



SMART
Recovery

Fonden for Socialt Ansvar

**Erfaringsrapport
SMART Recovery
Fonden for Socialt Ansvar
2025**

Forord

SMART Recovery - Fonden for Socialt Ansvar, er en frivillig social indsats, der støtter mennesker i at opnå uafhængighed fra alle former for afhængighed og uhensigtsmæssige vaner. SMART Recovery står for Self Management And Recovery Training. Det er et nonprofit, videnskabeligt baseret selvmestringsprogram, som findes i 35 lande rundt om i verden og faciliteres på 16 sprog.

SMART Recovery samarbejder med en række offentlige og private behandlingssteder med henblik på at bygge bro til relevante fagpersoner, for derved at bruge SMART Recovery til at fastholde og støtte borgere i afholdenhed efter misbrugsforløb. Møderne foregår i anonyme selvhjælpsgrupper, hvor uddannede frivillige facilitatorer driver møderne ud fra SMART Recoverys 4-punktsprogram.

SMART Recovery blev i juli 2023 en del af Fonden for Socialt Ansvar. Fonden ønsker at indsamle viden om deltagere og facilitatorers oplevelser med SMART Recovery over tid, hvilket er et led i ambitionen om at skalere indsatsen yderligere op, så flere kan få glæde af et gratis og frivilligdrevet misbrugstilbud.

Denne erfaringsrapport belyser deltagere og facilitatorers oplevede virkning af SMART Recovery på baggrund af spørgeskemadata og semistrukturerede interviews, indhentet i efteråret 2024. På daværende tidspunkt var der 15 aktive SMART Recovery grupper i Danmark. Det er lykket at indsamle data fra 11 grupper, herunder spørgeskemabesvarelser fra henholdsvis 37 deltagere og 7 facilitatorer, samt interviewdata fra 7 deltagerinterviews og 4 facilitatorinterviews. Rapporten giver endvidere indsigt i baggrundsdata på deltagere, herunder køn, beskæftigelse, misbrugstype og alder.

Rapporten er udarbejdet af Fonden for Socialt Ansvar, 2025.

Indholdsfortegnelse

1 Hovedindsiger	3
2 Baggrund	4
3 Om SMART Recovery	4
3.1 Tidligere undersøgelser af SMART Recovery, Danmark	5
4 Datagrundlag	6
4.1 Dataindsamling og rekruttering til kvalitative interviews	6
4.2 Beskrivelse af dataindsamlingens begrænsninger	7
5 Deltagere og frivillige facilitatorer i SMART Recovery, 2024	8
5.1 Deltagere	8
5.1.1 Aldersgrupper	8
5.1.2 Kønsfordeling	9
5.1.3 Beskæftigelse og hverdagsaktivitet	10
5.1.4 Deltagelseslængder	11
5.1.5 Type af afhængigheder	12
5.1.6 Stofafhængighedstyper	13
5.2 Frivillige facilitatorer	14
6 Analytiske fokuspunkter	15
6.1 Tilbagefald og slip som led i recovery processen	15
6.2 Værktøjer, redskaber og strategier til selvmestring	17
6.3 Gruppens fællesskab – et holdepunkt for tillid og tryghed	21
6.4 Facilitator og deltagerdynamik	23
6.4.1 Frivillighed i SMART Recovery generelt	25
7 Opsamling: Identitet og selvmestring	26
Litteratur	28

