



MODUL 10

Lage en plan for å forebygge tilbakefall

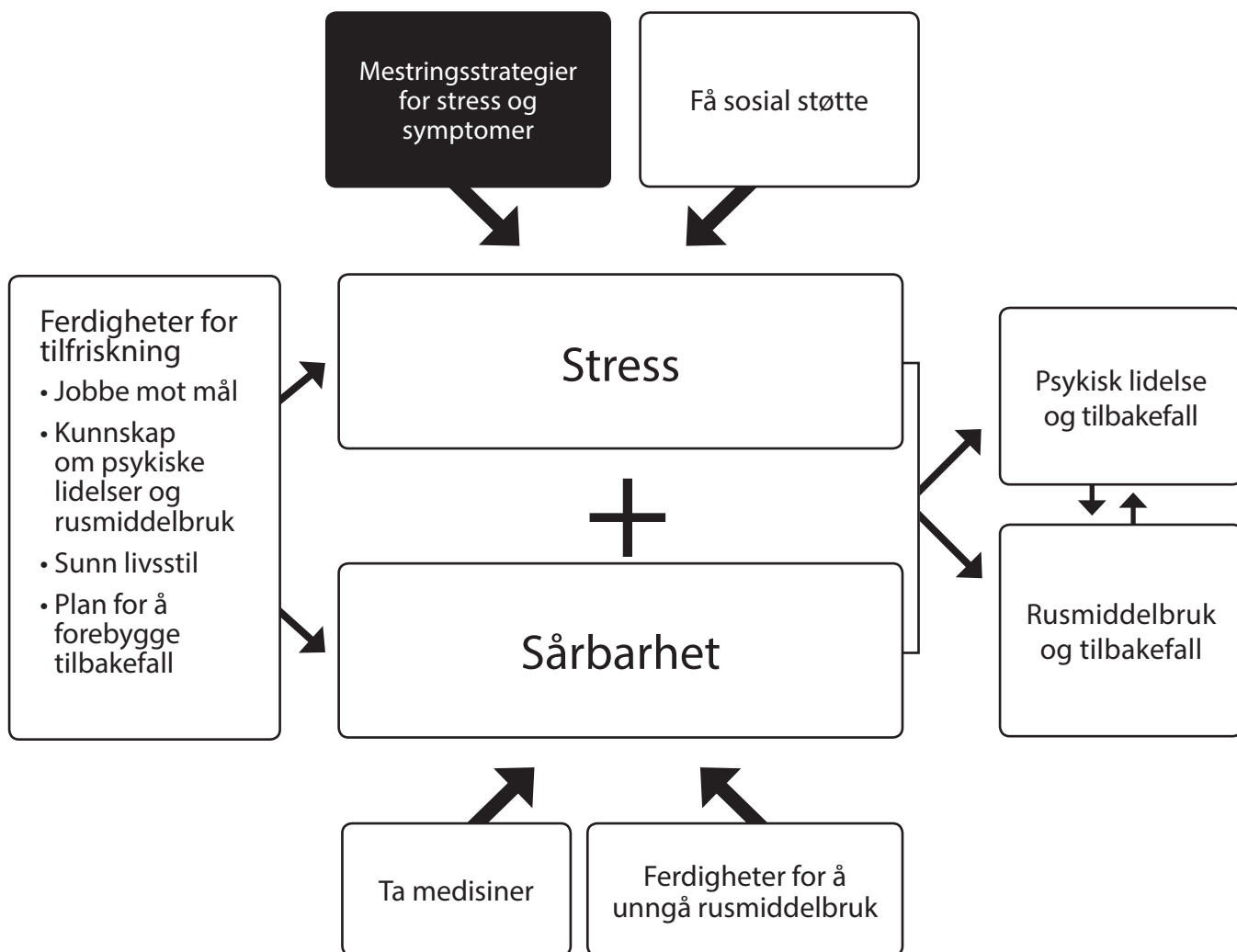
Individuell mestring og tilfriskning

//Når tankene begynner å løpe løpsk, vet jeg at et tilbakefall er på vei. Jeg begynner som regel å drikke mye når jeg har maniske symptomer. Jeg tror det er fordi jeg får alkoholsug når jeg er oppgiret. Hvis jeg klarer å komme symptomene i forkjøpet, kan jeg unngå tilbakefall.**//**

— CARMEN V., mor, næringsdrivende, person i tilfriskning fra alkoholmisbruk og bipolar lidelse

Stress-sårbarhetsmodellen

for psykiske lidelser og ruslidelser



Spørsmål for å komme i gang:

Hva gjør du for å hindre tilbakefall?

Har du opplevd at psykiske symptomer har forbedret seg, for så å komme tilbake eller forverre seg? Hva kan ha bidratt til et slikt tilbakefall?

Har du noen gang sluttet å drikke eller bruke rusmidler, for så å begynne på igjen? Hva kan ha bidratt til et slikt tilbakefall?

Hvordan kan en plan for å ha det bra og unngå tilbakefall hjelpe deg?

Vi gjennomgår 4 emner i denne modulen:

Emne 1: Forebygge tilbakefall og ha det bra

Emne 2: Lage en tilfriskningsplan for psykisk helse

Emne 3: Lage en tilfriskningsplan for ruslidelser

Emne 4: Sette tilfriskningsplanen ut i livet

Bestemme en agenda:

Format for hver IMR-time:

1. Gå gjennom forrige time
 2. Gjennomgang av:
 - hjemmeøvelser
 - mål
 - rusmiddelbruk
 - symptomer
 3. Få informasjon om et nytt emne
 4. OppMiriametimen og bestemme hjemmeøvelser
-

Emne 1 Forebygge tilbakefall og ha det bra

I dette E-IMR-programmet har du lært hvordan du kan ha det bra og nå målene dine. I denne modulen skal du lære hvordan du kan redusere risikoen for å få tilbakefall av psykiske symptomer og rusmisbruk. Ved å forebygge tilbakefall og ha det bra kan du få et bedre liv og nå målene dine.

I denne timen introduserer vi fire viktige temaer som kan redusere risikoen for tilbakefall av psykiske lidelser og rusmisbruk:



Hva er et tilbakefall?



Hva er en «tilfriskningsplan»?



Tilfriskningsplan for psykisk helse

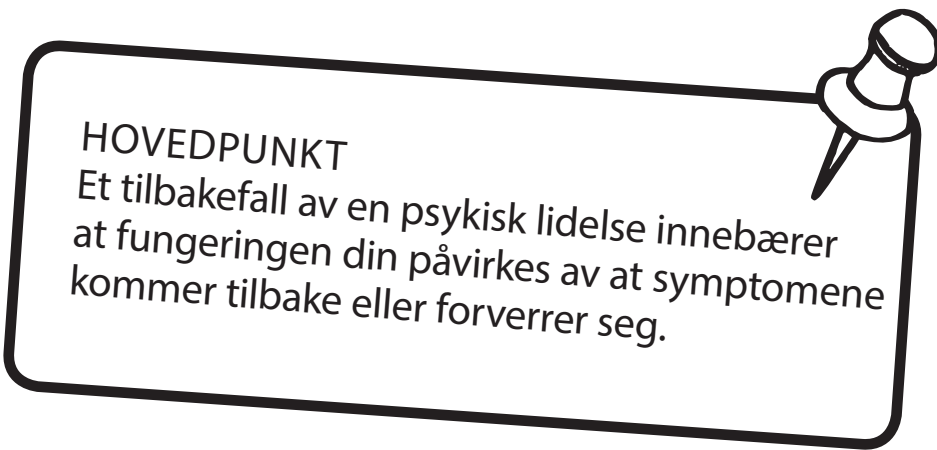


Tilfriskningsplan for ruslidelser

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert.

Hva er et tilbakefall?

Når det gjelder psykiske lidelser, kan du oppleve to typer tilbakefall. Den første typen innebærer at psykiske symptomer kommer tilbake og griper inn i evnen til å fungere, f.eks. å ta vare på deg selv, gjøre jobben din og fungere sosialt. Den andre typen innebærer at vedvarende psykiske symptomer forverrer seg og hindrer deg i å fungere.



HOVEDPUNKT
Et tilbakefall av en psykisk lidelse innebærer at fungeringen din påvirkes av at symptomene kommer tilbake eller forverrer seg.

Et tilbakefall til rusmisbruk innebærer at du slutter å drikke eller ruse deg, for så å begynne på igjen. Begrepet «sprekk» kan brukes når du er avholdende og drikker eller bruker rusmidler én eller to ganger, for så å bli avholdende igjen før du opplever negative effekter.

