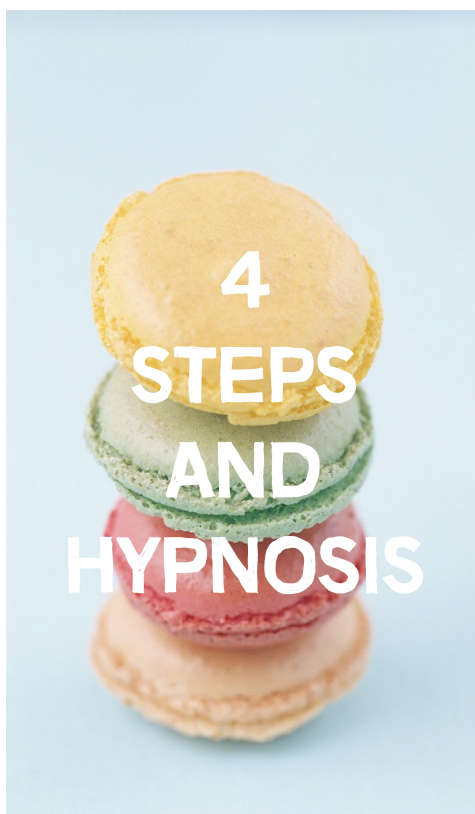


SOBER LIVING OG IOP – Intensive Outpatient Program

Forandring ved misbrug/afhængighed og adfærdsproblematikker – terapi og selvudvikling/uddannelse



4 ugers ophold på SOBER LIVING HOUSE /12mdr. opfølgende aftercare

Ophold på SOBER LIVING HOUSE med IOP program. IOP er et intensivt terapeutisk program. SOBER LIVING HOUSE er et alternativ til et restriktivt internatophold. På SOBER LIVING HOUSE er rammerne frie og opholdet inkluderer aktiviteter og der er mulighed for, at passe "arbejde online" eller "skole online" og skabe nye kontakter.

FORMÅL

Vores primære mål under opholdet er, at cementere et fundament af indre ro, sund livsstil, gode vaner, energi, mental og fysisk velbefindende og en bevidsthed om egne resurser og ansvar.

SÅDAN bliver frihed af misbrug en naturlig kendsgerning i hverdagen.

Der er inkluderet et 12 mdr. online support program med personline sessions, lydfiler og videoer, som kan understøtte "den gode livstil" og fortsat frihed fra misbrug.

VIGTIGT!

Du er som klient underlagt fuldkommen tavshedspligt om dit ophold på SOBER LIVING HOUSE. Mange kendte og berømte anvender netop dette sted grundet den skærpede anonymitet. Adresse og beliggenhed er ikke offentlig tilgængelig. Det er forbudt at tage billeder eller video under opholdet.

Det forventes, at din adfærd og attitude harmonerer med de dejlige fysiske rammer; såsom dejlige værelser, lækker mad, pool område og smuk natur.

Forandring/livstilsændring ved misbrug/afhængighed og adfærdsproblematikker

Terapi og selvudvikling/uddannelse

Programmet er velegnet til:

- personer, som vil undgå registrering i "offentlige registre" – forløbet foregår ANONYMT
- personer, som er på stadie "tidlig" eller "mellem" i forhold til misbrug af alkohol, hash, ludomani, kokain, penge, sex eller anden afhængighed
- personer med et sammensurium af forskellige typer af misbrug/afhængighed
- personer med en afhængigheds personlighed eller personer som har brug for livstilsforandring
- personer, som har brug for et intensivt terapeutisk forløb med lang opfølgende aftercare
- personer med mellemsvære eller mindre alvorlige adfærdsproblemer
- personer, som har sociale og/eller omstændigheder, hvor det er muligt at fortsætte misbruget, den forkerte livstil og den dysfunktionelle adfærd.

Metode - IOP - Intensive Out patient Program med ophold i Sober Living

- Forløb med intensiv terapi og lang online opfølgning og support.
- Terapi og selvudvikling.
- 5/50 teknikken – *særlig velegnet til adfærdsregulering og livstilsforandring.*
- 4 Steps and Hypnosis – *særlig velegnet til misbrugsterapi.*
- Video foredrag – customized audios/lydfiler.
- Intensiv planlægning og opfølgning.
- Familie behandling.
- Mad og motion – personlig træner og Membership til Fitnesscenter.

