

SMART Recovery selvhjælpsgrupper til borgere med stofmisbrug

Evalueringsrapport

Publikationen er udgivet af
Socialstyrelsen
Edisonsvej 18, 1.
5000 Odense C
Tlf: 72 42 37 00
E-mail: info@socialstyrelsen.dk
www.socialstyrelsen..dk

Forfatter: Socialstyrelsen
Udgivet 2016

Download eller se sti til rapporten på www.socialstyrelsen.dk.
Der kan frit citeres fra rapporten med angivelse af kilde.

ISBN:
Digital ISBN: KONTAKT KOMMUNIKATIONSENHEDEN

Indholdsfortegnelse

Resume	4
Indledning	6
Læseguide.....	7
Om projektet og evalueringen	8
SMART Recovery.....	8
Deltagende projekter	9
Dataindsamling.....	9
Dataindsamlingens begrænsninger	11
Deltagernes profil.....	12
Grundreglerne i SMART Recovery	14
Grundreglerne.....	14
Implementering	16
Projekternes omfang og udfordringer	16
<i>Rekruttering</i>	16
Facilitatorerne	17
Fidelitet.....	19
<i>Facilitatoruddannelsen</i>	19
<i>4-punkts program</i>	19
<i>Mødeskitsen</i>	20
<i>Redskaberne</i>	21
Resultater	22
Fastholdelse af misbrugsbehandlingens resultater	22
Mødestabilitet.....	23
Fællesskabet.....	24
Mestring – et liv i balance.....	26
Peer to peer.....	27

Resume

SMART Recovery er et koncept for anonyme selvhjælpsgrupper, som er drevet af frivillige og målrettet mennesker med et ønske om at ændre en skadelig adfærd, som fx stofmisbrug. Konceptet er udviklet i USA, og SMART står for **Self - Management And Recovery Training**¹.

SMART Recovery selvhjælpsgrupper er et helhedsorienteret, manualbaseret koncept, hvor nogle af de bærende elementer, foruden frivillighed, er anonymitet, fast struktur, tryghed og værktøjer til at håndtere deltagernes aktuelle udfordringer.

Socialstyrelsen har iværksat et projekt, hvor konceptet er blevet afprøvet i Danmark. Afprøvningen er foregået fra 2013 til 2016 og er blevet varetaget af frivillige organisationer og enkeltpersoner. Der blev i perioden oprettet i alt 25 SMART-grupper, og samlet set har 906 borgere deltaget i et eller flere SMART-møder.

Organisationer der oprettede SMART-grupper

- Medmisbrug Faaborg-Midtfyn og Faaborg-Midtfyn og Assens Kommune
- FriSe og Aarhus, Tønder, Halsnæs, Lyngby-Taarbæk og Gladsaxe Kommune
- SMART Pilot og København og Frederiksberg Kommune
- Vælg Friheden og Esbjerg, Haderslev, Kolding og Aabenraa Kommune
- Frivillighuset Varde og Varde Kommune

Målgruppen har været borgere, der efter endt stofmisbrugsbehandling har ønsket støtte og netværk med henblik på at opretholde resultater af deres stofmisbrugsbehandling.

Evalueringen sætter fokus på implementeringen og resultater af SMART Recovery i Danmark. Der er indsamlet data via spørgeskemaer til borgere, som har deltaget i selvhjælpsgrupperne, til gruppernes facilitatorer og til projektledere. Derudover er der udført fokusgruppeinterview med henholdsvis deltagende borgere og facilitatorer.

Evalueringen viser, at det er lykkedes at implementere konceptet med en høj grad af metodefidelitet. Det betyder, at metoden er blevet implementeret i overensstemmelse med metodemanualen. De deltagende borgere vurderer endvidere, at de resultater, de har opnået via SMART-grupperne, netop hænger sammen med brugen af SMART-konceptet.

¹ SMART Recovery Danmark, Facilitatorhåndbog, 2015.

Resultaterne, de deltagende borgere har oplevet, kan opdeles i tre kategorier:

1. Borgerne oplever, at SMART-konceptet styrker dem i at mestre egen situation, og at de via deltagelse i SMART-grupperne får nogle konkrete værktøjer, der gør dem i stand til at træffe bedre valg nu og i fremtiden. Både i forhold til deres misbrugsadfærd, men også i livet generelt.
2. Borgerne peger på, at SMART-grupperne er med til at styrke deres sociale kompetencer, netværk og selvværd. De oplever, at de bliver accepteret i gruppen, som den de er, og at de derved også lærer at acceptere andre. Samtidig fortæller deltagerne, at det giver dem en oplevelse af at have værdi for andre, når de kan bidrage til løsning af både egne og andres oplevede problemstillinger.
3. Endelig peger borgerne på peer-to-peer (at borgere støtter andre borgere) som et positivt resultat af indsatsen, dels fordi deltagerne løser deres problemstillinger i samspil med de øvrige deltagere, og dels fordi en del af deltagerne i løbet af afprøvningen har valgt at tage uddannelsen som facilitator med henblik på opstart af egne SMART Recovery grupper.

Indledning

Denne evaluering kan med fordel læses af personer eller organisationer, der overvejer at oprette SMART Recovery Selvhjælpsgrupper. Rapporten kan også læses af samarbejdsparter såsom misbrugsbehandlingstilbud, eller andre, der ønsker at vide mere om de danske erfaringer med SMART Recovery selvhjælpsgrupper til borgere med stofmisbrug.

Social stofmisbrugsbehandling har generelt en god effekt, så længe borgeren er i behandling. Erfaringer viser imidlertid, at borgeren oftest kun forbliver stoffri i 2-4 måneder efter afslutning af behandling². Danske³ og udenlandske studier peger på, at positive behandlingsresultater kan forlænges, hvis der gøres en aktiv indsats for at forebygge tilbagefald⁴.

Internationale erfaringer viser, at tilbagefald kan nedbringes, hvis frivillige organisationer eller private aktører aktivt bidrager til efterbehandlingsfasen⁵. Det kan ske ved at etablere netværk i form af selvhjælpsgrupper for borgere, der har været i behandling for deres misbrug, med det formål at fastholde resultaterne af misbrugsbehandlingen. Det internationale koncept for SMART Recovery selvhjælpsgrupper er en sådan form for efterbehandling.

Smart Recovery selvhjælpsgrupper er et amerikansk udviklet selvhjælpskoncept, som er afprøvet i både USA og i England med gode resultater⁶.

I Danmark har man tidligere haft erfaring med konceptet fra Rådgivningscenter København, hvor det bl.a. er brugt som efterbehandlingstilbud i et projekt om anonym stofmisbrugsbehandling⁷.

I 2012 lancerede den daværende regering "Bedre kvalitet i Stofmisbrugsindsatsen", den såkaldte stofmisbrugspakke⁸. Afprøvningen af SMART Recovery selvhjælpsgrupper til borgere med stofmisbrug blev iværksat som en del af stofmisbrugspakken.

² McLellan et al.: "Reconsidering the evaluation of addict treatment: from retrospective follow-up to concurrent recovery monitoring". *Addiction*, 100(84), 447 – 458, 2005.

³ Pedersen, Mads Uffe: Dokumentations-, kvalitets- og effektstyring af socialt arbejde med socialt udsatte. Center for Rusmiddelforskning, 2010.

⁴ McLellan et al.: "Reconsidering the evaluation of addict treatment: from retrospective follow-up to concurrent recovery monitoring". *Addiction*, 100(84), 447 – 458, 2005.

⁵ *Circles of Recovery, self-Help Organization for Addictions*, Keith Humphreys, Cambridge University Press, 2004.

⁶ *Circles of Recovery, Self-Help Organization for Addictions*, Keith Humphreys, Cambridge University Press, 2014.

⁷ Projekt Anonym Stofmisbrugsbehandling: Link til Projekt Anonym Stofmisbrugsbehandling findes [Her](#)

⁸ I oktober 2012 lancerede Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold et udspil på stofmisbrugsområdet, der samlet set skal bidrage til at løfte kvaliteten i den sociale stofmisbrugsbehandling gennem brug af viden og metoder, der har dokumenteret effekt for.

Læseguide

Evalueringen af projekt SMART Recovery selvhjælpsgrupper til borgere med stofmisbrug kan læses på flere forskellige måder. Har man kendskab til SMART-konceptet og ønsker viden om implementeringserfaringer og resultater af indsatsen, kan afsnittet, "Om projektet og implementeringen", springes over. Har man derimod ikke kendskab til SMART Recovery, anbefales det at læse hele evalueringen for derigennem at opnå viden om konceptet.

I evalueringen er der indsat tekstbokse, som indeholder citater fra evalueringens fokusgruppeinterview med facilitatorer og borgere, der er indgået i SMART-grupperne.

Om projektet og evalueringen

Afsnittet redegør for SMART Recovery som koncept, hvorefter dataindsamlingen præsenteres. Derefter beskrives målgruppen for implementeringen samt de deltagende organisationer. Afslutningsvis beskrives rekrutteringen af borgere til grupperne.