Tilbakefall av psykiske symptomer kan bidra til tilbakefall til rusmisbruk og omvendt. Derfor er det viktig å vite hvordan du kan forebygge begge disse formene for tilbakefall.

Hva er en «tilfriskningsplan»?

En tilfriskningsplan er en personlig plan du lager med hjelp fra andre, som inneholder viktig informasjon og strategier for å ha det bra og unngå tilbakefall. Når du lærer å gjenkjenne dine egne tegn på et nært forestående tilbakefall og identifiserer og øver på strategier for å respondere på slike tegn, kan du redusere risikoen for tilbakefall. Å lage en tilfriskningsplan har fire formål:


- Å forstå vanlige årsaker til tilbakefall ved psykiske symptomer og ruslidelser.
- Å utvikle strategier for å forebygge eller respondere på vanlige årsaker til tilbakefall.
- Å lære å gjenkjenne varselsignaler om at du risikerer å få et tilbakefall av den psykiske lidelsen eller ruslidelsen.
- Å utvikle strategier du kan bruke for å respondere på slike varselsignaler.



La oss snakke om det

Har du noen gang hatt tilbakefall av psykiske symptomer? Hva skjedde?

Har du noen gang sluttet å drikke eller bruke rusmidler, for så å begynne på igjen? Hvordan opplevde du det?



HOVEDPUNKT
Et tilbakefall til rusmisbruk innebærer at du slutter å drikke eller ruse deg, for så å begynne på igjen.

Det finnes to typer tilfriskningsplaner. Du kan diskutere tilfriskningen med din IMR-terapeut for å finne ut hvilken plan som passer best for dine behov: 1a) En tilfriskningsplan for å forebygge tilbakefall av psykiske symptomer, 1b) en tilfriskningsplan for å forebygge tilbakefall til rusmisbruk eller 2) begge deler. Hvis du ikke har psykiske symptomer eller de er stabile og under kontroll, kan du lage en tilfriskningsplan for å redusere risikoen for at symptomene kommer tilbake eller forverrer seg. På samme måte kan du, hvis du ikke bruker alkohol eller rusmidler, lage en tilfriskningsplan for å unngå å begynne å ruse deg igjen. Du kan lage én plan om gangen eller begge samtidig. En tilfriskningsplan kan bidra til at du opprettholder tilfriskningen og når målene dine ved å forebygge tilbakefall og sykehusinnleggelse.

Denne modulen omfatter to typer tilfriskningsplan – en tilfriskningsplan for psykisk helse og en tilfriskningsplan for ruslidelser. Hver plan har tre deler:

Tilfriskningsplan for psykisk helse

DEL 1:

Forebygge vanlige årsaker til tilbakefall

DEL 2:

Være oppmerksom på varselsignaler om tilbakefall av psykiske symptomer

DEL 3:

Respondere på varselsignaler om tilbakefall av psykiske symptomer

Tilfriskningsplan for ruslidelser

DEL 1:

Forebygge vanlige årsaker til tilbakefall

DEL 2:

Være oppmerksom på varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk

DEL 3:

Respondere på varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk



I denne modulen kan du bruke alt du har lært så langt i E-IMR til å lage en tilfriskningsplan. Når du har en slik plan klar, kan du bruke mer tid på å jobbe mot målene dine. I dag skal du og IMR-terapeuten begynne å jobbe med dine egne tilfriskningsplaner. Etter hvert som du leser modulen, kan du fylle ut én del av planen om gangen. På slutten av modulen vil du ha fullført minst én plan (en tilfriskningsplan for psykisk helse eller en tilfriskningsplan for ruslidelser) eller kanskje begge.



La oss snakke om det

Vurder din egen tilfriskning fra psykiske lidelser. Hvordan kan du komme nærmere målene dine ved å lage en tilfriskningsplan for psykisk helse?

Vurder din egen tilfriskning fra rusmisbruk. Hvordan kan du komme nærmere målene dine ved å lage en tilfriskningsplan for ruslidelser?

Snakk med din IMR-terapeut om hvilke planer du vil jobbe med i denne modulen.

Eksempelplaner

Før du begynner å jobbe med planen din, kan det være nyttig å se på noen eksempler. Karl har laget en tilfriskningsplan for psykisk helse og en tilfriskningsplan for ruslidelser.

Han begynte å røyke marijuana mens han tok høyere utdanning. Han hadde to episoder der han ble forvirret og paranoid etter å ha røykt mye og ble innlagt på sykehus. Han fortsatte å røyke store mengder marijuana. Han utviklet også PTSD etter å ha blitt utsatt for et ransforsøk tre år tidligere og har fortsatt symptomer i form av gjenopplevelse. Han behandles for både den psykiske lidelsen og marihuanabruken. Nå ønsker han å få seg jobb i et byggvarehus og må bli rusfri for å nå dette målet. Han har vært rusfri den siste måneden.

Karl har laget en tilfriskningsplan for psykisk helse og en tilfriskningsplan for ruslidelser. På de to neste sidene ser du planene hans.



Etter at du har sett på Karls planer, kan du diskutere hva du synes med din IMR-terapeut. I emne 2 og 3 i denne modulen skal du lage dine egne planer.

EKSEMPEL:

Karls tilfriskningsplan for psykisk helse

DEL 1. Forebygge vanlige årsaker til tilbakefall av psykiske symptomer

Vanlig årsak	Hva kan jeg gjøre for å forebygge denne årsaken?
Problemer med å takle høyt stressnivå	Gjøre avslappende pusteøvelser før jeg drar hjemmefra. Gå tur med hunden hver dag. Ringe min søster Angela når jeg føler meg veldig stresset.
Ikke ta medisiner regelmessig	Feste en huskelapp på badromsspeilet. Påminnelse på telefonen.
Bruk av alkohol eller rusmidler	Se på tilfriskningsplanen for ruslidelser.

DEL 2. Være oppmerksom på varselsignaler om tilbakefall av psykiske symptomer

Mine viktigste varselsignaler:

- A. Sitter for meg selv på rommet mitt
- B. Har sterke minner om ransforsøket
- C. Er veldig på vakt overfor personer som står bak meg i køen

DEL 3. Plan for å respondere på varselsignaler om tilbakefall av psykiske symptomer

Tiltak	Opplysninger for å gjøre tiltaket:
1. Kontakte legen eller andre i behandlingsteamet.	Dr. Larsen, telefon: 333-33-333 Krisetelefon: 333-33-333
2. Få mer sosial støtte.	Gå på møter i støttegruppen. Ringe søsteren min og spørre om vi skal ta en kaffe.
3. Bruke mestringstrategier.	Når jeg har minner om ransforsøket, skal jeg tenke at det er normalt. Høre på avslappende musikk og puste-appen på mobilen.
4. Hvis jeg bruker rusmidler, skal jeg slutte eller bruke mindre.	Ikke være sammen med venner som røyker marihuana. Kvitte meg med all marihuana jeg har hjemme.

EKSEMPEL:

Karls tilfriskningsplan for ruslidelser

DEL 1. Forebygge vanlige årsaker til tilbakefall til rusmisbruk

Vanlig årsak	Hva kan jeg gjøre for å forebygge denne årsaken?
Problemer med å takle høyt stressnivå	Invitere John på middag. Trene oftere når jeg føler meg stresset.
Situasjoner hvor alkohol eller rusmidler er involvert	Ikke treffe venner jeg pleide å bruke alkohol eller rusmidler sammen med (John, Therese og Phil), være mer sammen med venner som ikke bruker rusmidler (Karen og Bob). Øve på å si «nei» til personer som tilbyr meg rusmidler, og gå min vei hvis de begynner å ruse seg. Be familiemedlemmer om ikke å bruke rusmidler når vi er samlet ved spesielle anledninger.
Psykiske symptomer (som angst, depresjon, høre stemmer, gjennopplevelse)	Når jeg har påtrengende minner om at jeg blir ranet eller at noen følger etter meg, skal jeg bruke mindfulness og høre på rolig musikk. Jeg skal minne meg selv om at dette er vanlige symptomer på PTSD.