1 Hovedindsiger

- Af de adspurgte deltagere er 62 pct. mænd og 38 pct. kvinder.
 - 73 pct. af de adspurgte deltagere er i aldersgruppen 45 - 74 år.
 - Alkohol- og stofafhængighed er overvejende de mest fremtrædende afhængigheder blandt de adspurgte deltagere.
 - 38 pct. af de adspurgte deltagere er i arbejde eller studerende. Den resterende gruppe er henholdsvis pensionister, førtidspensionister, ledige eller andet.
 - 40 pct. af de adspurgte deltagere har været en del af SMART Recovery-grupper i 1- 2 år eller længere.
 - 54 pct. af de adspurgte deltagere har ikke oplevet slip eller tilbagefald i de perioder, hvor de har deltaget i SMART-grupper. Deltagere oplever at SMART-grupper kan rumme slip eller tilbagefald uden skam eller ekskludering. Grupperne opleves som frirum, hvor man bliver forstået og bliver tilbudt en række teknikker og strategier til at håndtere følelser, tanker og handlinger, der kan lede til trang eller tilbagefald.
 - Af de adspurgte deltagere, oplever 87 pct. at SMART's 4-punktsprogram støtter dem i deres recovery proces.
 - Sammenlagt mener 86 pct. af de adspurgte, at deres SMART-gruppe støtter dem i at leve et liv uden vanedannende adfærd eller afhængighed.
 - 57 pct. af de adspurgte frivillige facilitatorer i SMART Recovery har misbrugsbaggrund. Det opleves meningsgivende for denne frivilligruppe at videregive læring fra egen recovery proces, samt fastholde egen vedligeholdelse af afholdenhed gennem facilitator-rolle. For frivillige facilitatorer uden misbrugsbaggrund opleves det positivt at facilitere et fællesskab, hvor man kan være noget for andre mennesker, og dernæst spejle sig i det eksistentielle samt alment menneskelige aspekt i SMART Recovery.
 - I peer-to-peer relationen opstår der et ligeværdigt, afvæbnende og tillidsfuldt møde mellem deltagere og facilitatorer. Det opleves afmonterende for deltagere at møde en facilitator, som selv har lignende erfaringer. Der opstår en spejling og samhørighed mellem deltagere og facilitator.
-

2 Baggrund

På baggrund af spørgeskemadata og semistrukturerede interviews, indsamlet i perioden september 2024 til december 2024, vil denne rapport belyse den oplevede virkning ved at deltage i SMART Recoverys selvhjælpsprogram, med ønsket om et liv med selvmestring og afholdenhed fra misbrug. Dernæst gives der indsigt i deltagernes baggrund ud fra køn, beskæftigelse, misbrugstype og alder. Med udgangspunkt i en række undersøgelsesspørgsmål, vil rapporten svare på følgende:

- Hvordan oplever deltagere og facilitatorer at SMART Recoverys strategier, metoder og værktøjer kan bruges til at vedligeholde afholdenhed fra misbrug, eller til at håndtere slip eller tilbagefald?
- Hvilken betydning har fællesskabet i SMART-grupperne for deltagernes recovery proces?
- Hvilken betydning har peer-to-peer elementet i SMART-grupperne for henholdsvis facilitatorer og deltagere?
- Hvordan påvirker SMART Recoverys fokus på selvmestring deltagernes selvforståelse og oplevelse af at kunne mestre eget liv?

3 Om SMART Recovery

SMART Recovery er et internationalt videnskabeligt baseret selvmestringsprogram, der ses effektivt ift. en række afhængigheder og vanedannende eller tvangsmæssig adfærd som fx drikke- og stof-vanedannende adfærd, rygning, ludomani, seksuel aktivitet, selvskade, spiseforstyrrelser etc. SMART Recovery-grupper er gratis og ledes alle af uddannede frivillige facilitatorer, der selv har misbrugsbaggrund, pårørendeerfaring, socialfaglig interesse eller blot ønsker at hjælpe andre mennesker gennem frivilligt arbejde.

For at blive frivillig facilitator skal man igennem et uddannelsesforløb, hvor man som frivillig bliver undervist i SMART Recoverys metoder, værktøjer og mødestruktur. Her får man den grundlæggende og nødvendige viden for at kunne facilitere møder i SMART Recovery regi. De frivillige facilitatorer får supervision og løbende sparring efter behov, samt mulighed for at følge en allerede uddannet facilitator inden opstart af eget forløb.

På SMART-møder støtter deltagerne hinanden, spejler sig selv i andre og træner brugen af SMART-redskaber gennem 4-punksprogrammet, der består af:

1. Opbygning og vedligeholdelse af motivation
2. Håndtering af trang
3. Håndtering af tanker, følelser og adfærd
4. Leve et afbalanceret liv

Det er kendetegnende for SMART-grupper, at møderne består af en fast mødestruktur, centreret omkring øvelser, strategier og redskaber ud fra tematikkerne i 4- punktsprogrammet. SMART Recovery støtter og hjælper deltagere i at komme sig (recovery) fra vanedannende adfærd og misbrug. Det understreges at "det er dig" – deltagerens valg, og hvordan deltageren tænker, der er det altafgørende i en varig adfærdsændring. (SMART Recovery, Deltagerhåndbog, 2024)

