

Hvor smart er SMART ?



SMART står for **S**elf-**M**anagement **A**nd
Recovery **T**raining

Bendt Skjold Hansen

**Cand. Psyk.Aut.
Privat praksis**

SMART Recovery® repr. i Danmark

**Bestyrelsesformand Støtteforeningen
SMART Recovery Danmark**

**SMART Facilitator
Kursusleder Facilitatoruddannelsen DK**

BENDT SKJOLD HANSEN



SMART Recovery blev etableret i 1994



Ikke profit-orienteret



En organisation drevet af frivillige



*International
(SMART afdelinger i bla. Australien og Storbritanien)*



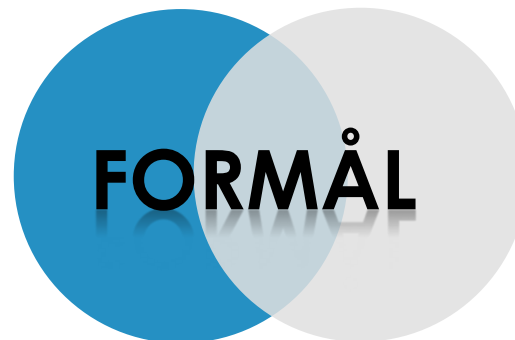
2000+ møder/uge på verdensplan

Formål



At hjælpe mennesker til at

- Frigøre sig fra skadelig adfærd*
- Skabe en meningsfyldt tilværelse.*



Mission



At fremme:

*afholdenhed fra enhver form for afhængighed
og skadelig adfærd,*

Ved at tilbyde :

*gratis, opbyggelige, vidensbaserede,
anonyme online såvel som ansigt-til-
-ansigt selvhjælpsgruppemøder*



Brug af Medicin og **SMART Recovery**



SMART Recovery støtter videnskabeligt baseret brug af lægeordineret medicin i forbindelse med behandling af misbrug såvel som psykiske lidelser..





JOE GERSTEIN; STIFTER AF SMART RECOVERY



Artikel: Guardian, 2010

Vi mener ikke at den enkelte er håbløst fanget af afhængigheden; visse mennesker bruger bøger, medicin, hjælp fra familie eller professionelle eller hvad der nu fungerer for dem til at komme ud af afhængigheden og i SMART Recovery gør de det selv!"

"På Smart Recovery møder, ber vi ikke, ingen Fadervor eller synger Kumbaya. Vi er ikke afhængige af højere magter."

" Vi tror på at kapaciten til at komme ud af misbrug/afhængighed findes i alle mennesker"

" Vi forventer ikke at folk skal blive ved med at komme I SMART Recovey; de kommer til SMART Recovery, de slipper fri af misbruget og fortsætter derefter med at leve deres liv".



Åndelighed. Religion og **SMART Recovery** :



Vi tror på at styrken til at ændre adfærd findes i det enkelte menneske, og at den er uafhængig af holdningen til åndelighed og religion.

Brugen af religion eller åndelighed er et personligt valg, og derfor ikke en del af SMART-Recovery's program !

Er afhængighed en sygdom?



SMART Recovery:

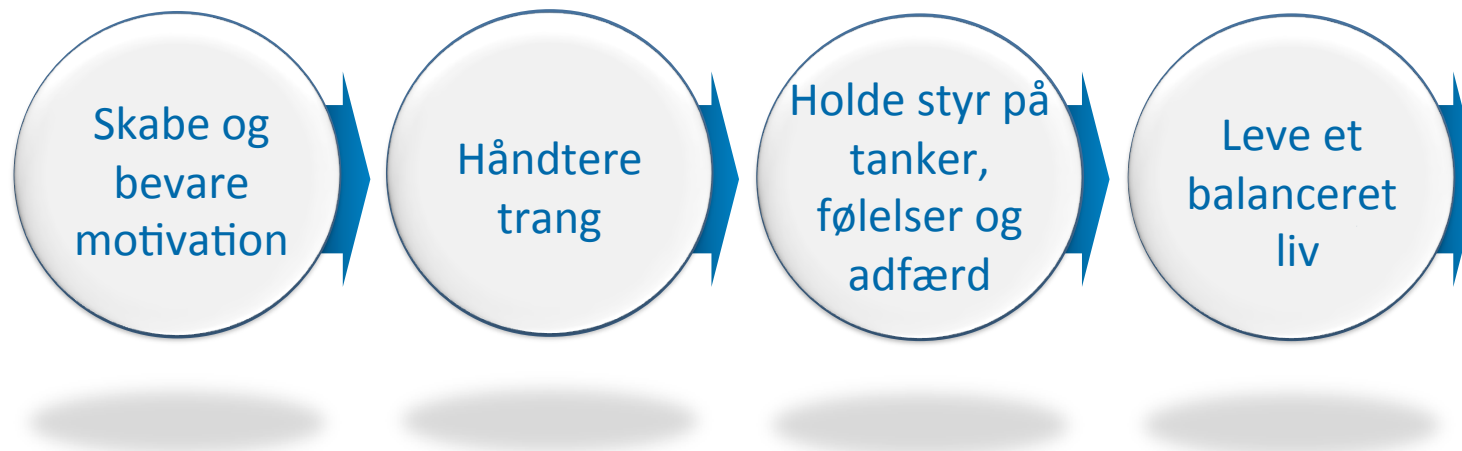
40 % af deltagerne i
SMART-grupperne mener at
afhængighed er en sygdom,
40% mener ikke at
afhængighed er en sygdom
...og resten ved ikke !

