



En 360° behandling

Freedom House er et behandlingshjem for mennesker med kemisk afhængighed; hvor ordet *HJEM* skal opfattes ganske bogstaveligt. Vores fysiske beskeden størrelse giver os mulighed for at skabe en atmosfære, hvor tonen er uhøjtidelig, varm og respektfuld.

Mange af vore klienter er vokset op uden trykke rammer, ligesom orden og struktur har været fraværende størrelser i manges liv.

Vi forsøger derfor at skabe ro, tryghed og stabilitet i hverdagen på Freedom House, hvilket efter vores mening er en nødvendig forudsætning for at behandling af afhængighed kan finde sted.

Afhængighed er en kompleks sygdom, der ligesom andre kroniske, psykiatriske tilstande, giver sig udslag fysisk, psykisk og socialt, såvel som i forskellige adfærdsmæssige forstyrrelser.

Man kan ikke *helbredes* for sygdommen kemisk afhængighed og herefter "lære" at indtage stoffer og alkohol igen. Mennesker med kemisk afhængighed kan efter vores opfattelse ikke tåle at indtage stemningsændrende stoffer, uden at det samtidig udløser uoverskuelige konsekvenser.

Man kan dog lære at holde sygdommen i ro og dermed *inaktiv*, hvilket betyder, at man kan leve et normalt og på alle måder tilfredsstillende liv, blot man sørger for den nødvendige forebyggelse af tilbagefald.

Behandlingen indebærer, at der fokuseres på afhængighedens biologiske og mentale aspekter, hvorledes den gennemsyner alle niveauer af tilværelsen, og hvad der skal til for at komme sig og *holde sig* i helbredelse.

Nedenfor beskrives **360 graders behandling**; et behandlingskoncept, som retter opmærksomheden på alle de problemstillinger som hindrer opnåelse af varig stoffrihed.

Fysisk og psykisk helbred:

En vurdering af klientens fysiske tilstand foretages i umiddelbar tilknytning til indskrivningen, og den relevante medicinske behandling igangsættes under løbende vurdering.

Medicinske behov følges gennem hele opholdet, hvor klienten har adgang til ugentlig lægesamtale på stedet, ligesom der er ugentlige samtaler på lægens foranledning i hele nedtrappings- og stabiliseringsforløbet.

Klienten kan umiddelbart bede om lægelig vurdering på alle tidspunkter af indskrivningsperioden, idet der er løbende telefonisk kontakt med læge, som altid svarer indenfor 30 minutter.

Al medicinering, og dermed også nedtrappingsplanlægning, forestås af lægen.

Ved behov for ændring i medicinering, medfører den umiddelbare mulighed for kontakt, at al ændring i medicinering er sanktioneret af lægen, inden den udføres.

Der eksisterer instrukser for behandling i nødsituationer og generelle instrukser vedrørende medicin håndtering.

Den tætte kontakt mellem behandler og læge gør, at selv komplicerede fysiske og psykiske lidelser kan behandles umiddelbart og at medarbejdere på stedet løbende instrueres i overvågning. Behandlingsassistentene på Freedom House er alle oplært i basal overvågning af abstinensstilstande og almindelige fysiske problemer som infektioner, allergiske tilstande etc.

Den medicinske behandlings hovedsigte er:

- At bortsanere afhængighedsskabende medicin og lindre de problemer der måtte opstå i abstinens- og senabstinensfasen,
- Lindre de fysiske gener og sygdomme, der er opstået som følge af misbruget eller som selvstændige sygdomme. Smertetilstande behandles for eksempel ofte med god virkning med akupunktur.
- Lindre de psykiske gener og sygdomme der er opstået som følge af misbruget eller som selvstændige lidelser. Det er ofte svært at skille hvad der er opstået først, men den nuværende viden tilsiger, at det er vigtigt at behandle de psykiske sygdomme som selvstændige enheder og ikke blot se dem som udløst af misbruget.
- Psykiske lidelser kan medvirke til at vedligeholde mennesker i afhængighedstilstanden og ved tilbagefald være en væsentlig hindring for ny stabilitet og det er derfor vigtigt at diagnosticere og behandle disse sygdomme under og efter aftrapningen.

Ved behov for speciallægehjælp henviser Freedom Houses læge til dette, enten under opholdet, eller planlagt, så det sker i hjemkommunen, umiddelbart efter opholdet. Dette gælder både psykiatrisk og legemlig specialindsats.