Læs mere om SMART Recovery her:

- [SMART Recovery - Socialtansvar.dk](https://www.smartrecovery.dk)

3.1 Tidligere undersøgelser af SMART Recovery, Danmark

Af danske undersøgelser omhandlende SMART Recovery som misbrugstilbud, refereres der til en evalueringsrapport fra 2016 udarbejdet af Socialstyrelsen (Socialstyrelsen, SMART Recovery selvhjælpsgrupper til borgere med stofmisbrug, 2016). Socialstyrelsen iværksatte fra 2013 til 2016 et nationalt projekt, hvor man afprøvede konceptet SMART Recovery med oprettelse af 25 SMART-grupper i både Jylland, København og på Fyn. Målgruppen for indsatsen var borgere, der efter endt stofmisbrugsbehandling ønskede støtte og netværk med henblik på fastholdelse af behandlingsresultater.

På daværende tidspunkt var hovedparten af deltagerne (79 pct.) indmeldt i SMART-grupperne på baggrund af stofmisbrug (Socialstyrelsen, 2016). Den treårige indsats var et led i den daværende regerings fokus på at løfte kvaliteten i social stofmisbrugsbehandling¹, hvorfor selve SMART Recovery indsatsen, og dermed undersøgelsen, havde et overvejende fokus på resultater ud fra et stofmisbrugsperspektiv.

I rapporten fra Socialstyrelsen, viser resultaterne, at SMART Recovery har en positiv indvirkning på deltagernes recovery proces. Til at forklare den positive indvirkning peges der på fire gennemgående punkter: følelsen af fællesskab i gruppen, peer-to-peer mødet, metoder og redskaber fra SMART's 4-punktsprogram, samt mestring af tankemønstre og uhensigtsmæssig adfærd. Disse punkter fremhæves af rapporten som værende de mest betydningsfulde elementer ved SMART Recovery for at fastholde eller opbygge et liv uden misbrug (Socialstyrelsen, 2016). Nærværende rapport er inspireret af Socialstyrelsens undersøgelsesdesign og analytiske fokuspunkter, da det formodes at disse betydningsfulde elementer påvirker afholdenhed fra alle slags misbrug, og derfor er essentielle i denne sammenhæng.

¹ Den daværende regering igangsatte i 2012 en indsats under navnet: "Bedre kvalitet i Stofmisbrugsbehandling".

4 Datagrundlag

SMART Recovery - Fonden For Socialt Ansvar har i 2024 igangsat en dataindsamlingsproces med henblik på at indsamle spørgeskemaer fra deltagere og facilitatorer over tid, for derved at belyse virkningen af SMART Recovery-grupper, og dernæst for at opnå viden om deltagernes beskæftigelse, alder, køn og misbrugstype. Da processen blev iværksat i efteråret 2024, og derfor er i sin begyndelse, tager denne rapport udgangspunkt i spørgeskemadata og interviews udført i perioden september 2024 til december 2024. Det er derfor ikke muligt at konkludere substantielt på det indsamlede data, men i stedet kan det indsamlede data pege på gennemgående tematikker og give et indtryk af nuværende tendenser hos SMART Recoverys deltagere og facilitatorer.

Det datamæssige grundlag i denne rapport er den første indsamling, i ambitionen om kontinuerlig dataindsamling fremover. Derfor er de erfaringer, der gøres nu med til at bidrage til fremtidig brug, og kan på den måde fungere som et internt styringsværktøj for videre udvikling og tilpasning af processen.

4.1 Dataindsamling og rekruttering til kvalitative interviews

Undersøgelsen data er baseret på spørgeskemaer og kvalitative semistrukturerede interviews. Der er indhentet data fra både deltagere og facilitatorer af SMART-grupperne. På tidspunktet, hvor spørgeskemaer og interviews blev indsamlet, var der 15 aktive SMART Recovery grupper i Danmark, med plads til 12 personer pr. gruppe. Det lykkedes at indhente spørgeskemabesvarelser og rekruttere deltagere til interviews fra 11 grupper.

	Deltagere	Facilitatorer
Interviewbesvarelser	7	4
Spørgeskemabesvarelser	37	7

Spørgeskemaerne, både til frivillige facilitatorer og deltagere, blev tilsendt eller udleveret i en samlet pakke direkte til gruppernes facilitatorer. Derefter blev de udleveret til gruppemøderne. Ved møderne var det de frivillige facilitatorer, der modtog, udleverede og tilbagesendte de besvarede spørgeskemaer på vegne af deres grupper.