SMART Recovery

SMART Recovery er et koncept for anonyme selvhjælpsgrupper, drevet af frivillige mødeledere (kaldet facilitatorer), der er uddannede i metoden. SMART Recovery er målrettet mennesker med et ønske om at ændre en skadelig adfærd, som fx stofmisbrug. SMART-konceptets sigte er at være et supplement til den professionelle hjælp, og borgere kan deltage i SMART-grupperne så længe det ønskes. Konceptet er udviklet i USA, og SMART står for **Self - Management And Recovery Training**⁹. Implementeringen af SMART-konceptet i en dansk kontekst har været målrettet borgere med stofmisbrug.

SMART-konceptet er manualbaseret, og ifølge SMART Recovery USA, som står for konceptet, er det af afgørende betydning for resultaterne, at SMART-manualen følges. De grundlæggende elementer i manualen gennemgås i det følgende.

Det tilstræbes med SMART Recovery at understøtte deltagernes behov for hjælp og vejledning indenfor fire områder:

- At opbygge og vedligeholde motivation
- At håndtere trang
- At håndtere tanker, følelser og handlinger samt
- At leve et afbalanceret liv.

Samlet kaldes de fire områder for SMART Recoverys 4-punkts program. Indenfor hvert af punkterne anvendes teknikker fra forskellige tilgange, herunder; Kognitiv Terapi, Rationel Følelsesbetonet Adfærdsterapi, Motiverende Samtale og Løsningsfokuseret tilgang. I SMART Recovery trækker facilitatorerne på teknikker og en værktøjskasse af konkrete redskaber, som knytter sig til de enkelte punkter i programmet. Formålet er at hjælpe deltagerne til bedre at kunne håndtere adfærdsmæssige problemer. Formen er gruppedrøftelser, refleksion, spejling og indlæring af relevante redskaber. Slutmålet er, at deltagerne opnår positive og varige forandringer.

⁹ SMART Recovery Danmark, Facilitatorhåndbog, 2015.

Ud over 4-punkts programmet indeholder SMART-konceptet nogle grundregler, der skal respekteres, for at der opnås den nødvendige fortrolighed og tryghed i SMART-gruppen. Grundreglerne sigter på, at deltagerne skal opleve at kunne være anonyme i gruppen, at der er tryghed i forhold til at kunne dele sin misbrugshistorie, samt at der er en indbyrdes respekt for hinanden, således at der kun gives konstruktiv feedback og ingen kritik.

Endelig er det en del af SMART-konceptet, at SMART-møderne har en fast struktur, hvor den samme mødeskitse - det vil sige dagsorden for mødet - anvendes hver gang. Hensigten er at skabe forudsigelighed og faste rammer.

Deltagende projekter

I forbindelse med afprøvningen af SMART Recovery i Danmark blev der udmeldt en ansøgningspulje på 10,3 mio. kr. Ansøgerkredsen var frivillige foreninger. For at sikre et tæt samarbejde mellem de frivillige foreninger og stofmisbrugsbehandlingen var det en betingelse, at ansøgerne havde indgået samarbejdsaftale med én eller flere kommuner. Samarbejdet skulle som minimum vedrøre, hvordan selvhjælpsgrupperne kunne indgå i forlængelse af behandlingstilbuddene, og hvordan der kunne rekrutteres deltagere til grupperne.

Af nedenstående boks fremgår de projekter, der er indgået i afprøvningen af SMART-Recovery i Danmark.

Projekter der har deltaget i metode-afprøvningen
<ul style="list-style-type: none">• Medmisbrug Faaborg-Midtfyn^a og Faaborg-Midtfyn Kommune• FriSe^b og Aarhus, Tønder, Halsnæs, Lyngby-Taarbæk og Gladsaxe Kommune.• SMART Pilot og København og Frederiksberg Kommune• Vælg Friheden^c og Esbjerg Kommune• Frivillighuset Varde og Varde Kommune

^aMedmisbrug Faaborg-Midtfyn udvidede i løbet af perioden indsatsen til også at omfatte Assens Kommune

^bFrivilligcentre og Selvhjælp Danmark, som er en landsdækkende medlemsorganisation for 80 lokale frivilligcentre og selvhjælpsorganiseringer.

^cI løbet af projektperioden udvidede projekt "Vælg Friheden" indsatsen til også at omfatte Haderslev, Kolding og Aabenraa Kommune.

Dataindsamling

Evalueringsens kvantitative data er indsamlet via spørgeskemaer, målrettet henholdsvis projektledere, deltagere og facilitatorer i SMART-grupperne. Derudover er der indsamlet kvalitative data via semistrukturerede fokusgruppeinterview, der medvirker til at nuancere og uddybe forståelsen af indsatsen og dens resultater.

Dataindsamlingen har i alt omfattet nedenstående fem elementer og er foregået i perioden januar 2015 – september 2016¹⁰.

Spørgeskema målrettet deltagerne. Der er indhentet oplysninger om deltagernes tidligere misbrug, deltagelse i SMART-møderne og oplevede resultater af SMART Recovery. Skemaet er udleveret hver 2. måned. Besvarelsen var frivillig og anonym. Der er indberettet 713 spørgeskemabesvarelser til evalueringen.

Spørgeskema til facilitatorerne vedrørende fidelitet. Der er indhentet oplysninger om, hvordan facilitatorerne har anvendt elementerne i metoden, og herunder om facilitator er uddannet i metoden, kender og anvender 4-punkts programmet, grundreglerne og redskaber. Skemaet er udfyldt af samtlige aktive facilitatorer hver måned. Der er indberettet 394 fidelitetsskemaer.

Spørgeskema til projektledere. Der er indhentet oplysninger om antallet af SMART-grupper, aktive facilitatorer samt antallet af deltagere i grupperne. Skemaet er udfyldt af alle projektledere hver 2. måned. Der er indberettet 98 spørgeskemabesvarelser i perioden.

Fokusgruppeinterview med deltagere fra SMART-grupper. Interviewene har haft fokus på emnerne i 4-punkt programmet, grundreglerne i metoden, redskabernes anvendelighed og deltagernes oplevelse af at deltage i SMART-møder. Der er udført tre fokusgruppeinterview, med otte til 10 deltagere pr. gang. Deltagelsen var frivillig. I udvælgelsen af informanter har der været fokus på geografisk spredning af deltagerne (grupperne), fordeling af køn, alder, beskæftigelse, tidligere misbrug, længde af misbrug samt intensiteten af misbrug. Denne type interviews vil ikke være repræsentative for den samlede deltagergruppe, men ved at tage højde for de nævnte faktorer, har vi forsøgt at afspejle den forskellighed, der er i deltagergruppen samlet set.

Fokusgruppeinterview med facilitatorer. Interviewene havde fokus på at indhente viden om, om grupperne faktisk anvendte metoden og konceptet (om der var metodefidelitet) samt klarlægge facilitators baggrund for at blive facilitator, herunder eventuel tidligere misbrugsbaggrund. Der er udført to fokusgruppeinterview med otte til 10 deltagere pr. gang. Deltagelsen var frivillig. I udvælgelsen af informanter har der været fokus på spredning af frivillige med og uden tidligere misbrug, geografisk tilhørsforhold, samt om facilitatorkurset var taget online eller via dansk kursus.

¹⁰ I løbet af 2014 blev dokumentationssystemet udviklet, og i november og december 2014 blev der kørt en pilotrunde på dokumentationssystemet, hvorefter spørgeskemaerne blev rettet til. Siden januar 2015 har projekterne således dokumenteret deres indsats.

Dataindsamlingens begrænsninger

Spørgeskemaerne, der er anvendt i den kvantitative dataindsamling, er blevet runddelt til deltagerne på SMART-møderne hver 2. måned. Besvarelsen har været frivillig og anonym. Det betyder dels, at nogle deltagere har fravalgt at bevare spørgeskemaet, og dels at nogle deltagere ikke har haft mulighed for at deltage i dataindsamlingen, idet de måske ikke har været til stede på netop et af de møder, hvor spørgeskemaet har været runddelt. Dermed kan der være flest besvarelser fra deltagere, som har været til mange møder i grupperne, og de kan antages at være de mest tilfredse med tilbuddet, da de netop møder op gentagne gange. Dermed kan data være påvirket i positiv retning. Der er ikke indhentet viden om, hvor mange der har fravalgt tilbuddet efter kort tid eller hvorfor. Det samme gør sig gældende for den kvalitative del af evalueringen, hvor deltagelse i fokusgruppeinterviews ligeledes har været frivillig.

Idet spørgeskemabesvarelsene er anonyme, kan evalueringen hverken følge den enkelte deltager over tid eller opgøre, hvor mange spørgeskemabesvarelser den enkelte deltager har bidraget med. Data opgøres i evalueringen på aggregeret niveau, som andele af det samlede antal besvarelser, hvor samme borger kan have besvaret spørgeskemaet flere gange, på forskellige tidspunkter i gruppeforløbet.

Svarprocenten blandt deltagerne har været relativt lav, hvilket kan skyldes, at besvarelsen har været frivillig, i kombination med at spørgeskemaerne er blevet distribueret af frivillige. De frivillige har ikke nødvendigvis haft den samme erfaring med eller holdning til dokumentation, som hvis metodeafprøvningen var blevet foretaget i behandlingsregi. En vigtig faktor i den sammenhæng er måden, spørgeskemaerne er blevet uddelt og indsamlet på. Svarprocenten er generelt højere de steder, hvor facilitator har afsat tid på mødet til, at deltagerne kunne udfylde skemaerne, og hvor facilitator har indsamlet skemaerne straks efter besvarelsen. De steder, hvor deltagerne har fået skemaerne med hjem, er svarprocenten mindre.

