

DIANOVA

Ärade läsare!

I detta nummer av Newsletter vill vi bjuda er på ett besök till vårt center i Stockholm.

Som ni kanske redan vet bygger verksamheten i huset på utslussning, återanpassning och eftervård. Som klientstyrd organisation är vi relativt ensamma om att enbart ägna oss åt utslussning och eftervård i storstadsmiljö.

10-års jubileum.

Dianova har nu funnits i Sverige i 10 år. Fasen för utslussning och återanpassning som bedrivs på vårt hus på Katarina Bangata har funnits i 8 år.

Under dessa år har programmet utvecklats och vi har blivit mer professionella.

Dianova har sedan januari 2007 blivit rådgivare i sociala frågor åt ECOSOC. United Nations Economic and Social Council.

**DIANOVAS ANORDNAR HELDAGSKONFERENS PÅ
ÅSÖ GYMNASIUM 22 MAJ 2007
09:00 - 16:00**

- **Mats Fridell** docent och forskare vid psykologiska institutionen i Lund har sedan hösten 2005 tillsammans med psykologstudenter gjort en uppföljningsstudie på våra klienter. Resultatet kommer Mats Fridell, tillsammans med studenterna, att presentera då.
- **Björn Fries** regeringens narkotikasamordnare invigningstalar
- **Arne Kristiansen** docent och lektor från Socialhögskolan i Lund kommer att bl.a. presentera vårt kvalitetssäkringssystem RQS som vi utarbetat tillsammans med Rainbow.
- **Liria Ortiz** psykolog och KBT steg 2 terapeut ska berätta hur vi arbetar med återfallsprevention och motiverande samtal på Dianova.
- **Naturligtvis** kommer ni att få träffa och höra många "Dianovor".
- **Life stories.** I detta nummer kommer några av klienterna som bor på Dianova Katarina Bangata att presentera sina personliga upplevelser från tiden hos oss.

AVGIFT 100 kr Italiensk Lunchbuffé ingår

*ANMÄLAN GÖRS TILL BJÖRN FÄLTMAN PÅ DIANOVA STOCKHOLM
tel 08-4629212
mobil 0768-688754
e-post bjorn@dianovasverige.org*

Bankgiro 5369-6480

Postgiro 328242-3

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

EN DAG PÅ DIANOVA CENTER

Välkommen till



Efter sin behandling utomlands kommer våra svenska klienter hem. Många av dem går då igenom sin tredje fas hos Dianova i Stockholm.

Den tredje fasen bygger på stödboende och ett återanpassningsprogram där det är meningen att individen gradvis slussas ut i samhället.

I återanpassningsprogrammet läggs det mycket stor vikt på att bygga upp/förstärka det sociala nätverket, vilket är en förutsättning för ett sunt och nyktert liv efter behandlingen. I det här sambandet läggs särskild vikt på fritid och social träning.

Andra grundläggande delar i programmet är de juridiska aspekterna, sysselsättning/utbildning, familjerelationer samt fysisk och psykisk hälsa.

Under ledning av två psykoterapeuter, bedriver vi återfallsprevention i form av grupperapi. Klienterna har även tillgång till individuella psykologsamtal.

Vi tror på fortsatt daglig rutin:

Uppvaknandet 7:00

Dags att vakna upp och ta hand om sin personliga hygien.

Frukost 7:30

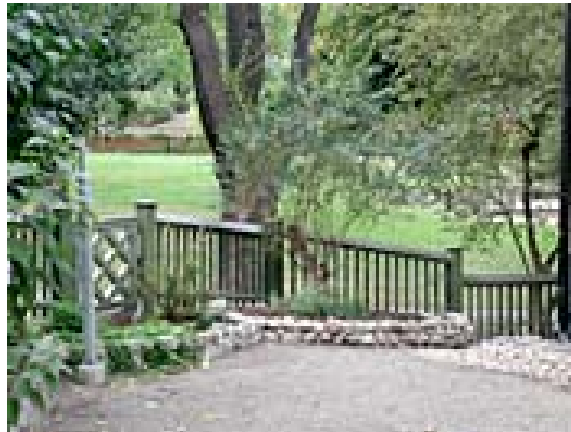
Alla samlas runt bordet och vi börjar dagen med en nyttig och hälsosam frukost. Då gemenskapen är väldigt viktig startar vi dagen tillsammans

Städning 8:00

Om vi börjar dagen i en ren och fräsch miljö skapar vi bra atmosfär där alla trivs. Alla boende tilldelas ett städområde att ansvara för under en vecka. Även de boendes rum ska städas och bäddas för att få en strukturerad start på den nya dagen.

