



ANTAkurs

## **Rapport ANTA-kurset 24.okt. – 27.okt. 2017**

Et ANTA-kortkurs 4 dager i uken og er totalt 20 timer. For å få kursbeviset kan man ikke ha fravær på mer 3 dager. På dette kurset var 12 påmeldte, 7 startet opp, 7 svarte på oppstartsspørsmålene, 6 fikk kursbevis og 6 skrev evaluering. Bortsett fra 2 som var i rusinstitusjon bodde alle hjemme og hadde søkt seg selv til kurset. Den ene i institusjon brøt etter første dag. Ingen hadde noen pålegg til å delta eller fullføre kurset.

### **Temaer som ble forelest om i dette kurset:**

Avhengighet/ sykdomsbegrepet  
Abstinenser  
Utvikling i barndom og ungdomstid  
Skyld og skam  
Overgangsfaser/depresjon  
Krystoleranse  
Sorgbearbeidelse  
Rutiner  
Handlingsplan

### **Kompendiet:**

Veien fram går først tilbake, Rita Nilsen, Prego mobile 2017

### **Kursleder:**

Rita Nilsen

### **Kursansvarlig:**

Havang brukerstyrt senter Lillehammer, ved Hilde Nilseng

### **Spørsmål som blir stilt første kursdag:**

Ikke alle har svart på alle spørsmålene.

### **Kjønn:**

Det var 2 kvinner og 5 menn som startet.

### **Alderen:**

Fra 33 til 54 år:

### **Inntekt:**

Alle en eller annen trygdeordning, alt fra, uføretrygd, AAP til sosialstøtte.

**Kommune:**

Vi oppgir ikke kommune i denne rapporten, men offentlige kan ta kontakt å få det oppgitt.

**Bolig:**

4 oppgir at de har egen bolig, 3 leier,

**Utdanning:**

5 stykker har Videregående, 1 håndverker, en har ikke svart.

**Yrke :**

1 er servicemedarbeider, resten har ikke svart

**Sivilstatus:**

5 enslige, 1 er gift og 1 etterlatt

**Barn:**

3 hadde ingen barn, 1 hadde ett barn og 2 hadde 2 barn og 1 hadde 1 barn.

**Omsorg for barn:**

1 hadde omsorg for barn ( de fleste barna var store)

**Pårørende med rusproblem:**

4 av 7 skrev at de hadde pårørende med rusproblem

**Rusdebut:**

Fra 9 år til 16 år.

**Avrusning:**

Fra 0 – 200 ganger

**Poliklinikk:**

6 av 7 har vært i poliklinisk behandlingsopplegg, alt 1 gang til 40 ganger.

**Døgnbehandling:**

5 av 7 har vært en til flere ganger i døgnbehandling, inntil 20 ganger.

**Legemiddelassistert behandling (LAR):**

1 i LAR

**Kriminalomsorgen:**

3 av 7 oppgir at de har vært straffet

**Rusmidler de er avhengige av:**

Alkohol 4

Amfetamin 2

Kokain 1  
 Cannabisprodukter 2  
 GHB 1  
 Heroin 1  
 Medikamenter 1

**Annen avhengighet:**

Kriminalitet 2  
 Mat 2  
 Sex 1

**EVALUERING**

**1 Hvorfor ønsket du å delta på dette \_4\_ dagers kurset?**

	I liten eller ingen grad	I noen grad	I stor grad	Usikker	Ikke aktuelt/ Behov
Ønsket om hjelp til å komme ut av min avhengighet			6		
Ønsket bedre forståelse om avhengighet			6		
Ønsket hjelp å komme i lønnet arbeid		2	2		2
Ønsket hjelp til å komme i gang med arbeidskvalifisering	1		3		2
Ønsket hjelp til å klare meg bedre i dagliglivet			6		
Ønsket hjelp til å skaffe meg bolig (leie eller eie)	2		1		3
Ønsket hjelp til å få bedre sosiale relasjoner til familie eller nære kjente	1	2	3		

## 2. I hvilken grad har ANTAKurset bidratt til forholdene nevnt nedenfor?

	I liten eller ingen grad	I noen grad	I stor grad	Usikker	Ikke aktuelt/behov
Innsikt i avhengighet			6		
Kunnskap om tilbakefallssignaler om misbruk			6		
Kunnskap om abstinenser		1	5		
Kontroll over min avhengighet		1	4	1	
Å styrke meg psykisk (P) / fysisk (F)		1	5		
Å motivere meg til videre behandling av min avhengighet			6		
Å styrke min selvfølelse		1	5		
Bedre sosiale relasjoner til familie	2		1	1	2
Bedre sosiale relasjoner til venner	1	2	1	1	1
Holde orden i egen bolig	1	2	1	1	1
Holde orden i personlig økonomi	1	2		1	2
Holde avtaler		1	2	1	2
Komme i gang med jobb/utdanning	1			2	3
Beholde jobb	1	1			6
Redusere sykelønn	1			1	4
Ha et bedre kosthold		1	3	1	1
Hjelp fra NAV – jobb el.		2	3		1
Jevnlige samtaler med ansatte i NAV	1		2	1	1
Rehab-tilbud fra kommune eller stat	1	1	3	1	
Oppfølging i egen bolig	1		2	1	2
Dagtilbud fra kommune, stat, private utenom Retretten	1	1	2	2	

**Din totalvurdering av ANTA-kurset:**

5 av 6 har svart på alle eller noen av spørsmålene. De som har svart var alle var veldig fornøyde med kurset. De ga uttrykk for at de forsto seg selv bedre og at de hadde mer forståelse av eget misbruk og tilbakefall. De som hadde tatt kurset flere ganger følte at de fikk en dypere forståelse for at man ikke kan stoppe opp i arbeidet med å holde seg rusfri. De hadde fått høre om kurset på Havang, gjennom Facebook og institusjon.

**Akupunktur:**

De som hadde tatt det, 1 av 6 hadde prøvd og den ble roligere, fikk bedre søvn

**Forelesning/tema:**

Alle synes det var godt lagt opp.

**Lunsj:**

Alle hadde spist og de var veldig fornøyd med maten. Noen kommenterte også at det var godt å ha et måltid sammen med noen.

**Oppgaver:**

De som gjorde oppgavene opplevde det som tøft, men svært nyttig. En ville jobbe med dem sammen med sin psykolog, en annen sin behandler. De opplevde at oppgavene hjalp dem til å forstå seg selv bedre, men de var krevende.

**Hva savnet du?**

De ønsket seg mer tid og flere kurs

**Hva kunne du tenke deg mer av?**

En svarte at den trengte ett kurs til og mer tid ellers svarte ingen på dette.

Spørsmål knyttet til denne rapporten kan stiles til Havang, Brukerstyrt senter i Lillehammer