

Novavi Stofrådgivningen

- Et liv uden styrende rusmidler

novavi



Agenda

- Kort om Novavi som organisation og Novavi Stofrådgivningen?
- Helhedsorienteret behandling
– hvorfor og hvordan?
- Den afhængige hjerne
- Hvordan vi skaber forandring i de unges liv
– Hvad virker?



Fonden Novavi

- Tidligere Fonden Lænke-ambulatorierne i Danmark og har mere end 50 års erfaring med højt specialiseret behandling.
- Novavi er en not-for-profit, erhvervsdrivende fond og største private leverandør af alkohol- og stofbehandling i Danmark.
- Vi råder over mere end 20 enheder -8 alkoholambulatorier fordelt på Sjælland, et pensionat, behandling i arresthuse under KRIM, 9 antal enheder Ung Revers, stofbehandling i Frederikssund og Novavi Stofrådgivningen.
- I alkoholbehandlingen tilbydes ambulant afrusning, medicinsk behandling, psykosocial behandling, typisk kognitiv adfærdsterapi.
- Behandlingen indeholder både individuel behandling og gruppebehandling, familieorienteret behandling og tilbud til pårørende.
- Vi har høj effekt af vores behandling.

Novavi Stofrådgivningen

- Specialiseret i behandling af unge op til 30 år med dobbeltbelastning. Vores medarbejdere er psykiatere, psykologer, terapeuter, socialrådgivere, pædagoger og en sekretær.
- Novavi Stofrådgivningen ligger lige inde ved Nørreport st. Beliggenheden er vigtig for de unge!



Map data ©2019 Google

De unge og deres udfordringer

*” En **dobbeltdiagnose** defineres som: en psykiatrisk lidelse kombineret med en afhængighedslidelse”*

- Kendetegn for de unge, som behandles hos os, er mistriksel og psykisk sårbarhed herunder oplevet behov for selvmedicinering.
- Omkring 50 % af de unge har eller viser tegn på en dobbeltdiagnose og har et psykiatrisk behandlingsbehov –heraf har ca. 1/3 har en ADHD diagnose.
- Omkring 85 % af de unge har oplevet en traumatisk hændelse.

Hvad kendetegner de unge

- Unge fra alle sociale lag.
- Dårlige erfaringer med voksne og generel mistillid.
- Ensomhed, omsorgssvigt, tilknytningsforstyrrelser og traumer.
- Manglende sociale kompetencer og manglende skolegang.
- Socialt belastede og misbrugsprægede netværk.
- Kriminalitet / fængsel.
- Døgninstitutioner / opholdssteder.
- Unge med en ubehandlet psykisk lidelse.

Og fælles for dem alle er, at :

- Deres brug af rusmidler skyldes, at de flygter fra ubehag men også at de jagter nydelser.



