



GJØR DEG FRI AV ANDRES MISBRUK

(Livsmestring)

Hvem er kurset for:

Kurset er utarbeidet for nære pårørende til rusmisbrukere (alkohol, tabletter og illegale stoffer), som har problemer med å fungere i hverdagen, på en slik måte at det forstyrrer deres livskvalitet i slik grad at man er sykemeldt, eller står i fare for å bli det.

Vi vet at mange pårørende til rusmisbrukere sliter. De lever under stort stress med mye bekymring for morgendagen. Mange pårørende av misbrukere er storkonsumenter av helsetjenesten. De lever i stadig alarmberedskap.

Mange sliter med hodepine, spenninger i kroppen og diffuse smertetilstander som en ikke finner en diagnose på. Psykiske plager varierer fra angst og uro til depresjon, søvnløshet og utbrenthet. Det koster å gå med en "konstant klump i magen".

Tegn/symptomer på dette kan være:

- Stor grad av bekymring/tanker
- Søvnproblemer
- Uro/konsentrasjonsproblemer
- Irritabilitet
- Tristhet/fravær av glede
- Spenninger i kroppen
- Hodepine
- Isolasjon
- Sykefravær på jobb

Mål med kurset:

- Få kunnskap om rusavhengighet
- Få kunnskap om hva rusmisbruk gjør med nære relasjoner. Hva skjer med familien
- Få kunnskap om medavhengighet og veien ut av dette for å oppnå bedre livskvalitet
- Lære å leve en dag om gangen
- Ta ansvar for eget liv
- Begynne å slippe kontroll over de ting en ikke rår over

Hva går kurset ut på:

Kurset er et psykoedukativt program som har som mål å gi deltakerne bedre livskvalitet gjennom undervisning og samtale i gruppe. *Kurset starter med et 3 dagers kurs. Det følges deretter opp med 4 oppfølgingsmøter á 3 timer på kveldstid annenhver uke.*

Pårørende får opplæring og verktøy i hva de selv kan gjøre for å endre negative tanker og handlemåter.

Praktiske opplysninger:

- Kurset blir ledet av ansatte v/ARA – Enhet for gruppebehandling.
- Det er inntil 12 deltakere på hvert kurs.
- Kursdeltakerne henvises til kurset fra sin fastlege eller gjennom annen kontakt med helsetjenesten/sosialkontoret.
- Kursdeltakerne betaler egenandel for kurset.

3 dagers kurset vil bli avholdt

Tidspunkt: 14. -16. Okt. 2016

Sted: * Avd for rus og avhengighetsbehandling, Havnegata 2.

**Avd for rus og avhengighetsbehandling, Kongsgård Allè 71, 4632 Kr.sand

Nærmere informasjon fås ved å kontakte Sivert Follesø eller Pål Solhaug på **tlf. 38 14 80 00**

Forbehold: Dato for kursene kan forskyves dersom det innen oppstart ikke er tilstrekkelig antall deltakere. Kurset som er planlagt i Arendal kan av samme grunn bli flyttet til Kristiansand.



Sørlandet sykehus HF

Klinikk for psykisk helse - psykiatri og avhengighetsbehandling
Avdeling for rus og avhengighetsbehandling, Kristiansand



3 DAGERS PROGRAM

Fredag kl. 17.00 – 20.00

Fremmøte og registrering

Presentasjon

Pause

Undervisning i rusavhengighet

Utvikling av avhengighet

Pause

Oppsummering

Lørdag kl. 09.00 – 15.00

Tanker og følelser fra i går

Pause

Rusadferd

Pause

Film (Hva er narkomani)

Familiens reaksjon på rusmisbruk

Lunsj

Konsekvenser av å leve nær andres rus

Pause

Infor om Alanon og andre selvhjelpsgrupper

Pause

Oppsummering

Søndag kl. 10.00 – 15.00

Tanker og følelser fra i går

Pause

Medavhengighet

Pause

Video (Om å leve nær en rusavhengig)

Lunsj

Fra medavhengighet til frihet

Pause

Om å endre seg

Pause

Oppsummering