Ved behov for behandling flere gange ugentligt, for eksempel til sårpleje, arrangeres hjemmesygeplejerske eller anden foranstaltning, ligesom der arrangeres og transporteres til nødvendig fysioterapi og tandlægebehandling.

Lægen er fast tilknyttet Freedom House (siden 1999) og er gennem hele behandlingen aktiv deltager i behandlingsteamet og dermed involveret i den løbende evaluering af den enkeltes behandlingsprogram.

Web-baseret elektronisk journalføring sikrer, at lægen til alle tider kan supplere telefoniske ordinationer med skriftlig journalføring, hvilket sikrer en minimal risiko for fejl.

Alle tidligere klienter kan frit ringe til eller bede om konsultation med stedets læge via Freedom House, uanset hvor lang tid der er gået fra udskrivelse. Oftest er kontakterne med henblik på rådgivning i forhold til fysiske og psykiske problemer og i forhold til medicinering, som man er usikker på risikoen ved at indtage.

Psykiatri: Ved behov for psykiatriske speciallægeerklæringer indkaldes hjælp hertil eksternt.

Fysiske følgevirkninger af misbruget: Mange af klienterne er i så dårlig fysisk tilstand ved indskrivningen, at det kræver en aktiv indsats at vende tilstanden til bedring.

Der gives umiddelbart i ugen efter indskrivning mineraler og vitaminer, som erfaringsmæssigt ofte mangler hos mennesker med langvarigt misbrug og dårlig ernæring. Mineral- og vitamintilskud tilpasses den enkelte og kan principielt gives i hele indskrivningsperioden.

Træning og motion tilpasses den enkelte. En individuel behandlingsplan udformes til dette formål, når klienten er klar hertil.

Psykisk: Et blandet behandlerteam bestående af uddannede misbrugsterapeuter og psykoterapeut tager i fællesskab hånd om arbejdet med kognitive og følelsesmæssige problemstillinger.

Nogle af disse forløb er, efter individuel afvejning, enesamtaler.

De fleste opgaver og problematikker bearbejdes dog i gruppesammenhæng.

Terapeutiske samtaler foregår i respekt for klientens integritet og ingen tvinges til at fremføre noget, de ikke ønsker.

Socialt: Samværet mellem husets beboere kan erfaringsmæssigt give anledning til konflikter og angstprovokerende situationer.

Disse problemer og konflikter tages op og bliver bearbejdet terapeutisk i gruppen, når de opstår, så de ikke får lov til at udvikle sig til dysfunktion i klientgruppen. Derved øves social kompetence og mod til at vise og acceptere egne følelser.

Disse processer foregår med respekt og ydmyghed klient og behandler imellem; og klienterne opfordres således til at træne disse elementer indbyrdes i omgang med hinanden.

Klienter, der selv er opvokset dysfunktionelt, kan i forskellige undervisningsforløb arbejde med deres medafhængigheds- eller voksent barn af misbruger- problematikker. Dette sker dog først sent i forløbet når klienten er godt forankret i helbredelsen fra stofafhængigheden, der er det primære fokus.

Familien: Ud fra en antagelse om, at familien i de fleste menneskers liv er grundstammen i tilværelsen, arbejdes der med de relationer, som klienten ønsker genskabt og som det er muligt at genskabe.

Der tilbydes således alle klienter, at de kan invitere en partner, forældre eller større børn til et ophold på behandlingsstedet.

Disse forløb, som typisk varer fra et par dage og op til en uge er lige vigtig for misbrugeren og den pårørende. Der arbejdes således også med de pårørendes frustration og traumer.

I de tilfælde hvor der er tale om svært belastede relationer, vil der blive tilbudt ekstra støtte i processen fra husets psykoterapeut.

Der arbejdes ikke med egentlige konfrontationer.

Disse familietiltag er uden ekstra omkostning for visitator.

Familiebesøg forekommer naturligvis kun, hvis klienten selv udtaler ønske herom.

Tro: Klienterne opfordres til at udvikle et personligt forhold til åndelige principper, fordi dette erfaringsmæssigt er gavnligt for processen at forandre sit liv.

I tilfælde, hvor en klient ønsker det, kan der arrangeres et møde med en præst eller anden åndelig vejleder, uanset trosretning.

Seksualitet: Når særlige seksuelle problemer afdækkes, der har indflydelse på evnen til at vedblive med at være stoffri, så inddrages relevant uddannet terapeutisk assistance.

