

# Beskrivelse av behandlingsprogrammet

## Renåvangen

Din vei ut av rusavhengighet



# DETTE ER RENÅVANGEN

Stiftelsen Renåvangen tilbyr behandling for voksne personer som er avhengige av rusmidler.

På Renåvangen jobber du med å utvikle deg selv i samspill med andre, for å komme vekk fra en hverdag med avhengighet. Modellen som brukes på Renåvangen kalles et terapeutisk samfunn (TS). I et terapeutisk samfunn er fellesskapet mellom beboerne og mellom beboere og stab helt sentralt.

I behandlingsprogrammet på Renåvangen deltar du i et strukturert, gruppebasert behandlingsmiljø. Strukturen lar deg jobbe med dine personlige behandlingsmål hver dag i et rusfritt fellesskap. Vi hjelper også deg og din familie å bearbeide deres familiehistorie og erfaringer slik at dine nærmeste kan forstå og delta i den endringsprosessen du går igjennom.

Hvis du er rusavhengig har du et fysisk og psykisk avhengighetsforhold til rusmidler som gjør at du ikke mestrer hverdagen uten effekten av narkotiske stoffer, alkohol eller medikamenter. Avhengighet påvirker ikke bare kroppen, men også din personlighet, virkelighetsoppfattelse og forholdet til andre mennesker. Fellesskapet du deltar i på Renåvangen gjør at du utvikler din sosiale kompetanse og dine evner til å mestre ulike livsområder uten rusmidler. Du må delta aktivt fysisk og sosialt i miljøet gjennom arbeidsgrupper. I tillegg krever programmet at du bearbeider din historie, prøver ut nye handlingsstrategier og legger planer for framtida.

De ansatte på Renåvangen gir deg råd og veiledning i din endringsprosess. De sørger for at du har kontinuitet og jobber mot dine langsiktige mål, og at nivået på utfordringer, ansvar og omsorg er tilstrekkelig høyt eller lavt til enhver tid. De hjelper deg også med å synliggjøre dine ressurser for deg selv og andre.

## MÅLGRUPPE

Renåvangens målgruppe er rusmiddelavhengige som er:

- Voksne (fra ca. 20 år og oppover)
- Kvinner og menn
- Enslige eller par (par er ikke garantert å starte behandlingen samtidig)
- Avhengige av ett eller flere rusmidler (illegale stoffer, alkohol eller medikamenter)
- Henvist fordi de over tid har hatt behov for behandling

Renåvangen gir også behandlingstilbud til pasienter under soning etter Straffegjennomføringsloven § 12.

Renåvangen kan gi tilbud til personer med psykiske lidelser som angst, depresjon eller ulike personlighetsforstyrrelser, men ikke hvis de har behov for omfattende pleie-, omsorg- eller skjermingstiltak. Dette er fordi beboerne må kunne delta aktivt i Renåvangens gruppebaserte program.

Renåvangen er organisert som et terapeutisk samfunn (TS). Det betyr at fellesskapet mellom beboerne og mellom beboere og stab er det bærende elementet i vår tilnærming til behandling.

# FELLESSKAPET ER VÅR METODE

Hos oss øver du på ditt rusfrie liv hver dag. Renåvangen er bygget opp slik at hver enkelt får ansvar for utvikling og vedlikehold av miljøet rundt seg. Strukturen, som vi kaller vår organisering, bestemmer hver enkelt sin rolle og ansvar i et hierarkisk system.

Hovedmålet med strukturen er å overføre ansvar, oppgaver og beslutningsmyndighet til den enkelte beboer. For at du skal bruke dine egne ressurser i din behandling får du nytt ansvar, nye oppgaver og mer beslutningsmyndighet i takt med din utvikling og vekst. Du har ansvar for din egen endringsprosess, og medansvar for andres endringsprosess. Etter hvert blir du en del av den reelle driften av Renåvangen.

Gjennom dette jobber vi med å styrke din selvinnsett og selvfølelse, håndtere impulser og følelser, utvikle dine evner til å skape gode relasjoner til andre og å delta i et sosialt miljø uten rusmidler.

