

## Dianova Oktobernytt 2008

### Dianova Uruguay!

Dianova har ju som bekant behandlingshem i 12 olika länder och vi i Sverige använder oss av några. Mest i Sydeuropa och Kanada. Nu har det öppnats en ny möjlighet för svenska klienter, Uruguay! Vi kommer att kunna skicka svenskar till ett center som heter Melilla utanför Montevideo. I början kommer vi bara att skicka spansktalande, t.ex. andra generationens latinamerikaner med missbruksproblem, senare också svenskar som vill lära sig spanska. Centret som tidigare varit presidentens sommarresidens har fått en ansiktslyftning på flera miljoner dollar och har en välutbildad personal, man har bl.a. anställt en svensktalande psykolog. Flera i personalen talar också engelska.



Alla bilder på den här sidan är från Melilla i Uruguay.

### B-länkaren oktober

Här lägger vi ut länkar till intressanta sajter denna gång till Dianova E-magazine. Läs om C.O.N.G.O!

[http://www.dianova.org/english/newsletters/emagazine\\_07.php](http://www.dianova.org/english/newsletters/emagazine_07.php)

## Life Story

Jag har tidigare gjort en 12-stepsbehandling. Då jag som person har varit ganska reserverad och dessutom har haft svårt att prata om mig själv och vad jag har gått igenom, så passade inte denna typ av behandling särskilt bra. Hela programmet byggde ju på gruppsamtal, dagarna i ända...

Visst lärde jag mig en del om mig själv och om mitt missbruk, men när jag kom ut i verkligheten så visste jag inte alls hur jag skulle använda mig av det jag lärt mig för att kunna bibehålla min nykterhet.

Och det stora problemet var för mig, att jag inte visste vem jag var nykter och jag hade ingen aning om hur jag skulle bete mig bland människor utan att vara påverkad.

Jag passade inte längre in i min gamla bekant-skapskrets där alkohol och droger var det centrala, och att träffa nytt nyktert folk var svårt då jag kände mig fel och osäker, något jag aldrig känt tidigare.

Jag återvände till missbruket och det gamla livet eftersom det sjukt nog kändes betydligt enklare och tryggare, där visste jag ju vem jag var och hur jag skulle bete mig, slapp osäkerheten och känslan av att inte passa in.

4-5 år senare insåg jag att jag verkligen behövde hjälp, igen...



Bilderna är från centret i Kanada.



Hittade Dianova med hjälp av min socialsekreterare och tog steget att åka i väg och ge det en chans. Vad hade jag att förlora?!

Den första tiden i Kanada var mer eller mindre out-härdlig, men jag bestämde mig för att stanna och kämpa.

Sakta men säkert lärde jag mig vem jag var nykter, och till skillnad från min tidigare behandling som endast var grupper så omgavs jag nu på centret mer eller mindre hela tiden av folk och då blev jag "tvungen" att lära mig umgås med folk och vara social.

I takt med att jag fick mer och mer ansvar i centret så växte också min självkänsla och mitt självförtroende. Första gången jag kan minnas så började jag tro på mig själv och att jag faktiskt har resurser jag aldrig vetat att jag haft.

Jag har aldrig någonsin mått så bra som jag gjorde då, den tiden i centret då jag hittade mig själv och insåg att jag är så mycket mer än bara missbrukare!!

Jag avslutade för en tid sen behandlingen på Dianovas utslussningshus i Stockholm.

Jag är nykter och trivs mycket bra med det, om dagarna praktiserar jag och ägnar en hel del tid åt träning och att umgås med vänner och familj.

Sofia 27 år