(Der videregives ikke oplysninger herom til visitator medmindre klienten skriftligt har givet samtykke hertil).

Økonomi: De mest presserende økonomiske forhold gennemgås med klienten og der træffes, for så vidt det er muligt, aftaler med kreditorer m.m. om tilbagebetalingsordninger.

Der arbejdes i denne fase tæt sammen med klientens økonomiske sagsbehandler i hjemkommunen.

Kriminalitet: I sager med uafsluttede kriminelle forhold søges der lavet aftaler med alle involverede parter (anklager/sagfører/kriminalforsorg). Når det er nødvendigt og muligt ansøges om § 78 afsoning i behandlingen. Freedom House 360 er godkendt til denne form for strafafsoning.

Kost: Der serveres på alle tider sund og afvekslende kost. Klienterne hjælper med borddækning, afrydning m.v. og i samarbejde med husets økonoma kan enkelte klienter, i deres senere forløb hjælpe til med at forberede maden som en del af behandlingen.

Klienter og personale spiser alle måltider sammen.

I tilfælde, hvor der er tale om spiseforstyrrelser, inddrages professionel vejleder og der indledes eventuelt samtaleforløb med psykoterapeut.

Behandlingsfilosofi, herunder behandlingsmetoder:

Vor behandling henter sin inspiration i de 12 trin, som de praktiseres i diverse 12-trins fællesskaber som Anonyme Narkomaner (NA) og Anonyme Alkoholikere (AA).

Klienterne bliver introduceret til de tolv trin gennem foredrag; ligesom der arbejdes med en forståelse af hvordan tolvtrins programmets fokus på daglig mental opmærksomhed kan fremme helbredelse og fastholdelse af stoffrihed.

I behandlingen arbejdes der med de nedenstående åndelige principper :

- **Ærlighed**, som evnen til at konfrontere sin egen livssituation og begynde at se den udvikling man har gennemgået som en uundgåelig del af afhængighedsproblemstillingen.
- **Åbenhed**, som evnen til at dele de svagheder, traumer og styrker man besidder med de andre i gruppen, og derigennem blive bedre i stand til at leve i balance med sig selv.
- **Ansvarlighed**, som evnen til at tage ejerskab over sit eget liv og leve det i overensstemmelse med det, der normalt forventes af voksne mennesker, der indgår i sociale sammenhænge.
- **Mod**, som evnen til at turde leve et liv uden stoffer.
- **Villighed**, som lysten til at ville påbegynde en ændring af livsforhold.
- **Ydmyghed**, som evnen til at kunne se og vedkende sig det svære i at leve et liv uden stoffer.

Disse principper er afgørende for at opbygge en ændret adfærd og få udviklet en social kompetence.

At ændre adfærd fra destruktive til konstruktive handlinger, kræver således en *holdningsændring* til én selv, andre mennesker og livet i det hele taget.

En af hjørnestenene i sygdommen afhængighed, er isolation og ensomhed.

Derfor bliver der lagt særlig vægt på at hjælpe klienten til at udvikle sociale færdigheder, samt i gruppesammenhæng, at arbejde med de blokeringer, der står i vejen for sunde relationer.

Når stofferne er væk og ikke længere er en mulighed til lindring, er det nødvendigt at erstatte dem med *noget andet*.

Det er på dette meget sårbare tidspunkt i misbrugerens liv, at han/hun gerne skal opdage glæden og styrken ved fælleskabstanken. At *sammen* kommer vi meget længere end hver for sig.

Hverdagen i huset byder af sig selv på mange muligheder for dette princip at vokse og udvikle sig til praktisk erkendelse (forståelse).

Ved siden heraf arbejdes systematisk med at opbygge en tilknytning til det netværk, der findes i NA- og AA-grupperne, hvorfor der i behandlingsprogrammet er indlagt mødeaktivitet i relevante 12-trinsgrupper, i nærliggende byer.

Der arbejdes i grupperne med individuelt tilpassede opgaver (ikke trin-opgaver), som skal hjælpe den enkelte til bedre at erkende omfanget af sine problemer og at opnå nyttige redskaber til at undgå at gentage uhensigtsmæssige adfærds mønstre.

Til dette benyttes bl.a. RET (Rational Emotive Theory) som er en kognitiv terapiform, samt RT (Reality Therapy), der har til hensigt at bevidstgøre om klientens egne ressourcer.

