



**I denne folder kan du læse om
behandlingen på Ringgården**



RINGGÅRDEN

Kompetencecenter for Dobbeltfokuseret Afhængighedsbehandling

1. Hvis du skal i behandling for afhængighed af alkohol

Samarbejde mellem ambulant behandling og døgnbehandling

I Danmark har du ret til gratis behandling for dit alkoholproblem. Du kommer i behandling ved at henvende dig på din kommunes rusmiddelcenter (se din kommunes hjemmeside). Behandlingen er ofte ambulant, dvs. du bor hjemme, men møder op til behandling på bestemte tidspunkter.

Hvis rusmiddelcentret skønner, du har brug for det, kan du komme i døgnbehandling – det vil sige, at du behandles mere intensivt og under indlæggelse på eksempelvis Ringgården.

Døgnbehandling er således et led i en igangværende ambulant behandling, der også i de fleste tilfælde fortsætter efter døgnbehandlingen.

Behandlingens indhold koordineres, så der bliver god sammenhæng i dit samlede forløb.



Hvordan begynder et ophold på Ringgården – betaling og forarbejde

Hvis du og rusmiddelcenteret når frem til, at du skal i døgnbehandling, bliver der sendt en henvisning til Ringgården. I denne beskrives dine problemer med alkohol og din livssituation i øvrigt. Du indkaldes herefter til en forsamtale på Ringgården, hvor Ringgårdens visitator sammen med dig undersøger, om Ringgården er det rigtige sted for dig.

Ved forsamtalet bliver du vist rundt af en beboer, så du kan se stedet og faciliteterne. Hvis vi mener at kunne hjælpe dig, får du senest i løbet af nogle få dage besked om, hvornår du kan indskrives. Indskrivning sker altid på en mandag.

Vi indskriver ikke uden forsamtale, da vi gerne vil vide lidt om dig på forhånd. Dette modvirker, at du kommer i behandling med andre eller større problemer, end vi kan hjælpe dig med.

Ringgården arbejder tæt sammen med den offentlige alkoholbehandling, hvor de fleste bliver henvist fra. Det betyder, at behandlingen er gratis for dig. Dog har vi også nogle, som selv betaler for behandlingen, eller hvor arbejdsgiver eller forsikring betaler.

2. Ringgården – hvem er vi?

Huset

Ringgården blev oprettet af KFUM' Sociale Arbejde i Danmark i 1972. Ringgården er en selv-ejende (non-profit) institution, der under Sundhedslovens § 141 tilbyder døgnbehandling for mennesker med alvorlige alkoholproblemer, ofte i kombination med psykiske problemer som f.eks. depression, angst, adhd, personlighedsforstyrrelser m.m.

Ringgården blev i 2011 anerkendt som Kompetencecenter for Dobbeltfokuseret Afhængighedsbehandling på baggrund af den forskning, metodeudvikling og formidling, som sker på stedet.



Personalet

Personalet består af godt og vel 20 personer, der er professionelle fagpersoner med særlig efteruddannelse til at varetage opgaverne. Alle behandlere og ledelsen er uddannet som socialrådgiver, socialpædagog, psykolog, læge eller anden akademisk uddannelse, og vi har lang og solid erfaring med arbejdet på Ringgården.

Godkendelser

Ringgården er underlagt en række tilsyn, der skal sikre, at vi laver vores arbejde godt. Ringgården er godkendt af Socialtilsyn Syddanmark, af Embedslægeinstitutionen samt af Fødevaremyndighederne. Oplysninger om Ringgården findes på Tilbudsportalen, og de forskellige rapporter kan ses på de respektive hjemmesider.



3. Hvad vil det sige at være afhængig?

Er afhængighed en sygdom eller en tilstand?

Afhængighed er, når indtagelsen af alkohol ikke længere er lystbetonet, men har fået tvingende karakter. Man drikker måske for at dulme eller komme væk fra ubehag (situationer, tanker og følelser) eller for at komme hen til noget lindrende (følelsesløshed, ligegyldighed, flugt). Og man sætter vigtige ting (børn, partner, arbejde, aftaler, egenomsorg) til side for at drikke sig beruset. Alkohol har altså fået en funktion som en termostat, du

bruger til at regulere udfordringer i livet med, men som har store konsekvenser.

På en vis måde er afhængighed en tilstand, på samme måde som stress kan være. På en anden måde bliver man gradvist syg af at misbruge alkohol, blandt andet ved, at der sker en ”om-programmering” af visse hjerneprocesser, som i sidste ende kan føre til varige skader på hjernen. Dette underviser vi dig i undervejs i din behandling, så du kan bruge denne viden til at træffe de rigtige beslutninger om alkohol i din fremtid.