Værdigrundlag

Det tror vi på

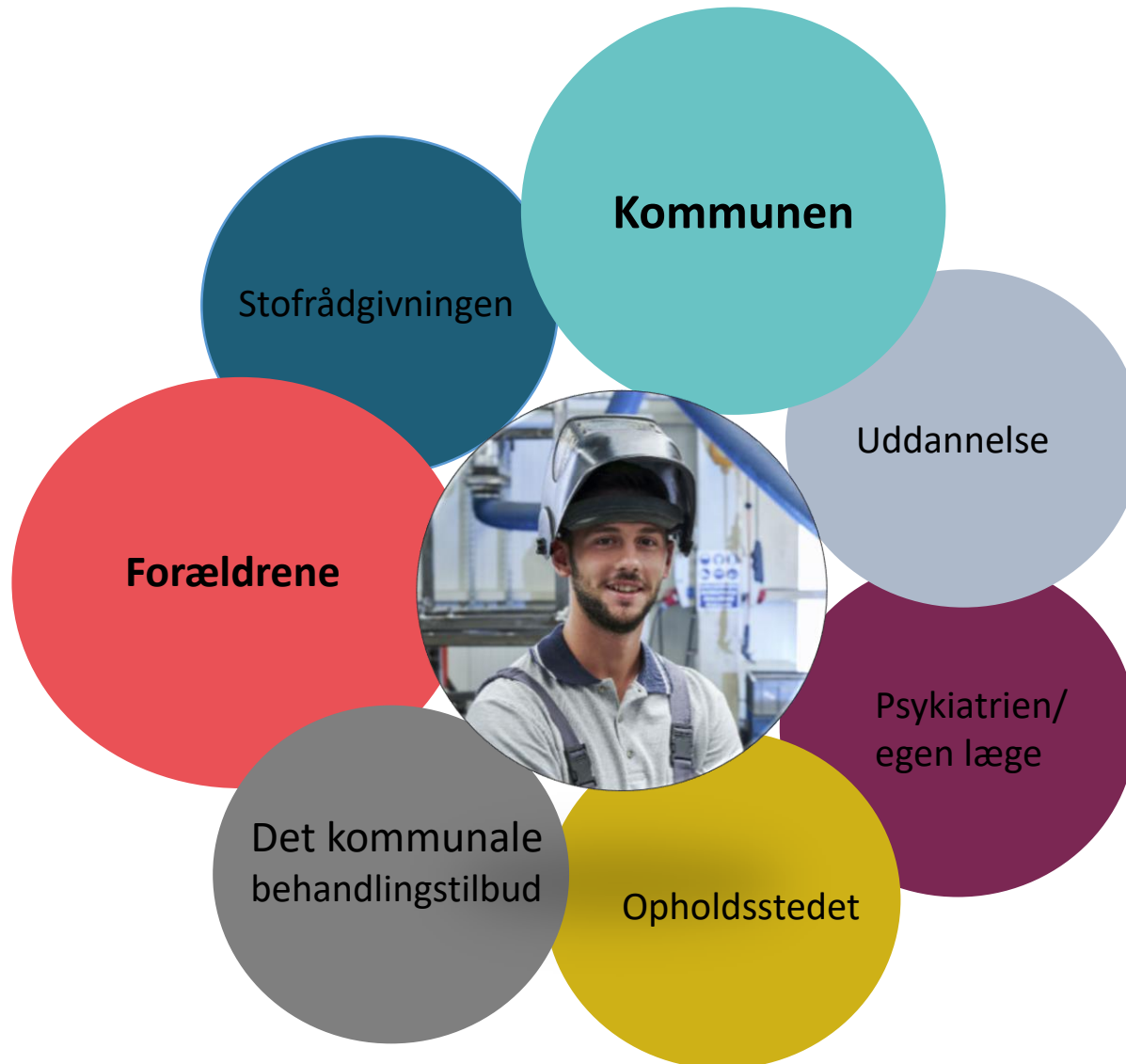
- Der er altid gode grunde til de unge udvikler et skadeligt forbrug
- De unge skal hjælpes til at finde alternative strategier og handlemåder
- De unge skal hjælpes til udvikle et meningsfyldt ungdomsliv
- De unge er ambivalente og vi kan påvirke deres motivation
- Vi tror på forandring er mulig



