

Mod-afhængighed: En skjult barriere i behandlingen af rusmiddelmisbrug

At søge hjælp er ikke et tegn på svaghed – det er et tegn på mod



Hvad er mod-afhængighed?

Mod-afhængighed er et overset men centralt emne i forståelsen og behandlingen af rusmiddelmisbrug. Mens med-afhængighed (co-dependency) ofte fremhæves i relation til afhængighed, er mod-afhængighed – den overdrevne stræben efter autonomi og uafhængighed – lige så relevant, især når det kommer til at bryde misbrugsmønstre og opnå langvarig stoffrihed.

Mod-afhængighed (counter-dependency) beskriver en tilstand, hvor individet undgår enhver form for afhængighed af andre mennesker. I et forsøg på at bevare kontrol og uafhængighed, udvikler de en stærk modvilje mod at søge hjælp, udvise sårbarhed eller indgå i dybere følelsesmæssige relationer. Denne tilstand ses ofte hos personer med en historik præget af dysfunktionelle relationer, traumer eller følelsesmæssig forsømmelse.

Mod-afhængighed og rusmiddelmisbrug

Rusmiddelmisbrug og mod-afhængighed kan være tæt forbundne. For mange misbrugere opstår afhængigheden som et forsøg på at håndtere sårbarhed og følelsesmæssig smerte. Her spiller rusmidler en dobbeltrolle:

1. Undgåelse af sårbarhed: Rusmidler bliver en flugtvej fra følelsesmæssige behov og relationel smerte. Ved at dæmpe følelser kan individet "overleve" uden at skulle forholde sig til andre eller sine egne behov.
2. Illusion af kontrol: Rusmiddelmisbrug giver en følelse af kontrol – en modvægt til tidligere oplevelser, hvor afhængighed af andre førte til skuffelse, afvisning eller tab.

Uvillige til at søge hjælp på trods af massivt misbrug

Personer med mod-afhængige træk er ofte tilbageholdende med at erkende deres misbrug og endnu mere uvillige til at søge hjælp. De ser det at være afhængig af behandling, terapi eller støttegrupper som en trussel mod deres selvbillede om uafhængighed og styrke.

Hvordan viser mod-afhængighed sig i behandlingsforløb

Mod-afhængighed kan skabe betydelige udfordringer i behandlingen af rusmiddelmisbrug. Eksempler på dette inkluderer:

- Modstand mod terapi: Individet afviser terapeutiske samtaler eller betragter dem som unødvendige.
- Manglende tillid til behandlingssystemet: En frygt for, at andre vil kontrollere dem eller "bestemme" over deres liv.
- Isolation: Undgåelse af fællesskaber som AA (Anonyme Alkoholikere) eller gruppeterapi, fordi de ikke ønsker at fremstå sårbare.
- Selvbedrag: En overbevisning om, at de kan "klare det selv", selv når tegn på afhængighed er tydelige.

Hvorfor er det vigtigt at adressere mod-afhængighed

For at opnå en succesfuld behandling er det afgørende at forstå og arbejde med mod-afhængigheden, fordi den ofte fungerer som en barriere for stoffrihed. Når mod-afhængige klienter undgår at åbne sig for hjælp, undgår de også muligheden for ægte forandring.

Behandlere bør være opmærksomme på følgende:

1. Skabelse af tillid: Behandlere skal arbejde med at opbygge en relation, hvor individet føler sig tryk ved at vise sårbarhed. Tillid er første skridt mod at bryde mod-afhængige mønstre.

2. Psykoedukation: At lære individet om mod-afhængighed og hvordan det påvirker deres forhold til sig selv og andre, er vigtigt for at skabe selvindsigt.
3. Fokus på balance: Det er vigtigt at arbejde på at finde en sund balance mellem autonomi og afhængighed. At bede om hjælp er ikke det samme som at miste sin frihed.
4. Bearbejdning af traumer: Ofte ligger der tidlige oplevelser af svigt, kontroltab eller dysfunktionelle relationer bag mod-afhængigheden. Traumebehandling kan være et afgørende skridt.