Emner som behandles:

- hvad vil du opnå ved behandlingen?
- konsekvenser ved afbrydelse af behandlingen
- misbrug – afhængighed - afhængighedspersonlighed?
- følelser
- sociale færdigheder
- adfærdsregulering
- plan for dagen – Logbog - Daglig kontakt i de første 6 uger
- familie plan
- skole plan
- job plan
- ferieplan
- familieforhold - Baggrund – historie
- vaner
- søvn
- mad og motion
- ADHD – Depression – Angst - PTSD
- forebyggelse af tilbagefald

Fordele ved forløbet

- Det er intensiv individuel tilrettelagt terapi.
- Aftercare foregår online, så det kan gennemføres i en travl hverdag eller under ferie.
- Det er individuelt tilrettelagt – anonymt og helt personligt.
- Det er længerevarende, så opbygning af nye vaner er mulig.
- Tidsperspektivet giver mulighed for en PERMANENT adfærdsregulering/ændring.
- Den længere behandlingstid gør det muligt, at udvikle nye positive erfaringer, som styrkes.
- Online terapi sessions i aftercare.
- Hotline 24/7 kontakt.

Indhold - terapi

1) Intervention – ved misbrugsbehandling

Efter et evt. indledende møde aftales nærmere forløb.

Måske er der brug for, at misbrugeren deltager i en intervention, hvor hver deltager fortæller om sin oplevelse ved misbrugerens situation. Det er et møde, hvor de vigtigste personer samles og man orienteres om forløbet. Man kan få svar på spørgsmål. Der udfærdiges en plan for, hvordan familien forholder sig.

2) 4 ugers intensiv terapi

- Daglige sessions.
- Gennemgang af spørgsmål/opgaver.
- Personlige audios relateret til terapien.
- Opstart af "mad og motion" med personlig træner fortsætter online i aftercare.
- Plan til brug efter hjemkomst.
- Hotline - 24/7 kontakt ved akutte udfordringer eller problemer.

3) Fysioterapeutisk behandling ved skader og smerter

Vi henviser til <https://www.sportsrehabla.com> fysioterapeutisk klinik, som er eksperter i alvorlige skader. Deres referenceliste indeholder mange kendte og professionelle sportsstjerner og atleter.

4) 12 mdr. efterfølgende aftercare

Vores primære mål under opholdet er at cementere et fundament af indre ro, sund livsstil, gode vaner, energi, mental og fysisk velbefindende og en bevidsthed om egne resurser og ansvar. SÅDAN bliver frihed af misbrug en naturlig kendsgerning i hverdagen.

Der er inkluderet et 12 mdr. online support program med lydfiler og videoer, som kan understøtte "den gode livstil" og fortsat frihed fra misbrug.

- Plan, udfærdiget under opholdet, følges op.
- 1 online session hver anden uge.
- Personlig audio/lydfiler relateret til terapien.
- "Mad og motion" med personlig træner – online.
- Kontakt i dagtimer mellem 10am og 8pm.
- Checkliste for vaner og rutiner gennemgås efter aftale – sendes pr. e-mail/sms.

5) Familie terapi

- Facetime/Skype og SMS.
- Hotline 24/7 ved akut opståede problemer eller tilbagefald.
- Familieforløb kan planlægges.

6) Resume

- Intervention og planlægning – *fremmøde eller facetime.*
- 4 ugers ophold på SOBER LIVING - inklusiv forplejning, ugentlig massage, yoga etc.
- Intensiv individuel tilrettelagt terapi – IOP.
- Deltagelse i aktiviteter og sport.
- Video foredrag med adfærdsregulerende indhold – *kan ses på mobil og computer.*
- Video foredrag med indhold relateret til terapien – *kan ses på mobil eller computer.*
- Video og audio kan ses/aflyttes gentagne gange.
- Mad og motion ved personlig træner – video – online – chat forum – individuelt tidsforbrug.
- Hotline 24/7 ved akut opståede problemer eller tilbagefald.