Hvorfor helhedsorienteret behandling

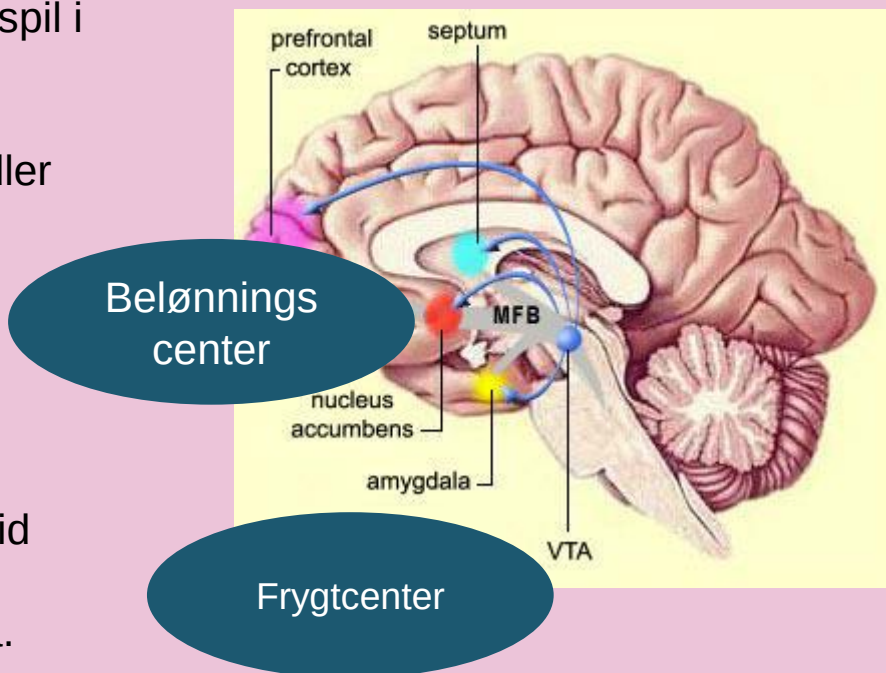
- Fordi komplekse problemer kræver komplekse løsninger og det er nødvendigt at samarbejde hele vejen rundt om den unge.
- Fordi vi ser de bedste resultater, når vi tager udgangspunkt i en samlet plan hvor aktørerne omkring den unge arbejder sammen.
- Fordi det er vigtigt, at vi kan igangsætte den rette indsats på rette tidspunkt, fx ved at kombinere misbrugsbehandling med intern psykiatrisk behandling/udredning til de unge, som ”passer ind” i det offentlige regi.
- Eller kombinere misbrugsbehandlingen med eksterne tilbud, bl.a. psykiatrien, beskæftigelsestilbud, botilbud eller kommunens eget behandlingstilbud.
- Fordi et samspil mellem relevante involverede kompetencer og inddragelse af nærmeste netværk i det omfang, det giver mening, ofte letter presset fra de unges skuldre.

Helhedsorientering – den komplekse model



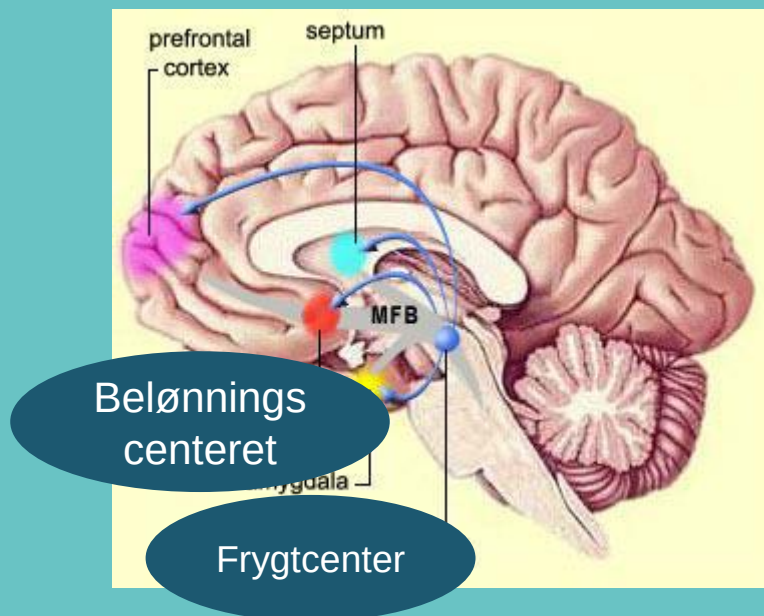
Afhængighed – hvad sker der i hjernen?

