

## FINNS DET PROBLEM PÅ DIN ARBETSPLATS MED ALKOHOL - LÄKEMEDEL - NARKOTIKA - SPEL - SOCKER

■ **Rehabcenter STEGET** bedriver professionell beroendebehandling i Helsingborg sedan 2003 och erbjuder en kostnadseffektiv metod för vuxna där alla med någon form av denna problematik kan få hjälp.

■ Behandlingen bedrivs dag- eller kvällstid med en individuellt anpassad behandlingsplan enligt Minnesotamodellen. Denna metod är ett välbeprövat fungerande koncept och fördelarna är uppenbara då individen kan fortsätta arbeta och vara kvar i sin hemmiljö.

■ **STEGET** bedriver även en speciell kvinnobehandling dagtid med uppföljningsprogram kvällstid. Erbjudandet gäller de kvinnor som är i behov av behandling i avskildhet, under ledning av kvinnlig terapeut. Vi vänder oss till kvinnor som är kvar i arbetslivet och som är eller behöver vara sjukskrivna hel- eller deltid under första tiden. Detta innebär också att parallellt med behandlingen kan individen börja arbetsträna.

■ **STEGET** erbjuder direkt information, stöd och rådgivning. Ni har kanske erfarenhet av att hjälpa och stödja någon med denna problematik men där resultatet, insatserna till trots bara blir sämre inte bättre. Ett tidigt försvar är fantasin som också gör förnekelsen möjlig - individen kan då varken se eller förstå sin situation.

■ Under sekretess och med ledning av erfarna terapeuter ger vi kunskap och stöd i syfte att lära individen att leva naturligt nykter, att bli fri från missbruk/beroende med en förhöjd livskvalité som följd.

### ”DET SVÅRA SAMTALET”

■ **STEGET** utbildar chefer, arbetsledare, skyddsombud och andra nyckelpersoner i hur man genomför ”Det svåra samtalet” vilket är en viktig del i arbetet att bryta förnekelsen. Vi lär ut att på ett tidigt stadium upptäcka, bemöta och hantera situationer med hjälp av dokumenterad metodik och teknik.

■ **RÄDDNINGSPLANKAN** är ett avtal där vi kan inom 24 timmar hjälpa Er med ett ingripande samt garantera en plats på STEGET. Tillsammans med en alkohol- och drogpolicy är företaget och arbetsledaren nu rustad att möta ett drogproblem.



## FINNS DET NÅGON I DIN NÄRHET SOM HAR PROBLEM MED

ALKOHOL - LÄKEMEDEL - NARKOTIKA - SPEL - SOCKER  
var för sig eller blandat?

**042-14 48 80**



---

**BO HEMMA och ARBETA  
under tiden Du går i behandling**

---

Rehabcenter STEGET  
Viktoriagatan 6, 252 29 Helsingborg

[www.rehabcentersteget.se](http://www.rehabcentersteget.se)

[www.kvinnobehandling.se](http://www.kvinnobehandling.se)

## VAD ÄR KEMISKT BEROENDE?

Kemiskt beroende är ett mångfacetterat sjukdomstillstånd som obarmhärtigt drabbar individen i huvudsak på fyra plan. För enkelhetens skull talar vi om alkoholismen, dock gäller det i lika hög grad narkomani, läkemedelsberoende, spelberoende och sockerberoende.

### fysiskt – psykiskt – socialt – själsligt

Sjukdomen är genetisk och karaktäriseras av fem viktiga egenskaper, den är **primär – kronisk – progressiv – dödlig – behandlingsbar**

Primär i kraft av att sjukdomen inte beror på sociala problem, däremot är dessa problem en mycket vanlig följd. Kronisk för har beroendet en gång utvecklats kan individen aldrig med säkerhet återgå till ett måttligt bruk. Progressiv då fortsatt missbruk försämrar tillståndet obönhörligen. Dödlig - men - behandlingsbar genom total avhållsamhet.

Blandmissbruk av t.ex. alkohol/läkemedel blir allt vanligare och det förtjänar att nämnas eftersom användningen av lugnande, sömngivande och smärtstillande medel förvärrar och vidareutvecklar sjukdomstillståndet över tid.

Spelproblematiken jämförs med den "kick" narkomanen får och individen drabbas av manin att spela igen och igen. Det sociala livet påverkas, inte bara ekonomiskt även spelaren isolerar sig med sin hemlighet bakom en inarbetad fasad.