Interna aktiviteter 9:00

Vår hus vid Lilla Blecktornsparken kräver underhåll och renovering. Tapetsera, kakla och trädgårdsarbete är vanliga aktiviteter. Detta är även kunskap som är bra att ha med sig senare i livet.



Lunch 12:00



Vi har ett rullande schema för vem som är ansvarig för lunch och middag.

Här får man tid till att utöka sina färdigheter i köket.

Det är ett bra tillfälle att kunna glädja andra med sina nya färdigheter.

Det görs en matmeny för en vecka i taget där det läggs stor vikt på hälsa och variation.

Klienterna har en budget till inköp av dagligvaror.

Externa aktiviteter 13:00

Social återanpassning är något man ständigt arbetar med för att gradvis komma tillbaka in i samhället.

Vi har tillgängliga praktikplatser i olika frivilligorganisationer. I en trygg miljö får man snart tillbaka arbetslusten, vilket bygger upp ansvarskänslan hos individen. Här finns tillfälle att prova på arbete inom kök och restaurang, måleri samt transport.

Många har genom åren även valt att göra sin praktik inom Conviktus. De har hjälpt till att servera och laga mat till de svårast drabbade i samhället. Den här typen av hjälparbete har lett till att många, efter sin behandling, beskrivit en känsla av att ha gett något värdefullt tillbaka.

Middag 19:00

Nu samlas vi åter igen för att avsluta dagen med middag . Det läggs stor vikt på måltiderna, då alla är samlade. Det är så mycket mer än bara maten, det är den stunden på dagen då man samlas och kommenterar hur dagen har varit samt njuter av varandras närvaro som den lilla familjen man är.

LIFE STORIES

När jag först kom till centret i Belgien var den första tiden ganska jobbig. Att nästan alltid ha en massa folk runt omkring mig och ganska lite privat tid tyckte jag var jobbigt. Men med tiden lärde det mig mycket om mig själv, att hantera konflikter bättre och acceptera andra människor.

Med tiden lärde jag känna nästan alla de andra, folk jag gillade och inte gillade. Man kan ju inte älska alla.

Själva behandlingens program gick mycket ut på att lära sig vanliga grunder till ett "normalt" liv. Ha det rent omkring mig, passa tider samt sköta och ta ansvar över ett arbete. På centret fick jag t.ex. ett ansvarsområde som innebar att ta hand om djuren: ge dem mat, förbereda mat för morgondagen och städa hos dem. Struntade jag i att städa inne hos grisarna trivdes de inte och kunde bli sjuka. Så det är mycket man inte vill men som man ändå måste göra i t.ex. arbetet.

Hela programmet har fått mig att också ha mer självkontroll och disciplin. Det är något som kom med tiden i min vardag där nere och var viktigt för mig och andra runt omkring mig.

Det är lite av vad jag fått ut av min behandling.

Mathias.
Belgien



■

Innan jag kom till Dianova hade jag gått igenom en 12-steps behandling plus några vändor på avgiftningen. Jag försökte även sluta själv några gånger men jag gick hela tiden tillbaka. I slutet var jag väldigt trött på att leva som jag gjorde. Att hela tiden jaga pengar och droger och bo tillsammans med en man som jag inte älskade och som fick mig att må dåligt. Så min mamma föreslog Dianova. Det jag fastnade för när jag fick höra om Dianova var att få komma utomlands, komma bort ifrån Sverige och att det byggde mycket på sysselsättning och rutiner. Så jag åkte till Belgien trots alla skräckhistorier jag hade hört om det.

Jag fick metadon nedtrappning under ca två månader, vilket funkade väldigt bra. Jag var väldigt nervös när jag åkte ner men det var samtidigt väldigt skönt att få komma bort. Jag blev väl omhändertagen av de andra klienterna och ganska snabbt började jag trivas. Men det var tufft också, att leva ihop med 40 andra narkomaner var ganska påfrestande.

När jag kom dit var vi bara tre tjejer och resten killar vilket ledde till en del konflikter mellan tjejerna. Men det var bra för mig,

jag fick lära mig att stå på mig och att kompromissa.

Det som också var viktigt för mig var att få in rutiner och att även om jag mådde lite dåligt en dag så var jag tvungen att gå upp på morgonen och göra det jag skulle göra, att inte ge upp så fort det blir lite jobbigt, vilket jag har en förmåga att göra.