I starten af dokumentationsfasen har der ligeledes været udfordringer med dokumentationen af facilitatorernes indsats. Det har nogle steder været svært at skabe ejerskab til dokumentationen blandt de frivillige, der har drevet SMART-grupperne, idet de typisk motiveres af interaktionen med borgeren og ikke af at dokumenterer egen indsats. Der er dog store variationer projekterne imellem, da nogle har været mere vant til at arbejde med dokumentation end andre. For at sikre dokumentationen har projektlederne løbende fået tilsendt status på indberetningerne, Der blev desuden afholdt et møde for facilitatorerne, hvor dokumentationens betydning for evalueringen blev fremlagt, for at skabe ejerskab til dokumentationen. Det vurderes samlet set, at mængden af indrapporteret data er tilstrækkelig til, at det er muligt at vurdere resultaterne af den samlede indsats.

Målgruppe

Afsnittet giver en beskrivelse af målgruppen og en karakteristik af SMART-gruppernes deltagere. Beskrivelsen bygger på data fra spørgeskemaer.

Målgruppen for afprøvningen af SMART Recovery er personer, der har været i stofmisbrugsbehandling, og som ønsker støtte og netværk med henblik på at fastholde deres behandlingsresultater. Målgruppen omfatter også borgere i stabil substitutionsbehandling og uden sideforbrug af illegale rusmidler. Indsatsen er rettet mod alle borgere, der har været i stofmisbrugsbehandling, uanset alder, stoftype og tidligere behandlingsindsats.

Under dannelsen af SMART-grupperne har de deltagende organisationer taget stilling til, om SMART-grupperne skulle være lukkede eller åbne for alle – det vil sige, om det skulle være et tilbud til en bestemt delmålgruppe eller et åbent tilbud for den brede målgruppe af borgere uanset køn, alder, misbrugsbaggrund mv. Der har således været forskellige typer af SMART-grupper med i afprøvningen, langt de fleste har været helt åbne og for den brede målgruppe, men der har også været grupper, der har været mere afgrænsede. Eksempler på afgrænsninger har været en SMART-gruppe kun for kvinder, en SMART-gruppe kun for unge, der i forvejen havde tilknytning til et bestemt kommunalt tilbud, en SMART-gruppe for deltagere i substitutionsbehandling, en SMART-gruppe for borgere fra et værested, hvor borgere i aktivt misbrug ikke har adgang mv. Samtidig er nogle få grupper undervejs i afprøvningen blevet til lukkede grupper på foranledning af gruppens deltagere – måske fordi de har opnået en velfungerende gruppe, der er nået så langt i deres personlige udvikling, at det giver mulighed for at arbejde med andre ting, og at de derfor ikke ønsker at optage nye i fællesskabet.

Deltagernes profil

Den generelle gennemsnitsalder for borgere i stofmisbrugsbehandling er 29 år for mænd og 30 år for kvinder. I SMART-grupperne er 49 pct. af besvarelserne foretaget af deltagere på 36 år og derover, jf. figur 1¹¹. Der er altså en overvægt at en lidt ældre målgruppe blandt deltagerne i SMART-grupperne set i forhold til, hvad der gør sig gældende i stofmisbrugsbehandlingen. I forhold til fordelingen på køn matcher SMART-deltagerne den generelle fordeling i stofmisbrugsbehandlingen, idet 68 pct. af spørgeskemabesvarelserne er foretaget af mænd¹².

¹¹ Narkotikasituationen i Danmark 2015. Sundhedsstyrelsen. Side 14, 2015.

¹² Narkotikasituationen i Danmark 2015. Sundhedsstyrelsen. Side 14, 2015.

Figur 1: Aldersfordeling i SMART-grupperne

Aldersgruppe	Andel i procent
15-24 år	20 pct.
25-35 år	31 pct.
36-45 år	22 pct.
≥ 46 år	27 pct.

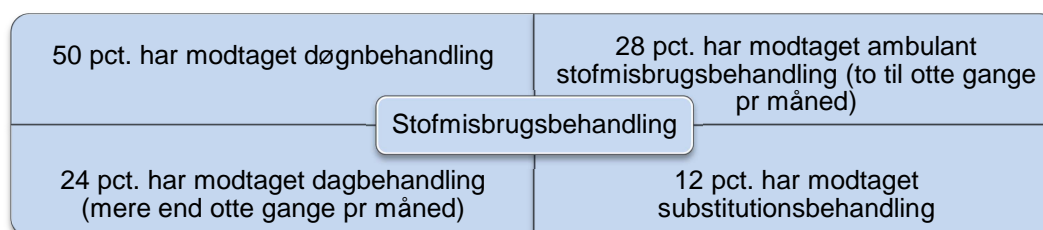
Aldersfordelingen kan være påvirket af, hvor SMART-deltagerne er rekrutteret, hvilket hovedstof de har indtaget, hvilket behandlingstilbud de har været tilknyttet, samt hvilke andre efterbehandlingstilbud kommunen tilbyder for målgruppen.

Størstedelen af SMART-deltagerne angiver at være rekrutteret via stofmisbrugsbehandlingen (29 pct.) og deres sociale netværk (30 pct.). Hovedparten deltager på baggrund af et stofmisbrug, de har modtaget stofmisbrugsbehandling for (79 pct.). Det stemmer overens med den oprindelige strategi for implementeringen af SMART Recovery.

SMART-deltagernes besvarelser viser, at ca. 40 pct. har haft et hovedmisbrug af hash, mens 16 pct. har haft et hovedmisbrug af kokain, og 15 pct. et hovedmisbrug af amfetamin. Mange SMART-deltagere oplyser et misbrug kombineret af flere forskellige stoffer.

De fleste SMART-deltagere har modtaget døgnbehandling for deres misbrug, mens ambulante stofmisbrugsbehandling og dagbehandling hver udgør ca. 25 pct., jf. figur 2. 12 pct. har modtaget substitutionsbehandling, og 9 pct. oplyser at de aktuelt modtager substitutionsbehandling. Det har været muligt at angive mere end én behandlingsform.

Figur 2: De hyppigst forekomne typer af misbrugsbehandling, deltagerne har modtaget



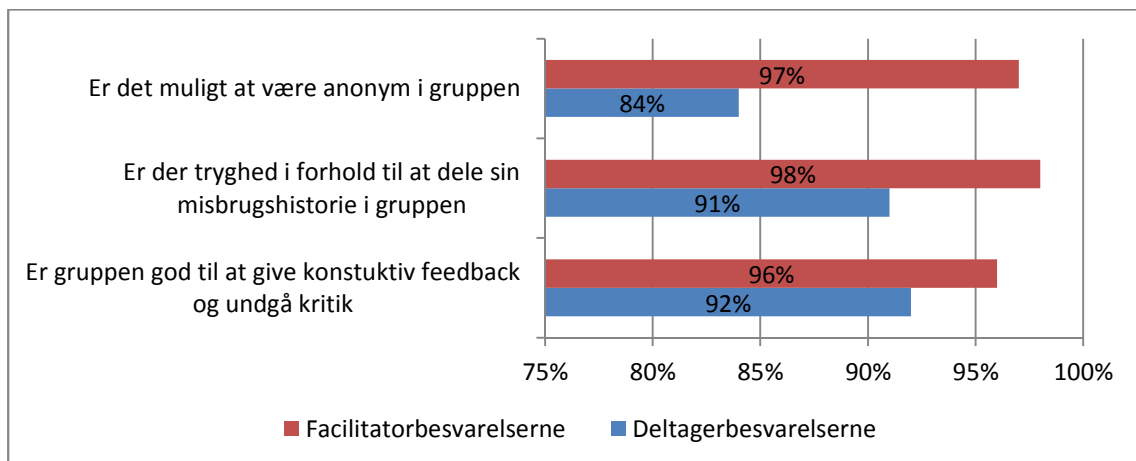
Grundreglerne i SMART Recovery

Afsnittet beskriver, hvordan deltagere og facilitatorer vurderer, at grundreglerne i SMART-konceptet er blevet overholdt under metodeafprøvningen. Afsnittet bygger på data fra spørgeskemaer og fokusgruppeinterviews.

Grundreglerne

SMART-deltagere og facilitatorer har via spørgeskemaerne oplyst, i hvilket omfang de vurderer, at grundreglerne i SMART Recovery respekteres. Grundreglerne bygger på, at deltagerne skal opleve at kunne være anonyme i gruppen og trygge i forhold til at dele deres misbrugshistorie, samt at der er en indbyrdes respekt for hinanden, således at der kun gives konstruktiv feedback og ingen kritik. Af figur 3 fremgår andelen af spørgeskemabesvarelser, hvor der enten er svaret i høj eller nogen grad til, at grundreglerne respekteres. Det fremgår af figur 3, at grundreglerne i høj grad vurderes respekteret.

Figur 3: respekteres grundreglerne på SMART-møderne



Jf. figur 3 oplever facilitatorerne i højere grad end deltagerne, at grundreglen om anonymitet respekteres. I fokusgruppeinterview med SMART-deltagere er der spurgt ind til årsager til dette. Deltagernes gennemgående forklaring er, at det i takt med, at deltagerne i gruppen lærer hinanden at kende, bliver sværere at opretholde den indbyrdes anonymitet. Samtidig tilkendegiver deltagerne, at ønsket om at være anonyme overfor hinanden ligeledes mindskes over tid.