- Når hjernens belønningscenter aktiveres, igangsættes reaktioner i hjerne, der udløser en følelse af veltilpashed.
- Denne følelse er et resultat af et samspil mellem forskellige hormoner og signalstoffer
- Et vigtigt signalstof når vi taler rusmidler og dopamin. Vi er drevet af jagten på dopamin (mad, sex, fysisk/psykisk kontakt)
- Kokain frigiver 5 gange så meget dopamin som sex.
- Kokain blokerer, så dopaminen sejler rundt i belønningssystemet i længere tid
- Prisen er: stille og roligt mister vi de nerver, som dopaminen sætter sig på.
- Der skal mere til for at opnå nydelse og alm belønninger (sex, mad, chokolade) duer ikke på samme måde mere

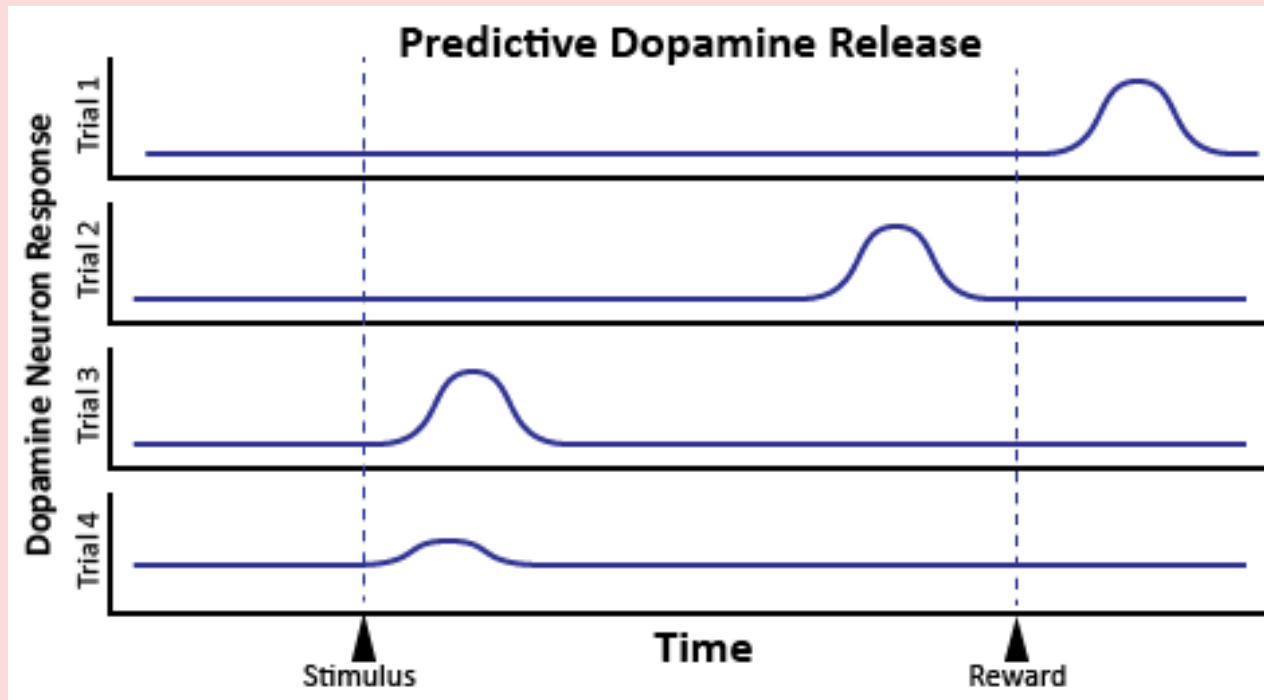


Amygdala – frygtcenter

- Knytter kontakt til vores oplevelser:
Hvordan var der hvor jeg tog stoffer?
Hvem var der? Hvordan lugtede der osv.
- Næste gang man er i en lign. situation:
"Nu skal der ske noget vildt"
- Dopaminen bliver nu udløst ved
FORVENTNINGEN om stoffet. Når man
tager det bliver man skuffet –og tager
typisk mere for at få samme følelse
- Betinget læring – man vækker reaktionen
bare pga. konteksten
- Amygdala har det med at generalisere



Ved gentagne belønninger begynder belønningen at klinge af...

