

# ANTA-kurset

## Prosjektbeskrivelse

© NADA Norge (2000)

## Innledning

*Mange som faller ut av arbeidslivet har et uavklart forhold til alkohol, rusmidler og/eller skadelig bruk av legeordinerte medisiner. Dette gjør det vanskelig for denne gruppen å gjennomføre nødvendige endringer for å kunne bli selvstendige deltagere i samfunnet.*

*ANTA er et lærings- og mestringskurs som kan benyttes av brukere av LAR, NAV, under og etter institusjonsopphold og poliklinisk behandling, samt ved straffegjennomføring og samfunnsstraff. Noen av deltakerne er også i varierende grad i arbeid eller utdanning og har behov for etterverntiltak.*

*Primært er dette et kurs for de som har eller har hatt et rusmiddelproblem de ønsker å gjøre noe med. Imidlertid er det også meget egnet for mennesker som ikke har et definert rusproblem, men som til tider bruker skadelige/ukontrollerte mengder av alkohol, narkotiske stoffer eller tabletter.*

*Kursets målsetting er at personen skal kunne bli mest mulig selvstendig og makte å stå i en arbeids- og/eller utdanningsituasjon.*

## Innholdsfortegnelse

Bakgrunn.....	4
De ulike temaene på kurset .....	5
Sentrale temaer .....	5
Ansvar .....	5
Etter behandling—i rehabilitering - i arbeid/utdanning .....	5
Overordnet (Praktisk) om innholdet i kurset.....	5
ANTA-kursets 4 moduler.....	6
Basis-gruppen .....	6
Familie- og nærstående dag .....	6
Support .....	6
Relasjonsuke.....	6
Rammer for kurset.....	7
Deltagerne.....	7
Metode.....	7
Ansvar .....	7
Behandlingsansvar.....	7
Dokumentasjon/sensitive opplysninger .....	8
Bibliografi.....	9

## Bakgrunn

Igjennom mange år har Rita Nilsen sett hvorfor de rusavhengige får tilbakefall og hun utviklet derfor et lærings- og mestringskurs, som er forankret i WHO ICD-10 og NADA-protokollen, for de som skal ut i jobb eller utdanning.

Forskning viser at personer som har gått igjennom denne type kurs makter å stå løpet ut i langt større grad enn personer som ikke har det (Sia et. al. 2000, Topor 2001). Det er også etablert at det som er felles for de ulike metoder og modeller og som best forklarer endring, er egenforståelse, mer enn den spesifikke teknikk eller metode (Duncan & Miller 2000, Føyn 2010, Wampold 2001). Videre er det tydeliggjort at aspekter ved den avhengiges livshistorie og hva denne bringer med seg inn i rehabiliterende tiltak er av avgjørende betydning for utfallet .

Til sist har man altså i senere tid løftet opp motivasjonsbegrepet. En nyansering av dette har bidratt til at det har vært mulig å utføre studier der grad av internalisert motivasjon viser seg å være av betydning for utfallet av tiltak. Personlig motivasjon er nettopp kjernen i lærings- og mestringskursene og et underforliggende prinsipp (Zuroff et. al. 2007, Topor 2001).

Denne kunnskapen har vært sentral i utformingen av dette ANTA-kursets innhold. Det som vil være sentralt gjennom dette kurset er å skape arenaer der deltakerne får anledning til å utvikle forståelse av sin egen endringsprosess og tydeliggjøre individuelle utfordringer i dette arbeidet - med andre ord øke bevisstheten rundt egen motivasjon og ulike aspekter ved denne. Kurset er rettet mot personer som enten har tilbud om behandling i institusjon, poliklinisk behandling, attføringstiltak, samt straffedømte som soner samfunnsstraff, ved Narkotikaprogrammet med domstolskontroll (ND) eller for de som kun ønsker å lære med om seg selv og sitt rusmisbruk for å kunne klare å stå i hverdagslige utfordringer. Kurset vil bestå av undervisning og oppgavearbeid . I tillegg til det være en lenger pause i løpet av kursdagen der deltakerne spiser sammen (opplegget vil være noe endret inne i fengsler, praktiske tilpasninger til institusjoner kan altså gjennomføres).

## De ulike temaene på kurset

Kurset er lagt opp slik at sentrale temaer vedr. avhengighet blir berørt på en slik måte at deltakerne vil være bedre forberedt på hva som venter dem og hvordan de kan nyttiggjøre seg ny kunnskap i arbeids-/utdanningssammenheng, samt ulike behandlingstiltak på en god måte. De vil også lære hvordan man kan gjenkjenne tilbakefallssignalene, slik at de selv kan bidra til å forebygge et tilbakefall. Vi vil også komme inn på nytten av rutiner og hvordan kursdeltageren kan jobbe mer aktiv i forhold til en individuell plan (IP) og liknende som kan lede til selvstendighet.

