

Trappa Upp öppenvårdsbehandling, för personer med beroendeproblematik



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 vår behandling får du insikt om ditt beroende och hjälp att bryta gamla tankar och beteenden.

Kärnan i Trappa Upps behandlingsprogram är Tolvstegsprogrammet och KBT. Programmet ser till hela människan, fysiskt, psykiskt, socialt och andligt. Vår primärbehandling pågår fem dagar i veckan under 16 veckor, med möjlighet till förlängning. Behandlingen är Högintensiv och förlagd vardagar kl 09-15. Efter Primärbehandlingen ingår eftervård under ett års tid.

Vårt förhållningssätt

Det är viktigt för oss att varje deltagare känner sig välkommen och trygg i vår miljö. Våra deltagare blir sedda och uppmuntrade utifrån vart de befinner sig i livet. Därför upprättar vi en individuell planering (genomförandeplan) med uppsatta mål och delmål. Vi har ett motiverande förhållningssätt där deltagarna uppmuntras att hitta sina inre resurser till förändring och förmedlar kunskap som möjliggör tillfrisknande. Trappa Upp är en ideell förening, med en kristen grundsyn, vilket innebär att vi efter bästa förmåga förmedlar att varje deltagare är älskad i befintligt skick.

Innehåll i Primärbehandlingen

Programmet består primärt av föreläsningar, gruppterapi, återfallsprevention, enskilda samtal, 12-stegsmöten, fysisk träning, enskilt 12-stegsarbete, ADL-träning, fritidsaktiviteter och gemensamma utflykter. Efter avslutad Primärbehandling sker en ceremoni med överlämning av gåva och diplom.

Behandlingen följer 16 olika teman, ett för varje vecka:

- Överblick över de 12 stegen
- Känslor
- Det sanna jaget
- Andlighet
- Relationer
- Sorgbearbetning
- Beroendesjukdomens olika uttryck
- Framtidsdrömmar
- Steg 1-3
- Beroendesjukdomen
- KBT
- Hur kroppen fungerar
- Försoning
- Stresshantering
- Kriminalitet
- Att hitta sig själv

Föreläsningar hjälper deltagarna att tillfriskna från beroendesjukdomen genom kunskap som utmanar gamla tankemönster och synsätt samt ger hopp om ett nytt sätt att leva. Ämnen som berörs spänner över ett brett spektrum och handlar bland annat om beroendepersonligheten, självkänsla, KBT, kriminalitet, sunda relationer och sätt att hantera sina känslor.

Gruppterapi är ett dagligen återkommande inslag i behandlingen. Deltagarna berättar om sina tankar och känslor för varandra och tar på så sätt hjälp av övriga deltagares erfarenheter.

Återfallsprevention innefattar att deltagarna lär känna sina återfallssignaler och triggers, för att förhindra återfall. Vi inventerar återfall för att förstå vad som händer och därigenom hittar vi sätt att agera annorlunda i framtiden. Vi lär oss att stå ut med sug och inte fly från våra känslor.

Enskilda samtal utifrån MI (motiverande samtal) genomförs regelbundet och vid behov. Det är oerhört viktigt för oss att respektera deltagarens integritet och vi strävar efter att skapa en god arbetsallians där klienten känner sig accepterad och älskad, samt äger sitt eget ansvar i förändringsprocessen.

Tolvstegsmöten i form av AA- och NA-möten ingår två gånger per vecka.

Fysisk träning innebär att vi genomför ett träningsprogram med Trappa Upps PT en gång i veckan. De deltagare som så önskar får ett individuellt anpassat träningsprogram.

Kostrådgivning ges vid behov/önskemål, av vår utbildade Kostrådgivare.

Enskilt stegarbete innebär att deltagarna skriver svar på frågor som rör konsekvenserna av sitt missbruk samt steg 1-3.

Fritidsaktiviteter är ett återkommande inslag i behandlingen. Deltagarna hittar tillbaka till glädjeämnen i livet genom att ha roligt tillsammans. En eftermiddag i veckan genomför vi någon aktivitet såsom exempelvis bowling, biljard, badminton, cafébesök, museum eller bio.

