



Kompetansegivende opplæringsprogram:

Mestring Av Rusepisoder og Tilbakefallsforebyggende Arbeid (MARTA)

Praktisk ferdighetskurs (del A)

Studiepoenggivende fordypning (del B = 15 SP på Master-nivå)

Studieplanen for opplæringsprogrammet ble godkjent av Avdelingsstyret ved Høgskolen i Lillehammer den 5. februar 2008.

Rusinntak i og etter rehabilitering kan beskrives og benevnes ofte som tilbakefall. Tilbakefall er en del av rehabiliteringsprosessen, og kan arbeides med på lik linje med andre deler av rehabiliteringen.

Bakgrunn og forståelse

Rusepisoder og tilbakefall kan forstås i en medisinsk, biologisk modell hvor rusavhengighet er en primær sykdom som ikke kan kureres, men kan holdes i sjakk ved ulike metoder. Eksempler er skadereduserende tiltak, legemiddelassistert rehabilitering (LAR), ulike gruppemethodiske tiltak (Flores 1997, Narcotics Anonymous, 2001, Vederhus, Kristensen, Tveit & Clausen (In Press)).

Rusepisoder og tilbakefall kan også forstås i et læringsperspektiv, der den rusavhengige personen (heretter bare personen) møtte og befant seg i en **situasjon** (sosial, følelsesmessig, økonomisk, tankemessig, eksistensiell osv.) som resulterte i en ny bruk av rusmiddelet. I dette perspektivet kan situasjonen analyseres, forstås og gi grunnlag for vekst og utvikling. Eksempler er Prochaska's og DiClementes` (1992) *endringssirkel*, (på norsk i Barth, Børtveit og Prescott, 2001, Prescott & Børtveit, 2004, Barth & Naesholm; 2007), *Selvregulering av adferd* (Watson & Tharp, 2002) eller *Bygging av mestringstillit (BAM)* (Brumoen, 2000, 2007).

Et tredje perspektiv er eksistensielle, fenomenologiske og narrative forståelser, hvor tilbakefallet forstås som en subjektiv opplevd hendelse i et livsperspektiv (Gullestad, 1996, Monk, 2007, Jacobsen, 2000) I opplæringsprogrammet vektlegges perspektiver på tilbakefall som kan gi hjelperen mulighet til å møte personen på en mest mulig fordomsfri måte med metoder og verktøy som kan belyse tilbakefallssituasjonen funksjonelt.

Opplæringsprogrammet vil bygge på erfaringer og studier som er gjort på Tunnelen Fremover (et tilbakefallsforebyggende behandlingsprogram), Veksthuset i Oslo:

- Etter rusinntak i rehabilitering er det ofte hensiktsmessig at hjelper og bruker kan møtes så raskt som mulig for å arbeide detaljert og systematisk med den enkeltstående episoden/hendelsen.

- det er når den rusavhengige viser hva som er problematisk i tilværelsen (for eksempel en sprekke) at han trenger systematisk og ikke minst rask oppfølging.
- ”Å bli rusfri for meg har vært en vei gjennom å forstå tilbakefallene mine.

Fra sprøyta stod i armen kunne jeg nøste meg bakover i tid.” (tidligere bruker)

Opplæringsprogrammet er en systematisk innføring i hvordan analysere to typer situasjoner som (rusavhengige) personer har opplevd:

1. Svake øyeblikk: Situasjoner hvor personen ruset seg (eller gjorde noe annet vanestyrte). Slike analyser har som formål å finne ut hva det var i situasjonen som fikk personen til å ruse seg. Grunnantakelsen for slike analyser er at situasjonen er sterkere enn personen. Med andre ord gjør personen noe han eller hun egentlig ikke vil og som helt eller delvis er styrt av kreftene i situasjonen. Målsettingen med analyser av svake øyeblikk er å avdekke krefter i situasjonen slik at personen får større bevissthet om disse og føler seg forstått på at det er vanskelig å gjøre noe enn vanen tilsier
2. Sterke øyeblikk: Situasjoner hvor personen kunne ruset seg (eller noe annet vanestyrte), men klarte å hindre seg. Slike analyser tar utgangspunkt i situasjonskreftene som over, men analysen skal her forsøke å finne ut hvorfor personen ikke ruset seg og hva han gjorde isteden. Grunnantakelsen er her at personen er sterkere enn situasjonen: Personen vil egentlig ruse seg, men makter å hindre seg selv på grunn av flere faktorer: F. eks Sterk vilje, kognitive mestringstrategier, meningsfulle mål, viktige relasjoner, osv. Her er det prinsipp å være åpen for personens grunner og mestringstrategier. Målsettingen er å finne mestringstrategiene, holde fokus på mestring og bygge mestringstillit.