### Sentrale temaer

Hovedfokuset på kurset vil være hva som kan være nyttig med tanke på å være bedre rustet for det man skal starte opp med. Begreper som avhengighet, bevissthet, motivasjon, mestring, nettverk og framtid vil hele tiden være sentrale for å sikre seg en best mulig start og utfall. Gjennom å jobbe med en forståelse av hva avhengighet er vil en lettere kunne gjenkjenne ulike fenomener og ta tak i det på en god måte. Gjennom å få bevissthet rundt hva som eksisterer av nettverk, både personlig og gjennom det offentlige vil en være bedre forberedt i forhold til å vite hvordan man kan dra nytte av disse nettverkene i ulike sammenhenger. Dette gjelder spesielt forhold i tilværelsen etter at man har vært igjennom et behandlingsopplegg/soning av straff.

### Ansvar

Et annet fokus gjennom hele kurset er å synliggjøre for deltakerne at de selv må ta initiativet for egen gjenreise og tilfriskning, og at det meste avhenger av hvilken innsats de selv gjør.

### Etter behandling—i rehabilitering - i arbeid/utdanning

Et annet fokus vil være at det arbeidet som gjøres på kurset vil være nyttig for deltakeren ikke bare i en arbeids- og utdanningssituasjon, men også i et behandlingsopplegg. Om ikke fokuset direkte er på utskrivning /løslatelse/ utdanningsslutt vil fokuset slik det er lagt opp gjøre det mulig å avslutte et behandlingsopplegg/løslatelse/utdanningsslutt mer forberedt enn uten et slikt kurs i forkant. Vi vil også ha fokus på det å delta i et arbeidsmiljø og være likeverdige arbeidskollegaer.

### Overordnet (Praktisk) om innholdet i kurset.

Kurset går over 5 uker, 4 dager i uken med kjernetid på 3 time. Dette for at det skal være overkommelig å gjennomføre hele kurset uansett hvilken livssituasjon man har. Det kan være før innleggelse/løslatelse og at kursdeltageren kan bruke det i supplement til polikliniskbehandling og/eller lege—psykologtimer, samt at man kan kombinere arbeid hvor en får en 50% sykemelding .

# ANTA-kursets 4 moduler

## Basis-gruppen

Kurset har fokus på hva det vil si å ha et avhengighetsproblem og utviklingen atferd og reaksjonsforstyrrelse i forhold til dette og hvordan man kan bryte destruktive handlingsmønstre. Det vil være et mål å starte en prosess der disse temaene blir gjort til egne. ANTA-programmet er et kursprogram utviklet i samarbeid med avdøde Mdr. Michael O. Smith ved Lincoln Medical Mental Health Center, NY, USA, NADA International og Anker Rehab ved Rita Nilsen.

Antall timer hver dag 4 dager i uken synes å kunne være overkommelig. Å redusere på antall dager i uken eller antall timer pr.dag vil gå utover hva man får anledning til å jobbe med. (noen forandringer i fengsel, derfor har vi eget opplegg tilrettelagt for fengsler, VeiValget:)

## Familie- og nærstående dag

Pårørende og nærstående er vanligvis en glemt gruppe i avhengighetsbehandling, derfor tilrettelegger vi for en informasjonsdag i en helg der pårørende/nærstående til deltakerne på kurset inviteres. De vil der møte andre pårørende/nærstående, få informasjon om hva kurset inneholder og hvordan de kan samarbeide på en måte god måte. i framtiden (denne helgen kan også innsatte med permisjonrutiner delta i)

## Support

Oppfølging i 40 uker, i kveld i uken à 2 timer. Dette er et tilbud for dem som har deltatt i Basis-gruppen og/ eller familie/nærståendehelgen og som ønsker å leve rusfri—eller med en rusfri venn/familiemedlem og som vil styrke sin tilfriskning. Det er dog viktig å nevne at dette ikke er noen erstatning, men et supplement til medisinsk eller annen strukturert terapeutisk hjelp personen får. I denne gruppen vil vi først og fremst holde fokus på tilbakefallsfaren og varselstegene i forhold til dette, samt den sosiale og familiære delen. Man kan søke om lengre tid utover de 40 uker som ligger til denne delen.(innsatte kan delta her når de løslates

## Relasjonsuke

Denne delen går over 5 døgn og er et kurs for den som lever i eller har vært i destruktive relasjoner der det er/ har vært ulike typer av grenseovertridelser, samt kriminell livsstil (her bør kursdeltageren ha deltatt i Supporten minimum 8 uker først).