De första månaderna jobbade jag i tvätten, där jag sedan blev ansvarig. Sen jobbade jag i köket. I dessa aktiviteter lärde jag mig att säga nej, hantera stress och ansvar och att ta det lugnt och inte ställa så höga krav på mig själv.

Om jag ska summera det hela så har jag lärt mig en hel del om mig själv. Jag har blivit tryggare i mig själv, har ett bättre självförtroende och är en mer självständig människa idag.

Anna 27



■

Efter ett år på narkotika rådgivningen och otaliga försök att sluta ta droger, kom jag fram till att jag inte kunde sluta på egen hand. Min hjärna var kidnappad, jag tog droger utan att själv vara medveten om det.

Mina behov var att komma igång med ett strukturerat liv samt att få distans från drog livet.

Jag tittade på olika behandlingsmetoder och fastnade för Dianova. Dels för att det drivs av ex-missbrukare och dels för att behandlingens första faser går ut på att hålla sig sysselsatt och få in dagliga rutiner samt att fungera tillsammans med andra. Det finns även möjlighet till nedtrappning.

Jag lämnade in en ansökan till socialen och efter vad jag tyckte var en evighet, blev den beviljad. Så kom jag då till Belgien rejält förvirrad. De första fjorton dagarna var det en annan boende som tog hand om mig och visade mig hur det hela fungerade, samtidigt var det ett skydd för mig om jag skulle få ett anfall av något slag.

Jag valde att arbeta i mejeriet där jag gjorde ost till kollektivet. Jag jobbade tillsammans med två kvinnor som jag tyckte gjorde allt för att göra livet surt för mig. Men det visade sig att det de gjorde, var att hjälpa mig att få in rutiner för att arbetet skulle fungera (de blev senare ett par av mina bästa vänner).

Efter många frustrationer och irritationer tyckte jag att livet började kännas behagligt och jag visste vad jag skulle göra varje dag, det akuta drog suget var borta och jag började längta hem

till Sverige för att ta tag i mitt liv. Nu har jag anlänt till Dianova Sthlm och sitter här med två kilo räkningar och papper till försäkringskassan.

Det är nu arbetet med att fixa till resten av mitt liv börjar på allvar. Jag har i alla fall fått en chans och jag tänker ta den.

Det är mitt längsta uppehåll på 25 år!!

Robban 42 år



■ Det här är min berättelse

Dagen med stort D hade kommit. Jag vet väl inte riktigt om mina förberedelser hade varit tillräckligt bra och att jag någonstans visste vad som komma skall. Det var den tredje december 2005, snön låg som ett vitt täcke över Stockholm och det var kallt.

Det var vinter och min situation hade under de senaste två månaderna tagit en drastisk vändning. Från att ha snurrat ute på nätterna och skitit både i mig själv och mina medmänniskor, till att ha styrt upp de viktigaste bitarna inför en sådan resa som jag nu skulle göra.

Men det absolut viktigaste var att jag hade gjort ett val. Ett val som innebar att sluta med drogerna och försöka börja leva ett nytt liv. Nu när jag sitter och skriver detta och tänker tillbaka på den tiden innan jag åkte iväg känner jag ett obehag men också något annat, som kraft, hopp och stolthet. Vilket jag tror är oerhört viktigt att känna.

Rent känslomässigt var det såklart också en stor förändring. Jag skulle ta bort alla de där låtsaskänslorna som för mig var verkliga och ersätta dem med mina riktiga, som jag då inte visste hur de kändes eller hur jag skulle reagera. Tiden var jobbig och den

gick inte speciellt snabbt. Men bara att känna att den neråtgående spiralen hade tagit en vändning och var på väg uppåt gjorde att det ändå flöt på ganska bra emellanåt.

Jag kom till mitt första möte med Dianova där jag blev introducerad om vad det var för typ av organisation, hur behandlingen såg ut utomlands och hur återanpassningen i Stockholm fungerade. Jag hade inte gjort någon behandling innan (förutom något klenit försök på Maria Ungdoms öppenvårdsprogram) vilket resulterade i att min reaktion var ganska tankespridd. Tanken att göra en behandling utomlands var spännande men på samma gång lite skrämmande, för jag visste att jag skulle gå in och göra något som skulle förändra mitt liv och lära mig nya saker och inte minst lära känna mig själv som person.



De frågade vilka önskemål jag hade om var jag ville åka, men när Italien kom upp var det inte så mycket att diskutera. Att åka till Italien och möta deras matkultur, mentalitet och i synnerhet språket

kändes som en väldigt rolig utmaning. För det är ju så det blir, gör man en behandling utomlands och vill lära sig ett språk så får man det gratis.