Hovedmål

Å gi studentene grunnlag for å kunne møte rusavhengige personer på en slik måte at personene

1. forstår ruseepisoder som en del av sin læringshistorie og livsverden
2. opplever tro på at endring er mulig

Dette innebærer at studenten kan benytte seg av narrative, fenomenologiske, funksjonelle og kognitive metoder.

Ferdighetsmål:

Deltakerne skal etter fullført opplæringsprogram ha

- økt mestring av samtaleferdigheter.
- økt forståelse for personers egne erfaringer og større evne til å beskrive og analysere disse
- økt evne til refleksjon over egen praksis og væremåte
- økte kunnskaper om endringsprosesser og betingelser for endring
- ferdigheter til å gjennomføre systematiske og målrettede samtaler om rusproblemer og tilbakefallsforebyggende tiltak.

Konkret betyr målene at deltakerne etter opplæringen har spesifikke ferdigheter i bruk av analyseverktøyet FAK-skjemaet i samtaler med klienter. Sentralt er forståelse av hvordan analysere svake og sterke øyeblikk, og i neste omgang å benytte analysene til samtaler som kan gi innsikt i mekanismer ved avhengighet og håp om endring.

Målgruppe

Ulike profesjoner i helse-, rus- og sosialomsorgen som arbeider med personer med rusavhengighet. Alle i klinisk arbeid kan søke del A. Bestått FAK-test (del A) gir ferdighetsbevis (diplom). Ingen studiepoeng.

Opptakskrav

For opptak til Del A er det ingen spesielle opptakskrav

For opptak til Del B er det krav om 3-årig høgskoleutdanning (sosionom, barnevernspedagog, sykepleier, vernepleier, lærer) eller tilsvarende.

Innhold

Kartlegging av mestring av hjelpeferdigheter/samtaleferdigheter.

Ferdighetstrening

Utvikling av egne mål og planer.

Refleksjon over egen praksis

Metodisk opplæring i arbeid med FAK-skjema

Innføring i ulike terapeutiske perspektiver

Innføring i ulike psykologiske og avvikssosiologiske teorier

Praksis

Arbeidsplassen er deltakernes praksissted. I den praksisnære delen av utdanningen vil deltakerne få anledning til å integrere teori og praksis. Arbeidsgiver og deltaker må sørge for at det gis god anledning til å utvikle metodiske ferdigheter og empatiske holdninger i tilknytning til utdanningen. Det kliniske perspektivet vil stå sentralt i undervisningen og i kravene som stilles til praksis i undervisningsperioden.

Den praksisnære delen av studiet blir ivaretatt ved at deltakerne:

- er ansatt i en stilling der det er mulig å gjennomføre systematiske samtaler om rus med klienter
- mottar 20 timer gruppeveiledning på eget arbeid
- får belyst praksis gjennom kollegagruppeveiledning
- får trening i gjennomføring av FAK-analyser, både i egen praksis og på samlingene.

Lærerne og deltakernes veiledere vil samarbeide gjennom hele opplæringsprogrammet.

Kollegaveiledningsgrupper (KV-grupper)

Deltakerne møtes i kollegaveiledningsgrupper mellom samlingene. Arbeidsoppgavene i KV-gruppene er to-delt

- framlegg av teori fra pensumlitteraturen til diskusjon i gruppa.
- veiledning på arbeidet med systematiske samtaler om rus (FAK-analyser.)

Veiledning

Veiledningen skal være knyttet til deltakernes praktiske arbeid med klienter og skal relateres til undervisning og pensumlitteratur.