Der ydes endvidere enesamtaler med uddannet psykoterapeut, når behandlingsteamet finder, at der er behov for det.

Der lægges vægt på at indlæringsprocesserne er afvekslende, kreative og underholdende.

I en erkendelse af, at klienterne har uens evne til fastholdelse af koncentration, forsøger vi at variere dagene.

Behandlingslængde:

En fuld behandling strækker sig typisk over 6-9 måneder og er inddelt i **tre faser**. De enkelte fasers varighed kan variere i forhold til hinanden efter klientens behov.

(Fase 1 & 2 tilbydes også uden at man behøver at vælge fase 3 til, hvis bare de følges op med relevant efterbehandling i hjemkommunen/amtet/regionen.)

Fase 1: Nedtrapning- og stabilisering:

Klienterne trappes nænsomt ned i samarbejde med husets læge og der tilbydes relevant støtte medicin. Nedtrapningen former sig som et forløb, hvor det er klientens tilstand og ønsker i dialog med lægens faglige vurderinger, der bestemmer nedtrapningens tempo, og hvilke medikamenter, der anvendes. Der vil i de fleste tilfælde være mulighed for at lindre symptomer, der bliver synlige under nedtrapning, hvad enten de direkte kan rubriceres som abstinens eller dækker over bagvedliggende tilstande.

Lægen har mange års erfaring i at udpege og dosere den nødvendige dosis støtte medicin, som medvirker til, at nedtrapningerne i dag har langt bedre forløb end for bare få år tilbage.

Der tages hånd om de forskellige skavanker klienten lider af, uanset om der er tale om alvorligere psykiske tilstande eller fysiske problemer og smerter.

Sidstnævnte behandles eksempelvis hyppigt med akupunktur.

Der søges afdækning af eventuelle dobbeltdiagnoser (depression, AD/HD, psykotiske tilstande m.m.)

Lægen følger klienten gennem alle faserne og der føres skemalagte samtaler, så længe klienten er i medicinsk behandling. Hvis samtaler eller anden behandling (for eksempel akupunkturbehandling for kroniske smerter) ønskes, kan dette ske på både klientens og lægens foranledning.

Der gøres i denne periode ekstra meget ud af at skabe trygge rammer omkring klienten og kravene er små. Erfaringsmæssigt er der en god vægtøgning, og den kognitive tilstand bedres oftest meget kraftigt i denne periode.

Kost og væskeindtagelse følges nøje i begyndelsen af denne første fase og klienterne tilskyndes til begyndende motion på det niveau, de magter.

Der lægges i denne periode vægt på struktur og forudsigelighed i hverdagen (simpelhed).

Fase 2: Behandlingsdelen:

Der arbejdes med at bevidstgøre og informere klienten om sygdommen kemisk afhængighed.

Gennem **foredrag, skriftlige opgaver** og **gruppeterapi** bearbejdes problematikker, der er forbundet med at leve et liv i afhængighed.

Opgaverne er afvejede i forhold til individuelle problemstillinger. Der laves ikke trin opgaver i grupperne. Negative konsekvenser af misbruget bearbejdes i gruppesammenhæng for at afhjælpe skyldfølelser gennem identifikation med ligesindede.

Gruppeterapiformen er inspireret af Terence T. Gorskis problemløsningsmetode.

Metoden er baseret på implementeringen af faste rammer og en spørgeteknik, der beskytter klienterne imod projektioner fra medklienter og terapeuter.

Denne respektfulde og nænsomme spørgeteknik bevirker, at klienterne ikke har behov for at forsvare sig, fordi de ikke føler sig angrebet.

Selve spørgeformen forhindrer dette

Dette medfører typisk at klienterne går dybere ind i arbejdet med sig selv - uden at overskride egne grænser. Klienten finder selv sine egne svar.

Det er tilladt for klienten at undlade at besvare spørgsmål, og på den måde også definere egne grænser. Dette har mange med sygdommen kemisk afhængighed erfaringsmæssigt problemer med.

I denne fase øges opmærksomheden på den destruktive adfærd, der følger med den afhængige personlighed.

Traumatiske tilstande belyses, og der starter nødvendige terapeutiske samtaleforløb.

Det kropslige sættes på dagsordenen.

Fysisk deltager klienten så vidt muligt i mindst to træningsperioder om ugen. Det kan variere over mange forskellige sportsgrene og aktiviteter, bl.a. basket, badminton, svømning, yoga, volleyball, fodbold, bowling og spadsereture i den skønne omkringliggende natur.