Veckorna som följde innan jag skulle åka var i princip ganska sega för min del men jag gjorde det jag skulle göra, som en läkarundersökning, skaffa pass och försäkringskort. Spenderade tiden med min familj och påbörjade det långa jobbet med att kunna återfå förtroendet och tilliten från dem. Idag finns det inga ord som beskriver hur glad jag är för relationen som jag har med min familj.



Så kom då lördagen den tredje december och jag minns den ungefär som om det var igår. Min mamma körde mig till centralstationen i Stockholm, där min socialsekreterare väntade. Avskedet kändes ända in till benen i kroppen. Vi torkade tårarna. Jag gav henne en sista kram och viskade i hennes öra ” jag älskar dig, mamma och jag kommer klara detta.”

Jag och min sekreterare begav oss till Arlanda-express tågen och började vår resa. Ute på Arlanda började redan motgångarna. Flyget som vi skulle ta hade av någon anledning tagits bort så vi var tvungna att vänta in ett annat plan, flera timmar senare. Väl på planet började känslorna att ta form. Jag tror det var mitt livs längsta flygresor hittills. Vi kom ner till Milano där vi bytte plan igen och några timmar till löpste vidare i väntan. När äntligen planet skulle starta kändes det verkligen jobbigt. De skulle bli omställning, nya miljöer och nya människor i ett främmande land. Men viljan och tanken att jag visste vad som skulle göras var stark och det gav mig också en trygghet inombords.

Vi landade ganska sent på kvällen. En kille från centret och svensk socialsekreterare som jobbade där nere mötte oss på flygplatsen. Frågorna var många och det kändes bra att få dem besvarade. Vi kom när alla låg och sov och den kvinnliga socialsekreteraren som jobbade där visade mig vilket rum jag skulle sova i. Jag tackade så mycket, smög in i rummet och kröp försiktigt ner i sängen. Jag slöt mina ögon och tänkte att här kommer jag spendera en lång tid framöver. Men det kommer vara värt det.

Och det kan jag verkligen säga nästan 15 månader efter, att det var mitt livs bästa val någonsin. Även om det ibland var väldigt tufft och jobbigt så måste man komma ihåg att en sådan sak **ska** vara jobbig. Det ska vara hur jobbigt som helst. För att hur mycket verkan skulle det göra om det var som en dans på rosor?

Idag när jag tänker tillbaka på tiden utomlands kan jag känna att jag saknar vissa saker och andra inte. Men det är väl så det är. I alla fall är det med stolthet, självkänsla och självförtroende jag kan skriva det här brevet.

All lycka för er som någon gång bestämmer er att göra ett val som innebär att ni ska sluta med droger! Till er andra som väljer att fortsätta, tänk två gånger!

Stefan 20



Jag har gjort min behandling på två olika Dianova center i Italien under loppet av ett år. Det första stället jag kom till var ett första fas center där det bara fanns en annan svensk, vilket gjorde att det var ganska svårt i början, då det inte fanns någon svensktalande personal och väldigt sällan någon engelsktalande. Den stora fördelen var att jag lärde mig språket snabbt och kom in i aktiviteterna direkt. Jag har tidigare gjort 12-steps programmet. Jag höll mig bara ren i nio månader med hjälp utav det, men jag känner även att nu när jag gjorde detta program så har jag haft nytta av det jag lärde mig då, för man kan liksom använda det i praktiken.

När jag tog beslutet att åka på behandling på Dianova så visste jag att det skulle bli helt annorlunda mot det liv som jag var van vid att leva, men jag hade nog inte föreställt mig en sådan otrolig kontrast som det innebar.

Första tiden var jag mer eller mindre chockad över hur jag själv, frivilligt, hade kunnat gå med på något liknande, men jag är otroligt glad och tacksam idag över att ha förmågan att kunna uppskatta små och enkla saker och nöja mig med lite. Det är något jag inte har kunnat på väldigt, väldigt länge! Jag tycker också att det var bra för att jag kom bort så pass lång tid hemifrån och ifrån de kriminella kretsar jag umgicks i, det är lättare att bryta på så sätt.

Jag är jätteglad att jag fick möjligheten att göra min behandling i Italien så att jag fick möjligheten att lära känna deras kultur, traditioner, språk och allt det där.

Jag hade nog inte fullföljt en lika tuff behandling här hemma i Sverige, där det är mycket lättare att avbryta och dra.

Katarina 29

DIANOVA 