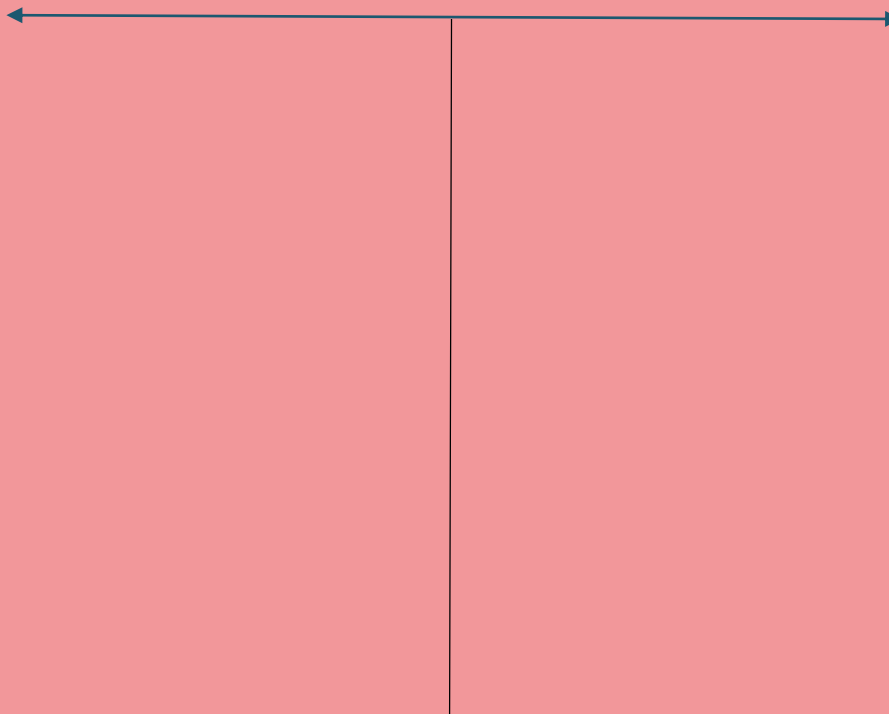


Hvad vi er oppe i mod?

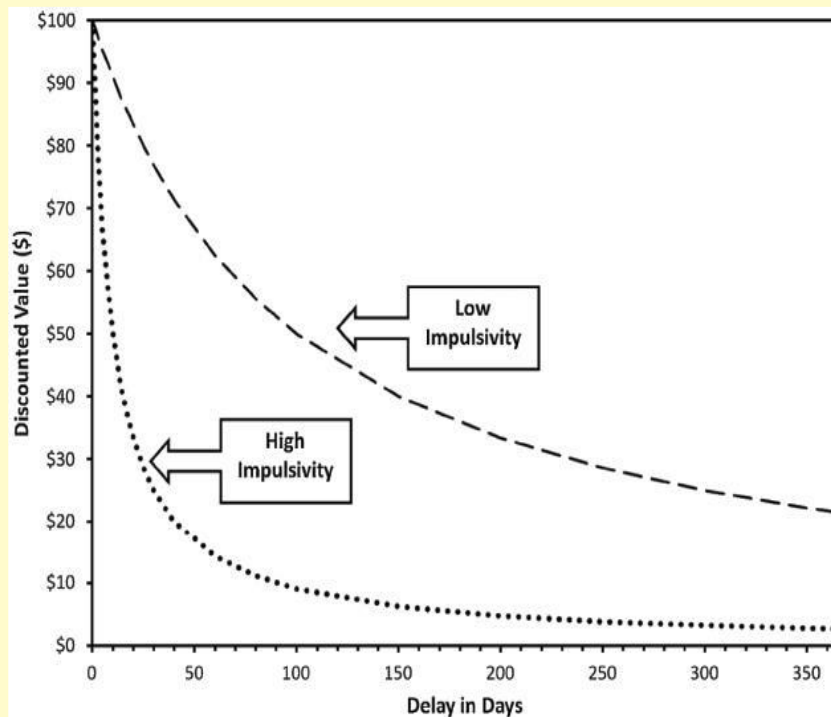
- stor eller lille belønning?

Stoffer =
Små belønninger nu
og her

Færdiggøre min
uddannelse, etablere
familie =
Stor belønning senere



Værdien af en belønning falder hvis den udsættes



- Følelsen af hvor vigtig 100 kr. er, falder i forhold hvor lang tid der går før vi får den!
- Hvis man er meget impulsiv, er det særligt udfordrende at vente på belønningen

Hvordan skaber vi forandring i de unges liv – hvad virker?