Ifølge SMART-deltagerne er anonymitet derimod vigtig i forbindelse med den første kontakt til SMART-gruppen. Det beskrives bl.a. af deltagere, at muligheden for anonymitet har været udslagsgivende for, at de har opsøgt tilbuddet. Det kan der være forskellige årsager til, fx at arbejdsplads eller omgangskreds ikke er bekendt med misbruget. SMART-deltagerne

vurderer, at det skaber tryghed at vide, at ting, der bliver fortalt på mødet, behandles med fortrolighed, og at man som deltager ikke bliver registreret eller er nødsaget til at oplyse, hvem man er. Denne tryghed vurderes samtidig vigtig i forhold til, at der er en fortrolighed i gruppen til at kunne fortælle sin private historie.

SMART-deltagerne vælger selv, hvad de ønsker at dele med SMART-gruppen. Det kan fx være udfordringer med håndtering af stoftrang eller tanker vedrørende tilbagefald. Det ligger i SMART-konceptet, at en deltager kan fortælle sin historie frit og selv bestemme, om der ønskes input fra de øvrige deltagere, eller om der blot er behov for, at de lytter.

<p><i>"Hvis det ikke havde været anonymt, så havde jeg aldrig opsøgt en SMART-gruppe"</i></p> <p>SMART-deltager</p>	<p><i>"Det er helt fantastisk at få støtte og vejledning til at få kigget på sine problemer i fællesskab"</i></p> <p>SMART-deltager</p>
<p><i>"Vi taler med dem om det, de ikke kan tale med kommunen om, og det er vigtigt at kunne det – og en vigtig del af det at komme sig – at have et rum, hvor man kan tale om det – helt anonymt"</i></p> <p>SMART-facilitator</p>	<p><i>"Jeg synes, det er fedt, at vi har den fælles holdning til det (anonymitet), så man kan blotte sig selv."</i></p> <p>SMART-deltager</p>

Det at kunne fortælle og få konstruktiv feedback uden at opleve kritik eller bebrejdelse, beskriver flere SMART-deltagere som afgørende for at turde være ærlig og åbne sig for andres input.

Endelig er det i SMART Recovery en forudsætning, at facilitator er frivillig. Deltagere vurderer, at uanset om facilitator har en baggrund med misbrug eller ikke, så er det frivillige engagement medvirkende til at skabe et rum af tillid og troværdighed. At SMART-grupperne varetages af frivillige, der ikke får løn, signalerer ifølge deltagerne, at facilitatorerne er oprigtigt interesseret i SMART-grupperne og dem.

Flere SMART-deltagere har været i langvarig kontakt med behandlingssystemet, og de beskriver i nogle tilfælde deres forløb som værende præget af kompleksitet, konflikter og konfrontationer med de offentlige instanser. Det frivillige element i SMART Recovery signalerer derimod et aktivt tilvalg fra facilitatorerne, og SMART-deltagere beskriver frivilligheden som årsag til, at de kan opbygge gode relationer til facilitator og oplever fortrolighed i SMART-gruppen. En medvirkende årsag til den oplevelse beskrives også at være, at deltagerne ikke står overfor en myndighedsperson, der agerer under særlige regler, men indgår i en ligeværdig relation med facilitator. At indsatsen varetages af frivillige vurderes derfor som vigtigt og betydningsfuldt for, at grundreglerne kan respekteres.

Implementering

Afsnittet beskriver erfaringer med implementeringen af SMART Recovery. Beskrivelsen bygger på data fra spørgeskemaer og fokusgruppeinterview.

Projekternes omfang og udfordringer

Projekterne startede med at dokumentere deres indsats i januar 2015. På daværende tidspunkt var der oprettet 14 SMART-grupper med i alt 109 borgere og 24 facilitatorer. Antallet af SMART-grupper er siden steget til 25.

Målet var at oprette SMART-grupper tre til fem steder i landet. I september 2016 var der oprettet SMART-møder i Esbjerg, Aabenraa, København, Assens, Varde, Frederiksværk, Fredensborg, Gladsaxe, Skærbæk, Faaborg, Kgs. Lyngby, Aalborg, Frederiksberg og Kolding¹³. Målet for implementerings omfang er derfor nået. Tabel 1 viser antallet af grupper fordelt på de deltagende organisationer.

Tabel 1: Antal SMART-grupper og facilitatorer pr. september 2016 og samlet antal SMART-deltagere i projektperioden.

Projekt	Antal SMART-grupper	Antal facilitatorer	Antal deltagere
FriSe	6	19	195
SMART Recovery Varde	2	7	86
SMART Recovery Faaborg-Midtfyn	3	4	35
SMART Pilot	7	9	180
Vælg Friheden	7	12	410
I alt	25	51	906

Rekruttering

I projektperioden har i alt 906 borgere deltaget i et eller flere SMART-møder. SMART Recovery har været et relativt nyt og ukendt koncept i Danmark, og derfor har organisationerne haft et skærpet fokus på at udbrede kendskabet til SMART Recovery. Der er arbejdet med kontakt til lægehuse, andre behandlingssteder, uddannelsesinstitutioner, boformer, og der har været deltagelse på konferencer mv. Ligeledes er der udviklet

¹³ For at se mere om de enkelte grupper henvises til SMART Recovery Danmarks hjemmeside: [Her](#)

informationsmateriale til omdeling og en dansk hjemmeside¹⁴, så borgerne har fået kendskab til, at der findes anonyme selvhjælpsgrupper, som de kan opsøge eller blive henvist til.

Nogle projekter har haft vanskeligt ved at rekruttere deltagere til SMART-grupperne, og især samarbejdet mellem kommunale misbrugscentre og projekterne beskrives af projektlederne som værende afgørende for rekruttering til SMART-grupperne. Projektledernes baggrund og egne erfaringer med målgruppen for SMART Recovery opleves ligeledes at have haft indflydelse på, hvor hurtigt og hvor nemt der kunne skabes opmærksomhed om indsatsen blandt samarbejdsparter og potentielle deltagere.

Mødets fysiske placering og tilgængelighed for målgruppen har ligeledes haft betydning for, om deltagerne har haft lyst til og mulighed for at deltage. Endelig nævner projektlederne, at det har haft betydning, hvor mange øvrige tilbud til målgruppen, der er i nærområdet, og at sådanne alternativer til SMART-gruppen kan være en faktor i forhold til at rekruttere deltagere til grupperne.

Det har som SMART-deltager været muligt at deltage i møder i forskellige SMART-grupper, alt efter hvor deltageren befandt sig på et givent tidspunkt¹⁵.

Da nogle projekter i opstartsfasen havde vanskeligt ved at rekruttere nok deltagende borgere til SMART-grupperne, oplevede nogle projekter, at borgere, der mødte op til SMART-møder, hvor deltagelsen var meget lav, øjeblikkeligt forlod lokalet igen. Som konsekvens heraf valgte nogle projekter i en periode at inkludere borgere med andre afhængigheder eller misbrug i grupperne, såsom alkoholmisbrug eller spilleafhængighed. Denne gruppe af SMART-deltagere var ikke en del af målgruppen for afprøvningen, men de medvirkede i opstartsfasen til at sikre et tilstrækkeligt deltagergrundlag for nogle SMART-grupperes oprettelse. Ifølge SMART Recovery kan redskaberne og grupperne da også anvendes på deltagergrupper med forskelligartet misbrug, og derfor vurderes inddragelsen af borgere med andre misbrug eller afhængigheder i SMART-grupperne ikke at påvirke muligheden for at opnå resultater med grupperne¹⁶.

Facilitatorerne

For at kunne følge konceptet og opnå metodestringente og stabile selvhjælpsgrupper har det været afgørende at kunne tilbyde uddannelse i rollen som mødeleder/facilitator. Derfor blev

¹⁴ SMART Recovery Danmarks hjemmeside: <http://smartrecovery.dk/>

¹⁵ Dato, tid og sted for SMART-møder er offentliggjort på SMART Recovery's danske hjemmeside (<http://smartrecovery.dk>)

¹⁶ SMART Recovery er udviklet til at håndtere menneskers recovery fra misbrugsadfærd. Det inkluderer afhængighed af stoffer og alkohol eller adfærd som hasardspil, sex, spisning selvskade, osv. jf. SMART Recovery Facilitatorhåndbog, 2. udgave, 2015.

der indgået et samarbejde med SMART Recovery USA¹⁷, og i 2014 kom de første danske facilitatorkurser, som fandt sted i København. I 2015 har tre af projektlederne taget "train-the-trainers" uddannelsen, som betyder, at de kunne uddanne nye facilitatorer. De har derefter udbudt kurser på Fyn og i Jylland, hvilket har gjort uddannelsen mere tilgængelig¹⁸.