## MÅLSETTINGER FOR BEHANDLINGEN

Vi definerer målsettinger for behandlingen sammen med deg. Hovedmålsettingen er at du skal mestre hverdagen uten avhengighet av rusmidler. Andre målsetninger kan for eksempel være å:

- Bedre forholdet til egen familie
- Etablere/retablere kontakt med rusfritt nettverk
- Utvikle ferdigheter på bestemte områder
- Få en ordnet økonomi, gjennom lønn eller ytelser fra NAV, og oversikt og plan for nedbetaling av gjeld
- Få nødvendig medisinsk hjelp og tannbehandling

## BEHANDLINGSFORLØP

Vårt behandlingsprogram går normalt over ett år. Det kan gjøres litt kortere eller lengre etter den enkeltes behandlingsbehov. Behandlingsopplegget på Renåvangen er oppdelt i fire faser. De tre første gjennomfører du på Renåvangen, mens den siste er en ettervernsfase som varer i inntil fem år.

Vi hjelper deg å planlegge din vei videre før du forlater Renåvangen, som en integrert del av behandlingen. Målet er at du skal ha en ordnet økonomi med hensyn til gjeld og framtidig livsopphold og at bolig, sysselsetting og fritidsaktiviteter skall være avklart både på kort og lengre sikt.

Renåvangen tilbyr muligheter for rask og ubyråkratisk reinnleggelse etter utskriving i inntil tre uker for beboere som har gjennomført behandling. Dette har hatt god virkning for å forebygge tilbakefall eller å få kontroll over begynnende rusaktivitet.

Behandlingsprogrammet vårt har fire faser for å splitte opp hovedmålet for ditt opphold her i lettere oppnåelige delmål. Å gå fra en fase til en ny tydeliggjør din utvikling og endring både for deg selv og for fellesskapet.

## A-FASEN

Fasen er oppstart- og tilvenningsfasen til Renåvangens program. Du blir kjent med strukturen på Renåvengen og arbeide med individuell plan og mål for oppholdet starter. Vi tar også tak i dine eventuelle helseproblemer, og i løpet av A-fasen er du til samtale og undersøkelse hos lege. Tannbehandling vurderes og iverksettes.

Mange vil oppleve det å skrive seg inn ved en institusjon for å starte behandling av rusmiddelproblemer, som en krise. Sentrale stikkord for A-fasen er derfor omsorg, støtte og hjelp til å bli en del av det sosiale og behandlingsmessige fellesskapet. A-fasebeboere får en fadder fra C-fasen, og fadderens beholder de gjennom B-fasen. I A-fasen har du faste samtaler med din fadder som er nyttige pustehull og en kanal for å snakke om din egen følelsesmessige utvikling.

A-fasen varer i 3 uker.

## B-FASEN

I B-fasen jobber vi videre med å kartlegge ditt behandlingsbehov og dine ressurser. Dette arbeidet foregår dels i fasegruppen, dels ved å jobbe i ulike roller i strukturen og å mestre perioder med ansvar og stress. Samtidig trener du på å sette ord på behov og følelser, og du øver på alternative problemløsningsmetoder. Dessuten skal du lære å se andres behov og yte omsorg og service overfor andre mennesker.

I B-fasen bearbeider du grunnleggende følelser og livstema ved å gå igjennom din livshistorie. Oppgaven er til for å bedre din selvforståelse og for å endre selvdestruktive måter å forholde seg på slik at du kan etablere meningsfulle relasjoner. Du og din familie deltar på familiehelger og får også tilbud om familierapi.

Permisjoner kan innvilges i slutten av B-fasen. B-fasebeboere kan også delta i sosiale aktiviteter i nærmiljøet.

B - fasen varer i ca. 5 måneder.

## C-FASEN

I C-fasen arbeider gruppen med oppbygging av mestringstillit og at du skal få nye mestringstrategier å bruke i situasjoner som tidligere utløste rusadferd. Gjennom det å styrke dine egne ressurser/positive sider for å utvikle et positivt selvilde, jobber vi med dine følelsesmessige og sosiale problemer. I tillegg har du i C-fasen ansvarsfulle og krevende jobber i strukturen. Beboere i C-fasen har et medansvar for yngre beboeres følelsesmessige og praktiske behov, blant annet gjennom fadderansvar og gruppelederposisjon.