SMART Recovery's
program kan hjælpe
dig uanset om du **tror**
eller **ikke tror** at
afhængighed er en
sygdom.

4-Punktsprogrammet®



Består af:



Det vigtigste princip drejer sig
om menneskeligt samvær og
inklusion

At blive SET

At blive HØRT

At blive FORSTÅET

Sand hjælpekunst



At man, naar det i Sandhed skal lykkes en at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der.

Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst.

Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en Anden.

For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden, maa jeg kunne forstaa mere end han – men dog vel først og fremmest forstaae det, han forstaar. Naar jeg ikke gjør det, saa hjælper min Mere-forstaaen ham slet ikke. Vil jeg alligevel gjøre min Mere-forstaaen gjældende, saa er det fordi jeg er forfængelig eller stolt, saa jeg i Grunden i stedet for at gavne ham egentligen vil beundres af ham. Men al sand Hjælpen begynder med en Ydmygelse Kierkegaard, SV bd 18 s 92:

SMART Strategier og Værktøjer til de enkelte trin i forandringscirklen



Matrix: Stages of Change, strategies, tools. (Håndbogen side 104)

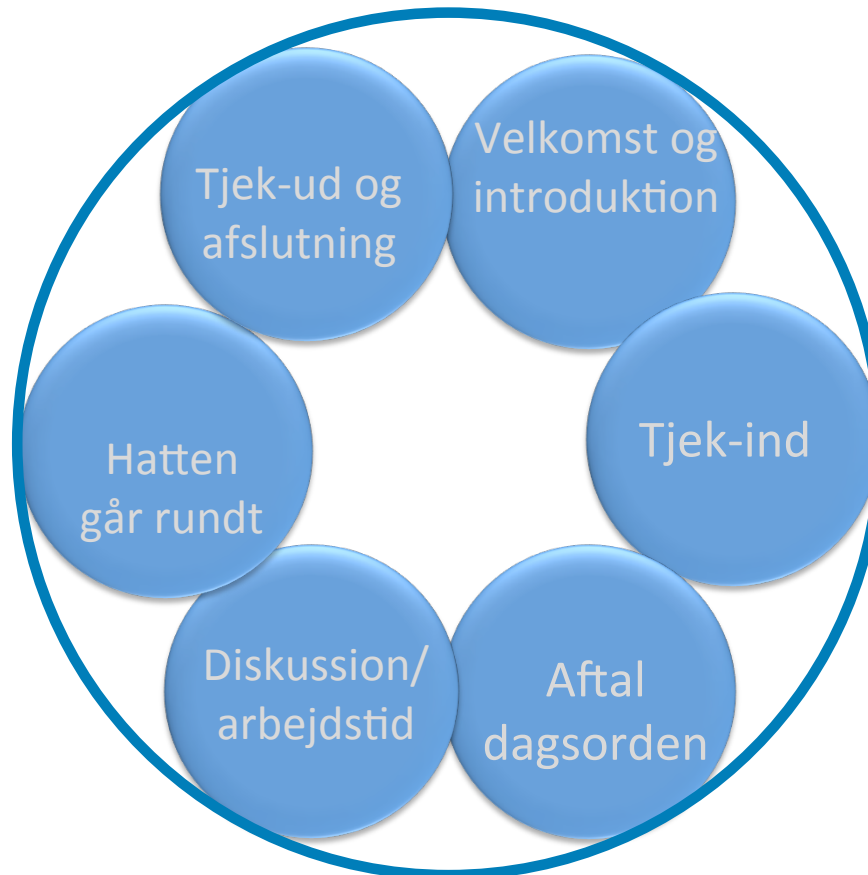
Forandringstrin	Strategier	SMART Værktøjer
Før-overvejelse: "Jeg har ikke noget problem, jeg er bare nysgerrig så bare lad mig være i fred."	Prøv at se på din situation som en helhed Gå til SMART-møder Udforsk SMART Recovery's hjemmeside	Hierarchy of Values (HOV) CBA
Overvejelse: "Jeg tror jeg ønsker at ændre adfærd." Ambivalent men ikke umotiveret eller i benægtelse.	Få klarhed over din situation	HOV Cost-Benefit Analysis (CBA) Forandringsplan
Forberedelse: "Jeg ved at jeg skal forandre mig, men hvordan gør jeg?"	Overvej dine muligheder Et skridt ad gangen Se fremad i stedet for tilbage	CBA Opdater din forandringsplan Håndtere trang ved at bruge DISARM, fundamentale strategier
Handling: "Jeg arbejder på/er i gang med at ændre min uhensigtsmæssige adfærd."	Få en forståelse af dine vanedannende adfærd Skab relationer Opdag og prøv nye strategier omkring afholdenhed	ABC Revider din forandrings Plan Identificer SMART strategier til at håndtere trang
Vedligeholdelse: "Jeg er fast besluttet på at bevare min afholdenhed."	Nyd den selvsikkerhed du er ved at bygge op Vær opmærksom på fristelser Lær at planlægge Forhold dig til din egen tilbagefaldsforebyggelse	ABC Lifestyle Balance Pie HOV VACI worksheet for at klarlægge interesser og aktiviteter
Udgang: "Jeg er i fuld gang med resten af mit liv."	Du har opnået en ny og normal selvopfattelse Bliv en del af SMART og/eller gå til SMART-møder når behovet opstår	CBA Lifestyle Balance Pie ABC