# Rammer for kurset

## Deltagerne

De som kommer på kurset vil være i ulike livssituasjoner, ulike med tanke på indre motivasjon, grad av aktivt misbruk og psykisk og fysisk helse. Det er viktig at alle blir møtt der de er, samtidig som det må være en felles forståelse for at hver enkelt har et ansvar for å bidra til at kurset også blir bra for de andre deltakerne. Dette har blant annet betydning for hva slags kontrakt, regler eller retningslinjer for samarbeidet som blir laget. Dette blir sentrale tema den første tiden. Det handler i første omgang om tilstedeværelse og hvordan man er tilstede. Hvordan man forholder seg hvis man er forhindret fra å delta en dag osv. Det forventes også at deltakerne legger andre avtaler de måtte ha på dagtid så langt det er mulig til fredager (eneste kursfrie dag) så lenge kurset pågår.

## Metode

I forhold til innholdet er det lagt opp slik at det skal være overkommelig. Det er i hovedsak faktakunnskap som blir presentert på et forelesningsnivå samtidig som temaene jobbes med i samtaleform og med skriftlig oppgaver. For å optimalisere muligheten for at deltakerne skal kunne få til å være tilstede i løpet av dagen, synes det viktig å starte med øreakupunktur. Øreakupunktur har igjennom ulike studier vist at det lindrer både psykiske og fysiske symptomer (Frydenlund & Wiinblad 1998, Bullock et. al. 1989). Noe som igjen har vist seg å få betydning for i hvilken grad det er mulig å ha oppmerksomhet rettet mot bevissthet rundt eget følelsesliv og motivasjon for å klare å gjennomføre en endringsprosess og være fokusert på det som skjer her og nå. Det vil også være viktig å ha en god pause der både deltakerne og lederne av kurset kan ha et sosialt fellesskap. I tillegg er ernæring viktig. Vi vet også at det å passe på å få i seg nødvendig næring i løpet av en dag ikke alltid blir prioritert av deltakerne. Det vil da bli servert en enkel lunsj i tillegg til ekstra vitaminer og mineraler.

## Ansvar

Dette skal være et kurs. Deltakerne på kurset er nettopp deltakere, og ikke pasienter. Det er viktig med tanke på hva slags ansvar organisasjonen(e) som avholder kursene har overfor deltakerne, både i forhold til oppfølging og dokumentasjonsplikt.

## Behandlingsansvar

Alle som deltar på kurset forventes å ha en egen behandler/kontaktperson ved et lege/ sosionom/ DPS/Kriminalomsorgen/NAV . Det er viktig at det er helt tydelig at det er primærbehandler fra behandlingsinstansen som er behandlingsansvarlig også når "pasienten" deltar på et ANTA-kurs. Det må være åpning for at kurslederne i samarbeid med deltakeren på kurset tar kontakt med primærbehandler dersom det blir nødvendig.

### Dokumentasjon/sensitive opplysninger

Likeledes må det være avklart at det ikke føres journal for deltakerne på kurset. Det er imidlertid rimelig at det finnes en oversikt over hvem som er deltakere, adresse og nærmeste pårørende i tillegg til en fortløpende registrering av tilstedeværelse. Dette skal oppbevares på samme måte som alle sensitive opplysninger. Hvem som deltar på kurset og ikke er taushetsbelagte opplysninger. Det må imidlertid ikke stå i veien for å samarbeide med den institusjonen som vedkommende har fått plass i, eller primærbehandler på DPS eller andre aktuelle samarbeidspartnere.

\*

# Bibliografi

*Bibliografien er den bakenforliggende kunnskapen som ANTA-kurset er basert på. Kompendiet til kurset dekker alt kursdeltakerne trenger og inneholder ikke originallitteratur.*

