

CRA - COMMUNITY REINFORCEMENT APPROACH

(NETVÆRKSFORSTÆRKENDE TILTAG)

8. Oktober 2020



Alkoholbehandler Carina Blomholt

E mail cablo@odense.dk

Alkoholbehandlingen i Odense

Hvorfor valgte vi at
indføre CRA i Odense

Lidt om CRA i
teorien og hvordan
bruger vi CRA i
vores dagligdag

Hvad siger borgerne

CRA - COMMUNITY REINFORCEMENT APPROACH

Se vores instruks om CRA på

www.alkoholbehandlingen.dk

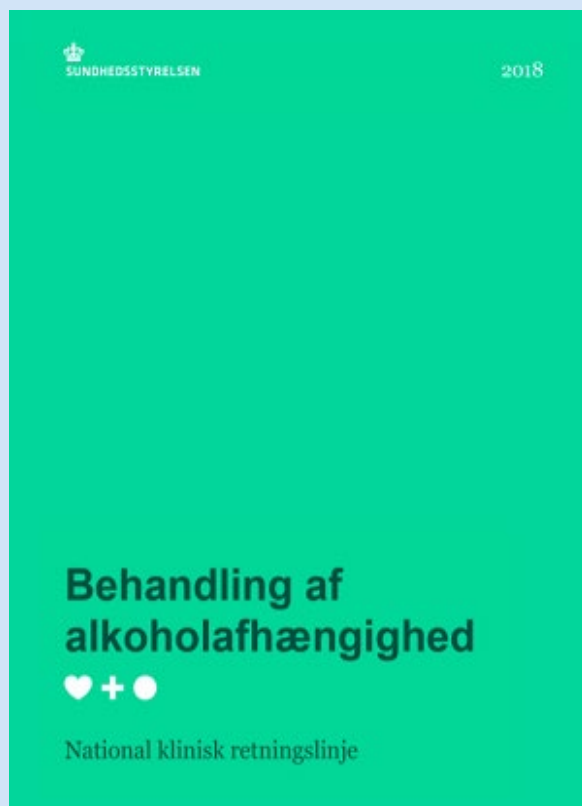
- fagperson
- behandling
- instrukser

CRA til socialt udsatte

Åben gruppe
Mandag og torsdag
kl. 10 - 11

Hvorfor CRA?

Den nationale kliniske retningslinje



kvalitetssikring

Community Reinforcement Approach (CRA) eller standardbehandling til socialt udsatte.

Er der bedre effekt af Community Reinforcement Approach (CRA) end standardbehandling/struktureret samtalebehandling til personer med alkoholafhængighed, der er socialt udsatte?

Overvej CRA (Community Reinforcement Approach) fremfor standardbehandling til personer med alkoholafhængighed, der er socialt udsatte.

Der er mindre frafald ved CRA fremfor standardbehandling.

Der er ingen kendte skadevirkninger, og alkoholafhængige, som er socialt udsatte, vurderes at ønske CRA, der har et bredere fokus end traditionel alkoholbehandling.

Implementeringsprocessen.....



Struktur og
rammesætning

Ordentlig tone

Respekt

CRA behandler byder velkommen, er styrende ved hver gruppesession og bruger whiteboard som sit arbejdsredskab.

Det er vigtigt, at behandleren:

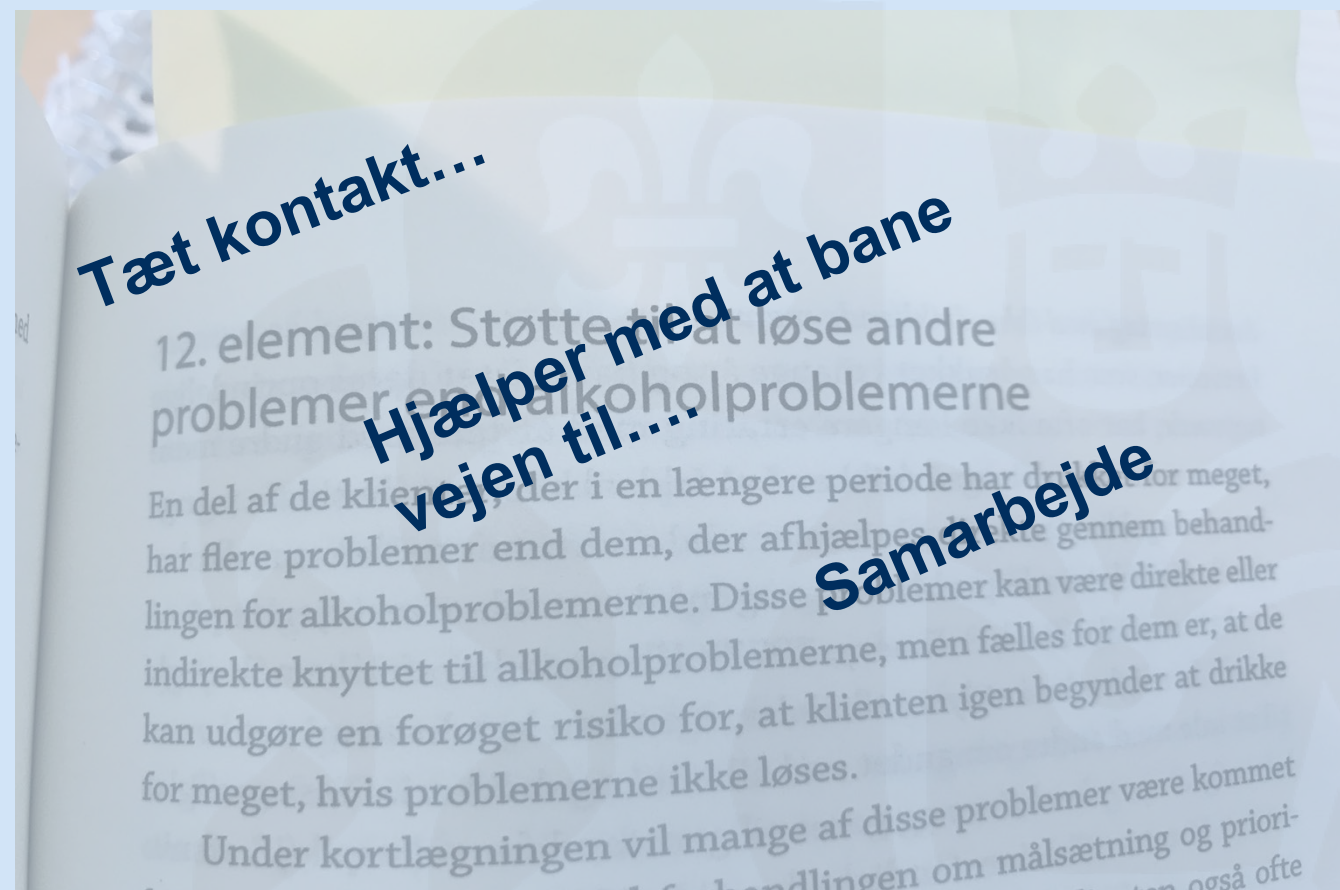
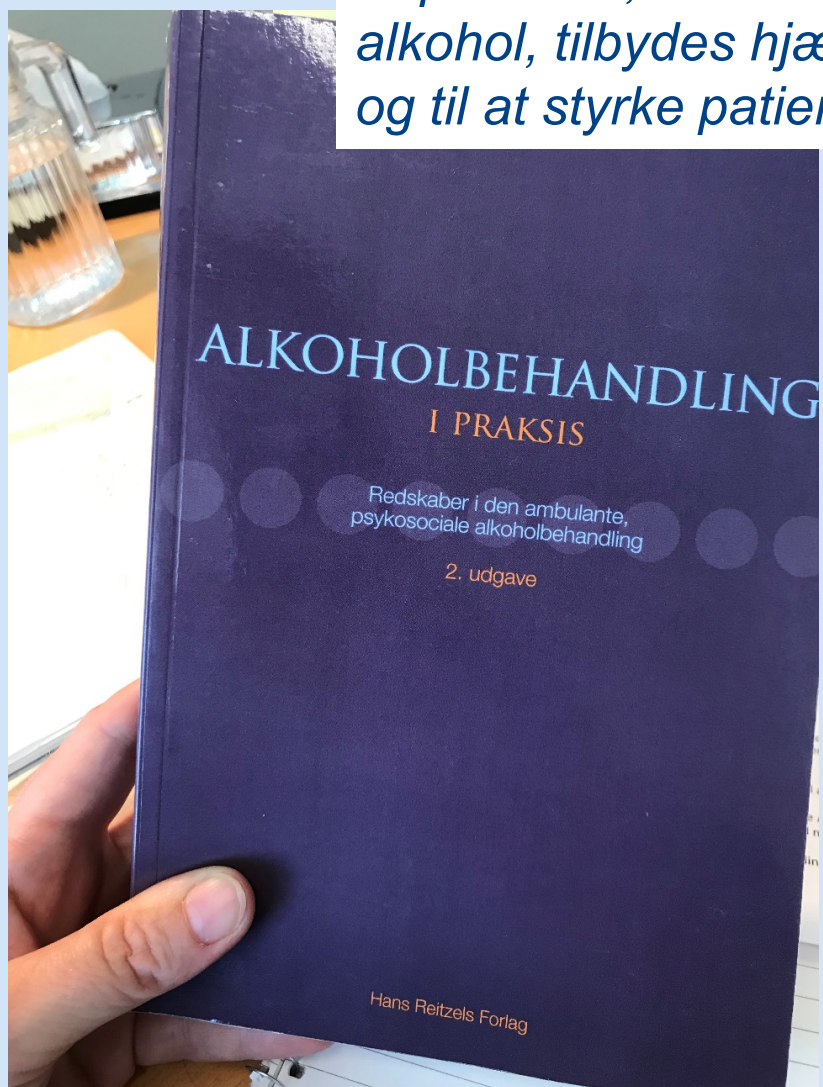
Holder fokus på dagens tema

Holder tiden

Sikrer at alle får taletid og at alle kommer til orde.