DEL 2. Være oppmerksom på varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk

Mine viktigste varselsignaler:

- A. Begynner å tenke at «litt marihuana kan vel ikke skade»
- B. Tenker tilbake på «de gode, gamle dagene» da jeg ruset meg
- C. Dropper møter i støttegruppen

DEL 3. Plan for å respondere på varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk

Tiltak	Opplysninger for å gjøre tiltaket:
1. Få oppbakking fra noen som støtter deg i å bli rusfri	Ringe min fadder Jessie hvis jeg føler trang til å drikke. Be Jessie eller en annen støtteperson bli med meg på møte i støttegruppen.
2. Bruke mestringsstrategier.	Når jeg opplever russug, skal jeg si til meg selv at «jeg kan klare dette, suget vil gå over». Bruke teknikker innen mindfulness og la russuget komme og gå uten å fokusere for mye på det.
3. Kontakte legen eller andre i behandlingsteamet.	Dr. Larsen, telefon: 333-33-333 Krisetelefon: 333-33-333
4. Andre tiltak.	Festeenlapp med tilfriskningsmålenemine på kjøleskapet og se på den når jeg føler meg stresset eller har russug.



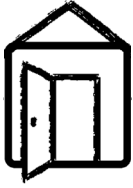
La oss snakke om det

Hva liker du ved Karls planer?

På hvilken måte tror du at tilfriskningsplanene hans kan hjelpe ham?

Har du noen gang hatt en tilfriskningsplan?

I så fall, hvordan brukte du den?



Hjemmeøvelse

Forebygge tilbakefall og ha det bra

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Snakk med en støtteperson om det siste tilbakefallet av psykiske symptomer eller rusmisbruk du hadde. Fortell at du jobber med en tilfriskningsplan.

ALTERNATIV 2:

Vis Karls planer til en støtteperson. Diskuter hvilke deler dere liker best, og hvilke som kan fungere for deg.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



Hovedpunkter • Emne 1

Forebygge tilbakefall og ha det bra

Et tilbakefall av en psykisk lidelse innebærer at fungeringen din påvirkes av symptomer som kommer tilbake eller forverrer seg.






Et tilbakefall til rusmisbruk innebærer at du slutter å drikke eller ruse deg, for så å begynne på igjen.

En tilfriskningsplan er en god strategi for å forebygge tilbakefall av psykiske lidelser og rusmisbruk.

Emne 2 Lage en tilfriskningsplan for psykisk helse

I dette emnet får du lære om de vanligste årsakene til tilbakefall av psykiske lidelser. Du får også lære hvordan du kan gjenkjenne og respondere på varselsignaler om at du holder på å få et tilbakefall. Når du har gjennomgått dette emnet, vil du være i stand til å fullføre din egen tilfriskningsplan for psykisk helse.

I denne timen introduserer vi fem viktige temaer som kan hjelpe deg å lage din egen tilfriskningsplan for psykisk helse:

-  Min tilfriskningsplan for psykisk helse
-  Hva er vanlige årsaker til tilbakefall av psykiske lidelser?
-  Forebygge vanlige årsaker til tilbakefall
-  Varselsignaler om tilbakefall av en psykisk lidelse
-  Respondere på varselsignaler om at du risikerer tilbakefall

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert.



Min tilfriskningsplan for psykisk helse

I forrige emne så du en utfylt versjon av Karls tilfriskningsplan for psykisk helse. Nå er det din tur. Du skal lære hvordan du kan forebygge et tilbakefall av psykiske symptomer og bruke kunnskapen til å lage din egen tilfriskningsplan. På neste side finner du en tom tilfriskningsplan for psykisk helse. Ha planen lett tilgjengelig og fyll den ut etter hvert som du leser dette emnet. Du vil få beskjed om å fylle ut én del om gangen.

Min tilfriskningsplan for psykisk helse

Navn: _____

Dato: _____

DEL 1. Forebygge vanlige årsaker til tilbakefall av psykiske symptomer

Vanlig årsak	Hva kan jeg gjøre for å forebygge denne årsaken?
Problemer med å takle høyt stressnivå	
Ikke ta medisiner regelmessig	
Bruk av alkohol eller rusmidler	Se på tilfriskningsplanen for ruslidelser.

DEL 2. Være oppmerksom på varselsignaler om tilbakefall av psykiske symptomer

Mine viktigste varselsignaler:

- A. _____
- B. _____
- C. _____

DEL 3. Plan for å respondere på varselsignaler om tilbakefall av psykiske symptomer

Tiltak	Opplysninger for å gjøre tiltaket:
1. Kontakte legen eller andre i behandlingsteamet.	
2. Få mer sosial støtte.	
3. Bruke mestringsstrategier	
4. Hvis jeg bruker rusmidler, skal jeg slutte eller bruke mindre.	

Min underskrift _____

Dato _____

Terapeutens underskrift _____

Dato _____

Hva er vanlige årsaker til tilbakefall av psykiske lidelser?

Det er viktig å ha kunnskap om vanlige årsaker til tilbakefall; da kan du nemlig gjøre tiltak for å forebygge dem. Forskning har vist at det er tre vanlige årsaker til tilbakefall av psykiske lidelser:

- Problemer med å takle høyt stressnivå
- Ikke ta medisiner regelmessig
- Bruk av alkohol eller rusmidler

Eksemplene under viser erfaringer andre har hatt med vanlige årsaker til tilbakefall:

Phuong har merket at han blir veldig stresset når det er varetelling på jobb. Tidligere har han blitt deprimert når det er varetelling, særlig hvis han ikke trener som han pleier – det er nemlig den beste strategien hans for å takle stress.

Miriam har merket at hun slutter å ta medisiner når hun føler seg bedre og tror hun ikke trenger dem mer. Når hun slutter å ta medisiner, kommer symptomene tilbake.

Leo har merket at stemmene kommer tilbake når han begynner å røyke marijuana igjen.



Når du har identifisert situasjoner som har ført til tilbakefall tidligere, kan du vurdere hvordan du skal håndtere slike situasjoner annerledes i fremtiden. Har du f.eks. opplevd tilbakefall av mani eller depresjon etter å ha vært på byen og drukket med venner, kan du unngå å treffe disse vennene, finne nye venner som ikke bruker rusmidler eller planlegge andre aktiviteter der rusmidler ikke er involvert.

Forebygge vanlige årsaker til tilbakefall

Problemer med å takle høyt stressnivå

Den første vanlige årsaken til tilbakefall av psykiske symptomer er problemer med å takle høyt stressnivå. I modul 5, Takle stress, identifiserte du strategier for å unngå enkelte stressfylte situasjoner og lærte strategier for å takle stress som ikke kan unngås. De fleste synes det er nyttig å bruke flere strategier for å takle stress, f.eks.:

- Fysisk aktivitet
- Mindfulness
- Høre på musikk
- Snakke med en støtteperson
- Bruke avspenningsteknikker som avslappende pusteøvelser, muskelavslapping og å se for seg en fredfylt scene
- Positivt selvsnakk



La oss snakke om det

Har du hatt tilbakefall av psykiske symptomer tidligere? Har du i så fall opplevd noen av de vanlige årsakene til tilbakefall av psykiske symptomer?

Har du merket andre årsaker til tilbakefall tidligere?

HOVEDPUNKT
Ved å identifisere vanlige årsaker til tilbakefall kan du redusere risikoen for tilbakefall senere.

La oss jobbe mer med del 1 i din tilfriskningsplan for psykisk helse:

Hvilke strategier kan du ta med i planen for å forebygge eller takle stress?



Gå til del 1 i tilfriskningsplanen for psykisk helse og noter strategiene du planlegger å bruke for å forebygge eller takle stress.

Ikke ta medisiner regelmessig

I modul 7, Effektiv bruk av medisiner, snakket vi om rollen til medisiner for å holde seg frisk. For de fleste innebærer regelmessig bruk av medisiner at symptomene reduseres og tilbakefall forebygges. Når du forebygger tilbakefall og unngår sykehusopphold, blir det lettere å jobbe mot målene dine. Det er viktig å huske at du ikke bør slutte å ta medisiner når du begynner å føle deg bedre, siden dette kan øke risikoen for at symptomene kommer tilbake og du får tilbakefall.

Vurder disse forslagene til hvordan du kan ta medisiner regelmessig:

- Ta medisinen til samme tid hver dag.
- Bruk påminnelser (f.eks. kalender, mobilalarm eller doseringsboks).
- Spør om noen kan hjelpe deg å huske.
- Oppbevar medisinen ved siden av en gjenstand du bruker daglig (f.eks. kaffetrakteren eller mobilladeren).
- Hvis medisineringen er komplisert, kan du spørre legen om den kan forenkles.
- Hvis du synes det er vanskelig å huske å ta antipsykotiske medisiner hver dag, kan du spørre legen om du kan få medisinen i sprøyteform. Da slipper du å ta den så ofte, kanskje bare én gang i måneden.