- 1 Avants, S Kelly, Arthur Margolin, Theodore R Holford, and Thomas R Kosten. "A Randomized Controlled Trial of Auricular Acupuncture for Cocaine Dependence." *Archives of internal medicine* 160, no. 15 (2000): 2305.
- 2 Bergström, Gunnar. *Kriminalitet Som Livsstil*. Lund: Studentlitteratur, 2012.
- 3 Bradshaw, John. *Familiehemmigheter*. Oslo: Hilt & Hansteen, 1997.
- 4 Budowick, Michael. *Anatomisk Atlas*. Oslo: Universitetsforlaget, 1992.
- 5 Bullock, M L, P D Culliton, and R T Olander. "Controlled Trial of Acupuncture for Severe Recidivist Alcoholism." *Lancet* 1, no. 8652 (1989): 1435-9.
- 6 Bøhle, Solveig. *Kroppens Skjulte Språk : Når Følelser Blir Smerter*. Oslo: Gyldendal, 2001.
- 7 Bøhle, Solveig. *Når Kroppen Husker Det Du Vil Glemme*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 1994.
- 8 Covington, Stephanie S. *Helping Women Recover: A Program for Treating Substance Abuse, Special Edition for Use in the Criminal Justice System*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2008.
- 9 Dietrichs, Espen , Gjerstad, Leif. *Vår Fantastiske Hjerne*. Oslo: Universitetsforlaget, 1995.
- 10 *Dissosiasjon Og Relasjonstraumer : Integrering Av Det Splittede Jeg*. Oslo: Universitetsforlaget, 2006.
- 11 Duncan, B L. *The Heart and Soul of Change: Delivering What Works in Therapy*. American Psychological Association, 2010.
- 12 *Dynamisk Psykiatri I Teori Og Praksis*. Oslo: Aschehoug, 1999.
- 13 Finnøy, Ellen Kolsrud. *Dødelig Terapi : Innsikt Til Utsikt*. Oslo: Universitetsforlaget, 2000.
- 14 Freud, Sigmund. *Forelesninger Til Innføring I Psykoanalyse*. Oslo: Bokklubben, 2007.
- 15 Frydenlund, Jens, and Lars Wiinblad. "Øreakupunktur Ved Abstinensbehandling." *Sygeplejersken* , no. 37 (1998): 26-30.
- 16 Fugelli, Per. "Rød Resept." *TIDSSKRIFT-NORSKE LÆGEFORENING* 118 (1998): 1236-1241.
- 17 *Føtalt Alkohol Syndrom : Hvordan Hjælper Jeg Mit Alkoholskadede Barn*. Kbh.: Hans Reitzel, 1996.
- 18 Føyn, Per. *Psykodynamisk Behandling Av Ruslidelser*. Oslo: Universitetsforlaget, 2010.
- 19 Goleman, Daniel. *Emosjonell Intelligens : Å Tenke Med Hjertet*. Oslo: Gyldendal, 1999.

- 20 Gorski, Terence T, and Merlene Miller. *Staying Sober: A Guide for Relapse Prevention*. Independence Press Independence, MO, 1986.
- 21 Griscom, Chris. *Psykogenetik: Den Kraftfulde Arv*. Borgen, 2001.
- 22 Hafseng, Kari. *Legemiddelavhengighet : Om Utvikling Av Avhengighet Og Hvordan Vi Kan Møte Problemet*. Kristiansand So, Norway: Høyskoleforlaget, 1998.
- 23 Haug, Egil, Olav Sand, and Øystein V Sjaastad. *Menneskets Fysiologi*. Universitetsforlaget, 1996.
- 24 Helstrup, Tore , Kaufmann, Geir. *Kognitiv Psykologi*. Bergen: Fagbokforlaget, 2000.
- 25 Hørlych, Karlsen, Karlsen, Hugo. *Den Gule Kejsers Klassiker Om Indre Medicin & Klassikeren Om De Vanskelige Områder*. [København]: Sphinx, 1999.
- 26 *Incest - Psykologisk Forståelse Og Behandling*. Oslo: Universitetsforlaget, 1991.
- 27 Johansson, Katarina,, Wirbing, Peter. *Riskbruk Och Missbruk : Alkohol, Läkemedel, Narkotika : Uppmärksamma, Motivera Och Behandla Inom Primärvård, Socialtjänst Och Psykiatri*. Stockholm: Natur och Kultur, 2005.
- 28 *Kidnappad Hjärna : En Bok Om Missbruk Och Beroende*. Lund: Studentlitteratur, 2004.
- 29 "Kurskompendium." Korpberget Behandlingcenter.
- 30 Larsen, Erik. *Miljøterapi Med Barn Og Unge : Organisasjonen Som Terapeut*. Oslo: Universitetsforlaget, 2004.
- 31 Lehmann, Orla, Hans Lundberg, and Ragnhild Stockenström. *Alkoholisme: En Behandlingsbar Familiesykdom*. Svein R. Furnes, 1991.
- 32 Liedén, Björn. *Hele Mennesket! : Helhetssyn Og Helse : - Om Holistisk Medisin*. Oslo: Cappelen, 1986.
- 33 *Lögnens Folk : Ett Försök Att Förstå Den Mänskliga Ondskan*. Örebro; Alingsås: Libris ; Nytt liv, 1993.
- 34 Lundqvist, Thomas , Ericsson, Dan. *Ud Af Hashmisbrug : En Ambulant Behandlingsmodel*. [Kbh.]: Schønberg, 2007.
- 35 McQ, Joe. *Steps We Took*. august house, 2002.
- 36 Miller, Alice. *Det Selvdsløttende Barn*. Kbh.: Hans Reitzel, 2008.
- 37 Najavits, Lisa M, Roger D Weiss, Sarah R Shaw, and Larry R Muenz. "Seeking Safety: Outcome of a New Cognitive-behavioral Psychotherapy for Women with Posttraumatic Stress Disorder and Substance Dependence." *Journal of Traumatic Stress* 11, no. 3 (1998): 437-456.
- 38 Normann, Carlo. *Værd at Vide Om : En Sund Lever - Og Dens Betydning for Et Godt Helbred!* [Varde]: Stella, 1996.
- 39 Ohlms, David. *Receptfælden*. Taastrup: Dansk Center vedrørende Alkoholisme og andre Afhængighedssygdomme.
- 40 Olsen, Inge. *Farmakologi for Sykepleiere Og Vernepleiere : Inge Olsen*. Oslo: Universitetsforlaget, 2001.
- 41 Peck, M Scott. *På Spor Av Ditt Skjulte Jeg : En Ny Psykologi Om Kjærlighet, Tradisjonelle Verdier Og Åndelig Vekst*. Oslo: Dreyer, 1987.
- 42 Rowe, Dorothy. *The Experience of Depression*. Wiley Chichester., England, 1978.