Gemensamma utflykter genomförs regelbundet, såsom fisketur till Vinga, skogspromenader, hästridning, Marstrands fästning och lerduveskytte.

Massage av en utbildad massör erbjuds till en deltagare per vecka. Detta är ett frivilligt inslag för de deltagare som så önskar.

Nyktra/Drogfria nätverk är en bra hjälp för stadigvarande nykterhet/drogfrihet. Därför uppmuntrar och hjälper vi våra deltagare komma in i drogfria nätverk såsom, AA, NA, Länkarna, KRIS, DreamCenter och andra ideella föreningar.

Urinprov alternativt utandningsprov lämnas vid efterfrågan från placerande socialtjänst eller vid misstanke om påverkan. Om nödvändigt skickar vi provet på analys.

Anhörigprogrammet syftar till att medvetandegöra anhöriga och/eller andra närstående om beteenden och roller i en familj där det finns beroende. Vi ger information om hur beroendesjukdomen kan ta sig olika uttryck. Anhörigprogrammet visar på vägar ur problemen med hjälp av självhjälpgrupper och kunskap om medberoende. Trappa Upp kan vid behov erbjuda enskilda samtal med anhöriga

Innehåll i Eftervården

Eftervården pågår under det närmaste året efter Primärbehandlingens avslut och innefattar 2-4 timmars kontakt varje vecka. Eftervården anpassas efter varje deltagares särskilda behov. Därför upprättas en individuell planering (genomförandeplan) med mål och delmål. Innehållet i Eftervården kan bland annat bestå av:

- Enskilda samtal
- Återfallsprevention
- Sorgbearbetningskurs för känslomässig läkning
- Samtal med Arbetscoach
- Personlighetstest
- Arbetsträning
- Utvalda föreläsningar
- Fysisk träning med vår PT

Vår ambition är att kunna hjälpa deltagarna att integreras i samhället efter fullföljd behandling genom arbete, studier eller annan meningsfull sysselsättning.

Samtal med en Arbetslivsinriktad Coach erbjuds. Syftet med dessa samtal är att kartlägga deltagarens utbildningsbakgrund, tidigare erfarenheter av arbetslivet samt inventera styrkor och intressen. Trappa Upp ingår i ett socialt företagsnätverk "**Safe Tomorrow**", som verkar för att få människor i meningsfull sysselsättning. I nätverket ingår Arbets-förmedlingens tjänst, "Rusta och Matcha", som är en bemanning och rekryteringstjänst, med individuellt utformade aktiviteter där den arbets sökande får hjälp av oss att hitta ett jobb, utbildning eller påbörja en meningsfull sysselsättning. Rådgivning i personlig tillväxt och hur man kan komma igång i arbetslivet, erbjuds av en konsult i Tillväxt vid Handelshögskolans Entreprenörutbildning.

Sorgbearbetningskurs erbjuds, där deltagaren får hjälp att bearbeta och bli läkt från förluster i livet som annars skulle kunna vara en orsak till återfall.

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

Återföreningsdagar arrangeras för alla som genomgått vår behandling. Vi inbjuder till lunch i samband med högtider och intressanta föreläsningar två gånger om året.



Veckoschema för Trappa Upp

Måndag	Frukost	8.30 - 09:30
	Känslorunda	09:30-10:15
	Föreläsning	10:30-12:15
	Gemensam lunch	12:15-13:00
	Föreläsning	13:00-15:00
Tisdag	Frukost	08:30-09:30
	Känslorunda	09:30-10:15
	Enskilt stegarbete	10:30-11:45
	Lunch	11:45-12:30
	AA-möte Centrumgruppen	12:30-14:00
	Avslappning/spegling/reflektion	14:15-15:00
Onsdag	Frukost	08:30-09:30
	Känslorunda	09:30-10:15
	Enskilt stegarbete	10:30-12:00
	Gemensam lunch	12:00-13:00
	Matutdelning från Manna	12:30-13:00
	Fysisk träning med PT	13:30-15:00
Torsdag	Frukost	08:30-09:30
	Känslorunda	09:30-10:00
	ADL-träning (städ)	10:00-10:30
	NA-möte Johanneskyrkan	11:00-12:15
	Lunch	12:15-13:00
	Återfallsprevention	13:15-15:00
Fredag	Frukost	08:30-09:30
	Känslorunda	09:30-10:15
	Föreläsning	10:30-12:15
	Gemensam lunch	12:15-13:00
	Aktivitet ex badminton/fika/film	13:00-15:00

