

## ”Trappa Upp”, ett Behandlingscenter för personer med en Beroendeproblematik

**Kärnan för Trappa Upp är Tolvstegsprogrammet** med KBT-inriktning, samt ett program som ser till hela människan, fysiskt, psykiskt, socialt och andligt. Det består av föreläsningar, gruppterapi, enskilda samtal och enskilt stegarbete. Primärbehandlingen som är 16 veckor, med möjlighet till förlängning, är förlagd på fem dagar i veckan. Därefter erbjuder vi Eftervård under 1 år.

**Vårt förhållningssätt;** Vi tror att våra deltagare behöver känna sig trygga i ett sammanhang, sedda och uppmuntrade där de befinner sig i livet. Därför gör vi en individuell planering med uppsatta mål och delmål för varje deltagare. Vi har ett motiverande förhållningssätt där klienten uppmuntras att hitta sina inre resurser till förändring. Trappa Upp är en ideell förening, med en kristen grundsyn.

### **Trappa Upps innehåll i Primärbehandlingen:**

#### **Gruppsamtal/ Enskilda samtal**

**Föreläsningar - Ämnen vi föreläser om;** Överblick över de 12 stegen, Sjukdomsbegreppet och Beroendeutvecklingen, Kidnappad hjärna, Konsekvenser, Steg1-3, Andliga principer, Självbild – Självkänsla, Holistiska hjulet: Psykiskt, Fysiskt, Emotionellt, Socialt, Vilja, Värderingar, Kognitivt tänkande – Hur tankar, känslor och beteende hänger ihop, Kriminalitet Hantering av skuld, skam, ångest, ilska och andra känslor, Sunda relationer, Medberoende, Sorgbearbetning, Framtidsdrömmar-Att hitta sig själv/Mening med livet- Kost och hälsa, Stresshantering-Avslappning, Leva här och nu – Deviserna.

**Återfallsprevention;** Varje vecka fokuserar vi på att lära sig sina återfallssignaler och triggers, för att förhindra ett återfall och vid återfall inventera vad som hände och hur man kunde gjort annorlunda.

**Fysisk Träning** en gång i veckan på ett gym. Vi har en Personlig tränare som lägger upp ett individuellt anpassat träningsprogram.

**Kostrådgivning** ges vid behov av vår Kostrådgivare.

**Fritidsaktiviteter;** I behandlingen ingår också att ha roligt tillsammans. Så varje vecka gör vi något kul, som att spela bowling eller biljard eller någon annan fritidsaktivitet. Ibland får vi biljetter till fotboll och ishockeymatcher, konserter.

**Gemensamma utflykter** görs regelbundet, ex. skärgårdsturer, fisketur till Vinga skogspromenader, hästridning, Marstrands fästning, kanotpaddling,

**Tolvstegsmöten;** Vi går på, AA-eller NA, två gånger i veckan

**Massage:** En Massör ger massage en gång i veckan för intresserade.

**Anhörigprogram;** De anhöriga är en viktig del av behandlingen. Anhörigprogrammet syftar till att medvetandegöra anhöriga och andra närstående om beteenden och roller i en familj med beroende och visa på vägar ur problemen med hjälp av självhjälpgrupper och kunskap om medberoende. Vi kan också erbjuda enskilda samtal med anhöriga vid behov.

**Återföreningsdagar för alla som genomgått vår behandling**, inbjuds till lunch och intressant föreläsning två gånger om året.

**Uppföljning** fortsätter även efter genomgången behandling genom stöd på olika sätt, beroende på individens behov. Det kan vara att komma och äta lunch med oss eller sitta med på en föreläsning eller komma på ett enskilt samtal.

**Nyktra/Drogfria nätverk;** Vi försöker uppmuntra och hjälpa våra deltagare komma in i drogfria nätverk som, AA, NA, IOGT, Länkarna, KRIS, Kyrkan och andra ideella föreningar.

**Urin/Utandningsprover;** Vid efterfrågan från Remittenten, eller vid misstanke tar vi urin och utandningsprov.

Vi är **upphandlade av Göteborgs kommun** och följer de Nationella riktlinjerna för missbruk och beroende. Efter avslutad Primär behandling sker en ceremoni med överlämning av gåva och diplom.

**Vi som arbetar;** Socionom, Beroendeterapeuter med KBT inriktning, 12-steps terapeuter och Sorgbearbetnings handledare. En av terapeuterna är idrottslärare och teolog. I arbetslaget finns en Personlig Tränare, Massör och en Kostrådgivare. Duktiga föreläsare med egen spets-kompetens kommer och besöker oss regelbundet som gästtalare.

**Samarbetspartners;** Vi har gott samarbete med Nordhemskliniken för provtagning och körkortsutredningar, samt, Centrum mottagningen/ Järntorgsmottagningen och Psykiatrisk Öppenvård i Östra Gbg.