La oss jobbe mer med del 1 i din tilfriskningsplan for psykisk helse:

Har du én eller to strategier du kan ta med i planen for å huske å ta medisiner regelmessig?



Gå til del 1 i tilfriskningsplanen for psykisk helse. Fyll ut den andre linjen i del 1 ved å angi strategier du planlegger å bruke for å ta medisinen din riktig.

Bruk av alkohol eller rusmidler

Den tredje vanlige årsaken til tilbakefall av psykiske symptomer er rusmiddelbruk. Selv små mengder alkohol eller rusmidler kan føre til at symptomene kommer tilbake eller forverrer seg. Å la være å drikke eller bruke rusmidler er den sikreste metoden for å unngå tilbakefall av psykiske lidelser på grunn av rusmiddelbruk.

Hvis du har tatt et valg om ikke å bruke rusmidler, kan du fylle ut tilfriskningsplanen for ruslidelser. Du kan angi konkrete strategier som hjelper deg å forebygge tilbakefall og holde deg rusfri.

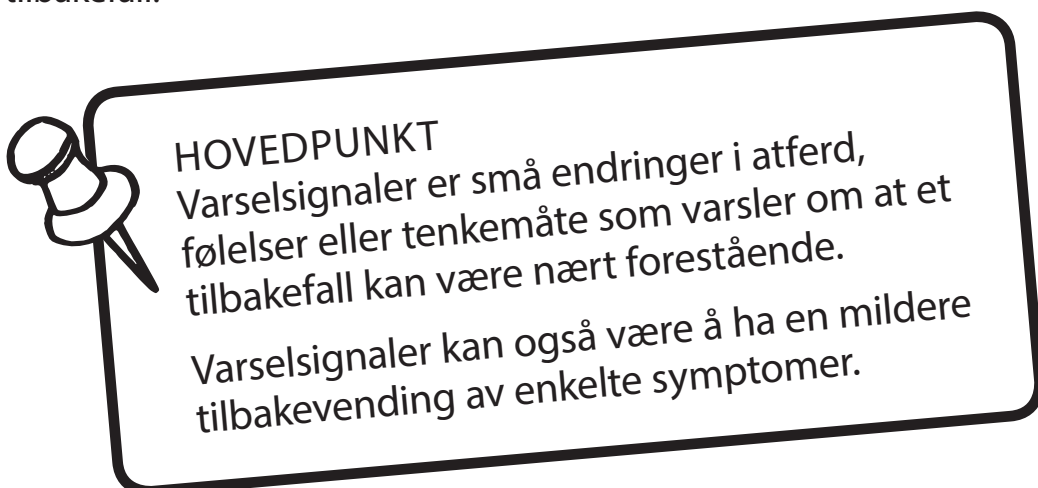
Varselsignaler om tilbakefall av en psykisk lidelse

«Varselsignaler» om tilbakefall av en psykisk lidelse er små endringer i atferd, følelser eller tenkemåte som oppstår noen dager eller uker før et fullstendig tilbakefall av symptomer inntreffer, hvor funksjonen din også påvirkes. Eksempler på varselsignaler er at du føler deg litt deprimert, holder deg mer for deg selv, har konsentrasjonsvansker eller sover mer. Varselsignaler om tilbakefall kan også omfatte en mild tilbakevending av enkelte symptomer, f.eks. at du begynner å høre stemmer igjen, føler deg paranoid eller har mindre behov for søvn.

Når du opplever varselsignaler, betyr det at du har økt risiko for å få tilbakefall av symptomer. Hvis du gjør tiltak for å respondere på varselsignalene, kan du imidlertid unngå et fullstendig tilbakefall. Derfor kan kunnskap om dine egne varselsignaler og en plan for å respondere på dem forebygge tilbakefall og sykehusinnleggelse.

Være oppmerksom på varselsignaler

Kunnskap om dine egne varselsignaler kan bidra til at du får hjelp raskt og unngår et fullstendig tilbakefall.





Mestre det selv

Varselsignaler

Under ser du eksempler på varselsignaler. Se på listen og kryss av for eventuelle varselsignaler du har merket.

	Varselsignaler jeg har merket 
Endringer i atferd	
Trekker deg unna andre	
Er impulsiv (bruker f.eks. mye penger)	
Spiser mindre eller mer	
Sover for mye eller for lite	
Slutter å ta medisiner eller møte opp til legetimer	
Bruker alkohol eller rusmidler	
Endringer i tenkemåte eller sanser	
Konsentrasjonsvansker	
Hører stemmer eller lyder som andre ikke hører	
Føler deg paranoid	
Problemer med å følge en samtale eller fokusere på et tema	
Endringer i følelser eller humør	
Føler deg irritabel eller overfølsom	
Føler deg anspent eller nervøs	
Føler deg trist eller deprimert	
Føler deg utrygg eller redd for at andre er imot deg	
Er ofte sint	



La oss snakke om det Hvis du har hatt tilbakefall av psykiske symptomer tidligere, hvilke av varselsignalene i tabellen over merket du? Sett en «J» ved siden av varselsignaler du merket. J står for «jeg merket dette».

Fortalte familie og venner deg om varselsignaler du ikke selv var klar over? Sett en «F» ved siden av varselsignaler i tabellen over som familie og venner merket. F står for «familie og venner merket dette».

Unike varselsignaler

Noen får varselsignaler som er unike for dem. En persons varsel signal var f.eks. at han kun hadde på seg svarte klær, til tross for at han vanligvis brukte fargerike antrekk. En annen persons unike varsel signal var at han ikke svarte på telefoner eller tekstmeldinger fra familie og venner.



La oss snakke om det

Hvis du har hatt tilbakefall av psykiske symptomer tidligere, merket du noen unike varselsignaler? I så fall, hvilke?

Merket familie og venner noen unike varselsignaler?



Mestre det selv

Dine unike varselsignaler

Skriv ned eksempler på unike varselsignaler som du og familie/venner merket:

Eksemplene under viser hvordan andre har identifisert varselsignaler og brukt strategier for å respondere på dem i sine tilfriskningsplaner:

Phuong identifiserte sine unike varselsignaler, som gikk ut på at han sluttet å ringe familien hver uke, kom for sent på jobben og sov mer. For å følge med på varselsignalene noterte han dem på en liste som han hengte på kjøleskapet. Dermed kunne han sjekke listen med jevne mellomrom for å se om han fikk noen av varselsignalene.

Miriam identifiserte sine unike varselsignaler, som gikk ut på at hun lot være å ta medisinen sin, følte seg paranoid overfor romkameraten og brukte mye penger. Hun skrev en liste over varselsignaler og ga den til foreldrene og miljøterapeuten sin. Når hun så på tilfriskningsplanen sin sammen med dem, fortalte de om varselsignaler de hadde merket. Hun var f.eks. svært irritabel overfor andre i ukene før hun fikk tilbakefall av symptomer.

Leo identifiserte sine unike varselsignaler, som gikk ut på at han ble engstelig og redd for å forlate hjemmet, tilbrakte mer tid for seg selv og hadde konsentrasjonsvansker. For å følge med på varselsignalene noterte han dem på en liste som han lagret på mobilen, så han kunne se på den hver dag. Det hjalp ham å bli mer oppmerksom på varselsignaler om tilbakefall.

Du kan spørre familie, venner og terapeuter om de har merket varselsignaler hos deg. Når du har skrevet en liste over varselsignaler, kan du be dem være dine «ekstra øyne og ører». Du kan også inkludere dem i tilfriskningsplanen og be dem hjelpe deg å unngå at varselsignaler ender med tilbakefall.

La oss jobbe mer med del 2 i din tilfriskningsplan for psykisk helse:

Hva er dine viktigste varselsignaler om at psykiske symptomer er i ferd med å komme tilbake?



Se på tilfriskningsplanen for psykisk helse. I del 2 kan du notere varselsignaler om tilbakefall av psykiske symptomer.



Test det ut:

Snakke med en støtteperson om varselsignaler

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

- ▷ Velg en person som var involvert forrige gang du hadde et tilbakefall.
- ▷ Ha tilfriskningsplanen klar når du snakker med personen.
- ▷ Diskuter formålet med planen, f.eks.: «Jeg jobber med ting jeg kan gjøre for å unngå sykehusopphold, og prøver å lage en tilfriskningsplan.»
- ▷ Vis personen planen.
- ▷ Spør om han/hun har merket varselsignaler. Du kan f.eks. spørre: «Merket du noen signaler før jeg fikk tilbakefall, som endringer i humør eller atferd?»
- ▷ Legg til flere varselsignaler i tilfriskningsplanen.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten: Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen: Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut: Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd: Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ■

Respondere på varsel-signaler om at du risikerer tilbakefall

Når du oppdager et varselsignal og responderer raskt, har du gode muligheter til å unngå tilbakefall av psykiske symptomer. Og selv om du ikke klarer å unngå et fullstendig tilbakefall, blir det ofte kortere og mindre alvorlig hvis du prøver å forebygge det. Et slikt tilbakefall kan kanskje håndteres uten sykehusopphold.