Humor

At patienter, som har problemer på flere områder af livet udover alkohol, tilbydes hjælp til fastholdelse af afholdenhed/behandling, og til at styrke patientens inddragelse i samfundet...



Stikordsmanualen

Rulleplanen

Aktivitetskalenderen

Rulleplan over CRA gruppe sessioner i Alkoholbehandlingen Odense

Mandag og torsdag kl. 10 – 11

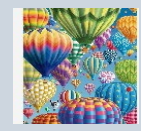
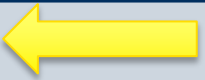


1	Hvad sker der når jeg drikker... Den funktionelle analyse af drikkende adfærd	
2	Det gode ved at være ædru... Den funktionelle analyse af den ikke drikkende adfærd	
3	Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema Alkohol Tilfredshedsskema, målformulering, problemløsning	
4	Kommunikation 1 – At sige nej tak til alkohol	
5	Hvordan får jeg stoppet et tilbagefald Tilbagefaldsforebyggelse, funktionel analyse, Advarselssignaler, brandplan	
6	Mine styrker Positive kendetegn	
7	Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema mit sociale liv Tilfredshedsskema, målformulering, problemløsning	
8	Visualiserings-øvelse	
9	Kommunikation 2 – Hvordan taler vi med hinanden	
10	Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema arbejde/uddannelse Tilfredshedsskema, målformulering, problemløsning	
11	Hvad sker der når jeg drikker... Den funktionelle analyse af drikkende adfærd	

13	Det gode ved at være ædru... Den funktionelle analyse af den ikke drikkende adfærd	
14	Hvordan får jeg stoppet et tilbagefald Tilbagefaldsforebyggelse, funktionel analyse, Advarselssignaler, brandplan	
15	Kommunikation 3 – strategier/teknikker!!!!	
16	Mine styrker Positive kendetegn	
17	Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema Familie/ andre relationer Tilfredshedsskema, målformulering, problemløsning	
18	Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema Økonomi/juridiske anliggender Tilfredshedsskema, målformulering, problemløsning	
19	Oplæg/psykoedukation Trang; Abstinenser; Søvn, hygiejne; Angst; Følelsesregulering AA på besøg	
20	Filmen Fx Ædru hjerneskade	
21	Deltagelse i forberedelse af social aktivitet fx madlavning til Høstfest, Julæfest, dække bord, flytte borde, stole osv.	
22	SOMMERFEST	
23	JULÆFEST	



UGE	MANDAG KL 10-11	TORSDAG kl. 10-11
Uge 3	13. januar – Lene + Carina Mine styrker	16. januar – Lene + Pernille Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema: Mit sociale liv
Uge 4	20. januar – Lene + Vibeke Visualiseringsøvelse	23. januar – Lene + Carina Kommunikation 2 Hvordan taler vi med hinanden
Uge 5	27. januar – Lene + Vibeke Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema: Arbejde/uddannelse	30. januar – Lene + Vibeke Oplæg om Anonyme Alkoholikere (AA) ved Trine og Poul fra AA
Uge 6	3. februar – Lene + Carina Hvad sker der når jeg drikker	6. februar – Lene + Pernille Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema: Personlige vaner
Uge 7	10. februar – Lene + Pernille Det gode ved at være ædru	13. februar – Lene + Carina Hvordan får jeg stoppet et tilbagefald
Uge 8	17. februar – Lene + Carina Kommunikation 3 Strategier og teknikker	20. februar – Lene + Vibeke Mine styrker
Uge 9	24. februar – Lene + Vibeke Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema: Økonomi og juridiske anliggender	27. februar - Lene + Vibeke Hvad sker der når jeg drikker
Uge 10	2. marts – Lene + Carina Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema: Familie/andre relationer	5. marts – Lene + Pernille Vi besøger Kirkens Korshærs varmemstue i Bolbro Kl. 9.30 - afgang fra Bjergegade i bil el bus. Tilmeld dig på tavlen i grupperummet!!!!
Uge 11	9. marts – Lene + Pernille Tilfredshed, hvad er mine mål og hvordan når jeg dem. Tema: Alkohol	12. marts – Vibeke + Carina Det gode ved at være ædru



Velkommen

Praktisk ift rygning, ansvarlig for kaffe mm

Tavshedspligt i gruppen

Evaluer med os – og ikke uden os

Respekt for hinandens forskelligheder – egen bane halvdel

Taletid

Afbrydelser

Alle i gruppen har en behandlingsplan : Fokus mål og middel - progression

Motivation for ændring af alkohol vaner en betingelse.