## EN EFFEKTIV MODELL

AA – Anonyma Alkoholisters 12 Steg har bevisat sin effektivitet genom att vi idag har självhjälpssgrupper i stort sett alla länder världen över. Den tycks fungera oavsett ras, religion, politisk tillhörighet eller social status. AA startade 1935, omsattes i slutet av 40-talet till professionella behandlingstermer vid Hazeldeninstitutet i Minnesota (USA) och etablerades i Sverige i mitten på 80-talet. Tillgänglig statistik visar på en stabil nykterhet mellan 70-80% två år efter genomförd behandling, i kvällsprogrammet blir siffrorna än högre eftersom individen genast lär sig hantera vardagen nyktert. Tolvstegsbehandling tycks vara den utan motsvarighet mest effektiva metoden för tillfrisknande från beroendet\*.

\* NA: Narcotics Anonymous, GA: Gamblers Anonymous, OA: Overeaters Anonymous.

## NADA - ÖRONAKUPUNKTUR

På 70-talet upptäcktes det att öronakupunktur lindrar vid abstinens. Vi erbjuder NADA\* som ett komplement. Den har visat sig vara särskilt verksam i behandling av beroende. NADA-gruppen träffas före eller efter ordinarie behandlingstid.

NADA – National Acupuncture Detoxification Association

## EN METOD SOM GER RESULTAT

Behandlingsprocessen börjar med att först bryta förnekelsen, erkänna sin maktlöshet inför drogen och att få insikt i hur livet blivit ohanterligt p.g.a. det personliga beroendet - inget annat. Individen får lära om sin specifika problematik.

Då vardagen löper på som vanligt med arbete, ekonomi, fritidsintressen, familj och andra viktiga personer i omgivningen behöver individen god tid på sig för att mobilisera ett eget ansvarstagande beträffande de livsstilsförändringar som krävs för att uppnå total avhållsamhet från beroendet – individen får stöd och hjälp att hantera vardagen nyktert.

## MÅL OCH STRUKTUR ÖVER 2 ÅR

Behandlingen är indelad i två block, individuellt anpassat. Övergångarna sker inte automatiskt utan vissa kriterier måste uppfyllas, stabil nykterhet och deltagande i någon självhjälpssgrupp är förutsättningen.

### KVÄLLSBEHANDLING för MÄN och KVINNOR

#### Block 1: Primärbehandling

Måndag och torsdag mellan kl. 18:00-21:00 i 15 veckor. NADA 17:00-17:45.

#### Block 2: Uppföljningsprogram

Fas 1: Varje onsdag mellan kl. 18:00-20:00 i 6 månader.

Fas 2: Varannan onsdag mellan kl. 18:00-20:00 i 6 månader.

Fas 3: Första tisdagen i månaden mellan kl. 18:00-20:00 upp till totalt 2 år.

### KVINNOBEHANDLING dagtid

#### Block 1: Primärbehandling

Måndag, tisdag och torsdag mellan kl. 13:00 -16:00 i 10 veckor.

NADA mellan 12:00-12:45.

#### Block 2: Uppföljningsprogram

Integrerat med det ordinarie uppföljningsprogrammet med kvinnogrupper.

Blocken är uppbyggda av föreläsningar, filmer, lektioner och egna uppgifter. Allt sker i grupp utifrån kognitiva beteendeterapeutiska metoder som täcks upp med enskilda samtal.

Uppföljningens fas 1+2 bygger på återfallsprevention vilken ger mer kunskap om sjukdomens art i tillfrisknandet och i fas 3 sker en fördjupning i programmet.

## ÅTERFALLSBEHANDLING

Återfallsprimären är intensivt uppbyggt av såväl enskilda samtal med återfallsförebyggande uppgifter som grupp-sittningar. Programmet sträcker sig över 8 veckor när det är idealiska förhållande, därefter kommer uppföljningen integrerat med de andra patienterna.

Målet är att stärka drogfriheten samt komplettera de kunskapsbrister som fortfarande finns. Att i ett tidigt stadium lära avbryta processen genom att identifiera känslor, situationer och händelseförlopp som brukar leda till återfall. Detta är lika viktigt för alla men av naturliga skäl speciellt viktigt för återfallspatienter.

## ANHÖRIGPROGRAM

Kemiskt beroende är en familjesjukdom som präglas av ett mycket starkt förnekande inte bara hos den sjuke utan även i omgivningen – på arbetet, bland vännerna men i synnerhet hos familjen. I flera år kan anhöriga och närstående ha varit under smärta och press som det innebär att leva med eller vara nära en beroendeperson. Anhörigprogrammet löper över en helg och är en nödvändig ingrediens, oftast oaktat den beroendes eventuella behandling.