Der var medsendt en introduktionstekst til spørgeskemaerne, som facilitatorer kunne anvende til at beskrive formålet med undersøgelsen for deltagere, og derved informere om undersøgelsens interview-del, som deltagerne kunne tilmelde sig til i spørgeskemaet. Efter indhentede tilmeldinger blev der lavet aftaler med hver enkelt informant for lokation og tidspunkt til interview.

For at imødekomme behovet for anonymitet blandt deltagerne, er alle interviews blevet anonymiserede. På forhånd var der designet en interviewguide, som tog udgangspunkt i den overordnede formålsbeskrivelse i evalueringen.

Ud fra spørgeskemabesvareelserne er der udarbejdet deskriptiv statistik, og dernæst er facilitator- og deltagerinterviews blevet transskriberet og emnekodet i tråd med rapportens fokus.

4.2 Beskrivelse af dataindsamlingens begrænsninger

En betydelig præmis for dataindsamlingen har været, at der ikke er en anslået svarrate for besvarelse af spørgeskemaerne. Dette er pga. SMART Recoverys princip om anonym deltagelse, hvorfor der ikke kan anslås antal registrerede deltagere, som de 37 deltagerbesvarelser kan holdes op imod. Dernæst er mængden af deltagere, der møder op til et vilkårligt møde forskelligt fra gang til gang, hvorfor det også vil bære præg af en usikkerhed ift. hvor mange der reelt har haft mulighed for at deltage på mødet, hvor spørgeskemaerne er blevet udleveret.

Det begrænsede datamæssige grundlag betyder, at der ikke kan konkluderes generelt på SMART Recoverys virkning hos deltagere og facilitatorer. Dette ville kræve et større datasæt, samt indsamling over længere tid. I stedet peger denne evalueringsrapport på gennemgående tendenser og sammenhænge som går igen på tværs af det empiriske materiale. Rapporten er overvejende deskriptiv, og fokuserer dernæst på den oplevede virkning hos deltagere og facilitatorer.

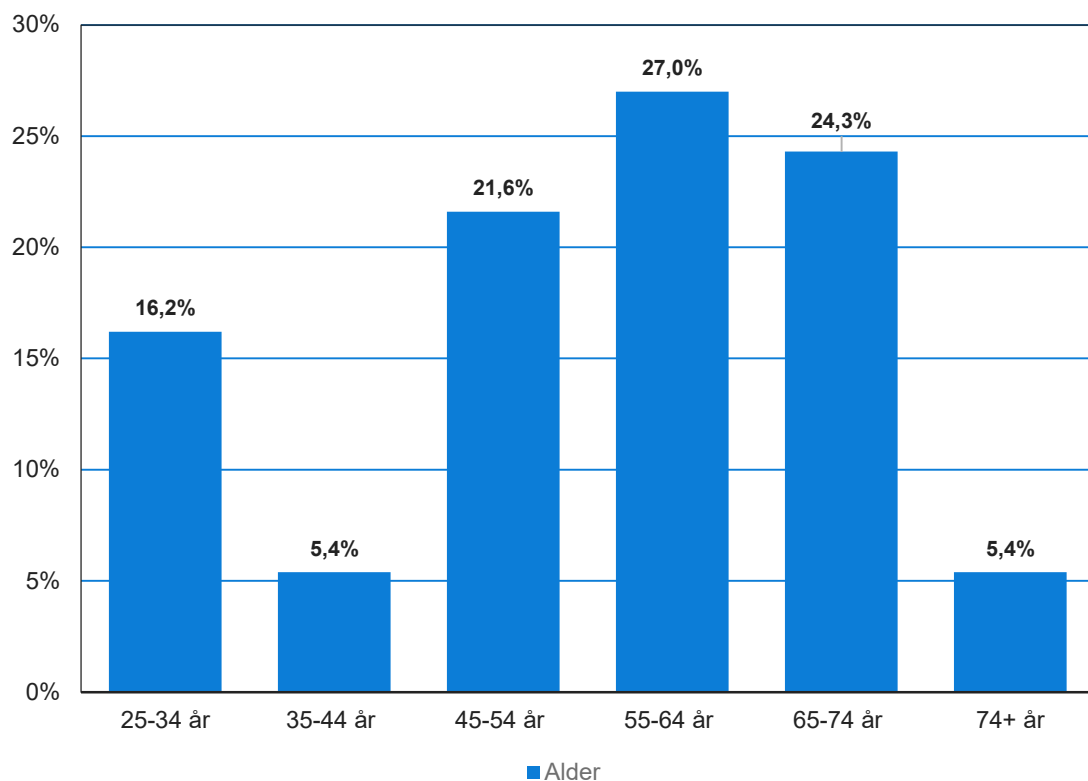
5 Deltagere og frivillige facilitatorer i SMART Recovery, 2024