Den skal bidra til at deltakerne forstår mer av samspillet mellom klient og hjelper, og skal gjøre dem bedre i stand til å gjennomføre systematiske samtaler om rus basert på FAK-analyser.

Veiledning gis både under studiesamlingene (gruppeveiledning) og i kollegaveiledningsgruppene.

Organisering og arbeidsmåter

Det blir undervist i ulike psykologisk teorier. Like sentralt står deltakernes selverfaring og arbeid med faglige og personlige forbedringsområder i løpet av opplæringsprogrammet.

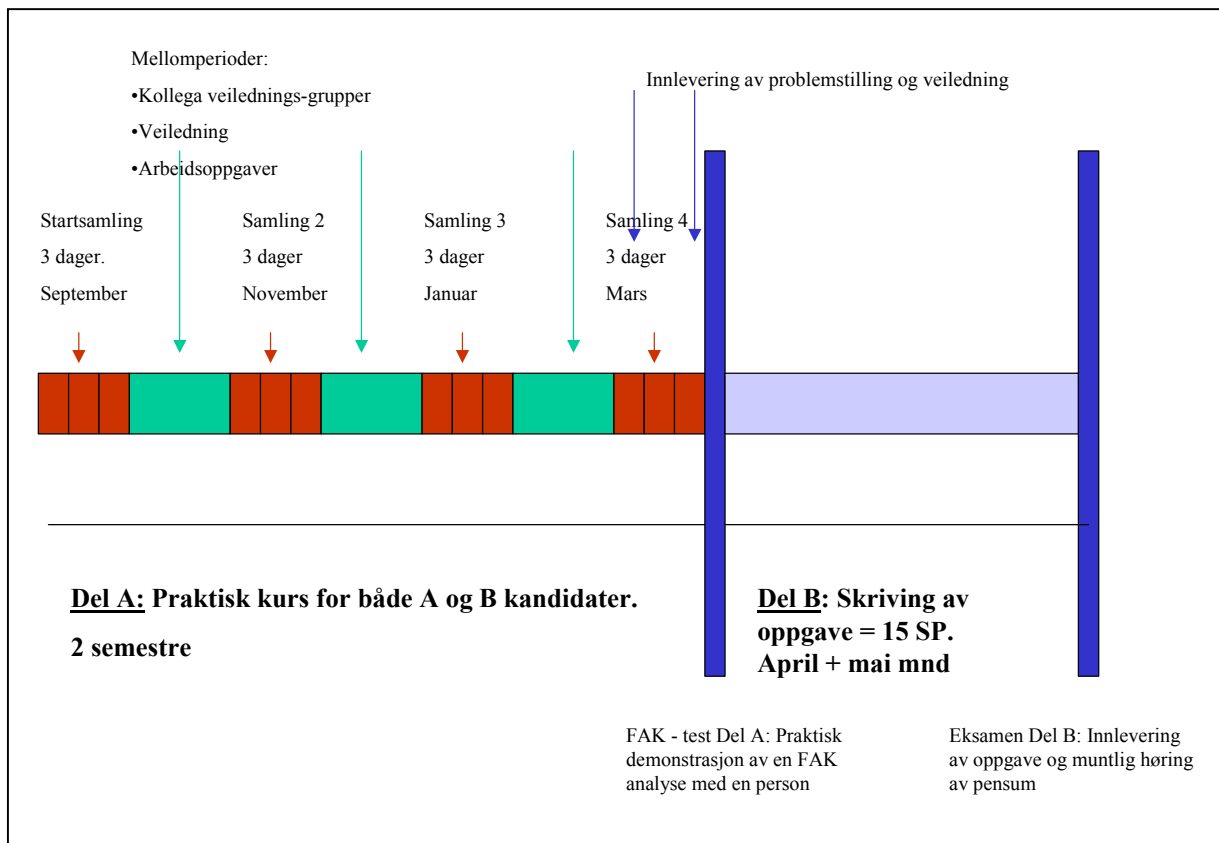
Gjennom psykologisk teori, øvelser, gruppeoppgaver og rollespill vil deltakerne få anskueliggjort kognitive og dynamiske psykologiske prosesser. Deltakerne trener seg på arbeid med FAK-skjema, både som ”klient”, på andre meddeltakere og som behandler.