Forandringscirklen



Forandringscirklen



Forandringscirklen



Hold øje med selvfølgeligheder og spørg ind til dem

- *"Alle unge i dag ryger hash"* Hvordan oplever du det? Ryger alle dine venner? Hvordan er det for dig? Hvad med din familie?
- *"Man kan jo ikke stoppe før man er klar"* Hvad vil det sige for dig at være klar? Hvordan ville jeg kunne se på dig at du var klar? Har du en fornemmelse af hvad der skal til før du kunne føle dig klar?

Forandringscirklen



Førovervejelse

Jeg har ikke rigtig tænkt over om jeg har lyst til at stoppe med at ryge hash eller tage stoffer. Det kører bare derudaf!

Overvejelse

"Jeg er egentlig træt af at sumpe, men jeg kan ikke styre mit temperament hvis jeg stopper"

Tvivlen sniger sig ind & ulemperne begynder at veje tungere. Venter måske på "det magiske øjeblik" Risiko for at man kaster sig ud i forandringen for at dæmpe den indre konflikt – uden at være klar



Forberedelse

Jeg begynder at forberede mig på en forandring. Vil jeg fx reducere min forbrug eller stoppe helt?

Handling

Jeg går i gang med at reducere eller at stoppe

Forandringscirklen



Hvad er rusmidlernes funktion? (Fordele ved rusmidler)

- "Hashen og stofferne får mig til at glemme mine problemer og lægger låg på svære tanker og følelser"
- "Hashen hjælper mig til at sove – dæmper tankemylder"
- "Stofferne giver mig en pause fra alt det svære"
- "Jeg kan bedst være social hvis jeg tager stoffer"
- "Hashen dæmper angsten"
- "At tage stoffer og ryge hash er det som jeg har sammen med vennerne"
- "Jeg føler mig tryk når jeg er skæv"
- "Det hjælper på mit temperament"

Hvad er der af ulemper ved at bruge rusmidlerne?

- Jeg sumper og bliver depri
- Bruger for mange penge
- Min familie er bekymrede for mig
- Folk ser mærkeligt på mig
- Jeg bliver ligeglad
- Jeg viser ikke hensyn
- Jeg får ikke gjort noget af det jeg gerne vil

Fold ud –brug undren og nysgerrighed

Der kan altid tilføjes yderligere facetter og detaljer til det som fortælles

Selvom vi har hørt lign udsagn før, ved vi ikke hvordan det er for lige denne unge!
Fortæl lidt mere om det? Hvad er det for nogle tanker som hashen lægger låg på hos dig? Hvornår er de på spil hvornår er de ikke? Hvad er det for en effekt hashen har på tankerne? Hvordan er det for dig? Er det ok? Hvad bliver muligt for dig når hashen lægger låg på tankerne?

Hjælpe spørgsmål:

1. Sig lidt mere...
2. Hvilken betydning har det for dig? Og dine tanker, følelser handlinger?
3. Hvordan har du det med det? Er det ok?
4. hvorfor er det ikke ok? Hvad er vigtigt for dig?

Forandringscirklen

Førovervejelse

Jeg har ikke rigtig tænkt over om jeg har lyst til at stoppe med at ryge hash eller tage stoffer. Det kører bare derudaf!

Overvejelse

Der er begyndt at snige sig en tvivl ind og jeg er begyndt at overveje at stoppe, men jeg har det meget "på den ene side/på den anden side"

Forberedelse

"Jeg vil kun ryge om aftenen og så måske stoppe helt når jeg skal på ferie"

Den unge er mere sikker og ønsker en forandring. Beslutningen er taget, men man er endnu ikke klar til handling

Handling

Jeg går i gang med at reducere eller at stoppe



Forandringscirklen

Førovervejelse

Jeg har ikke rigtig tænkt over om jeg har lyst til at stoppe med at ryge hash eller tage stoffer. Det kører bare derudaf!