- 43 Sia, Tiffany L, Donald F Dansereau, and Michael L Czuchry. "Treatment Readiness Training and Probationers' Evaluation of Substance Abuse Treatment in a Criminal Justice Setting." *Journal of substance abuse treatment* 19, no. 4 (2000): 459-467.
- 44 Simblet, Sarah , Davis, John. *Anatomi : Kropp & Kunst*. Oxfam: Damm & Søn, 2002.
- 45 *Sjarmør Og Tyrann : Et Innsyn I Psykopatenes Og Ofrenes Verden*. Oslo: Aschehoug, 2000.
- 46 Skau, Greta Marie. *Gode Fagfolk Vokser : Personlig Kompetanse Som Utfordring*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag, 2002.
- 47 Stinissen, Wilfrid. *Andens Terapi : Om Andlig Vægledning Och Självvård*. Örebro: Libris, 1996.
- 48 Thomson, John B. *Det Naturlige Barn : Barnets Første Syv År*. [Valby]: Borgen, 1996.
- 49 Topor, A. *Managing the Contradictions: Recovery From Severe Mental Disorders*. Stockholm studies in social work. Stockholm Univ., Department of Social Work, 2001.
- 50 Torgersen, Svenn. *Personlighet Og Personlighetsforstyrrelser*. Universitetsforlaget, 1996.
- 51 Tungesvik, Hans Olav. *Spor Av Dine Eigne*. Oslo: Genesis forlag, 2003.
- 52 *Vid Sunda Vätskor : Handbok I Återfallsprevention Vid Kemiskt Beroende*. Täby: Larson i samarbeite med Provida, 1995.
- 53 Wampold, Bruce E. *The Great Psychotherapy Debate: Models, Methods, and Findings*. Routledge, 2001.
- 54 *WHO ICD-10 - Psykiske Lidelser Og Adfærdsmæssige Forstyrrelser : Klassifikation Og Diagnostiske Kriterier*. Kbh.; [Risskov]: Munksgaard Danmark ; i samarbejde med WHO Collaborating Centre for Research and Training in Mental Health, 2007.
- 55 Wilken, Tom. *Rebuilding Your House of Self-Respect: Men Recovering in Group From Childhood Sexual Abuse*. Commoners' Pub., 2003.
- 56 Woititz, Janet G. *At Kæmpe for Nærhed : Voksne Børn Af Alkoholikere Kan Lære at Indgå I Nære Forhold*. Valby: Borgen, 2000.
- 57 Woititz, Janet G. *Voksne Barn Av Alkoholikere*. Oslo: Aventura forlag, 1994.
- 57 Zuroff, David C, Richard Koestner, D S Moskowitz, Carolina McBride, Margarita Marshall, and Michael R Bagby. "Autonomous Motivation for Therapy: A New Common Factor in Brief Treatments for Depression." *Psychotherapy Research* 17, no. 2 (2007): 137-147.