Det pedagogiske opplegget består av et nøye fastsatt vekselspill mellom øvelser, forelesninger, prosessgrupper, presentasjoner.

Man trener på å bli en bedre samtalepartner, og å gi og å få tilbakemeldinger.

Studiet blir organisert på til sammen 12 studiedager (fire studiesamlinger à tre dager over to semestre). Studentene møtes i kollegaveiledningsgrupper mellom samlingene.

Studieforløp:



Godkjent del A inkludert bestått FAK-test gir anledning til å ta del B. Dette gir 15 studiepoeng på post- bachelor nivå. Lesing av pensumlitteratur foregår i A delen. B-kandidater leverer inn problemstilling til oppnevnt veileder dag 1, samling 4. Kandidaten får tilbakemelding dag 3, samling 4. B- kandidater kan be om en veiledning til under skriveperioden.

Obligatorisk fremmøte

Det forutsettes at studentene møter til undervisning på samlingene og til sine respektive veilednings- og kollegagrupper.

Det er et krav om minimum 80 % tilstedeværelse for å kunne fremstille seg for FAK-test (del A) og eksamen (del B). Fravær dokumenteres med sykemelding/egenmelding.

Vurdering:

Del A avsluttes med en praktisk demonstrasjon av ferdigheter i FAK-analyse. (FAK – test)

I løpet av B-delen skrives en oppgave (ca. 15 sider). Oppgaven vurderes på en karakterskala fra A – F. Deretter avholdes muntlig eksamen hvor kandidaten forsvare sin oppgave og får spørsmål fra pensum.

STUDIESAMLINGENE

Første semester:

Samling 1: Strukturelle forhold i russektoren. FAK-skjemaer og mestringstillit i en organisasjonsmessig sammenheng. Grunnantagelser om avhengighet. Endrings sirkelen. Individuell kartlegging. Personlige og faglige forbedringsområder

Krav til studenten: Deltakerne har før første samling fylt ut eget kartleggingsskjema – ”Kartlegging av mestring av hjelpeferdigheter/samtaleferdigheter.” – og fått tilsvarende vurdering fra 4-5 kollegaer som deltakeren selv har valgt.

Samlingen gir introduksjon til en faglig forståelse av avhengighet, valg, endringsprosesser og mestringstillit.

Tema:

Rusfeltet. Motkrefter og medkrefter i organisasjoner. Faglige og personlige mål for studiet. Egen kontrakt

Teorier om nødvendighet. Affektiv og kognitiv forståelse av følelser. Interpersonlig psykologi. Automatisert adferd og selvvalgte handlinger. Her-og-nå situasjoner. Holdninger til historier og livsverdener.

Fokus på Svake Øyeblikk: Arbeid uten løsningsfokus

Oppgave til samling 2: Studenten skal finne fram til en situasjon med vanestyring hos

- *seg selv*
- *en kollega*
- *en klient*

og presentere denne (en av de tre mulighetene) som en analyse av et svakt øyeblikk

Samling 2: Innføring i FAK-skjema: Svake og sterke øyeblikk. Ferdighetstrening og metodisk målarbeid.

Vi arbeider med personlige og faglige forbedringsområder.

Fokus på svake og sterke øyeblikk: Hva hender i overgangen fra problemfokus til løsningsfokus..

Oppgave til samling 3: Studenten skal finne fram til en mestringssituasjon hos

- *seg selv*
- *en kollega*
- *en klient*

og presentere denne (en av de tre mulighetene) som en analyse av et sterkt øyeblikk

Samlingen utdyper erfaringer fra samling 1 gjennom innføring i begreper, teori og metoder som brukes for å beskrive og forklare grunnleggende tema i en modell for større selvkontroll av (rus)adferd.

Tema:

Forandring og motstand mot forandring. Ambivalens. Er det vi som styrer over eget liv eller er det situasjonen som styrer oss?

Hva som skal til for å sette læring ut i livet (støtte, læring og handling). Praktisering av FAK-skjema.

Andre semester:

Samling 3: Bevisstgjøring og refleksjon. Ferdighetstrening. FAK-skjema.