**Gratis provvecka** erbjuds, för att pröva på vårt behandlings upplägg innan beslut tas om behandling. Vi kan också göra individuella behandlingsplaner efter enskilda behov.

## **Trappa Upps Eftervårdsprogram;** (Se särskild bilaga)

**Vår ambition** är att kunna hjälpa våra deltagare att integreras i samhället efter fullföljd behandling med arbete, studier eller annan meningsfull sysselsättning.

**Kartläggning av styrkor och intressen;** Under Eftervården kan man få samtal med en Arbetslivsinriktad Coach. Syftet med dessa samtal är att kartlägga deltagarens utbildnings bakgrund, tidigare erfarenheter av arbetslivet, inventera styrkor och intressen. Att klargöra vilka alternativ till sysselsättning som skulle passa bäst för klienten, ex. arbetsträning, arbete, studier. Vi använder ett personlighets test som heter JobMatch Talent.

**Rådgivning i personlig tillväxt** och hur man kan komma igång i arbetslivet, sker av en konsult i Tillväxt vid Handelshögskolans Entreprenörutbildning.

**Återfallsprevention** och **Fysisk träning** är tillgänglig under Eftervården.

**Sorgbearbetningskurser**, erbjuds där man kan få hjälp att bearbeta och bli läkt från olika förluster i livet som annars kan vara en orsak till återfall.

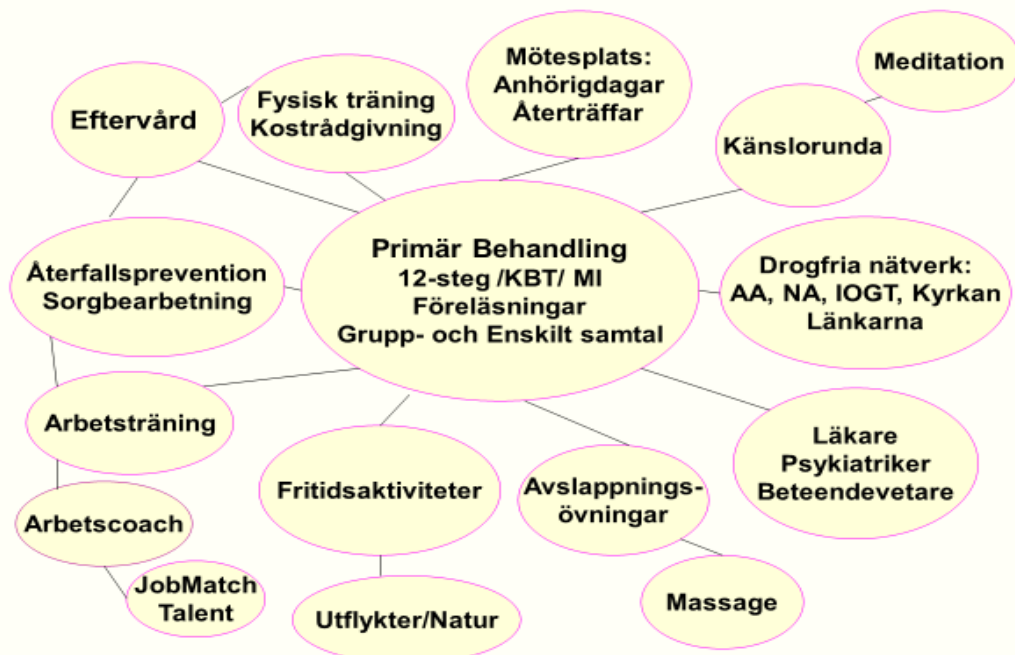
## Trappa Upps Målgrupp

Under de år sedan vi startade 2007 är mer än hälften av de som genomgått vår behandling fortfarande nyktra och drogfria. Vi har tagit emot människor i alla åldrar allt från 18 till 65 år, som har haft olika beroenden. Vanligast är alkohol, narkotika och tablettmissbruk, men också spelmissbruk och kriminalitet. Det är oerhört viktigt att klienten möts med respekt för sin integritet och sitt eget värde, därför arbetar vi mycket med MI (Motiverande samtal) och att skapa en god arbetsallians där klienten känner sig accepterad och älskad, samt äger sitt eget ansvar i förändringsprocessen.

**Samsjuklighet;** Vår erfarenhet är att Trappa Upps behandlingsform, som når till hela människan, både fysiskt, psykiskt, socialt och andligt, kan hjälpa en bredd av ohanterliga livsmönster. Därför tar vi även emot samsjuklighet av olika slag. Det kan vara ångest-och depressions sjukdomar och andra neuropsykiatriska funktions-nedsättningar där ett missbruk också finns parallellt.

**God Samverkan mellan myndigheter;** Vårt program har fungerat mycket bra även för denna problematik, förutsatt att de klarar av att vara i en gruppsituation. Enligt de Nationella Riktlinjerna behöver man behandla både beroendeproblematiken och den psykiska sjukdomen samtidigt. God samverkan och tydlig ansvarsfördelning mellan Socialtjänsten och Hälso- och sjukvården och Trappa Upp är nödvändigt för att behandlingen skall lyckas för denna grupp.

