



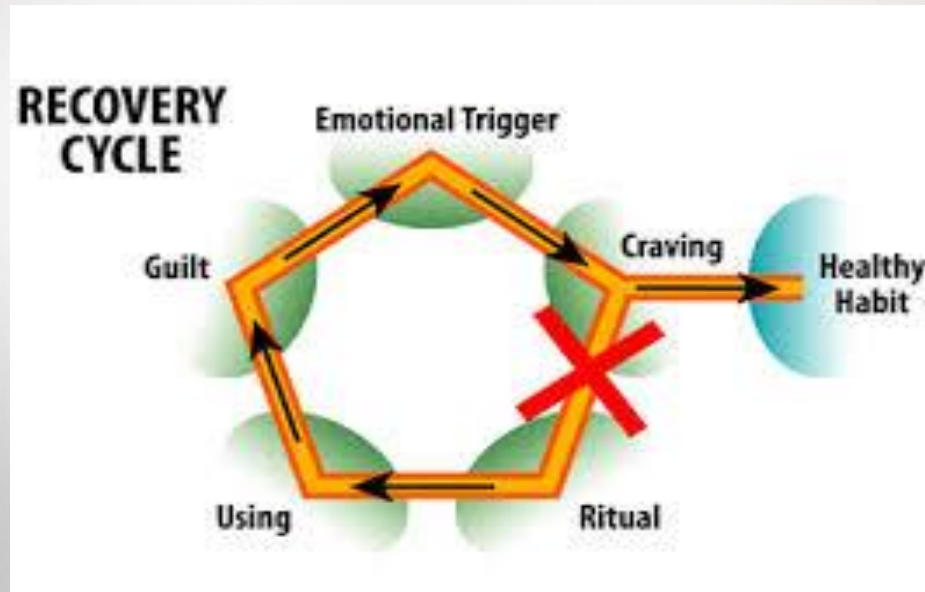
NYKTER –
OM AVHENGIGHET & RECOVERY

Roger Karlsen

HÅP



BRYTE VANER



ENDRINGSPROSESSER



BEROENDESJUKDOMEN

BE-

Själva drogbruket är bara toppen på isberget.

ROENDE

Men det inte hela problemet...

FYSISKT
Förändringar i hjärnan som förstärker fortsatt bruk

PSYKISKT
Sätt att tänka, känna & beteenden som förstärker fortsatt bruk.

SOCIALT
Människor, platser & livsstil som förstärker fortsatt bruk.

OpinionART



ADDICTION

Just cause you got the monkey off your back
doesn't mean the circus has left town





RECOVERY IS
NOT FOR
PEOPLE WHO
NEED IT, IT'S
FOR PEOPLE
WHO
WANT IT

~Anonymous

recoveryexperts.com

Nykter er en 12-trinnsbasert fagbok.

Alle som ønsker å tilfriskne fra avhengighetslidelser må vite hva problemet består av, for man kan ikke løse et problem man ikke har. Derfor går boka *Nykter* i dybden på hva avhengighet er, både som et biologisk, psykologisk og sosialt problem.

Som tittelen understreker viser forfatteren til hvordan det går an å bli varig nykter. Det å bli rusfri eller slutte med utagering er sjelden noe stort problem for den avhengige, for en tid. Det er ikke begynne å bruke igjen er det som er det store problemet, og er dermed kjernen i hvorfor mange ikke lykkes i varig rehabilitering av avhengighetslidelser. Forfatteren viser til innsikt, løsninger og metoder på dette som er selvopplevd, og boken er en populærvitenskapelig og erfaringsbasert fremstilling omkring hva *recovery*-prosessen dreier seg omkring.

Hvis du selv sliter med avhengighetslidelser, er pårørende, jobber innenfor rusfeltet eller simpelthen ønsker å vite mer om hva avhengighet er og hvordan det kan behandles, er *Nykter* en bok du bør og må lese.

Forfatteren har flere års erfaring med gruppeterapi og individuell veiledning i forhold til avhengighetsproblematikk. Siden 2007 har han jobbet under den offentlige spesialisthelsetjenesten innenfor rusbehandling, og i private og ideelle tiltak.

Forfatterens arbeidsfelt er hovedsakelig som veileder og terapeut, men han holder også foredrag innenfor en rekke forskjellige temaer knyttet til avhengighetsproblematikk. Han holder jevnlig foredrag for offentlige Helseforetak, høyskoler, private og frivillige organisasjoner, forskjellige bedrifter og politikere, samt for klienter og ansatte ved de institusjonene han har jobbet ved tidligere.

Forfatteren har selv gjennomlevd det de fleste i dag hevder er umulig. Han har kommet seg ut av et aktivt misbruk, han har tatt utdannelser og er en aktiv bidragsyter i samfunnet på mange forskjellige måter.

NYKTER

– Om avhengighet og recovery

Roger Karlsen