Fokus på Sterke Øyeblikk: Arbeid med løsningsfokus. Trening på å sette opp FAK-skjema på sterke øyeblikk. Trening to og to. Hva er forholdet mellom intervjusituasjonen, hvor FAK-skjemaet settes opp og samtalen / refleksjonen over hendelsen etterpå.

Vi arbeider med deltakernes materiale. Oppsummering av hjemmelektse. Ferdighetstrening. Bevisstgjøring av meg selv som samtalepartner. Relasjonsarbeid.

Oppgave til samling 4: Studenten skal presentere et sterkt øyeblikk hos en annen person (bruker).

Tema:

Perspektiver og holdninger som støtter. FAK-skjema. Hva innebærer det å mestre en situasjon som lett kunne endt med vanestyring?

Samling 4: Å ta andres perspektiv: Å være nærværende og analytisk hjelper. Tilbakefallssituasjoner. Bevisstgjøring og refleksjon. Ferdighetstrening. FAK-skjema.

Tolkning av tilbakefall som svake eller sterke øyeblikk. Muligheter med ”Sannhetens Øyeblikk”

Vi fortsetter arbeidet med deltakernes materiale fra eget klientarbeid. Oppsummering av hjemmelektse. Ferdighetstrening. Større forståelse av meg selv som samtalepartner. Relasjonsarbeid. Deltakerne fortsetter å trene FAK-skjema.

Tema:

Arbeid med ulike typer av klienter. Korrigerende emosjonelle erfaringer.

Vurdering av egen måloppnåelse. Faglige og personlige utfordringer som klientarbeider.

Evnen til å bygge en god relasjon. Brukerperspektivet.

Videreutvikle det metodiske verktøyet. Finne sin egen stil.

Pensum

- Brumoen, H. (2007) *Vanen, viljen og valget*. Oslo: Gyldendal Akademisk (250 sider)
- Carlock, C.J., Glaus, K.O., Smith, C.A. The Alcoholic: A Gestalt View. I: Nevis, E. C. (Ed.)(2000) *Gestalt therapy: Perspectives and Applications*. New York: Gestalt Press
45 sider
- Nyeng, F. (2006) Følelser i filosofi, vitenskap og dagligliv". Abstrakt forlag.
De tre første kapitlene (104 s.)
- Schjødt, T og Heinskou, T (red.) (2007) *Miljøterapi - på dynamisk grunnlag*
Hans Reitzels Forlag (87s.)
- Skog O J (2003): Avhengighet som motivasjonskonflikt. *Tidsskrift for norsk samfunnsforskning. Vol 44, nr. 1* (15 sider)
- Skog, O.J. (2006): *Skam og Skade - noen avvikssosiologiske temaer* Gyldendal Akademisk
Kapittel 1 – 6 (220 sider)
- Solvang, P. (2007) *Fungerende Liv*. Erfaringshefte (60 sider)
- Sløk, J. (1966): Eksistensialisme, Oslo: Gyldendal. Kapittel 1 og 2. (10 sider)
- Stern, D, (2007) *Her og nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*.
Oslo, Abtast. Kapittel 2 (15 sider)
- Svare H (2006) *Den gode samtalen*. Oslo: Pax. Kapittel 2 og 6 (90 sider)
- Watson, D.L. / Tharp, R.G. (2002): *Self-directed behaviour: Self-Modification for Personal Adjustment*. Belmont: Wadsworth. Kapittel 1, 4, 5, 6, 7 og 9 (185 sider)

Telte registrert sider: 1080.

Følgende går inn i kompendium som trykkes ved HiL. Selges til studentene

- Carlock, C.J., Glaus, K.O., Smith, C.A. The Alcoholic: A Gestalt View. I: Nevis, E. C. (Ed.)(2000) *Gestalt therapy: Perspectives and Applications*. New York: Gestalt Press
- Skog O J (2003): Avhengighet som motivasjonskonflikt. *Tidsskrift for norsk samfunnsforskning. Vol 44, nr. 1*
- Sløk, J. (1966): Eksistensialisme, Oslo: Gyldendal. Kapittel 1 og 2.
- Stern, D, (2007) *Her og nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*.
Oslo, Abtast. Kapittel 2