Der undervises i kemisk afhængighed

Af andre emner kan nævnes stressforebyggelse, sorgbearbejdelse, senabstinenser, tilbagefaldsforebyggelse, konfliktløsning, tolvtrins programmets principper, dysfunktion i opvæksten m.m.

Der arbejdes i grupper på alle ugedage.

En del af læringsprocessen foregår i små workshops, hvor klienterne kan indhente og udvikle ny relevant viden.

Disse workshops, har til hensigt at få klienterne til at reflektere over givne emner.

Eksempler på sådanne kan være: *Teater* (klienterne opfører i små grupper selvopfundne sketches over givne emner); *Lerarbejde* (klienterne udfører diverse figurer som inddrages i psykodramatiske lege og spil); *Avisproduktion* - klienterne producerer deres egen behandlingsavis med spændende relevante artikler, reklamer og tegneserier; *Skulpturarbejde* (klienterne frembringer skulpturer af naturmaterialer og andet, der skal afspejle deres syn på givne emner); *Malararbejde* (på lærreder frembringes diverse kreationer – igen over givne emner, der indgår i behandlingen).

I disse lege/workshops arbejder enhver til grænsen af sin egen formåen – uden undtagelse altid med store mængder sjov og grin til følge.

En meget kærkommen sideeffekt af disse forløb er, at ellers vanskeligt materiale således "leges" ind på harddisken hos klienterne.

Fase 3: Ansvarsfasen:

I denne fase skal klienten omsætte alt det tillærte til praksis, og der vil være udpræget mindre skemalagt hverdag for den enkelte.

Der er dog stadig fokus på orden, struktur, regler, ansvarlighed og social kompetence.

Der fortsættes i individuel terapi, og gruppeterapien (nu kun 1 gang ugentlig) tager udgangspunkt i daglige problemer, socialt og personligt.

Samtalerne omhandler i udpræget grad social ansvarlighed og samværsregler.

Der er indarbejdet elementer af arbejdsstræning i passende funktioner, hvilke kan være diverse arbejdsopgaver i enten køkken, værksted eller Freedom Houses have. Der kan også arrangeres arbejdsstræning hos erhvervsdrivende i nærmiljøet.

I fase 3, der foregår i selvstændigt hus, tilbereder klienterne selv madlavning, herunder også indkøb, og opnår derigennem erfaring både med husholdningsøkonomi og tilberedelse af sund kost. Dette har erfaringsmæssigt vist sig at være en meget væsentlig tilbagefaldsforebyggende indsats. Der rettes i denne fase opmærksomhed på uhensigtsmæssige kostvaner. Dette kan gøres sammen med uddannet kostvejleder.

Udslusning: I den sidste del af behandlingen, kan vi pga. vores gode samarbejde med det lokale erhvervsliv, tilbyde klienterne at komme i særlig udslusnings-*erhvervspraktik*. Det er et tilbud om arbejde, under beskyttede forhold.

Forløbene tilpasses den enkelte, hos en lokal håndværksmester, børnehave, forretning eller lignende, max. 4 timer om dagen.

Dette tjener til at (gen)opbygge netværk og tilliden til egne evner.

Til disse forløb skal der dog være afsat ikke mindre end 3 måneder for at det kan være til glæde for begge parter.

Igennem hele udslusningsfasen vil klienten møde et stadigt stigende krav om selvstyring, disciplin og ansvarlighed. Sammen med dette følger en tilsvarende stigende frihedsgrad for daglige rutiner, som klienten selv skal administrere under vejledning af efterbehandlingsrådgiver.

Forberedelse af udskrivning fra behandling og den proces det er, at skulle vænne sig til tanken om at vende hjem, drøftes nøje og der laves planer for relevant efterbehandling og evt. halvvejshusophold i hjemkommunen.

Økonomiske forhold bringes så vidt muligt på plads.

Statusskrivning: Ved afslutning af hver fase udformes en statusskrivning af fagrelevant personale til både klient og visitator. Status gennemlæses og godkendes af klienten inden videresendelse til visitator.

Hver fases statusskrivning vil omhandle de relevante perspektiver, som er blevet berørt i den pågældende fase.

P.g.a. elektronisk journalføring, sikres den største grad af gennemsigtighed i kommunikationen personalet imellem, og dermed den bedste rapportering om forløb til visitatorer og klienter.