Afholdenhed under behandlingen

Hvad hvis tilbagefald

Runde KUN

Navn +

Afholdende siden +

Målsætning, hvis ambivalens tilbyd individuel samtale hos CRA behandler

Hvis tilbagefald siden sidst, tilbyd individuel samtale hos CRA behandler

Intro dagens tema

CRA gruppe – formål og (en proces, repetition, træningsøvelse...)



CRA Hvad sker der når jeg drikker.....

Funktionel analyse af "drikkende" adfærd (indledende vurdering)



Eksterne triggere	Interne triggere	Adfærd	Kortsigtede positive konsekvenser	Langsigtede negative konsekvenser
1.Hvem er du som regel sammen med, når du drikker?	1.Hvad tænker du som regel på lige inden du drikker?	1. Hvad drikker du som regel?	Hvad kan du lide ved at drikke sammen med ---- --? (hvem)	1. Hvad er de negative resultater af dit drikkeri på hvert af disse områder:
2. Hvor drikker du som regel henne?	2. Hvordan har du det fysisk lige inden du drikker?	2. Hvor meget drikker du som regel?	2. Hvad kan du lide ved at drikke... (hvor)?	a. Medmenneskelige b. Fysiske
3. Hvornår plejer du som regel at drikke?	3. Hvordan har du det følelsesmæssigt lige før du drikker?	3. Over hvor lang en periode drikker du typisk?	3. Hvad kan du lide ved at drikke..... (hvornår)?	c. Følelsesmæssige d. Juridiske
			4. Hvad er nogle af de behagelige tanker du har, når du drikker?	e. Arbejds mæssige f. Økonomiske
			5. Hvad er nogle af de behagelige fysiske fornemmelser du har. Når du drikker?	g. Andre
			6. Hvad er nogle af de behagelige følelser du har, når du drikker?	

Problemløsningsstrategier

1. Hvad er problemet? [kun ét problem og beskriv det helt præcist]

2. Brainstorm mulige løsninger [Jo flere, jo bedre. Brug din fantasi og kørløs. Skriv alle mulighederne nedenfor]

3. Fjern de muligheder, der ikke dur [Streg de ting ud på listen ovenfor, som du ikke synes er gode eller som ikke er praktiske]

4. Vælg en mulighed blandt de, der nu er tilbage [Hvilken ser ud til at være rigtig god at starte med? Sæt en ring om den]

5. Identificer mulige barrierer eller forhindringer [Hvad kan komme på tværs, når du skal i gang med at arbejde med muligheden ovenfor? Skriv ned.]

6. Hvordan vil du fjerne disse barrierer eller overvinde forhindringerne? [Hvis du ikke kan fjerne eller overvinde alle forhindringerne, så vælg en ny mulighed for listen og vend tilbage til punkt 5]

7. Beslut dig for opgaven og gå i gang. [Skriv nedenfor præcist hvornår og hvordan du vil gøre det. Gå så i gang!]

8. Evaluer, hvad der kom ud af det [Virkede det efter hensigten? Hvis der er brug for justeringer eller ændringer, så skriv dem nedenfor og prøv igen]

Kilde: Motivating Substance Abusers to Enter Treatment by Jane Ellen Smith and Robert J Mevers, The Guilford Press, 2004.



Det er ren terapi at komme i den her gruppe

Det er altafgørende det er andre med præcis samme alkoholproblemer.

Her er trygt. Jeg er sårbar, jeg har brug for et trygt sted.

Det er behandling der foregår her. Det er ligesom at være på Ringgården.

Hvis ikke jeg havde gruppen... det ville betyde selvmord for mig.

I er min familie. Uden jer ville der kun være selvmord.

At komme her hjælper mig til at være afholdende så jeg ikke drikker mig ihjel ligesom min mor.

Gruppen har reddet mit liv flere gange.

Det betyder alt at I ringer til mig når jeg ikke dukker op.

Mit alkoholmisbrug forsvinder ikke fordi jeg ikke har drukket et halvt år, jeg har brug for vedvarende behandling...

Socialt udsatte kan formentlig profitere af en behandling, der er fokuseret på etablering af et ædru netværk, øget tilknytning til arbejdsmarkedet og/eller meningsfulde aktiviteter samtidig med etablering af strategier til at opretholde afholdenhed/reduceret brug af alkohol....