

## Ny behandlingsmetode

# Sammen om avhengighet

Gruppeterapi der folk med ulike avhengighets-symptomer behandles likt får stadig større oppslutning i Kristiansand.



OLE GERHARD SØRENSEN  
ogs@kristiansandavis.no  
Telefon 38 69 99 99

**MARKENS:** - Vi jobber med de bakenforliggende årsakene til at man utvikler ubalanse opp i mot for eksempel rus, mat, sex, spill, trening, relasjoner eller andre avhengighetsymptomer, sier Espen Andresen, grunnlegger av Addiktologiakademiet i Norge.

De siste par årene har de etablert tre terapigrupper i Kristiansand, og noen klienter har nå kommet så langt at de kan være med å hjelpe andre.

**Anders Hernæs** er assisterende addiktolog ved en av de nystartede gruppene i Kristiansand. Selv har han erfaring fra aktivt rusmisbruk. Han mistet hus, jobb og familien, før han ble rusfri og etablerte seg på nytt.



- Selv etter nesten ti år som rusfri, var det en ubalanse hos meg, en uro. Det kom fra traumer fra barndommen, og jeg måtte lære hvordan jeg skulle akseptere følelsene mine, sier Hernæs.

Jobber med seg selv  
Gjennom prosessgruppen jobber han med seg selv, og han har nylig fullført første del av sin addiktologi-utdanning.

- Avhengighet har sporet meg vekk fra målene mine hele livet. Gruppene hjelper meg til å være målbevisst, gjennom å fokusere på hva som tar meg vekk fra målsettingene, forklarer Hærnes.

- Da jeg traff Espen Andresen hjalp han meg til å se at jeg hadde mye potensiale i meg som ubalanse i livet mitt legger lokk på. Nå kjenner jeg en helt annen frihet og føler jeg kan få til det jeg vil.

## Læren om avhengighet

Addiktologi betyr «læren om bindinger» og er en behandlingsform som har vært relativt ukjent i Norge frem til nylig. I Sverige har de utdannet addiktologer siden slutten av 80-tallet og det var også her Espen Andresen tok sin addiktologi-utdanning for drøy ti år siden. Deretter startet han med grupper i Oslo, og siden har de spredd seg sakte med sikkerhet. I dag driver Addiktologiakademiet 12 grupper med om lag 120 klienter. I tillegg tar 70 personer addiktologutdanning ved Fria Universitet Norden Norge, som også



**VIL HJELPE ANDRE:** Anders Hærnes jobber selv med sine avhengighetssymptomer, og nå vil han bruke sine erfaringer til å hjelpe andre.

drives av Andresen.

Andresen forklarer at han satset på addiktologi etter selv å ha gått gjennom fem mislykkede behandlinger for rusavhengighet.

- De funket ikke. Vi ligger 20 år etter Sverige og enda lenger etter USA når det gjelder behandling av avhengighet. I stedet for å behandle symptomene må vi se på årsaken til at personer blir avhengige. For avhengige vil bare flykte fra en avhengighet til en annen, sier Andresen, som mener gruppeterapien er nøkkelen i addiktologien.

- Vi er bevisst på sammensetningen av grupper, og vi er avhengig av at alle vil bidra. Det banebrytende er at vi blander mennesker med ulike symptomer i samme gruppe, og synliggjør for dem hva de har til felles. Da lærer de av hverandre og skjønner hvorfor de er avhengige, sier Andresen, som peker på traumer fra barndommens om den viktigste årsaken til at folk utvikler en ubalanse i følelseslivet.

- Og hva defineres som avhengighet?  
- Det er når det får konsekvenser for livet ditt, men du likevel fortsetter med

det, sier Andresen.

- I Norge har vi i dag en stor misoppfatning om hva avhengighet og drivkrefte bak egentlig handler om. Ingen er avhengige av for eksempel alkohol eller rus, det er en usunn måte å bli sett og få oppmerksomhet på. Det vi er avhengige av er nettopp oppmerksomhet, tilhørighet og å bli sett på en sunn måte.

## Mindre skepsis

Andresen forteller at skepsisen til addiktologi har blitt mindre med årene. Han får stadig flere henvendelser, også fra det offentlige, om å holde foredrag.

- Min 40-årsplan er at addiktologi skal bli en stor del av behandlingsapparatet i Norge. I dag er det psykiatere og psykologer som behandler avhengige uten å ha noe særlig utdanning på det, sier han.

- Har du gode resultater å vise til?  
- Ja, jeg driver jo dette 100 prosent privat og for meg er det bevis at flere og flere kommer, og at mange har gjort endringer i livene sine. Det kommer folk fra alle samfunnslag, med de samme problemene.

## - Kan være fint supplement

Assisterende avdelingsleder ved Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling (ARA), Tobbi Kvaale, kjenner ikke til at Addiktologiakademiet driver behandlingsgrupper i Kristiansand, men hun mener det kan være et nyttig supplement til spesialisthelsetjenestens tilbud.

- Jeg kjenner bare til addiktologiutdanningen, og var ikke klar over at de drev behandlingsgrupper her. Men det kan være et fint supplement, og vi trenger alle gode krefter som jobber for å behandle avhengighet, sier Kvaale.

Hun forteller at de ved ARA har lang tradisjon for å ha ansatte med egenerfaring og de har også flere ansatte som har tatt addiktologiutdanning, både i Sverige og Norge.

- Mitt inntrykk er at utdanningen har blitt mer profesjonalisert de siste årene, og det er et supplement til de andre utdannelsene vi har i spesialisthelsetjenesten. Vi skal ha et tverrfaglig miljø.

Kvaale er ukjent med hvordan Addiktologiakademiet jobber i sine prosessgrupper, men sier at det er positivt om bygger på samme prinsipper som selvhjelpsgrupper.

- Ofte har man en avgrenset tid til behandling og kan trenge noe mer etterpå. Så for oss er det fint å vite at det finnes slike tilbud. Det er mye forskning som viser at selvhjelpsgrupper har god effekt.

Selv om hun er positiv til tilbudet mener hun ikke nødvendigvis at det offentlige skal satse mer på addiktologi.

- Alle må finne sin plass, og alt trenger ikke være en del av den offentlige helsetjenesten. Hos oss er addiktologer en del av et tverrfaglig team.

Hun vil ikke gå inn på hva hun synes om Addiktologiakademiets behandlingsopplegg ettersom hun ikke har kjennskap til det.

- Men det er mye diskusjon rundt avhengighet og det er en vanskelig diskusjon som vi er opptatt av.



# Betaler du for mye?

## Ikke hos oss!

Fast lav pris - ingen bindingstid - gratis parkering!

**199,-**  
pr. måned

www.baretrening.no

Lumberveien 5, Vågsbygd