Under ser du tiltak du kan gjøre for å respondere på varselsignaler.

Tiltak for å respondere på varselsignaler

1. Kontakte lege, sykepleier eller andre i behandlingsteamet.
2. Få mer sosial støtte.
3. Bruke mestringsstrategier ved eventuelle symptomer.
4. Andre tiltak:

HOVEDPUNKT

Tiltak er strategier du kan bruke for å respondere på varselsignaler og dermed forebygge et tilbakefall eller unngå at det alvorlig.



Mestre det selv

Tiltak for å respondere på varselsignaler

Fyll ut tabellen under sammen med din IMR-terapeut. Angi hvordan du vil gjøre hvert tiltak og opplysninger som er spesifikke for din psykiske lidelse og dine rusproblemer (du kan notere disse opplysningene direkte i del 3 i din tilfriskningsplan for psykisk helse).

Tiltak	Opplysninger
1. Kontakte lege, sykepleier eller andre i behandlingsteamet	Legens eller sykepleierens telefonnr.: Hva du vil si til dem hvis du merker et varselsignal:
2. Få mer sosial støtte	Person(er) du vil snakke med, og hvordan du kan kontakte vedkommende: Navn: Kontaktopplysninger: Hva du ønsker at de skal gjøre for å støtte deg – f.eks. snakke med deg, gjøre en aktivitet sammen, gå tur sammen eller kontakte behandlingsteamet:
3. Bruke mestringsstrategier	Mestringsstrategier du vil bruke, f.eks. avspenningsteknikker, snakke om hvordan du har det med noen i familien eller andre støttepersoner, få nok søvn, være mer fysisk aktiv eller delta i fritidsaktiviteter:
4. Andre tiltak: slutte eller kutte ned hvis du bruker rusmidler	Hvis du bruker rusmidler, er det andre tiltak du kan gjøre for å respondere på varselsignaler? Er det andre ferdigheter eller strategier, f.eks. støtte fra familie og venner, AA-møter eller samtale med en terapeut, som kan gjøre at du unngår tilbakefall?



La oss snakke om det

Hvem kan du øve på tiltakene sammen med?

La oss jobbe mer med del 3 i din tilfriskningsplan for psykisk helse:

Hva er dine viktigste tiltak for å respondere på varselsignaler om at psykiske symptomer er i ferd med å komme tilbake?



Se på tilfriskningsplanen for psykisk helse. I del 3 kan du notere tiltakene.



Hjemmeøvelse

Lage en tilfriskningsplan for psykisk helse

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Snakk med en støtteperson eller noen i familien om varselsignaler om tilbakefall av psykiske symptomer. Bruk stegene i Test det ut som du øvde på i dag.

ALTERNATIV 2: Ta kontakt med andre som er i tilfriskning fra psykiske lidelser. Snakk med dem om varselsignaler de opplever, og tiltak de gjør for å unngå tilbakefall.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

“Øvelse gjør mester!”

Hovedpunkter · Emne 2



Lage en tilfriskningsplan for psykisk helse

Tre vanlige årsaker til tilbakefall av psykiske lidelser er problemer med å takle høyt stressnivå, å ikke ta medisiner regelmessig og bruk av alkohol og rusmidler.

Ved å identifisere tidligere situasjoner og hendelser som har ført til tilbakefall kan du redusere risikoen for tilbakefall senere.

Varselsignaler er små endringer i atferd, følelser eller tenkemåte som varsler om at et tilbakefall er nært forestående.

Varselsignaler kan også være å ha en mildere tilbakevending av enkelte symptomer.






Tiltak er strategier du kan bruke for å respondere på varselsignaler, og dermed forebygge et tilbakefall eller unngå at det blir alvorlig.

Emne 3

Lage en tilfriskningsplan for ruslidelser


I dette emnet får du lære om de vanligste årsakene til tilbakefall til rusmisbruk. Du får også lære hvordan du kan gjenkjenne og respondere på varselsignaler om at du risikerer å begynne å ruse deg igjen. Når du har gjennomgått dette emnet, vil du være i stand til å fullføre din egen tilfriskningsplan for ruslidelser. Du bør fullføre denne planen hvis du har sluttet å bruke rusmidler og vil unngå å falle tilbake til rus igjen.

I denne timen introduserer vi fem viktige temaer som kan hjelpe deg å lage din egen tilfriskningsplan for ruslidelser:

-  Min tilfriskningsplan for ruslidelser
-  Vanlige årsaker til tilbakefall til rusmisbruk
-  Forebygge vanlige årsaker til tilbakefall
-  Varselsignaler om tilbakefallsrisiko ved ruslidelser
-  Respondere på varselsignaler om at du risikerer tilbakefall

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert.

Min tilfriskningsplan for ruslidelser

 I emne 1 i denne modulen så du tilfriskningsplanen for ruslidelser som Karl hadde fylt ut. Nå er det din tur. Du skal lære hvordan du kan forebygge tilbakefall til rusmisbruk og bruke kunnskapen til å lage din egen tilfriskningsplan for ruslidelser. På neste side finner du en tom tilfriskningsplan for ruslidelser. Ha planen lett tilgjengelig og fyll den ut etter hvert som du leser dette emnet. Du vil få beskjed om å fylle ut én del av planen om gangen.

Min tilfriskningsplan for ruslidelser

Navn: _____

Dato: _____

DEL 1. Forebygge vanlige årsaker til tilbakefall til rusmisbruk

Vanlig årsak	Hva kan jeg gjøre for å forebygge denne årsaken?
Problemer med å takle høyt stressnivå	
Situasjoner hvor alkohol eller rusmidler er involvert	
Psykiske symptomer (som angst, depresjon eller å høre stemmer)	

DEL 2. Være oppmerksom på varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk Mine viktigste varselsignaler:

A. _____

B. _____

C. _____

DEL 3. Plan for å respondere på varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk

Tiltak	Opplysninger for å gjøre tiltaket:
1. Få oppbakking fra noen som støtter deg i å bli rusfri.	
2. Bruke mestringsstrategier.	
3. Kontakte legen eller andre i behandlingsteamet.	
4. Andre tiltak:	

Min underskrift _____

Dato _____

Terapeutens underskrift _____

Dato _____

Vanlige årsaker til tilbakefall til rusmisbruk

Det er viktig å ha kunnskap om vanlige årsaker til tilbakefall; da kan du gjøre tiltak for å forebygge dem. Forskning har vist at det er tre vanlige faktorer som øker risikoen for å begynne å drikke eller bruke rusmidler igjen:

- Problemer med å takle høyt stressnivå
- Situasjoner hvor alkohol eller rusmidler er involvert
- Ubehagelige psykiske symptomer (som angst, mani, påtrengende tanker, depresjon eller å høre stemmer)

Eksemplene under viser erfaringer andre har hatt med disse vanlige årsakene:

Forrige gang Phuong hadde et tilbakefall, opplevde han mye stress på jobben og begynte også å få angst.

Miriam's venninne Sylvia røyker marihuana regelmessig. Miriam merker at når hun er sammen med Sylvia, får hun iblant trang til å ruse seg. Det har ført til tilbakefall tidligere.

Leo har flere ganger sluttet å drikke og røyke marihuana. Men når stemmene i hodet blir veldig negative, har det noen ganger ført til at han har begynt på igjen.



HOVEDPUNKT
De vanligste årsakene til tilbakefall til rusmisbruk som involverer alkohol eller rusmidler og psykiske er stress, situasjoner eller symptomer.



La oss snakke om det

Har du opplevd tilbakefall til rusmisbruk?

Merket du i så fall noen av de vanlige årsakene til dette? Hva skjedde?

Forebygge vanlige årsaker til tilbakefall

Problemer med å takle høyt stressnivå

Den første vanlige årsaken til tilbakefall til rusmisbruk er problemer med å takle høyt stressnivå. Derfor er det veldig viktig å være oppmerksom på at du er under stress og ha effektive mestringsstrategier for det. Eksempler på vanlige kilder til stress er positive endringer som å gifte seg, begynne i ny jobb eller flytte inn i ny leilighet. Stress kan også skyldes problemer på jobben, konflikter med familiemedlemmer/partner eller daglige utfordringer som husarbeid, klesvask og matlaging.