4. Hvad har betydning for behandlingen?

Din motivation og vores faglighed

Motivation er et ord, der fylder meget i behandling af afhængighed. Motivation kommer af "motion", der betyder bevægelse. I behandlingen vil vi sammen med dig finde ud af, hvad det er for indre og ydre kræfter, der bevæger dig i forskellige retninger i dit liv. Vi vil se på, hvad der bevæger dig tilbage til alkohol, og hvad der bevæger dig frem til en misbrugsfri tilværelse.

Dét kan være en svær proces at gennemføre på egen hånd, og derfor sker det i samarbejde med personalet, der er uddannet til at hjælpe med dette.

En fælles alliance mod bæstet – samarbejde og kontrakt

At være i behandling betyder, at du arbejder med dig selv - for at få det bedre og for at finde veje til at kontrollere din afhængighed af alkohol. Dette gør du i tæt og tillidsfuldt samarbejde med personalet.

Det kan lyde lettere end det er: Sommetider har den afhængige dannet en dyb alliance med det indre alkohol-bæst, som det er fristende at "gå på hold med". Når det sker, kan du komme til at opfatte behandlerne og andre som modstandere – også selv om de egentlig vil hjælpe dig.

Derfor er det vigtigt, at du er med på undervejs at tale åbent om, hvor du står: hvor allieret du er med bæstet, og hvordan du får fat i de udstrakte hænder, der vil hjælpe dig.



Vi har en aftale...

Ved at du lader dig indskrive i Ringgårdens behandling, indgår du en kontrakt om:

- ikke at indtage rusmidler under forløbet
- at deltage motiveret og engageret i behandlingens forskellige aktiviteter
- at bidrage til det gode miljø, en ordentlig tone og løsning af eventuelle konflikter
- at tage imod guidning i situationer, hvor det er påkrævet

Enhver kontrakt indgås fra to sider. I dette tilfælde indgås den af dig og af Ringgårdens personale.

Vi regner med, at du leverer fra din side, og du kan forvente, at vi leverer fra vores. Under behandlingen holder vi i fællesskab øje med, om vi synes, der bliver løftet fra begge sider i aftalen.

Miljøet som iblødsætter

Ringgårdens dagligdag skal gerne være arbejdsom og udbytterig. Men også præget af tryghed og varme, så du får mod til at åbne for de svære ting, du har valgt at arbejde med.

Vi forsøger derfor at skabe en atmosfære, som er rar at være i. Det vil sige venlig, imødekommende, rummelig, men også struktureret, afgrænset og målrettet.

Vi plejer at sige, at vi hellere vil se ud som en "livshøjskole for voksne, dedikerede mennesker" end som et gammeldags sygehus, hvor patienterne er passive statister i deres eget behandlingsforløb.



5. Hvilke metoder bruger vi?

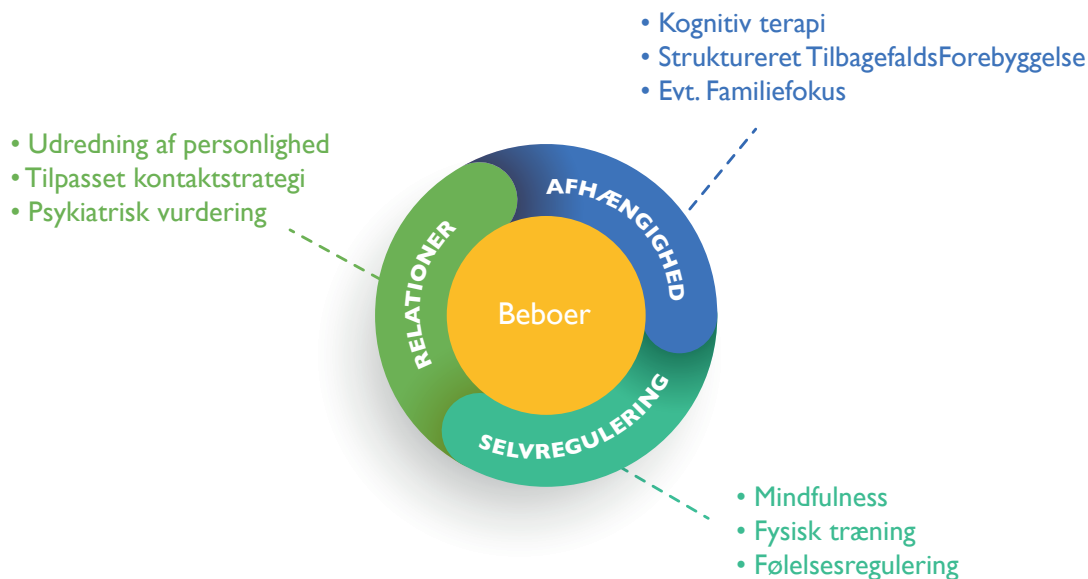
Et ophold på Ringgården varer typisk 8-12 uger - det aftales individuelt i forhold til dit behov. Ved indskrivningen begynder vi med at finde ud af, hvordan du har det fysisk og psykisk. Det har betydning for, hvordan vi – både medicinsk og terapeutisk – skal sætte ind. Herefter følger hverdagen et arbejdschema, så du altid er klar over, hvad der skal ske i løbet af ugen.