Der er uddannet i alt 130 facilitatorer, hvoraf 51 fortsat er aktive ved projektperiodens udløb, jf. tabel 1. Projekterne har således haft vanskeligt ved at fastholde facilitatorerne over tid. Projektlederne har erfaret, at viljen til at være frivillig, viden om misbrug og afhængighed samt det 3-dages facilitatorkursus ikke altid er nok til at ruste de frivillige til opgaven. Projektledernes erfaring er, at mange facilitatorer enten falder fra eller aldrig kommer i gang, og at det er vigtigt, men også vanskeligt, at finde dedikerede og vedholdende frivillige, der kan varetage opgaven som facilitator. I bestræbelserne på at fastholde flere facilitatorer vurderer projektlederne, at der bør gives en grundig introduktion til metoden, forventningsafstemmes i forhold til tidsforbruget til facilitatoropgaven, afklares rollefordeling og gives mulighed for supervision af facilitatorerne. Eksempelvis nævnes det som vigtigt, at facilitator har gjort sig klart, at mens mange andre selvhjælpsgrupper fungerer i en begrænset periode og som oftest kun mødes hver 14. dag, så afholdes SMART-møderne hver uge og fortsætter principielt uden tidsbegrænsning.

Nogle projekter har erfaret, at facilitatorer der selv har personlig erfaring med misbrug, prioriterer opgaven som facilitator højt, da de selv har oplevet problematikken og oplevet at få hjælp til at bearbejde den, og dermed fungerer bedst og med størst kontinuitet. Facilitatorer med misbrugsbaggrund kan derfor have en særlig lyst, forståelse og vilje til at hjælpe andre i samme situation. Samtidig kan tilliden fra deltagere i gruppen til en facilitator med misbrugsbaggrund være større. Der er dog blandede oplevelser projekterne imellem, og nogle nævner som udfordringer med facilitatorer med misbrugsbaggrund, at også de kan være ustabile, bl.a. på grund af slip eller tilbagefald.

<p><i>"Det kan være svært, når man kun er én facilitator.....man har bare brug for at få hjælp under mødet og få feedback efterfølgende. Og det er også rart at kunne blive afløst nogle gange, eller hvis man er syg"</i></p> <p>SMART-facilitator</p>	<p><i>"Der vil altid være nogle, som gerne vil uddannes som en slags selvudvikling, men som ikke rigtig kommer i gang som facilitator. Sådan er det bare, når det er frivilligt."</i></p> <p>SMART-facilitator</p>
---	--

¹⁷ SMART Recovery er et amerikanskudviklet selvhjælpskoncept, og Socialstyrelsen indgik forud for metodeafprøvningen aftale med den amerikanske organisation gennem SMART Recovery USA's agent i Danmark, Bendt Skjold Hansen.

¹⁸ Besøg SMART Recovery's Hjemmeside, som projekterne har dannet i fællesskab, og hvor der kan læses mere om mulighederne for at blive uddannet til facilitator: [Her](#)

Godt halvdelen af de nyuddannede facilitatorer har misbrugsbaggrund.

Fokusgruppeinterviewene peger på, at facilitatoruddannelsen i nogle tilfælde anvendes som et skridt for SMART-deltagere i deres egen, personlige udvikling mod recovery. Det betyder, at nogle SMART-deltagere tager uddannelsen uden nødvendigvis at have til hensigt at facilitere en gruppe. Denne tendens, som er en del af SMART-konceptet, vil påvirke frafaldsprocenten blandt facilitatorer.

Projekternes erfaringer med facilitatorerne har medført øget fokus på rekruttering, introduktion, facilitatorpleje og udvikling for at sikre en mere stabil og velfungerende facilitatorgruppe med en løbende og balanceret tilgang af nye. Der er fx oprettet et netværk på tværs af projekterne, hvor facilitatorerne kan udveksle erfaringer, og hvor der er fokus på fællesskab og sparring. Samtidig er der en hensigt om, at der til hver SMART-gruppe tilknyttes op mod 3 facilitatorer, så de kan sparre med hinanden og dele ansvaret for gruppen.

Fidelitet

For at opnå resultater af SMART Recovery er det vigtigt, at metodemanualen følges. At følge manualen og konceptet kaldes, at implementeringen foregår metodestringent eller har høj fidelitet.

Vurdering af fideliteten er foretaget på baggrund af 394 fidelitetsindberetninger, der er foretaget af facilitatorerne. Der har været fokus på; at facilitator har gennemgået facilitatoruddannelsen; at facilitator kender og anvender 4-punkts programmet; at facilitator følger mødeskitsen, der angiver den faste struktur og dagsorden for, hvordan et SMART-møde foregår; og at facilitator anvender SMART-redskaberne.

Facilitatoruddannelsen.

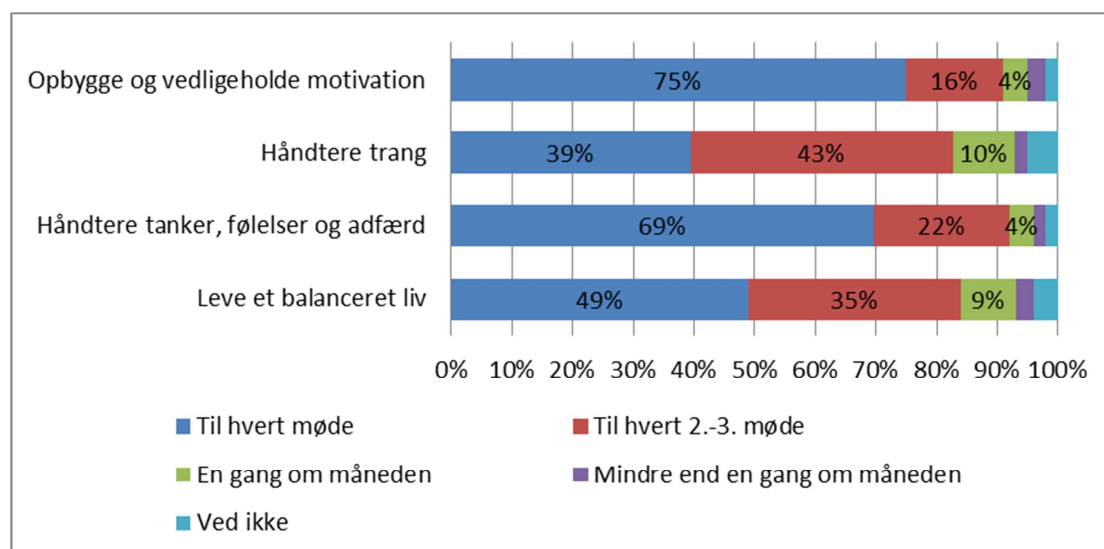
Fidelitetsmålingerne viser, at 97 pct. af facilitatorerne har gennemført facilitatoruddannelsen, da de besvarede spørgeskemaet, mens 3 pct. delvist har gennemført uddannelsen. 55 pct. har gennemført uddannelsen via danske kurser, 23 pct. har gennemført online kurser på engelsk, mens de resterende har gennemført begge kursusforløb. Den høje grad af uddannelse er vigtig for evnen til at kunne arbejde med metoden i SMART Recovery, og det understøtter fideliteten.

4-punkts program

Facilitatorernes anvendelse af metodens 4-punkts program er også en del af fideliteten – altså at bruge metoden rigtigt. Figur 4 illustrerer anvendelsen af de enkelte elementer i 4-punkts programmet. Generelt ses det, at 4-punkts programmet i høj grad anvendes, og der er en høj grad af fidelitet. Det er gruppens udvikling og behov, der sætter rammen for, hvilke

elementer der er i fokus på et givent SMART-møde, og derfor vil de enkelte elementer i programmet vægtes forskelligt fra møde til møde. Det er en del af metodebeskrivelsen.

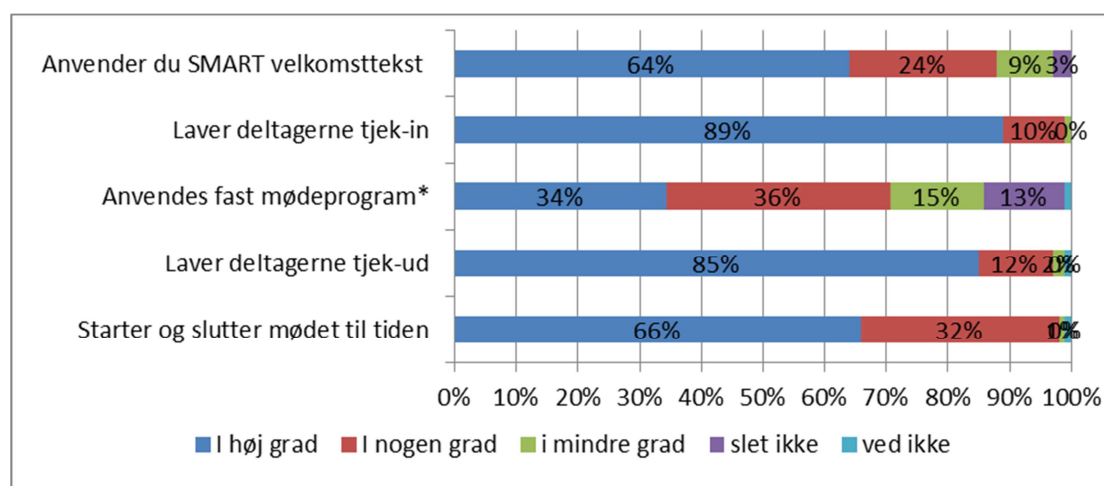
Figur 4: Anvendelse af 4- punkts programmet



Mødeskitsen

Fideliteten i anvendelse af mødeskitsen vurderes ud fra, om alle elementer i mødeskitsen indgår på hvert SMART-møde. Det vil sige, om den samme ramme og struktur følges for hvert møde, således som manualen foreskriver. Figur 5 illustrerer de forskellige elementer i mødeskitsen, og den viser, at de fleste elementer i høj eller i nogen grad indgår på hvert SMART-møde, hvilket underbygger, at facilitatorerne følger metoden.