I modul 5, Takle stress, identifiserte du strategier for å unngå enkelte stressfylte situasjoner og lærte strategier for å takle stress som ikke kan unngås. Du kan kanskje bruke lignende strategier i planen din. Her er noen forslag:

- Fysisk aktivitet
- Mindfulness
- Ta vare på helsen din
- Snakke med støttepersoner
- Bli med i en selvhjelps- eller støttegruppe
- Bruke avspenningsteknikker som avslappende pusteøvelser, muskelavslapping og å se for deg en fredfylt scene
- Trosutøvelse eller en annen form for åndelighet




La oss snakke om det

Har du lagt merke til ting som gjør deg stresset, tidligere eller i det siste?

Er det noen stressfaktorer som har direkte sammenheng med bruk av alkohol eller rusmidler?

La oss jobbe mer med del 1 i din tilfriskningsplan for ruslidelser:

Hvilke strategier kan du ta med i planen for å forebygge eller takle stress?

 Se på tilfriskningsplanen for ruslidelser. I del 1 kan du notere strategier du planlegger å bruke for å forebygge eller takle stress.

Situasjoner hvor alkohol eller rusmidler er involvert

Den andre vanlige årsaken til tilbakefall til rusmisbruk er situasjoner hvor alkohol eller rusmidler er involvert – eller personer, steder og ting du tidligere har forbundet med å ruse deg.

Det er mange situasjoner hvor det er vanlig å bruke alkohol eller rusmidler. Feiringer, høytider, fester og sammenkomster med venner er eksempler på situasjoner hvor mange bruker rusmidler. Steder hvor du har brukt alkohol eller rusmidler tidligere, og personer du har brukt rusmidler sammen med, kan også trigge trangen til å ruse deg igjen.

I modul 3, Nyttige fakta om ruslidelser, diskuterte vi strategier du kan bruke når du opplever sosiale situasjoner hvor alkohol eller rusmidler er involvert. Her er noen eksempler på slike strategier:

- Unngå situasjoner hvor rusmidler brukes og vær sammen med mennesker som ikke ruser seg.
- Unngå å oppsøke steder hvor du pleide å bruke rusmidler før.
- Hvis du er nødt til å være sammen med personer som bruker rusmidler, bør du fortelle dem at du har valgt å være rusfri og be dem respektere det.
- Forlat situasjonen hvis de ikke respekterer valget ditt og fortsetter å tilby deg rusmidler.
- Vurder hvilke avvsningsferdigheter som fungerer best for deg:
 - Enkel avvsningsferdighet og deretter forlate situasjonen hvis de fortsetter å spørre.
 - Hakk i plata: fortsette å si «nei» igjen og igjen.
 - Hvis personen er en venn, kan du foreslå å gjøre noe annet enn å bruke rusmidler.



La oss snakke om det

Er det noen situasjoner hvor du kan bli utsatt for alkohol eller rusmidler, eller personer som bruker alkohol eller rusmidler?

Er det noen situasjoner som kan minne deg om din tidligere bruk av rusmidler?

La oss jobbe mer med del 1 i din tilfriskningsplan for ruslidelser:

Hvilke strategier kan du ta med i planen for å håndtere situasjoner hvor alkohol eller rusmidler er involvert?



Se på tilfriskningsplanen for ruslidelser. På andre linje i del 1 kan du notere strategier du vil bruke for å unngå situasjoner og personer som bruker alkohol eller rusmidler, og takle situasjoner du ikke kan unngå.

Ubehagelige psykiske symptomer

Den tredje vanlige årsaken til tilbakefall til rusmisbruk er ubehagelige psykiske symptomer som angst, påtrengende tanker, depresjon, hallusinasjoner og gjenopplevelse. Når du opplever en forverring av ubehagelige symptomer, kan det være lett å ty til rusmidler, enten i et forsøk på å takle symptomene eller som en midlertidig flukt fra dem. Men rusmidler forverrer ofte symptomene på lang sikt.



La oss snakke om det

Har du noen gang begynt å bruke rusmidler igjen på grunn av en forverring av ubehagelige psykiske symptomer?

Brukte du alkohol eller rusmidler for å takle symptomene eller flykte fra dem?
Hva skjedde?

I modul 8, Håndtere problemer og symptomer, lærte du flere strategier for å takle symptomer. Her er noen eksempler på mestringsstrategier du kan bruke hvis du opplever symptomer:

Symptom	Mestringsstrategier du kan prøve
Angst	Avspenningsteknikker Sette av en «bekymringstid»
Depresjon	Planlegge og gjennomføre hyggelige aktiviteter (atferdsaktivering) Bruke positivt selvsnakk
Vrangforestillinger eller vonde tanker	Se nærmere på tanken eller forestillingen Vurder beviser for og imot
Hallusinasjoner	Positivt selvsnakk Avledning Aksept/mindfulness
Manglende energi	Lage en daglig timeplan Fysisk aktivitet
Konsentrasjonsvansker	Redusere distraksjoner Be noen om å bli med på aktiviteter som krever konsentrasjon
Søvnproblem	Utvikle god søvnhygiene Få en mer strukturert hverdag Fysisk aktivitet
Sinne	Snakke med en støtteperson om hvordan du har det Identifisere situasjoner som gjør deg sint, og finne bedre måter å håndtere dem på
Gjenopplevelse og påtrengende minner	Bruke jordingsøvelser Positivt selvsnakk Øve på aksept



Varselsignaler om tilbakefallsrisiko ved ruslidelser

Når du slutter å bruke alkohol eller rusmidler, kan du få tilbakefall til rusmisbruk. Før et slikt tilbakefall kommer det ofte varselsignaler i timene, dagene eller ukene før du begynner å ruse deg igjen. Du kan f.eks. begynne å tenke på «de gode, gamle dagene» da du ruset deg, eller tenke at «en liten drink kan vel ikke skade». Varselsignaler er små endringer i tenkemåte, følelser eller atferd som varsler om at du har økt risiko for tilbakefall til rusmisbruk.

Varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk kan utvikle seg gradvis over tid, eller de kan være kraftige og komme brått. Uansett hvor kort tid før et tilbakefall varselsignaler har kommet tidligere, kan du forebygge tilbakefallet hvis du kjenner dine egne varselsignaler og har en plan for å respondere på dem.



Mestre det selv

Eksempler på vanlige varselsignaler

Under ser du eksempler på tre vanlige typer varselsignaler: atferd, tanker og følelser. Se på listen og kryss av for eventuelle varselsignaler du har merket:

Varselsignaler
jeg har merket

Atferd

Oppsøke personer du pleide å ruse deg sammen med.

Slutte å gå på møter i AA eller andre støttegrupper.

Annen atferd:

Tanker

Tenke på «de gode, gamle dagene» da du pleide å bruke rusmidler.

Tenke at bare litt cannabis, kokain eller øl ikke kan skade.

Tenke at du kan kontrollere drikkingen eller rusmiddelbruken (når du i realiteten ikke kan det).

Andre tanker:

Følelser og bilder

Ha russug (bilder av å bruke rusmidler, tanker om hvor godt det vil føles å ruse seg, intens trang eller lengsel etter å ruse deg).

Andre følelser eller bilder:



La oss snakke om det

Hvis du har hatt tilbakefall til rusmisbruk tidligere, hvilke av varselsignalene i tabellen over merket du? Sett en «J» ved siden av varselsignaler du merket. J står for «jeg merket dette».


Fortalte familie og venner deg om varselsignaler du ikke selv var klar over? Sett en «F» ved siden av varselsignaler i tabellen over som familie og venner merket. F står for «familie og venner merket dette».

Her er noen eksempler på varselsignaler andre har identifisert:

Phuong identifiserte et varselsignal som gikk ut på at han tenkte at det ikke kunne skade å røyke bare litt marihuana. Han snakket med miljøterapeuten sin om varselsignalene. I begynnelsen av hver time så de på listen over varselsignaler sammen og snakket om endringer han hadde merket.

Miriam identifiserte varselsignaler som gikk ut på at hun sluttet å gå på møter i støttegruppen og tenkte på de gode, gamle dagene da hun ruset seg. Hun lagret en liste over varselsignaler på mobilen og sjekket regelmessig om hun hadde opplevd noen av dem.

Leo identifiserte varselsignaler som gikk ut på at han hadde sug etter å røyke marihuana og husket hvor godt det følte å røyke sammen med venner. Han fortalte om varselsignalene sine til støttegruppen hvor han deltok regelmessig. Han spurte de andre i gruppen om de hadde merket noen forandringer hos ham, slik at han kunne respondere raskt og bruke mestringsferdigheter.