Ugeprogram

Dagligdagen er skemalagt, så alle ved, hvad de skal på forskellige tidspunkter. Efter ”fyraften” er det tid til hvile og adspredelse, så hovedet kan renses til næste dag. Herunder ser du et eksempel på et ugeskema for én af samtalegrupperne.

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7.30 - 8.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
8.00 - 8.15	Medicin	Medicin	Medicin	Medicin	Medicin
8.30	Morgenmøde	Morgenmøde	Morgenmøde	Morgenmøde	Morgenmøde
9.00 - 10.00	Krop og bevægelse	Mindfulness	Gruppemøde	Krop og bevægelse	Gruppemøde
10.00-10.30	Kaffepause	Kaffepause	Kaffepause	Kaffepause	Kaffepause
10.30-12.00	Gruppemøde	Gruppemøde	Gruppemøde	Gruppemøde	Gruppemøde
12.00-13.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
13.00-15.00	Gruppemøde	Fælles undervisning	Sport i hal eller mindfulness	Gruppemøde (En gruppe i praktisk arb. efter turnusordning)	Fri fra kl. 13.00
15.00-16.15		Værelses- og blokrengøring	Kl. 15:15 Beboermøde (alle)	Gruppemøde (En gruppe i praktisk arbejde efter turnusordning)	
18:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad

Der er tre søjler i Ringgårdens behandling, *Afhængighed*, *Relationskompetence* og *Selvregulering* -derfor kalder vi det ARS-modellen.



Din *afhængighed* behandles med et udvalg af metoder, der især stammer fra kognitiv terapi, den bedst dokumenterede metode til behandling af afhængighedsproblemer.

Din *relationskompetence*, det vil sige, hvordan du er i dit forhold til andre mennesker, undersøges med en personlighedstest. Ud fra denne giver vi dig tilbagemelding på, hvor du især kan udvikle dig, så du får det bedre med både dig selv og andre i din hverdag.

Din *selvregulering* er den side af dig, som du bruger til at få ro på svære følelser, holde overblik og undgå overdreven impulsivitet – noget som ofte både

kan forårsage og vedligeholde afhængighed. Det arbejder vi med gennem opmærksomhedstræning (mindfulness), træning af følelsesregulering, fysisk træning og i det hele taget gennem dit samvær med andre i det daglige miljø. Der er også mulighed for at få særlig øreakupunktur (NADA), der kan lindre bestemte typer af problemer.

Undervejs i behandlingen finder vi i fælleskab frem til:

- hvornår din trang til at beruse sig opstår
- hvordan trangen kan håndteres og bearbejdes – både tanke- og adfærdsmæssigt
- hvilke – helt individuelle – metoder, du kan tage i brug for at håndtere trangen

Arbejdet går ud på at give dig dels en styrket tro på, at det kan lade sig gøre at leve uden alkohol, og dels en træning i at gøre det i praksis.

I den sidste tid i opholdet arbejder vi med, hvad der skal ske, når du kommer hjem. Her formulerer du dine egne tanker omkring og mål med livet efter opholdet, og der bliver udarbejdet en personlig handlingsplan.

Ved udskrivning laver vi en rapport, der indeholder din opfattelse af forløbet og fremtiden samt behandlerens vurdering og anbefalinger. Denne rapport er en vigtig del af stafetoverdragelsen til de fagfolk, der skal hjælpe dig i tiden efter Ringgården.