Overvejelse

Der er begyndt at snige sig en tvivl ind og jeg er begyndt at overveje at stoppe, men jeg har det meget "på den ene side/på den anden side"

Forberedelse

"Jeg vil kun ryge om aftenen og så måske stoppe helt når jeg skal på ferie"

Den unge er mere sikker og ønsker en forandring. Beslutningen er taget, men man er endnu ikke klar til handling

Handling

Jeg går i gang med at reducere eller at stoppe

Mål: Styrke troen på at forandring er muligt og hjælp til at se hvordan det kan ske

Samtalemethode:

Hjælpen er mere konkret: hvilke joints kan nemmest undværes, hvad kan du gøre i stedet for at ryge, undersøg om der er undtagelser til forbrug og om den unge kan gøre mere af det.

Kortlægge vaner for at finde faldgrupper

Hjælp den unge med at skrue op for det han/hun ønsker sig mere af i livet

Forandringscirklen



Førovervejelse

Jeg har ikke rigtig tænkt over om jeg har lyst til at stoppe med at ryge hash eller tage stoffer. Det kører bare derudad!

novavi

Overvejelse

Der er begyndt at snige sig en tvivl ind og jeg er begyndt at overveje at stoppe, men jeg har det meget "på den ene side/på den anden side"

Handling

Jeg har ikke røget hash i 5 dage!

Man kan virkelig mærke at man er i gang med en forandring. Måske er man præget af indre uro og abstinenser

Forandringscirklen

novavi

Førovervejelse

Jeg har ikke rigtig tænkt over om jeg har lyst til at stoppe med at ryge hash eller tage stoffer. Det kører bare derudad!

Overvejelse

Der er begyndt at snige sig en tvivl ind og jeg er begyndt at overveje at stoppe, men jeg har det meget "på den ene side/på den anden side"

Forberedelse

Jeg begynder at forberede mig på en forandring. Vil jeg fx reducere min forbrug eller stoppe helt?

Handling

Jeg har ikke røget hash i 5 dage!

Man kan virkelig mærke at man er i gang med en forandring. Måske er man præget af indre uro og abstinenser

Mål: Støtte den unge i den konkrete forandring og hjælp til at fastholde motivationen og undgå risikosituationer

Samtalemetoder:

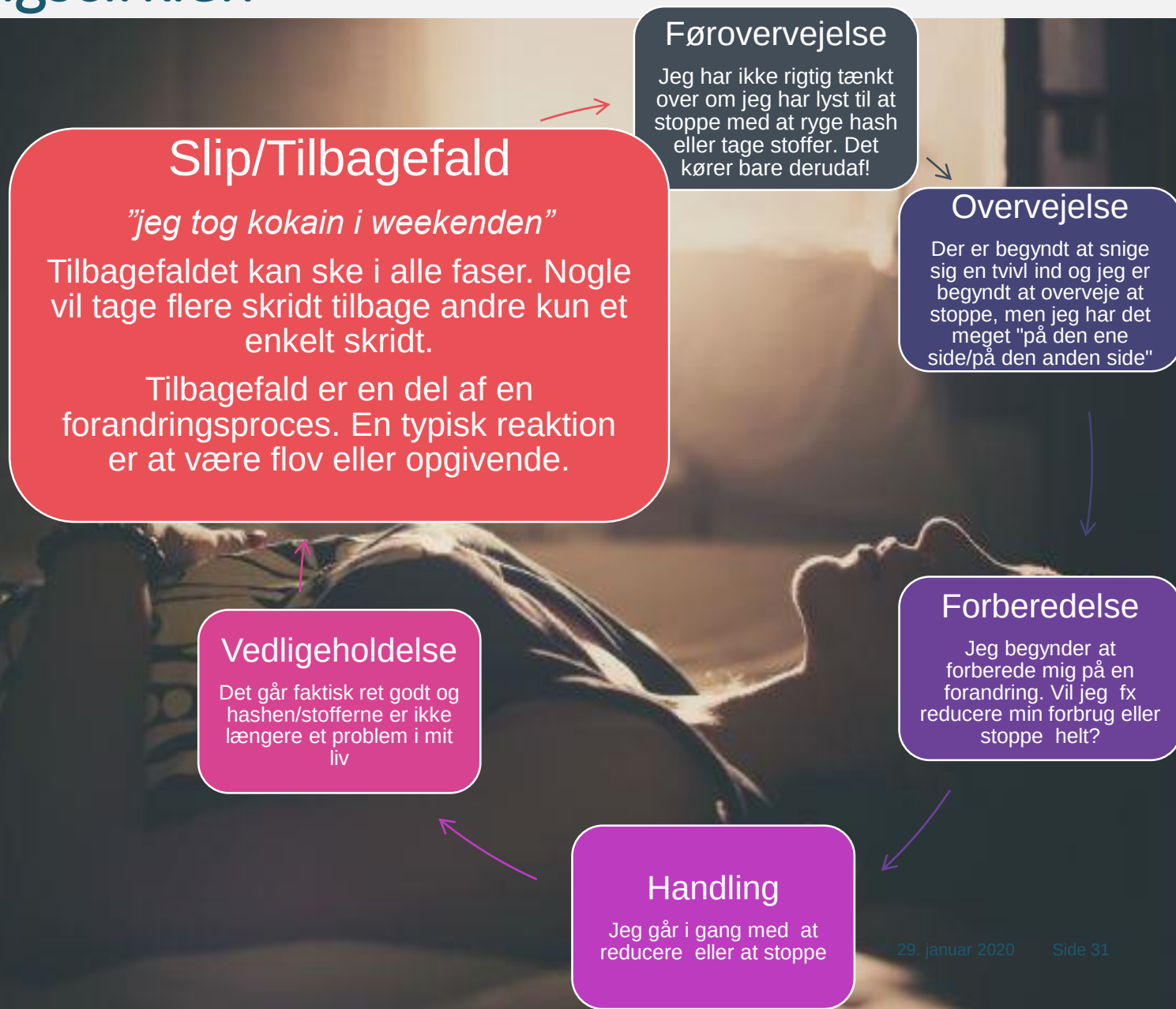
Tal om at denne virkelighed ikke er "den nye virkelighed" men en fase man skal igennem. Fokus på det nye, som den unge ønsker mere af i livet og anerkendelse af at det kan være svært at sige farvel til det gamle.

Hos hvem og hvor kan den unge søge støtte når det er svært ?

Forandringscirklen







Slip/Tilbagefald

"jeg tog kokain i weekenden"

Tilbagefaldet kan ske i alle faser. Nogle vil tage flere skridt tilbage andre kun et enkelt skridt.

Tilbagefald er en del af en forandringsproces. En typisk reaktion er at være flov eller opgivende.

Førovervejelse

Jeg har ikke rigtig tænkt over om jeg har lyst til at stoppe med at ryge hash eller tage stoffer. Det kører bare derudad!

Overvejelse

Der er begyndt at snige sig en tvivl ind og jeg er begyndt at overveje at stoppe, men jeg har det meget "på den ene side/på den anden side"

Forberedelse

Jeg begynder at forberede mig på en forandring. Vil jeg fx reducere min forbrug eller stoppe helt?

Handling

Jeg går i gang med at reducere eller at stoppe

Mål:

At hjælpe den unge tilbage til lysten og troen på forandring samt lære af erfaringen

Samtalemetode:

Hjælp med at gøre klar til et nyt forsøg, analyser og se tilbagefaldet som nyttig erfaring

Holde kontakt, vise støtte og empati
Undgå at blive skuffet på de unges vegne

5 minutters dialog på tværs

1. Hvad er i blevet særligt optaget af på baggrund af dagens input?
2. Hvad gør du allerede i din faglige praksis som har med det at gøre?
3. Er der et lille skridt du kan tage ift. at gøre noget mere eller noget andet?

Tak for i dag
www.stofraadgivningen.dk

Isabella Koppel
Daglig leder i Novavi Stofrådgivningen

Mette Vestergaard Gylling
Stofbehandler & behandlingskoordinator