Grundprincipper for SMART-Møder



- 1 *Brugen af rusmidler ses som et personligt anliggende.*
- 2 *Alle respekterer kravet om tavshedspligt og anonymitet.*
- 3 *Deltagerne opmuntres til at tage ansvar for deres egen vej ud af misbruget.*
- 4 *Socialisering blandt deltagerne anses som værende en privatsag .*
- 5 *Tilbagefald/Slip Relapse ses som en mulighed for at øve sig. Det er ikke noget at skamme sig over.*
- 6 *Hvis du mener at nogen i din gruppe har et alvorligt problem, så tal med facilitatoren eller med gruppens ressourceperson.*
- 7 *Selvom deltagelse er gratis, kan den hjælp du modtager gengældes på mange måder.*
- 8 *Deltag i mindst fem møder inden du beslutter dig for hvorvidt SMART kan hjælpe dig eller ej*

SMART-mødets struktur



Over 25 møder i Danmark.

Uddannet mere end 150 facilitatorer

SMART møder kan anvendes til:

- **Misbrugere**
 - **Pårørende**
 - **Teenagere**
 - **Fængselssystemet**
 - **Dobbelt diagnose**
 - **Mange former for afhængighed**
 - **Kan være åbne eller lukkede**
-

Hvad siger brugerne:

"Syntes, at det er en go ting med SMART, det er en anderledes men go måde at finde ud af at man ikke er den eneste og til at få gode redskaber".

- "Jeg syntes, det er meget givende og det er godt på den måde at vi kan alle lære hinanden noget og at høre de forskellige historier giver godt stof til eftertanke."
 - "Det hjælper mig at høre andres historier, så jeg kan spejle det i mig selv."
 - "Rigtigt godt. Giver glæde og tro på et liv uden stof."
 - "Tak til jer der har fået gang i det her; det har reddet mit liv."
 - "SMART mødet er stedet hvor jeg tager mig selv alvorlig."
 - "Jeg elsker simpelthen den gruppe her -SMART har givet mig fornyet livsglæde. SMILEY."
 - "Et enkelt program for komplicerede hjerner."
 - "Trygt og godt -dejligt at dele erfaringer med nogen der kender til misbrug."
 - "Disse kvindemøder gør, at jeg ikke længere er bange for kvinder -men tværtimod har fået veninder."
-

Socialstyrelsen september 2016

Borgerne er glade for indsatsen: –Høj mødefrekvens –Mange anvender grupperne gennem længere tid –Peers

- Borgerne oplever at få nogle redskaber til at håndtere deres situation bedre
 - Anonymitet, tryghed og accept fylder meget for borgeren –ligesom flere beskriver at have fået større rummelighed overfor andre. Fremme af sociale kompetencer og netværk.
 - Det at indsatsen varetages af frivillige ser ud til at have en betydning
 - At træde ved siden af er en naturlig del af processen –ingen fordømmelse
 - Vi når nogle borgere, som vi ikke nødvendigvis ellers ville have fået fat i og borgerne beskriver at de har gavn af indsatsen.
-

Tilgængelige ressourcer:

Oversatte manualer:

Smart Recovery Håndbogen

Facilitator Håndbogen

Teen Håndbogen

Familie og Venner Håndbogen

Familie og Venner facilitatorhåndbogen

Dansk Hjemmeside: [WWW. Smartrecovery.dk](http://WWW.Smartrecovery.dk)

Amerikansk Hjemmeside: WWW.Smartrecovery.org

Engelsk Hjemmeside: WWW.Smartrecovery.org.uk

Se evt. også youtube

Kontakt: [Bendt Skjold Hansen](#), tlf. 53330040, email :

Bendt.S.Hansen@gmail.com

Klavs Morville, projektleder for SmartPilot, Facilitator, facilitator træner og har afholdt SRmøder tre grupper om ugen igennem flere år. Fortæller om rollen som facilitator.

Ulrik Harsanyi har deltaget som bruger på SR møder og fortæller om sine oplevelser.

Spørgsmål???