**Handledning och rådgivning;** Till vår hjälp har vi Curt Nyström, psykiatriker, överläkare, medicine doktor. Roland Hellsten, psykolog som har jobbat med ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Susanne Ellbjär är allmänläkare och vår Husläkare. Steve Ottosson, beteendevetare och terapeut, från Nordhemskliniken, är vår rådgivare och fortbildningsansvarige.



## Veckoschema för Trappa Upp

<b><u>Måndag:</u></b>	Frukost	Kl. 8.30 - 9.30
	Morgonsamling med Känslorunda	Kl. 9.30 - 10.15
	Föreläsning, Gruppsamtal	Kl. 10.30 - 12.00
	Gemensam Lunch	Kl. 12.00 - 13.00
	Föreläsning, Gruppsamtal	Kl. 13.00 - 15.00

<b><u>Tisdag:</u></b>	Frukost	Kl. 8.30 - 9.30
	Morgonsamling med Känslorunda	Kl. 9.30 - 10.15
	Enskilt stegarbete/ samtal	Kl. 10.30 - 12.00
	AA besök	Kl. 12.30 - 14.00
	Avslappningsövningar/ Spegling	Kl. 14.15 - 15.00
	Sorgbearbetning, för intresserade i samband med Eftervården	Kl. 17.00 - 19.00

<b><u>Onsdag:</u></b>	Frukost	Kl. 8.30 - 9.30
	Morgonsamling med Känslorunda	Kl. 9.30 - 10.15
	Lifestory eller stegarbete	Kl. 10.30 - 12.00
	Gemensam Lunch,	Kl. 12.00 - 13.00
	Fysisk Träning m. Personlig Tränare	Kl. 13.45 - 15.00
	Heldagsutflykt in gång i månaden	Kl. 9.30 - 15.00

<b><u>Torsdag:</u></b>	Frukost	Kl. 8.30 - 9.30
	Morgonsamling med Känslorunda	Kl. 9.30 - 10.15
	ADL-träning	Kl. 10.15 - 10.45
	NA besök	Kl. 11.00 - 12.15
	Återfallsprevention/ Eftervård	Kl. 13.00 - 15.00

<b><u>Fredag:</u></b>	Frukost	Kl. 8.30 - 9.30
	Morgonsamling med Känslorunda	Kl. 9.30 - 10.15
	Föreläsning, Gruppsamtal	Kl. 10.30 - 12.00
	Gemensam Lunch	Kl. 12.00 - 13.00
	Fritidsaktivitet/ Promenad/ Film	Kl. 13.00 - 15.00
	Eftervård	Kl. 13.00 - 15.00

## Behandlingspris för Trappa Upp 2019

<b>16 veckors Primärbehandling</b>	<b>72.800:-</b>
<b>Motivationsmånad (5veck.)</b>	<b>22.000:-</b>
<b>Återfallsbehandling (8veck.)</b>	<b>36.400:-</b>
<b>Ett års Eftervård (52 veckor)</b>	<b>28.000:-</b>

### **Innehåll i Primärbehandling:**

Tolvstegsbehandling i 16 veckor, 5 dagar i veckan, 8.30-15.00

I behandlingen ingår föreläsningar, gruppsamtal, enskilda samtal.

Alkohol och Drogeterapeut, KBT terapeut och Arbetscoach,

Personlig tränare, Kostrådgivare, Husläkare, Massage,

AA/NA-möten.

Fysisk träning 1-2ggr/veckan, Fritidsaktiviteter, samt Heldagsutflykter.

Anhörigprogram och Återföreningsdagar med intressanta

föreläsningar.

**Innehåll i Eftervård:** Grupp/enskilda samtal efter behov,  
Återfallsprevention, Sorgbearbetnings kurs för känslomässig läkning.  
Samtal med Arbetscoach, Personlighetstest, Arbetsträning m.m



**"Tolv steg till frihet"**

Det finns en väg till frihet från ditt beroende genom tolvstegsprogrammet. Ensam klarar du inte detta, men tillsammans med andra kan du få hjälp. Genom intressanta föreläsningar, grupp och kognitiv terapi får du insikt om ditt beroende och hjälp att bryta gamla tankar och beteenden.

Varje vecka tränar vi tillsammans, hittar på roliga aktiviteter och utflykter. Vi erbjuder återfallsprevention, sorgbearbetning, samtal med arbetscoach och arbetsträning. Vår behandling är fem dagar/veckan i sexton veckor, därefter ett års eftervård.

**Varmt Välkommen till Trappa Upp!**

Haga Kyrkogata 2, Göteborg • Tel. 031-12 02 87 eller 0705-28 14 35  
bittan.ekman@gmail.com • [www.trappaupp.nu](http://www.trappaupp.nu)

**TrappaUpp®**  
ÖPPENVÅRD FÖR BEROENDE