Etableringsfasen planlegges, særlig med vekt på fremtidig arbeidsliv/skolegang og bosted. Samarbeid med lokalt hjelpeapparat blir sentralt i forbindelse med planlegging av utflytting. I C-fasen skal du også ha et fast kulturelt og sosialt engasjement i bygda. En del av programmet i C-fasen er å reise på dagspermisjoner og lengre treningsturer der du besøker familie og møter behandlerkontakter på ditt hjemsted.

I løpet av C-fasen er det mest vanlig at det søkes om arbeidsavklaringspenger, dersom dette ikke allerede er innvilget, dersom beboeren ikke skal ut i ordinært lønnet arbeid. Økonomi, bolig, sysselsetting og fritidsaktiviteter skal være avklart før utflytting.

C-fasen varer i ca 6 måneder.

## E-FASE (ETTERVERNSFASE)

Renåvangen har et opplegg for oppfølging av beboerne i inntil fem år etter gjennomført behandling. Dette kaller vi E-fasen. Oppfølgingen skjer ved samlinger 3-4 ganger pr. år i tillegg til telefonkontakt. Hvis nødvendig legger vi også opp til besøk på hjemstedet. E-fasinger har også anledning til å komme til korte opphold på en til tre uker for å få kontroll over en eventuelt begynnende rusaktivitet.

## HVERDAGEN PÅ RENÅVANGEN

Uka på Renåvangen er strukturert og forutsigbar og bidrar til et sosialt og trygt terapeutiske miljø.

I løpet av uka deltar du i arbeidsgrupper, terapeutiske grupper og andre typer møter og samtaler. Både ansatte og beboere spiser måltidene sammen.

I tillegg står sosiale og kulturelle aktiviteter, idrettsaktiviteter og friluftsliv på programmet. Slike aktiviteter handler både om å gi positive opplevelser, og om å trene på evner som hjelper deg å etablere et rusfritt sosialt nettverk. Idrettsaktiviteter og friluftsliv er en del av programmet både for din fysiske helse, og for å utvikle samhørighet og fellesskapet i gruppen. Samtidig som du lærer å bruke naturen til fritid øver du på tålmodighet, planlegging, ansvar, og så videre. Vi bruker fjellområdene rundt Renåvangen aktivt, og våre beboere har også deltatt i Birken!

Helgene er organisert etter temaer: familiebesøkshelg, kulturhelg, friluftslivshelg og TS-helg.

I tillegg har vi gjennom året faste turer og mer improviserte utflukter, samt temauker med tema som samliv, kjønnsrolleproblematikk, vold og aggresjon.



# ARBEIDSGRUPPENE ER VIKTIGE ØVINGSARENAER

Arbeidsgrupper gir viktig trening i å ta ansvar for det psykososiale og praktiske miljø man befinner seg i, og å ivareta oppgaver og forpliktelser.

Renåvangen har fire arbeidsgrupper: resepsjonen, kjøkkengruppa, innegruppa og ute-gruppa. Alle er bemannet av beboere, og hver gruppe har en leder fra C-fasen med ansvar for å planlegge gruppas virksomhet og for at gruppas medlemmer deltar aktivt. Posisjoner og ansvarsområder rullerer, slik at alle får erfaringer fra de ulike rollene i arbeidsgruppene.

Arbeidsgruppene er en del av det miljøterapeutiske arbeidet og handler i stor grad om å trene på ulike roller, posisjoner og atferd i samspill med omgivelsene dine. I alle gruppene øver du på å utvikle et bevisst forhold til miljøet rundt deg, både det fysiske, det psykososiale og relasjonelle. Hver enkelt skal aktivt ta ansvar for utvikling og vedlikehold av dette miljøet.

- Resepsjonen er sentral i det terapeutiske samfunnet Renåvangen og er bemannet med beboere i C-fasen. Den har ansvaret for at programmet går som planlagt, at alle arbeidsgruppene fungerer og ha oversikt over praktisk drift av Renåvangen.
- Kjøkkengruppas ansvar dekker planlegging og gjennomføring av all matlaging, matinnkjøp og kosthold, og å markere forskjeller på hverdager, helger og andre anledninger.
- Innegruppa har ansvar for renhold, orden og innemiljøet.
- Utegruppa har ansvar for enklere vedlikehold utendørs, som maling, rydding, gressklipping, planter og lignende.