Figur 5: Anvendelse af mødeskitse¹⁹



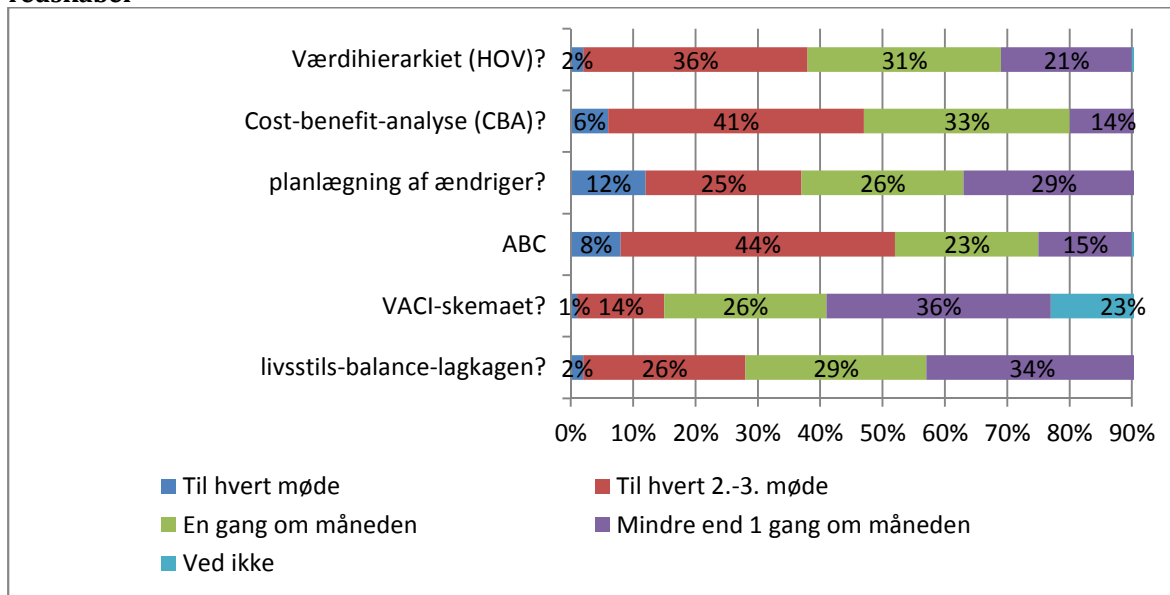
¹⁹ Af figur 5 fremgår det, at andele af facilitatorerne, der angiver, at elementet; "fast mødeprogram" anvendes i høj eller nogen grad, er mindre end for de øvrige elementer. Via fokusgruppeinterviews er det kommet frem, at flere facilitatorer er blevet forvirrede over ordet "mødeprogram" i spørgeskemaet. Ifølge SMART-konceptet hedder det en dagsorden, ikke et mødeprogram, og derfor kan svarene netop her være misvisende.

Redskaberne

I SMART-konceptet ligger en værktøjskasse af forskellige redskaber, der knytter sig til det at skulle arbejde med de enkelte dele af 4-punktsprogrammet. Facilitatorerne skal derfor kende og kunne anvende disse SMART-redskaber. I fidelitetsmålingen er der spurgt ind til, hvor ofte facilitatorerne anvender seks af redskaberne. Vi har valgt at spørge til netop disse redskaber, da vi sammen med uddannede facilitatorer har vurderet, at de er de mest anvendte og har de største anvendelsesmuligheder.

Som det fremgår af figur 6, er der stor forskel på, hvor ofte de enkelte redskaber anvendes. Ifølge SMART-metodemanualen skal facilitator mindst anvende ét redskab pr. møde. Hvilket redskab der anvendes, bestemmes af hvilke problemstillinger der bringes op og diskuteres på et givent møde. Derfor er formålet med figur 6 at belyse, om facilitatorerne kender og anvender redskaberne. Det kan dog ikke vurderes, hvor ofte det enkelte redskab skal anvendes, for at man kan tale om, at de følger metoden.

Figur 6: Anvendelse af SMART-redskaberne, hvor ofte anvender facilitatorerne de enkelte redskaber



Tilsvarende er deltagerne blevet spurgt til, i hvilken grad hvert af de seks redskaber i figur 6 understøtter dem i at håndtere deres misbrug. Deltagernes besvarelser udtrykker, at de i vidt omfang kender og anvender de enkelte redskaber, hvilket understøtter at facilitatorerne anvender metodemanualens værktøjskasse i tråd med SMART-konceptet.

Det vurderes samlet og på tværs af de fire elementer i målingen af fidelitet; at facilitator har gennemgået facilitatoruddannelsen; at facilitator kender og anvender 4-punkts programmet; at facilitator følger mødeskitsen; og at facilitator anvender SMART-redskaberne. Samlet set peger det på, at facilitatorerne har arbejdet efter SMART-principper og fulgt metodemanualen under afprøvningen.

Resultater

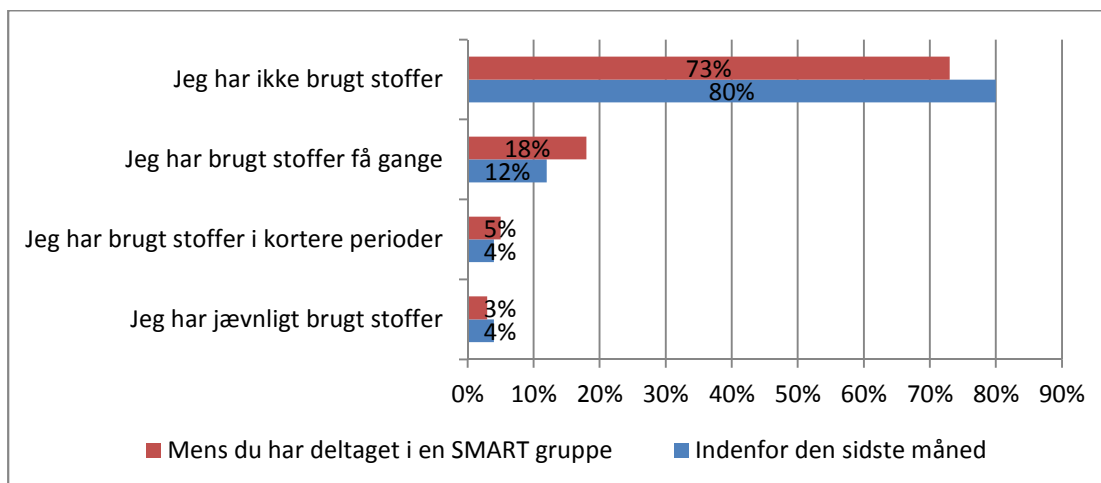
Afsnittet beskriver resultaterne af afprøvningen af metoden. Der ses på fastholdelse af misbrugsbehandlings resultater, mødestabilitet, mestring, fællesskab og peer-to-peer. Resultaterne stammer fra spørgeskemaer og fokusgruppeinterviews.

Fastholdelse af misbrugsbehandlings resultater

Formålet med projektet har været at undersøge, om SMART Recovery kan understøtte personer, der har været i stofmisbrugsbehandling, i at fastholde deres behandlingsresultater. Derfor bidrager evalueringen med deltageres egne oplevelser af, hvordan SMART Recovery har hjulpet dem.

Størstedelen af SMART-deltagerne angiver, at de ikke har anvendt stoffer indenfor den seneste måned (80 pct.), og 73 pct. af deltagerne angiver, at de ikke har anvendt stoffer i den periode, hvor de har deltaget i en SMART-gruppe, jf. figur 7

Figur 7: Anvendelse af stoffer hhv. indenfor den sidste måned og imens deltager har været en del af en SMART-gruppe.

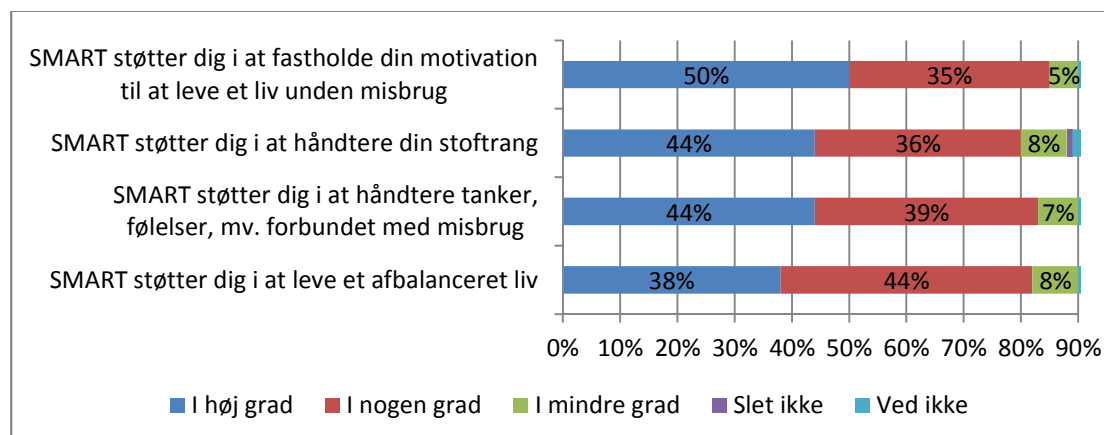


Det er dermed en stor del af deltagerne i SMART Recovery, der ikke har haft slip eller tilbagefald i den periode, hvor de har haft tilknytning til SMART-gruppen.

