

# **Livsfärdigheter som grupparbete. En styrd verksamhet för ungas narkotikarehabilitering**

*Jaana Novitskij*

## **Introduktion**

### **Historia av Anhörigas stöd för narkotikavården r.f.**

Föreningen grundades i början av 2000-talet. Verksamheten börjades redan år 1999 med frivilliga arbetaren, då de unga heroin missbrukare började orientera sig mot gruppverksamhet. Föräldrarnas närvaro i rehabiliteringsprocessen hjälpte ungarna i gruppverksamheten.

På sommaren 2000 föreningen anordnade sommarläger i Nötö, i den yttersta skärgården av Åbo. Medlemmar av Dems & Co-gruppen tog del i lägret. Lägret baserade sig på kollektiv verksamhet. På grund av den första lägern utvecklades lägerverksamhet till en relevant del av rehabiliteringsmodellen.

Föreningen erbjuder

- Styrd gruppverksamhet för unga narkotikamissbrukare
- Stödgrupper för närstående till narkotikamissbrukare

- Sorgegrupp för närstående till narkotikaoffer
- Utvecklingsplaner för missbrukarvården

## Livskunskaper som grupparbete

**A**nhörigas stöd för narkotikavården r.f. använder Jaana Novitskijs utarbetad rehabiliteringsmodell i sitt arbete med ungdomsgrupper. Utgångspunkten för utvecklingsarbete var behovet att skapa nya metoder och verksamhetsmodeller för den öppna narkotikavård. Ungdomsgrupperna som verkar enligt arbetsmodellen kallas för *Livskunskapsgrupper*.

Vi avser att livskunskap är den kunskap, färdighet eller teknik som hjälper människan att klara av vardagslivet och komma till rätta med sig själv och sina medmänniskor.

Metoderna som används i rehabiliteringsmodellen är kollektiv fostran och stöd av jämlika, familjearbete samt verksamhetsupplevelser. I alla metoder har gruppleadaren en central roll. Arbetets syfte är psykosocial rehabilitering.

## Gruppernas mål

**M**odellen är främst avsedd för unga som ännu inte genomgått vård och som inte har fattat beslut för att ändra sitt liv. Varje år startas en ny grupp (max. 8 pers.) och de intresserade väljs alltefter de anmäler sig.

Det enda kriteriet för att komma med i gruppen är den ungas önskan att förändra sitt liv. De unga motiveras att förbinda sig till gruppprocessen, stödpersoner strävar till att förbättra deras boende och övriga sociala förhållanden och på så sätt stöda dem till början av ett nytt liv.

Gruppverksamhetens kärna ligger i mötena varje vecka. Därtill samlas gruppen för fritidsaktiviteter, idrottsverksamhet och gemensamma

läger. Förutom stödet från ledare och stödpersoner, har de unga hjälp av varandra som befinner sig i samma livssituation. Föräldrarna till gruppmedlemmarna har en egen stödgrupp.

Grupperna består av ungdomar, vars liv styrs av narkotika, mediciner och berusningsrelaterat beteende. De unga är trötta på sin livsstil och önskar en förbättring i sin tillvaro. Men de har ofta mycket bristfällig information om befintlig missbrukarvård och behöver vägledning för att hitta service och vård.

Arbetsprocessens mål är att utveckla de ungas kunskaper om växelverkan och problemlösning, förbättra deras självkännet och kontroll över livet, lära sig nya sociala beteendemönster samt lyfta fram den unges inneboende kraftresurser. Målet är att väcka individens motivation för förändring genom inläring och gemensamma upplevelser inom gruppen.

Men det viktigaste framför allt är att föda den ungas vilja att hjälpa sig själv. För att kunna göra en åtgärd i rätt tid och underhålla individens motivation för förändring behöver man känna till fasmodellen för förändring.

## Fasmodellen för förändring

**D**enna modell för förändringsskeden rörande additivt beteende har framförts av Prochaska och DiClemente. Modellen består av en serie faser individen genomgår under förändringsprocessen:

1. Fasen innan begrundan (precontemplation) eller tidigt kontemplationsskede

I detta skede tänker individen inte på behovet av förändring. Hon kanske hör andra (föräldrar, sambo, läkare) uppmana till förändrad livsstil, men anser själv inte situationen vara det minsta allvarlig. Ökad kunskap rörande problemet och övrig informativ verksamhet hjälper bäst i denna fas.

2. Fasen för begrundan (contemplation) eller kontemplationsskedet  
Då individens kunskaper gällande negativa följder av missbruk ökar, börjar hon fundera på en möjlig förändring. Hon är kanske bekymrad över nedsatt hälsa, problem med mänskorelationer eller ökat missbruk. Hon behöver information om olika verksamhets- och/eller vårdalternativ. En viss ambivalens gentemot förändring hör till fasen; individen vill både uppnå sina mål och fortsätta missbruket, bevara missbrukets positiva sidor men avstå från konsekvenserna.
3. Fasen för beslut (determination) eller förberedelseskedet  
Vid något skede, då tillräcklig mängd motivation för förändring hopat sig, finner sig individen i den förberedande beslutsfasen. Då har personen kommit till den slutsatsen att en förändring är nödvändig och hon är villig att genomföra den. Fasen för benägenhet till beslut är dock vanligtvis kortvarig, som ett tidvis öppet fönster. Om man vid detta skede övergår till handling, fortsätter förändringsprocessen. Ifall inget beslut blir av, sker en återgång till fasen för begrundan. I detta skede behöver personen framför allt hjälp med att hitta metoder.
4. Fasen för aktiv förändring (active change) eller handlingsskedet  
Då individen nått detta skede påbörjar hon försöken att förändra problematiskt beteende. Detta kan ske med professionell hjälp, på egen hand, på anstalt eller inom den öppna vården. Denna fas förändrar individens föreställningar om, och missbruk av, droger. Förändringen är dock inte garanterat bestående.
5. Fasen för upprätthållande av förändring (maintenance)  
Till sist övergår individen till den utmanande upprätthållningsfasen, vars mål är att trygga de tidigare verkställda förändringarna. Vid detta skede behöver hon stöd och uppmuntran för att orka fortsätta på förändringens stig, samt erkännande för redan uppnådda förändringar i livsstil. Vid återgång till förutvarande omgivning ef-

ter anstaltsvård måste personen lära sig nya sätt att handskas med kommande utmaningar och övervinna hinder på vägen för tillfrisknande.

6. Återfall (relapse)

Ifall upprätthållandet inte lyckas får personen återfall och påbörjar en ny rond. Återfall hör till frigöringsprocessen från missbruk. Återfallet kan även bli en betydande lärdomsinsikt. Individen skall uppmuntras att börja om processen och ta lärdom av sitt återfall. Det är viktigt att lyssna på och stöda personens självtillit.

En utvärdering av Livskunskapsgruppernas verksamhetsmodell har påvisat grupp- och samhällsstödets betydelse för rehabiliteringen av unga missbrukare. Värderingen stöder uppfattningen att man genom gruppmöten och verksamhet kan utveckla kunskaper om växelverkan och problemlösning, förbättra självkännetheten och behärskningen, lära sig nya sociala beteendemönster samt lyfta fram den styrka varje ung har inom sig.