## TERAPEUTISK GRUPPEARBEID

På Renåvangen legges det stor vekt på det løpende gruppearbeidet. Hver uke deltar du i fasegruppe og i våre ulike terapeutiske grupper som er ledet av stab. Vi bruker gruppemøter og terapeutiske grupper for å bearbeide grunnleggende livstema og følelser. Målet er at du skal få bedre selvinnsikt og endre destruktive handlingsmønstre slik at du blir bedre rustet til å etablere meningsfulle relasjoner.

Alle beboere deltar i det vi kaller «storgruppen». Storgruppen fungerer slik at hvis det oppstår situasjoner/konflikter på huset som du har behov for å ta opp, eller hvis du vil si noe om din egen situasjon, skriver du en lapp. Disse følelappene danner grunnlaget for temaer i gruppen eller gir stab en indikasjon på hva beboergruppen er opptatt av. Det å leve i et terapeutisk samfunn skaper mye følelser. Storgruppen skal ivareta den enkelte, samtidig som den enkelte skal trene på å styre sine impulser. Der kan også konflikter komme til syne og den gir et godt bilde på hvordan beboerfellesskapet fungerer. Dette hjelper staben med å ha oversikt over konflikt- og omsorgsnivået i strukturen, for å sette inn eventuelle miljøterapeutiske tiltak.

Vi har i perioder kjønnssepesefike grupper for å gi tilhørighet i et kvinne- eller mannsfellesskap. Trygghet og tillit i et slikt fellesskap skal hjelpe deg på vei med selvpresentasjon, holdningsendring og å utvikle et positivt bilde av deg selv som kvinne/mann. Gruppene er stabsledet og kan forsterkes med eksterne ressurser. Gruppen tar opp ulike temaer som stil, språk, kommunikasjon, likestilling, skyld, trygghet, kropp, seksualitet, prostitusjon og kjønnsroller.

I tillegg har vi en foreldregruppe som er for beboere som har en foreldrefunksjon, enten gjennom å ha egne barn eller ha et bonusforelderansvar. Gruppen tar opp viktig tema rundt det å ha et foreldreansvar, samt hva som er viktig i barns oppvekst. I foreldregruppa kan du utveksle erfaringer med det å ha foreldreansvar, og få råd og veiledning i konkrete problemstillinger.

## VÅRE REAKSJONSRUTINER SØRGER FOR KONTINUITET I DIN UTVIKLING

På Renåvangen er du hele tiden i et system som gir deg tilbakemelding, på ulike nivåer og dimensjoner i tilværelsen, fra andre i samme system. Vi har et fast system for å gi det vi kaller «reaksjoner» når du viser holdninger, valg og handlinger som du bør redegjøre for, og reflektere over. Dette gjøres i hovedsak skriftlig.

## PÅRØRENDEARBEID

Hver fjerde uke har vi familiebesøkshelg på Renåvangen. Du kan invitere både familie og andre i ditt nettverk på besøk. Programmet for helgene er både sosialt og faglig. På besøkshelgene lærer dine nærmeste om Renåvangens ideologi og behandlingsopplegg slik at de kan forstå og delta i den endringsprosessen du går igjennom. Alle besøkende møtes også uten beboerne i vår «familieklubb» for pårørende, som ledes av en familierapeut. Her kan de utveksle erfaringer om det å leve med rusmiddelavhengighet og hjelpe hverandre videre. Det som blir sagt under møtene forblir innenfor klubbens egne grenser.

Vi har også et frivillig tilbud om familierapi for både beboere og familie. Renåvangen ser på familierapi som et viktig faglig og metodisk hjelpemiddel i rusbehandling, og etter vår erfaring er det et ønsket tilbud både av beboerne og familien for øvrig. I familierapien ser vi på samhandlingen mellom familiemedlemmene heller enn enkeltindividet. Målet med familierapien er ikke å avdekke årsaksforhold eller plassere skyld, men at familien kan bli en positiv ressurs i behandlingsopplegget. For den enkelte beboer, som arbeider med sin egen historie og oppvekst under institusjonsoppholdet, er det en mulighet til å invitere familien til å delta i prosessen. For hele familien er det en mulighet til å bearbeide erfaringer fra deres tidligere familieliv, og få hjelp til å endre sine tanke- og atferdsmønstre når misbruket opphører.