 La oss jobbe mer med del 2 i din tilfriskningsplan for ruslidelser:

Hva er dine viktigste varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk? Se på tilfriskningsplanen for ruslidelser. I del 2 kan du notere varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk.

Du kan spørre familie, venner og terapeuter om de har merket varselsignaler hos deg. Når du har skrevet en liste over varselsignaler, kan du be dem være dine «ekstra øyne og ører». Du kan også inkludere dem i tilfriskningsplanen og be dem hjelpe deg å unngå at varselsignaler ender i tilbakefall.



Test det ut

Snakke med en støtteperson om varselsignaler om tilbakefall

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

- ▷ Velg en person som var involvert forrige gang du hadde et tilbakefall.
- ▷ Ha tilfriskningsplanen klar når du snakker med personen.
- ▷ Diskuter formålet med planen, f.eks.: «Jeg jobber med ting jeg kan gjøre for å unngå tilbakefall til rusmisbruk og prøver å lage en tilfriskningsplan.»
- ▷ Vis personen planen.

▷ Spør om han/hun har merket varselsignaler. Du kan spørre: «Har du merket noen varselsignaler før jeg fikk tilbakefall, f.eks. at jeg var sammen med personer jeg pleide å ruse meg med?»

▷ Legg til flere varselsignaler i tilfriskningsplanen.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten: Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen: Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut: Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd: Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd.

Respondere på varselsignaler om at du risikerer tilbakefall

Når du oppdager et varselsignal og responderer raskt, har du gode muligheter til å unngå tilbakefall til rusmisbruk. Nå som du har identifisert varselsignalene dine, skal du lære hvordan du kan utvikle tiltak for å respondere på dem.

Tiltak for å respondere på varselsignaler

1. Få hjelp av noen som støtter deg i å bli rusfri (det kan være en fadder, en venn eller noen i familien).
2. Bruke mestringsstrategier.
3. Kontakte lege, sykepleier eller andre i behandlingsteamet.
4. Andre tiltak:



Mestre det selv

Tiltak for å respondere på varselsignaler

Fyll ut tabellen under sammen med din IMR-terapeut. Angi hvordan du vil gjøre hvert tiltak. Disse tiltakene fokuserer på varselsignaler og vanlige årsaker til tilbakefall. Mestringsstrategier for de vanligste årsakene til tilbakefall til rusmisbruk bør tas med i del 1 i tilfriskningsplanen din.



Du kan notere disse opplysningene direkte i del 3 i tilfriskningsplanen.

Tiltak	Opplysninger
1. Få oppbakking fra noen som støtter deg i å bli rusfri	<p>Hvem er din sterkeste støttespiller for å holde deg rusfri? Det kan være en fadder, noen i familien eller en venn: Navn: Kontaktopplysninger:</p> <p>Hvordan kan denne personen (disse personene) hjelpe deg å unngå å falle tilbake til rusmisbruk igjen?</p>
2. Bruke mestringsstrategier	<p>Mestringsstrategier du vil bruke for å respondere på et varselsignal, f.eks. avspenningsteknikker, vente til tanken eller suget går over, avledning, delta i en støttegruppe eller fysisk aktivitet:</p>
3. Kontakte lege, sykepleier eller andre i behandlingsteamet	<p>Telefonnr. til lege, sykepleier eller andre i behandlingsteamet:</p> <p>Hva du vil si til dem hvis du merker et varselsignal:</p>
4. Andre tiltak:	<p>Er det andre tiltak du kan gjøre for å respondere på varselsignaler – som å kvitte deg med rusmidler eller alkohol du har hjemme?</p>



La oss snakke om det

Hvem kan du øve på tiltakene sammen med?

La oss jobbe mer med del 3 i din tilfriskningsplan for ruslidelser:

Hva er de viktigste tiltakene dine for å respondere på varselsignaler om at du risikerer å falle tilbake til rusmisbruk?



Se på tilfriskningsplanen for ruslidelser. I del 3 kan du notere tiltakene du fylte ut i øvelsen Mestre det selv over.



"Øvelse gjør mester!"

Hjemmeøvelse

Lage en tilfriskningsplan for ruslidelser

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Snakk med en støtteperson eller noen i familien om varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk. Bruk stegene i Test det ut som du øvde på i dag.

ALTERNATIV 2: Ta kontakt med andre som er i tilfriskning, kanskje noen i en støttegruppe, og snakk med dem om varselsignaler de opplever, og tiltak de gjør for å unngå tilbakefall.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem



Hovedpunkter • Emne 3

Lage en tilfriskningsplan for ruslidelser

De vanligste årsakene til tilbakefall til rusmisbruk er stress, situasjoner hvor alkohol eller rusmidler er involvert og ubehagelige psykiske symptomer.

Varselsignaler er små endringer i tenkemåte, følelser eller atferd som varsler om at du har økt risiko for tilbakefall til rusmisbruk.

Hvis du kjenner varselsignalene dine og har en plan for å respondere på dem, kan du redusere risikoen for tilbakefall.

Emne 4

Sette tilfriskningsplanen ut i livet

Gratulerer! Du har fullført din tilfriskningsplan for psykisk helse, din tilfriskningsplan for ruslidelser eller begge deler. Nå er det på tide å sette planen(e) ut i livet. Den beste måten å sette planen din ut i livet på er å øve på den. Ved å øve kan du kontrollere at planen fungerer og løse eventuelle problemer. Øvelse gjør deg også trygg på at du kan bruke planen i fremtiden.

Du kan øve på planen(e) sammen med din IMR-terapeut eller andre deltakere i denne timen. Du kan også øve sammen med noen i familien, venner, legen din eller andre i behandlingsteamet. Jo mer du øver på planen, desto større sjanse er det for at du kommer til å bruke den for å ha det bra, nå målene dine og unngå tilbakefall.

I denne timen introduserer vi fem viktige temaer som kan hjelpe deg å sette tilfriskningsplanen(e) din(e) ut i livet:



Øve på tilfriskningsplanen for psykisk helse



Respondere på varselsignaler om en psykisk lidelse



Respondere på varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk



Ha planen tilgjengelig og vise den til andre



Endre tilfriskningsplanen ved behov

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du prøver dem sammen med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Når du øver på ferdigheter i timene, blir du tryggere på å bruke dem på egen hånd.

Øve på tilfrisknings-planen for psykisk helse

Her er et eksempel på hvordan Phuong øvde på deler av tilfriskningsplanen sin. Sammen med terapeuten sin rollespilte han hvordan han kunne bruke avspenningsteknikker for å takle stress. Han og broren øvde på hvordan de skulle snakke om varselsignaler som broren la merke til, og hvordan Phuong skulle snakke med helsepersonell hvis han ble oppmerksom på varselsignaler selv. For å øve på en mestringsstrategi som kunne forebygge tilbakefall begynte Phuong å sykle to til tre ganger i uken.

Respondere på varselsignaler om en psykisk lidelse

Ha tilfriskningsplanen for psykisk helse klar og begynn med å se på del 3 i planen: Respondere på varselsignaler om en psykisk lidelse.

Under får du mulighet til å øve på å kontakte noen i behandlingsteamet ditt.



La oss snakke om det

Hva vil du øve på i tilfriskningsplanen din?

Hvem kan hjelpe deg å øve på en ferdighet eller strategi i tilfriskningsplanen?





Test det ut

Øve på tilfriskningsplanen for psykisk helse.

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

- ▷ Velg noen du kan kontakte hvis du merker varselsignaler om en psykisk lidelse.
- ▷ Ha tilfriskningsplanen og en liste over varselsignaler foran deg når du snakker med personen.
- ▷ Vis personen planen og varselsignalene.
- ▷ Fortell ham/henne hvilke varselsignaler du har merket.
- ▷ Spør om han/hun har merket noen symptomer. Du kan spørre: «Har du merket noen av disse signalene i det siste?»
- ▷ Spør hvilke endringer personen vil anbefale, eller om det er andre nyttige ting du kan gjøre for å respondere på varselsignalene.
- ▷ Takk personen for at han/hun hjalp deg å jobbe med tilfriskningsplanen din.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten: Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen: Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut: Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd: Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ■

Respondere på varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk

Ha tilfriskningsplanen for ruslidelser klar og begynn med å se på del 3 i planen:

Respondere på varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk. Første steg i del 3 er å kontakte en person som støtter deg i å bli rusfri.