De positive resultater af afprøvningen af SMART Recovery underbygges af, at hovedparten af deltagerne oplever, at SMART Recovery støtter dem på de områder, som metodens 4-punkts program omhandler. En stor del af deltagerne angiver således, at metoden i høj grad

eller i nogen grad støtter dem i forhold til at håndtere misbrug og skabe balance i livet, jf. figur 8.

Figur 8: Den deltageroplevede støtte i forhold til 4-punkts programmet



SMART Recovery er kendetegnet ved, at personer med aktivt misbrug ikke udelukkes fra møderne, medmindre misbruget bevirker, at personen virker forstyrrende og er tydeligt påvirket. Det er en del af metoden, at tilbagefald kan rummes i SMART-gruppen og ikke er noget, deltageren skal skamme sig over eller skal være årsag til at give op. Tilbagefald betragtes derimod som en mulighed for at lære nye færdigheder, så fremtidige tilbagefald kan forhindres eller nedbringes. Deltagerne beskriver vigtigheden af, at SMART-møderne kan rumme eventuelle tilbagefald, uden bebrejdelser og skamfølelse. Det er med til at fastholde dem i SMART-grupperne, og derfor vigtigt for deres mulighed for på sigt at forblive stoffri.

<p><i>”Det er så vigtigt, at man kan komme her, selvom man har haft tilbagefald”</i></p> <p>SMART-deltager</p>	<p><i>”Ud med skylden og skammen... ting bliver sagt højt og kommer frem i dagens lys og frem fra under sengen – bliver afmystificeret, genkendt og italesat – og gjort håndterbart”</i></p> <p>SMART-deltager</p>
---	---

At ikke alle formår at holde sig stoffrie under deltagelse i SMART-grupperne, jf. figur 7, er altså ikke i modsætning til metoden. Det kan i stedet ses som en indikation på, at tilbagefald er et vedvarende fokus for arbejdet i SMART-grupperne, og at deltagerne ved tilbagefald kan fortsætte i eller vende tilbage til gruppen igen. SMART-deltagere beskriver, at selvom tilbagefald er uhensigtsmæssige, så vil mange opleve det, og at tilbagefald bliver mere håndterbare gennem tilknytningen til gruppen, fordi de fortsat kan få støtte og værktøjer.

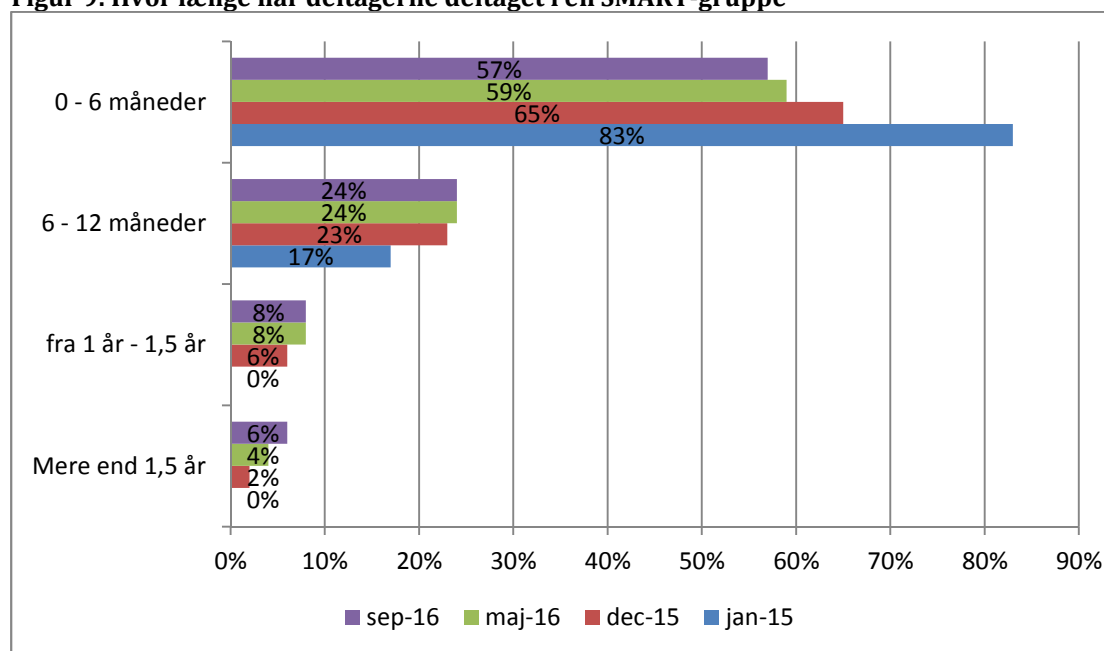
Mødestabilitet

Spørgeskemabesvareelserne viser, at deltagerne er forholdsvis stabile i deres fremmøde. 67 pct. svarer, at de deltager i SMART-møder hver uge, mens 21 pct. angiver, at de deltager 2-3

gange om måneden²⁰. Den relativt høje mødefrekvens må vurderes som en vigtig faktor i forhold til at opnå resultater af indsatsen.

Data giver ikke mulighed for at opgøre, hvor længe de enkelte SMART-deltagere fastholder deltagelsen i SMART-grupperne. Der er løbende i projektperioden blevet oprettet nye SMART-grupper, og derfor vil det variere fra gruppe til gruppe, hvor længe det reelt har været muligt at deltage. Data viser dog, at der over tid bliver flere borgere, der har haft en længere tilknytning til en SMART-gruppe, jf. figur 9. Der er dermed over tid en stigning i antallet af deltagere, der har været med i grupper i mere end seks måneder.

Figur 9: Hvor længe har deltagerne deltaget i en SMART-gruppe²¹



Fællesskabet

SMART-deltagere angiver i dokumentationen, at SMART Recovery har påvirket deres liv positivt i al almindelighed (86 pct. har svaret ”i høj ”eller ”i nogen grad” på dette spørgsmål). En del deltagere forklarer, at selve SMART-metoden, herunder redskaberne og 4-punktsprogrammet, er årsag hertil. Men flere SMART-deltagere beskriver også, hvordan SMART Recovery har givet dem adgang til et fællesskab. Mennesker kan opleve et tomrum i deres liv, når de holder op med et misbrug. De kan føle sig alene, særligt lige når de kommer ud af misbruget – fx når de kommer hjem fra døgnbehandling. Nogle har begrænset eller intet netværk, nogle mangler sociale kompetencer efter et liv med rusmidler, og nogle hænger fast i gamle netværk, hvor stoffer og alkohol er en naturlig del af samværet. De har derfor behov

²⁰ De resterende 12 pct. fordeler sig således: seks pct. angiver at det er deres første SMART-møde ved udfyldelsen af spørgeskemaet, mens seks pct. angiver, at de deltager i SMART-gruppen en gang om måneden eller sjældnere.

²¹ Tallene i figur 9 summerer ikke til 100 pct. Det skyldes, at der har været endnu en svarmulighed på spørgsmålet, som ikke er medtaget i figuren. Det drejer sig om deltagere, der deltager i deres første møde på det tidspunkt, hvor de besvarer spørgeskemaet. Dette antal ligger typisk på 4 til 6 pct. af besvarelserne

for støtte, netværk og samvær med andre for at opretholde motivationen – især med ligestillede som fx andre borgere, der har haft et misbrug.

<p><i>”Der er behov for en ny form for fællesskab – det at nye og gamle misbrugere mødes giver virkelig noget”</i></p> <p>SMART-deltager</p>	<p><i>”Det er altså meget alt det, som ikke har med misbruget at gøre, vi får snakket om hernede. Det er det, der er det vigtige. Sådan er det ikke i misbrugscentret – vi kan dele flere ting med hinanden her. Vi tager de ting op i livet, som GIVER os stoftrangen.”</i></p> <p>SMART-deltager</p>
<p><i>”De løser hverdagens problemer i gruppen, og det gør, de kan vedholde fokus og have overskud til at forblive stoffri”</i></p> <p>SMART-facilitator</p>	<p><i>”Fællesskabet er altid det sværeste at erstatte ved at gå ud af sin afhængighed – hvad skal man så? Det skal jo gerne være fedt at holde op – og familie og venner kender det bare ikke og kan ikke bruges i stedet. Det kan SMART-møderne – at folk har kendskab til det, man bøvler med, og man møder gensidig forståelse og kommer ud af sin isolation.”</i></p> <p>SMART-deltager</p>
<p><i>”Man kan støtte hinanden, hvis man kender hinandens historik. Min mor ringer kl 12 for at høre, om jeg er kommet på arbejde, men Bjarne ringer kl. 9 om aftenen, når han VED, jeg har det svært og har lyst til stof.”</i></p> <p>SMART-deltager</p>	<p>SMART-deltager</p>

90 pct. af SMART-deltagerne svarer, at de oplever, at SMART-gruppen støtter dem i at leve et liv uden misbrug. Foruden 4-punktsprogrammet og redskaberne beskrives netop fællesskabet og støtten, som deltagerne oplever fra de øvrige SMART-deltagere, som en bidragende faktor til den oplevelse. Flere deltagere beskriver, hvordan de opnår en følelse af samhørighed i SMART-gruppen, der styrker deres motivation for stoffrihed og fastholdelse i gruppen. Oplevelsen, af at man som deltager accepterer andre og deres problemstillinger samt bidrager til både egen og andres udvikling, beskrives af nogle som en øjenåbner, der er med til at styrke egne sociale kompetencer. En SMART-deltager beskriver følelsen af at kunne være sig selv i gruppen, fordi alle har en baggrund med misbrug, og alle bliver mødt ens og accepteret, uanset baggrund og hvad der er med ”i bagagen”. En anden ting, SMART-deltagere fremhæver i den forbindelse, er, at de vejledes i og opfordres til at acceptere fortiden, da den ikke kan ændres. Det fremhæves af mange deltagere, at det opleves som positivt ikke at skulle bruge energi på at fortælle om, hvad der er sket i fortiden. I stedet oplever de at blive spurgt til, hvad de vil gøre for at ændre deres situation og undgå, at noget lignende sker igen.