IOP – Intensive Outpatient Program

4 Steps and Hypnosis – terapi for misbrugsbehandling

Internat ophold på SOBER LIVING

STEP 1 / 4 STEPS AND HYPNOSIS: Indsigt og beskrivelse af problemets omfang og mønster.

- Formålet med sessions og opgaver, som gennemgås sammen med personlig counselor, er at få beskrevet og afdækket misbrugets mønster. Hvilke misbrug er der tale om? Hvor meget? Hvornår? Hvordan? Sammen med hvem?
- Sessions/opgaver afdækker problemets omfang, karakter og mønster. Intensiv terapi med hypnose og samtale one to one.
- Med udgangspunkt i problemets karakter fjernes/reframes problemet. Trangen forsvinder. Den indre URO forsvinder. Der opstår indre RO.
- Audio/lydfiler anvendes. Så den positive forandring fastholdes.
- Der skrives logbog online. Der følges op på vaner og rutiner.

STEP 2 / 4 STEPS AND HYPNOSIS: Indsigt i personlighed, karaktertræk og følelser.

- Sessions giver et billede af personlighed og følelser. One to one sessions.
- Indre uro, angst, vrede, afmagt, sorg, tristhed o.a. behandles med hypnoseterapi.
- Selvhypnose/lydfiler. Så den positive forandring fastholdes.
- Der skrives logbog online. Der følges op på vaner og rutiner.

STEP 3 / 4 STEPS AND HYPNOSIS: Intensiv ændring til mentalt/fysisk mønster som fungerer.

- Sessions og opgaver skaber ”den nye sandhed” – det nye mentale manuskript. One to one sessions.
- ”Sådan ønsker jeg at reagere”. AFBALANCERET og aktiv.
- ”Sådan vil jeg i det daglige fungere”. ANSVARLIGHED.
- Søvn, spise sundt, dyrke motion, gode vaner og INDRE RO.
- Hypnosessions ”lægger det nye program” ind, så det fremover fungerer naturligt. Der anvendes lydfiler. Den positive forandring fastholdes.
- Der skrives logbog online. Der følges op på vaner og rutiner.

STEP 4 / 4 STEPS AND HYPNOSIS: Plan for fremtiden – fremtidig livsstil

- Opgaver og plan for fremtiden. Hvad skal der være styr på, når man kommer tilbage til hverdagen?
- Hvordan vil jeg leve mit liv. Konkret plan. Hvad trigger et tilbagefald? Hvordan forebygges tilbagefald?
- Sessions afdækker fremtidens mål og ønsker. One to one sessions.
- Hypnosession implementerer fremtidens mål i underbevidstheden. SELVHYPNOSE/lydfiler. Så den positive forandring fastholdes
- Der skrives logbog online. Der følges op på vaner og rutiner.

Praktisk:

- Bekræftelse på aftale om behandlingsforløbet sendes pr. e-mail. Denne tilmelding er bindende.
- Invoice/faktura betales.
- Visum søges – i tilfælde af afslag konverteres behandling (se beskrivelse) til et forløb i Danmark.
- Når betaling er registreret bestilles flyrejsen.
- Behandlingsmanual tilsendes og bør overholdes for at opnå det optimale resultat af forløbet.
- Behandlingsforløbet startes i Californien.
- Det anbefales, at behandlingsforløbet gennemføres med alle elementer. Resultatet er afhængig heraf.
- Behandlingsopholdet kan forlænges.
- Alvorlig sygdom, inden afrejsen, kan sætte forløbet "på hold" til senere afvikling.
- Deltageren er ansvarlig for ansøgning af visum, flybillet og forsikring. Vi rådgiver gerne.

Pris: \$20,000- min. \$11,500 - Betales ved start af forløb og ved indgåelse af aftale.

For perioden 4 uger ophold på SOBER LIVING. Samt 12 mdr. online aftercare og opfølgning.

Clinic og kontakt adresse i Los Angeles: 12629 Riverside Dr., Valley Village, CA 91607

Kontaktperson: Zanne Bech – zannebech@gmail.com