Den terapeutiske tilgang

I behandlingen af rusmiddelmisbrug er relationel terapi og kognitiv terapi særligt velegnede. Disse tilgange giver individerne redskaber til at:

- Udforske og forstå frygten for afhængighed.
- Udvikle sundere relationer til andre.
- Genkende og håndtere behov på en konstruktiv måde.

Relationens betydning i rusmiddelbehandling

I arbejdet med mod-afhængige misbrugere er det særligt vigtigt, at terapeuter og behandlere opbygger en tryk og tillidsfuld relation.

Her spiller følgende faktorer en afgørende rolle:

1. Empati og accept: Behandleren skal møde individet med en ikke-dømmende holdning og vise forståelse for den smerte og frygt, der ligger bag mod-afhængigheden.
2. Tålmodighed: At skabe tillid og åbne døren for hjælp tager tid. En person med mod-afhængighed har ofte brug for gentagne positive oplevelser med at dele og modtage støtte, før de begynder at føle sig trygge.
3. Autonomi og ejerskab: Selv i behandlingen skal klientens behov for autonomi respekteres. Derfor kan det være hjælpsomt at inddrage personen i beslutninger om behandlingsplanen, så de føler sig som aktive deltagere i deres egen helbredelse.

Gruppen: En vej til at bryde isolation

Gruppeterapi kan være en effektiv metode til at arbejde med mod-afhængighed i forbindelse med rusmiddelbehandling. Selvom mange mod-afhængige i starten føler modstand mod at deltage i grupper, kan disse fora give mulighed for:

- Spejling og forståelse: At høre andre dele lignende erfaringer kan hjælpe individet med at føle sig mindre alene.
- Øvelse i sårbarhed: Gruppeterapi giver et trygt rum til at udtrykke følelser og dele oplevelser uden frygt for afvisning.
- Gensidig støtte: At opleve værdien af både at give og modtage støtte er en vigtig del af at genlære sund afhængighed.

Roden til mod-afhængighed

Bag mod-afhængige mønstre ligger ofte dybere traumer fra barndom eller tidligere relationer. Disse kan inkludere:

- Emotionel forsømmelse: At have følt sig uset, overset eller ikke mødt i sine følelsesmæssige behov.
- Krav om overdreven ansvarlighed: At være blevet tvunget til at "klare sig selv" eller tage ansvar for voksne som barn.
- Grænseoverskridende relationer: At have oplevet relationer, hvor afhængighed førte til kontroltab, manipulation eller overgreb.

Traumebehandling

I disse tilfælde er det vigtigt, at traumebehandling integreres i rusmiddelbehandlingen. EMDR, somatisk terapi og tilknytningsbaseret terapi er eksempler på tilgange, der kan hjælpe individet med at bearbejde traumer og begynde at opbygge sunde relationer.

Balance mellem uafhængighed og støtte

Det centrale mål i behandlingen er at hjælpe individet med at finde en balance mellem selvstændighed og evnen til at indgå i meningsfulde relationer. Her er det vigtigt at forstå, at autonomi og afhængighed ikke er modsætninger – de kan eksistere side om side. At søge hjælp og støtte styrker faktisk individets evne til at tage ansvar for eget liv.

Fra mod-afhængighed til recovery

Mod-afhængighed kan være en skjult barriere i rusmiddelbehandling, men med den rette tilgang kan det bearbejdes og overkommes. Ved at hjælpe individet med at genopbygge tillid, håndtere sårbarhed og forstå værdien af gensidig støtte, bliver det muligt at skabe en dybere og mere varig forandring.

At søge hjælp er en styrke, ikke en svaghed, og det er ofte det første skridt mod stoffrihed og frihed

Rusmiddelbehandling handler ikke kun om at fjerne en afhængighed – det handler om at genopbygge menneskelige relationer, selvværd og en sund balance i livet.

At anerkende mod-afhængighed i arbejdet med rusmiddelmisbrug er en vigtig del af helingsprocessen. Ved at hjælpe klienten med at finde en sund balance mellem uafhængighed og relationel støtte, åbnes der op for en dybere og mere varig forandring.

<https://www.ambulantmisbrugsbehandling.dk/>