<p><i>”Disse kvindemøder gør, at jeg ikke længere er bange for kvinder - men tværtimod har fået veninder”</i></p> <p>SMART-deltager</p>
--

Deltagerne forklarer således, at en vigtig gevinst af SMART Recovery møderne er, at de oplever at få en øget tolerance overfor sig selv, hinanden og andre, og dermed på sigt også et bedre udgangspunkt for at skabe sig et netværk – både i og udenfor SMART-gruppen.

Mestring – et liv i balance.

Deltagerne i SMART-møderne fremhæver, at SMART Recovery som metode tilbyder dem nogle simple og konkrete redskaber til, hvordan de kan arbejde med sig selv i forhold til elementerne i 4-punktsprogrammet. De vurderer det som vigtigt, at redskabernes anvendelighed ikke begrænser sig til problemstillinger relateret til stofmisbrug. Redskaberne kan også anvendes på øvrige aspekter af livet, når det gælder om at træffe gode valg og anvende mestringsstrategier.

<p><i>”Det er enkelt og jordnært, og man kan bruge de redskaber, der giver mening – og det favner bredt og kan bruges til alle former for afhængighed... og der er genkendelighed i afhængigheden, uanset hvad det er.”</i></p> <p>SMART-facilitator</p>	<p><i>”over tid kan jeg se, at de arbejder sig ud af det ene problem efter det andet, og at de lærer at mestre deres misbrug (...) de finder selv deres vej ud – i det virkelige liv – og se deres spejlbillede i de andre og deres spørgsmål – og det er den rigtige proces. De ser det selv, de gør det selv, og gruppen bakker op.”</i></p> <p>SMART-facilitator</p>
<p><i>”Min oplevelse er, at folk møder hinanden i det rum for afhængighed, og at de accepterer hinanden. Man lytter på hinanden og lærer af hinanden. Man lærer at administrere den dårlige vane – og så er det fuldstændigt ligegyldigt, hvad den er”</i></p> <p>SMART-facilitator</p>	<p><i>”så falder 10-øren, at de faktisk har løsningerne i deres eget liv.”</i></p> <p>SMART-facilitator</p>

Facilitatorer fortæller, at deltagerne ved at komme med feedback til hinanden og spejle sig i hinanden oplever, at de selv kommer frem til de løsninger, de søger. Samtidig opdager deltagerne, at de kan bidrage positivt til andres løsning af deres udfordringer. Facilitatorerne vurderer, at det er med til at styrke deltagernes selvværd. Flere deltagere fortæller ligeledes, hvordan de har opdaget, at de bliver accepteret af de andre, at de har noget at bidrage med, og at de kan være noget for andre.

En SMART-deltager fortæller bl.a., hvordan det at lytte og drage paralleller til egen situation har gjort ham i stand til bedre at reflektere over egen adfærd, så det ikke længere er den første indskydelse eller det umiddelbare behov, der styrer hans valg og handlinger. SMART-deltageren beskriver, hvordan han er blevet i stand til at anvende redskaber fra SMART Recovery til at træffe mere velovervejede beslutninger.

Facilitatorer beskriver, hvordan nogle deltagere kommer med en indstilling om, at lige netop deres situation er væsentlig værre end andres, eller at deres situation retfærdiggør fx en dårlig opførelse. Facilitatorer fortæller, hvordan de oplever, at deltagerne ved at spejle sig i de andre i gruppen bliver udfordret på deres forestilling om sig selv og andre, blandt andet også på det en facilitator kalder deltagernes "misbrugsidentitet". Det er, ifølge facilitatorerne, med til at skabe udvikling hos den enkelte deltager.

Samtidig fremhæver deltagere viften af redskaber i metoden som værende central for at skabe en positiv forandring i egen adfærd, da det giver dem konkrete redskaber til at håndtere de situationer, de kommer ud for og ad den vej træffe bedre beslutninger, hvilket i sidste ende kan bidrage til at opnå bedre balance i livet og også øger muligheden for at forblive stoffrie.

Af fokusgruppeinterviews og dokumentation fremgår det dermed, at deltagerne oplever, at SMART Recovery-møderne og redskaberne samt fællesskabet i grupperne er med til at øge deres mestring af egen situation, herunder deres adfærd i forhold til elementerne i 4-punkts programmet; at opbygge og vedligeholde motivation, at håndtere trang, at håndtere tanker, følelser og handlinger samt at leve et afbalanceret liv.

Peer to peer

I SMART Recovery selvhjælpsgrupperne løser deltagerne deres problemstillinger i dialog og samspil med de øvrige deltagere, og på den måde støtter de hinanden og trækker på hinandens erfaringer. Samtidig ses det, at hvor størstedelen af facilitatorerne ved metodeafprøvningens start var frivillige uden misbrugsbaggrund, fx studerende eller andre frivillige, så var fordelingen ved afprøvningens udløb en anden. Facilitatorgruppen har udviklet sig således, at ca. halvdelen har misbrugsbaggrund, og derved opstår der en peer-to-peer situation. Peer-to-peer betyder i denne forbindelse, at en person, der har haft et stofmisbrug, men har lært at mestre det, som frivillig støtter en person, der enten har et aktivt stofmisbrug og ønske at blive stoffri, eller som har været i behandling og arbejder på at fastholde stofmisbrugsbehandlingens resultater.

Flere SMART-deltagere har i løbet af metodeafprøvningen valgt at uddanne sig til facilitator og dermed påtage sig ansvar for at være peer-støtte for andre. Det beskrives i metodemanualen som en naturlig udvikling for en SMART-deltager på vej mod recovery. Rollen som facilitator er både en måde til at sikre fokus på en fortsat positiv selvudvikling, men også en måde at hjælpe andre, der befinder sig i en situation, facilitator selv har erfaringer med.

<p><i>"Man kan bruge erfaringerne fra den afhængighed, man selv har haft – ift. Fællesskaber og accept og ikke at flygte fra sig selv. Og så kan man skabe et nyt netværk...for den del er bare så svær!"</i></p> <p>Facilitator</p>	<p><i>"Noget af det, jeg har fået gennem SMART, ville jeg gerne være med til at give til andre – og jeg havde også brug for at sætte mig selv i gang med et eller andet – så der var flere ting i det"</i></p> <p>Facilitator</p>
<p><i>"Man får selv noget ud af det og så giver man noget til nogen, som man kan se vokser"</i></p> <p>Facilitator</p>	<p><i>"Det er forståelsen af afhængighed, der er så vigtig – så kan det være alt muligt!"</i></p> <p>SMART-deltager</p>

Facilitatorer beskriver, hvordan facilitatorrollen er med til at udvikle dem selv. Både fordi de ved at arbejde fokuseret med SMART-manualen formår at holde fokus på en fortsat positiv udvikling. Men også idet de ved at anvende egen erfaring, tage ansvaret for andre og se dem udvikle sig oplever en følelse af at bidrage med noget og at være noget for andre. Endelig beskriver facilitatorer rollen som facilitator som en metode til at fastholde et netværk - både med andre deltagere og med andre facilitatorer.

Det er beskrevet i SMART Recovery manualen, at facilitatorer altid skal have fokus på at rekruttere nye facilitatorer i SMART-grupperne. Nye facilitatorer udvælges på baggrund af en vurdering af, om SMART-deltageren udviser mødestabilitet, er entusiastisk i forhold til programmet og har været stoffri i mindst 12 måneder. Under metode-afprøvningen har det således også være en del af facilitators opgave at spotte deltagere i SMART-grupperne, som er nået så langt i deres udvikling, at de kan fungere som peers for andre. Den udvikling, der er set i facilitatorgruppe, hvor mange facilitatorer ved metodeafprøvnings afslutning har en baggrund med misbrug, indikerer, at facilitatorerne er lykkedes med den del.

At blive mødt af ligesindede, der har egne erfaringer med et misbrug, beskrives af SMART-deltagere som værende vigtigt. Det har stor betydning for den forståelse, SMART-deltagere oplever at blive mødt med på møderne. Peer-to-peer vurderes dermed af deltagere og facilitatorer som et vigtigt element i SMART Recovery, der kan have betydning for deltagernes vej mod recovery og et liv uden misbrug.