Målgrupp

Trappa Upp behandlar personer med beroende

Sedan 2007 då Trappa Upp startade, är många deltagare som genomgått vår behandling fortfarande nyktra och drogfria. Trappa Upp tar emot deltagare som har olika typer av beroenden. Vanligast är alkohol-, narkotika-, och tablettmissbruk, ofta i kombination med kriminalitet. Trappa Upp behandlar dessutom spelberoende.

Samsjuklighet; Vår erfarenhet är att Trappa Upps behandlingsform, som når till hela människan, både fysiskt, psykiskt, socialt och andligt, är behjälpligt vid en mängd ohanterliga livsmönster. Därför tar vi emot samsjuklighet av olika slag. Såsom ångest-och depressions sjukdomar och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar där ett missbruk också finns parallellt. Vårt program fungerar mycket bra även för denna problematik, förutsatt att deltagaren klarar av att vara delaktig i en grupprocess. Enligt de Nationella Riktlinjerna för missbruk och beroende behöver man behandla både beroendeproblematiken och den psykiska sjukdomen samtidigt. God samverkan och tydlig ansvarsfördelning mellan Trappa Upp, socialtjänsten eller annan uppdragsgivare och hälso- och sjukvården är nödvändig för att behandlingen skall lyckas för denna grupp.

Ålder: 18-65 år.

Kön: Trappa Upp tar emot deltagare oavsett kön eller könsidentitet.

Vi som arbetar på Trappa Upp

Personalstyrkan består av Socionom, Beroendeterapeuter med KBT inriktning, 12-stegsterapeuter, Arbetscoach, Personlig tränare, Kostrådgivare och vår Husläkare. En av terapeuterna är Idrottslärare, Teolog och Sorgbearbetnings terapeut. Regelbundet kommer duktiga föreläsare, med spetskompetens inom olika områden, som gästföreläsare.

Samarbetspartners Vi har gott samarbete med Nordhemskliniken för provtagning och sjukskrivningar, samt Göteborgs olika Beroendemottagningar för medicinsk behandling och Psykiatrisk Öppenvård.

Handledning och rådgivning för personalgruppen är viktigt för att Trappa Upp ska hålla en hög professionalitet i klientarbetet. Till vår hjälp har vi Dennis Shepherd, psykoterapeut och handledare. Susanne Ellbjär är allmänläkare och vår husläkare. Steve Ottosson, beteendevetare och terapeut från Nordhemskliniken är också vår rådgivare och utbildningsansvarige.

Trappa Upp

ÖPPEN VÅRD FÖR BEROENDE

Trappa Upp är upphandlat av Göteborgs kommun och följer de Nationella riktlinjerna för missbruk och beroende.

Gratis provvecka erbjuds för att ge en tydlig bild av vårt behandlingsprogram innan beslut tas om behandling. Vi kan också göra individuella behandlingsplaner efter enskilda behov.

Behandlingspris 2025

Primärbehandling	(16 veckor)	105.600:-
Motivationsmånad	(5 veckor)	30.000:-
Återfallsbehandling	(8 veckor)	49.800:-
Eftervård	(52 veckor)	Ingår i Primärbehandlingen

Varmt välkommen till Trappa Upp!

www.trappaupp.nu

Frihamnen 14, Göteborg Telefon: 0312-120287, 0705-281435

bittan.ekman@gmail.com

