

# Tolv steg mot nykter & drogfri

Att vara beroende av alkohol eller droger är en progressiv, obotlig och dödlig sjukdom. Men den är behandlingsbar. Det går att göra sig fri. PRIMA Maria Öppenvård Beroende tar emot patienter som önskar bryta sitt beroende.

Till slut blir livet outhärdligt. År ut och år in har kretsat kring drogen, vare sig det är alkohol eller narkotika. Det blir som ett fysiskt tvång och en mental besatthet att dricka eller droga. Du kan inte klandra dig själv att du är beroende, men bara du är ansvarig för tillfrisknandet.

Nära Mariatorget, på Wollmar Yxkullsgatan, ligger PRIMA Maria Beroende som har flera enheter. Dit kan du som har problem med alkohol, narkotika, läkemedel eller spel om pengar söka dig. Här tar man emot patienter över 18 år som frivilligt söker sig till vården. Du kan komma på remiss eller genom egenanmälan.

Eva Edblad är enhetschef och chefsjuksköterska på PRIMA Maria Öppenvård. Hon berättar om de olika delarna som mottagningen erbjuder.

– Vi har ett neuropsykiatriskt utredningsteam och team för läkemedelsberoende patienter. Vi erbjuder KBT-behandling enskilt och i grupp, såsom MI (motiverande samtal) och återfallsprevention. Dessutom rullar psykoedukation i grupp med sex olika föreläsningar året om. Dessa handlar om beroendehjärnan, trigger, fysiska och psykiska konsekvenser med mera.

PRIMA har också en barnmorska som arbetar med gravida kvinnor med riskbruk samt som följer dessa i ett år efter förlösningen i mamma-barn-grupper.

## GRUPPEN ÄR STARKARE ÄN JAG

– Sedan en tid tillbaka erbjuder vi tolvstegsbehandling, berättar Eva. Här skiljer vi



Marie-Louise Palm, alkohol- och drogterapeut på PRIMA Maria Öppenvård.

inte på droger och alkohol. Behandlingen är uppdelad i två delar, en tio veckors primärbehandling och därefter tolv månaders efterbehandling.

Marie-Louise Palm är alkohol- och drogterapeut och har lång erfarenhet från tolvstegsprogrammet. Hon ser fördelarna med att behandlas i grupp.

– Gruppen är starkare än patienten själv, här kan patienten dela med sig av sina tankar, känslor och erfarenheter. Att arbeta i grupp ger möjligheten att med gruppens hjälp få en klarare bild av sig själv, och se problemen mer realistiskt, säger Marie-Louise.

Genom bland annat gruppmedlemmarnas återspeglning får de lättare att identifiera sina problem och se vad som behöver förändras. Det onormala har blivit normalt och det oacceptabla har blivit acceptabelt. De delar sina egna erfarenheter där de tillsammans kan hjälpa varandra att förändra en osund och destruktiv livsstil.

## FRÅN FÖRNEKELSE TILL HOPP

Med gruppens hjälp kan patienten se sina problem och få hjälp med att förstå vad som behöver förändras. Eftersom alla har kommit olika långt, kan gruppen även förmedla hopp och styrka att gå vidare när det är riktigt svårt. Programmet har rullande intag vilket gör att några i gruppen har varit där längre än andra.

– Den största utmaningen är dock att ta sig igenom förnekelsen. Att känslomässigt

acceptera sin sjukdom och inse att du är maktlös inför alkohol eller droger och att livet blivit ohärligt på grund av ditt drickande och drogande. Det är som en sorgprocess. Det gäller att hitta sin egen inre förmåga och tillit att klara av det här och komma till insikt att det är jag själv som äger mitt problem. Att börja äga ditt problem. Du kan inte skylla på någon annan eller på din barndom, poängterar Marie-Louise.

Det ingår också att träffa en etisk rådgivare, en präst som har total tystnadsplikt. Många av patienterna lever med en skuld eller en stor skam som en konsekvens av beroendet och det liv man levt. För att kunna tillfriskna och vidmakthålla sin nykter- eller drogfrihet över tid, kan det vara av stor vikt att en etisk rådgivare finns tillgänglig för att kunna berätta och att få lyfta av sig den bördan och gå vidare.

För att uppnå en varaktig nykter- eller drogfrihet krävs att man arbetar aktivt med att förändra sig själv. Tolvstegsmodellen erbjuder ett strukturerat sätt att inleda denna förändringsprocess som sedan fortsätter inom ramen för självhjälpsmöten till exempel Anonyma Alkoholister och Anonyma Narkomaner.

## SOM ATT ERSÄTTA EN BÄSTA VÄN

Då Tolvstegsmodellen ser det som att det är en familjesjukdom där den anhörige drabbas av den som dricker eller drogar så är det en självklar del att patienterna får bjuda in sina anhöriga till tre tillfällen. Då träffar de andra anhöriga som befinner sig i en likartad situation, ser att de inte är ensamma, samtalar om sin problematik och får kunskap om beroendesjukdomen samt vad som händer med mig som anhörig när jag drabbas av någon som använder alkohol eller droger.

Genom samtal och föreläsningar önskar PRIMA ge hopp och kunskap. De anhöriga får också information om var de själva kan söka hjälp för egen del, både professionell behandling samt självhjälpsgrupper för anhöriga. Det kan vara svårt att ta ur sig även ett medberoende och bra om patienten och de anhöriga kan utvecklas parallellt.

Eva beskriver processen för patienten som att man förlorar sin bästa vän när man slutar att dricka eller droga. Det gör ont, och det blir tomt. Det tomrummet behöver ofta fyllas, vilket kan vara en utmaning.

– Tolvstegsmodellen betonar det andliga



inslaget i den tillfrisknade processen, vilket felaktigt har blivit kallat för religiöst. Det andliga har inget med religion att göra utan det har sitt ursprung i att beroendet succesivt utarmar ett normalt liv, menar Marie-Louise.

För att fylla det tomrum som alkoholen och drogerna lämnar efter sig behövs därför en andlig utveckling som kommer till. Det handlar bland annat om attityder, relationer, tillit, kärlek och medkänsla till sig själv. I behandlingsarbetet ser man det som en väsentlig del att väcka sådan medvetenhet, det känns lika viktigt som alkohol- och drogfrihet att få ett meningsfullt innehåll i livet.

Här fyller självhjälpsgrupper en stor funktion. Därför erbjuder tolvstegsprogrammet ett livslångt program. När de fjorton månaderna är över ger det ett stöd att gå till Anonyma Alkoholister eller liknande självhjälpsgrupper. PRIMA hjälper dig till ett nytt sätt att leva, från tvång och besatthet till frihet. Men därefter börjar resten av livet, det som nykter och drogfri.

**”**  
**För att uppnå en varaktig nykter- eller drogfrihet krävs att man arbetar aktivt med att förändra sig själv.**



**Gruppen är starkare än patienten själv, här kan patienten dela med sig av sina tankar, känslor och erfarenheter.**



Eva Edblad, enhetschef och chefsjuksköterska på PRIMA Maria Öppenvård.