Under får du mulighet til å øve på å kontakte en person som støtter deg i å holde deg rusfri når du merker et varselsignal.



Test det ut

Øve på tilfriskningsplanen din: Respondere på varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten

- ▷ Velg en person som støtter deg i å bli rusfri, og som du kan kontakte hvis du merker varselsignaler om tilbakefall til rusmisbruk.
- ▷ Ha tilfriskningsplanen og en liste over varselsignaler foran deg når du snakker med personen.
- ▷ Vis personen planen og varselsignalene.
- ▷ Fortell ham/henne hvilke varselsignaler du har merket.
- ▷ Be personen støtte deg, så du ikke faller tilbake til rus igjen.

- ▷ Prøv ulike løsninger sammen for å holde deg rusfri.
- ▷ Spør om personen vil hjelpe deg å øve på en mestringsferdighet i planen, som å gå på selvhjelpskurs eller finne en avledning sammen.
- ▷ Takk personen for at han/hun hjalp deg å jobbe med tilfriskningsplanen din.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten: Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen: Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut: Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd: Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ■



La oss snakke om det

Hva var nyttig med å øve på å respondere på varselsignaler?

Er det noen tilbakemeldinger fra øvelsen du vil ta med i tilfriskningsplanen din?

Ha planen tilgjengelig og vise den til andre

Det er lurt å ha planen lett tilgjengelig eller henge den opp på et sted hvor du kan se den ofte. Du kan f.eks. ha planen i lommeboken eller henge den opp på rommet ditt. Eller du kan lagre den på mobilen. Du bør gi et eksemplar av planen til alle som er involvert i den.

Phuong har f.eks. et eksemplar av tilfriskningsplanen sin i lommeboken og et i skrivebordsskuffen, hvor han også oppbevarer medisinen sin. Når han fyller på med medisiner, ser han samtidig over planen. Han har gitt tilfriskningsplanen til broren, terapeuten og legen sin.

Endre tilfriskningsplanen ved behov

En tilfriskningsplan er ikke uforanderlig. Den bør betraktes som et «levende dokument» som kan gjennomgås og endres ved behov. En tilfriskningsplan skal gjenspeile den mest aktuelle informasjonen du har for å ha det bra og unngå tilbakefall.

Det kan være flere grunner til å endre planen. Det kan være at du flytter eller møter nye støttepersoner du kan inkludere i planen. Eller kanskje lærer du en ny mestringsstrategi for stress og vil ha den med i planen.

En annen grunn til å endre tilfriskningsplanen kan være at du vil ta med nye erfaringer du har fått etter et tilbakefall. Du kan oppleve å få et tilbakefall selv om du har laget en tilfriskningsplan. Etter at tilbakefallet er håndtert, kan du sammen med støttepersoner vurdere hva som gikk bra, og hva som ikke gikk bra med planen. Det kan være nyttig å se på hva som skjedde før tilbakefallet, hvilke varselsignaler som ble identifisert og eventuelle signaler som ble oversett, og som bør legges til i listen.



La oss snakke om det

Hvor vil du oppbevare tilfriskningsplanen din?

Hvem vil du gi den til?

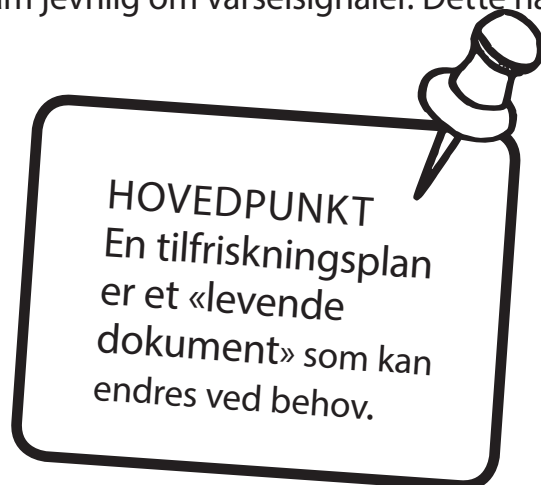
Når og hvor kan du gjøre dette?

Det er også nyttig å se på hvordan planen ble gjennomført. Hvilke deler av planen ble f.eks. benyttet, og hvor effektive var de? Hvilke deler av planen ble ikke benyttet eller hjalp ikke? Og ikke minst er det viktig å diskutere hva som kan gjøre tilfriskningsplanen mer effektiv i fremtiden, og lage en ny plan hvor disse endringene er med. Du bør dele den nye planen med støttepersoner i livet ditt.

Her er to eksempler på hvordan andre har brukt en tilfriskningsplan for å redusere eller unngå tilbakefall:

Miriam's varselsignal om tilbakefall av psykiske symptomer er at hun begynner å føle seg nedfor. Hun forteller at hun føler at alt er tungt og dveler ved fortiden. I tilfriskningsplanen sin skriver hun blant annet at når hun føler seg nedfor, er det også et varselsignal om at hun risikerer å begynne å røyke marihuana igjen. Miriam sier at når hun føler seg nedfor, hjelper det å snakke med søsteren om hvordan hun har det, i stedet for å lukke seg inne. Planen hennes inneholder også en mestringsferdighet som går ut på å planlegge en aktivitet hver dag for å komme seg ut. Tilfriskningsplanen omfatter også å gå på møte i støttegruppen hver uke som respons når hun føler seg nedfor. Hun synes at støttegruppen er nyttig, fordi alle der forstår hvordan hun har det.

Leos kraftigste varselsignal når det gjelder alkohol er at han ikke får sove og tenker at én liten drinkikkekanskade. Når detteskjer, bruker han avslappende pusteøvelser som mestringsstrategi og gjør yogaøvelser. Planen hans omfatter også daglige turer med hunden og å høre på musikk. Musikk hjelper også når stemmene blir høye. Leo har inkludert legen sin i tilfriskningsplanen og snakker med ham jevnlig om varselsignaler. Dette har hjulpet ham å holde seg frisk.





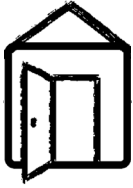
Tilfriskningshjørnet

“JEG BLE ANMELDT FOR Å HA FORFALSKET legens underskrift på en resept på smertestillende. Siden jeg hadde en god jobb og ikke noe annet uoppgjort med rettsvesenet, ble jeg dømt til rusbehandling i stedet for fengselsstraff. I behandlingsprogrammet fikk jeg hjelp til å forstå at jeg hadde utviklet posttraumatisk stresslidelse (PTSD) som følge av fysiske overgrep i barndommen og en alvorlig trafikkulykke. Trafikkulykken førte også til en ryggskade som ga store smerter. Med terapeutens hjelp forsto jeg at jeg brukte opioider for å takle symptomer på PTSD og rygg smerter. Jeg ble ganske fort avhengig av opioider, og det var det som fikk meg til å forfalske legens underskrift på en resept på Oxycontin.

Under behandlingen jobbet jeg med å identifisere faktorer som trigget PTSD-symptomer. Ting som fysisk smerte og TV-programmer om overgrep mot barn var triggere for PTSD, og jeg reagerte med å føle sinne og isolere meg. Disse reaksjonene var tidlige varselsignaler om at PTSD-symptomene var på vei tilbake. Jeg jobbet også med å identifisere triggere for opioidsuget og hvordan jeg skulle takle suget for å unngå å begynne å ruse meg igjen. Jeg fant flere mestringsstrategier som virket. Noen av de nyttigste var samtaler med andre mennesker, mindfulness og gåturer.

Jeg sorterer alle disse tingene i to tilfriskningsplaner: én for psykisk helse og én for ruslidelser. Jeg valgte søsteren min og den nye fadderen min som støttepersoner. Da jeg var ferdig med behandlingen, hadde jeg planer for å håndtere PTSD-symptomene og opioidsuget. Når jeg bruker planene og får hjelp av støttepersonene mine, føler jeg meg trygg på at jeg kan komme videre i tilfriskningsprosessen.”

— Alice



“Øvelse gjør mester!”

Hjemmeøvelse

Sette tilfriskningsplanen ut i livet

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Ta med deg eller heng opp en oppdatert versjon av tilfriskningsplanen din på steder hvor du lett kan se den.

ALTERNATIV 2: Du har kanskje fortsatt behov for å øve på deler av planen. Be noen om å øve på en del av planen sammen med deg.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem



Hovedpunkter · Emne 4

Sette tilfriskningsplanen ut i livet

Ved å øve på tilfriskningsplanen kan du kontrollere at den fungerer og løse eventuelle problemer.

En tilfriskningsplan er et «levende dokument» som kan endres ved behov.