Grupper, individuelt, psykolog og psykiater

Behandlingens krumtap er gruppebehandling. Her arbejdes der under ledelse af en gruppeleder med at forstå og bearbejde baggrunden for din afhængighed og eventuelle andre psykiske problemstillinger. Det kan føles svært at fortælle om personlige ting i gruppen, men alle aflægger et tavshedslofte, så det man taler om forbliver i gruppen.

For nogle kan der være grunde til, at en del af behandlingen foregår individuelt med gruppelederen eller en anden fra personalet. Det kan

også være, at vi vurderer, at du har problemstillinger, som bedst kan tages op sammen med en af Ringgårdens psykologer.

Alle får en eller flere samtaler med Ringgårdens læge, der er speciallæge i psykiatri. Hvis der er behov for medicin, er det Ringgårdens læge, der står for det.



6. Behandlingens rammer

Hvordan bor man, ... spiser man, ... og må man få besøg?

Som nævnt er et ophold på Ringgården lidt som at være på en "livshøjskole". Der er frihed under ansvar, og der er indflydelse på hverdagen, men også krav man skal leve op til – både i forhold til din egen behandling og i forhold til dine medbeboere.

Du bor på dit eget, komfortable værelse, deler badeværelse med en nabo-beboer, og er indlogeret i et hus med plads til i alt 8 personer. Ringgården ligger på en stor, parklignende grund, der går helt ned til Lillebælt – i sommerhalvåret kan du bruge vores jolle til en fisketur – og Middelfarts centrum ligger i gåafstand. Du kan også låne en af vores cykler til en tur i lokalområdet.



Du spiser godt på Ringgården. Ringgårdens dygtige køkkenpersonale sørger for forplejning dagen igennem, og der er altid friskbrygget kaffe – og måske et stykke kage - i pauserne. Aftensmaden skal du efter tur medvirke til at lave, men det er man flere om.

Der er ofte aktiviteter i fritiden, arrangeret af beboerne selv (udflugt, hyggeaften, biograftur o.m.a.). Men der er også god mulighed for at trække sig tilbage til sit eget selskab, når man trænger til det. Hvis du er ryger, kan du benytte de rygepavilloner, der er stillet op.

Der er tre beboer-computere til rådighed, og du må gerne have din egen computer og mobiltelefon med, som du kan koble på det trådløse internet.

Du er velkommen til at have pårørende eller venner på besøg (i weekenden eventuelt med overnatning) – forudsat de respekterer husets formål og regler. Forplejningen for gæster koster et beskedent beløb, som du selv betaler.

7. Hvad kan du forvente af et ophold?

To stop is to start – målsætning og fokus

De fleste, der kommer i behandling på Ringgården, er stoppet med alkoholmisbrug mange gange. Men de har ikke kunnet finde vejen til at blive ved med at holde op. Derfor overskriften: to stop is to start – at stoppe er kun begyndelsen.

Det er vigtigt, at du kigger langt ud over dit ophold på Ringgården. Her er du jo i beskyttede rammer, så behandlingen fokuserer på dit liv, som det vil se ud, når du står i din hjemmesituation. Det er her din nye tilgang til dig selv og din afhængighed skal omsættes til praksis med stabil og varig kontrol over din alkoholafhængighed.

Det kan være svært at acceptere, at du med din afhængighed har programmeret såvel dine hjerneprocesser som din tænkning og adfærd på en lurende automatik, der hurtigt tager over, hvis du igen begynder at drikke. Derfor er det en klar anbefaling at have en målsætning om total afholdenhed. Det betyder, at du tager afsked med alkohol. I stedet åbner du for muligheder for et liv med højere livskvalitet, færre psykiske symptomer og lidelser og et langt bedre forhold til dine pårørende.

Det lange perspektiv – kædedannelse

Hvad skal der til for at få styr på alkoholafhængigheden? Meget!

Med det mener vi, at indsatsen skal passe til problemets omfang. Har man udviklet afhængighed, er der tale om en alvorlig psykisk og fysisk problemstilling, som kræver et betydeligt stykke arbejde over en lang tidshorisont. Ellers risikerer man at havne i en karrusel af tilbagefald på tilbagefald. Derfor arbejder vi tæt sammen med den ambulante behandling i kommunen, så du får den rigtige behandling på det rigtige tidspunkt.





Støttet af Sundhedsministeriet via SATS-puljemidler



RINGGÅRDEN

Kompetencecenter for Dobbeltfokuseret Afhængighedsbehandling

Tlf. 64 41 25 05 - www.ringgaarden.dk - alkohol@ringgaarden.dk - Strandvejen 1, 5500 Middelfart