De følgende afsnit beskriver baggrundsdata for deltagere ud fra køn, alder, beskæftigelse og misbrugstype. Dernæst beskrives procentfordelingen af frivillige facilitatorer med og uden misbrugsbaggrund.

5.1 Deltagere

5.1.1 Aldersgrupper

Figur 1: Aldersfordeling blandt deltagere

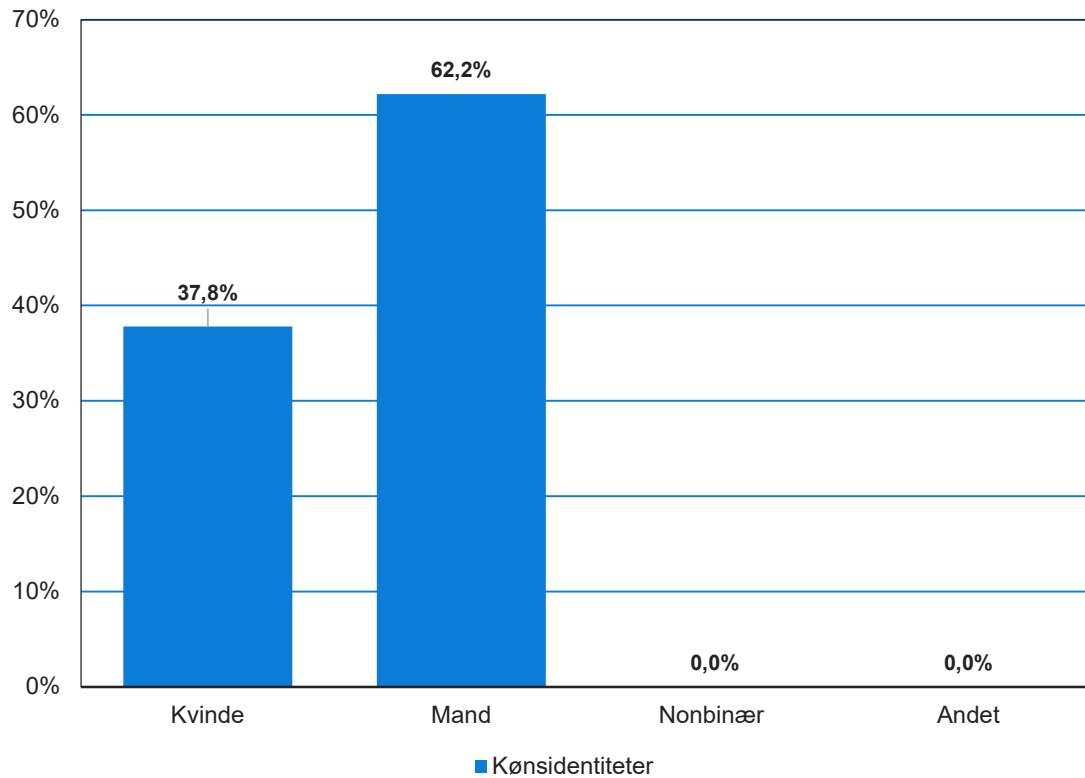


Note: Der var ingen respondenter i alderskategorierne under 25 år, hvorfor disse kategorier er udeladt.

Som det fremgår af figur 1, befinder ca. 73 pct. af de adspurgte deltagere sig i aldersgruppen 45-74 år. Der er også en mindre, men stadig betydelig andel af deltagere i aldersgruppen 25-35 år, idet 16,2 pct. af deltagere ligger i denne aldersgruppe.

5.1.2 Kønsfordeling

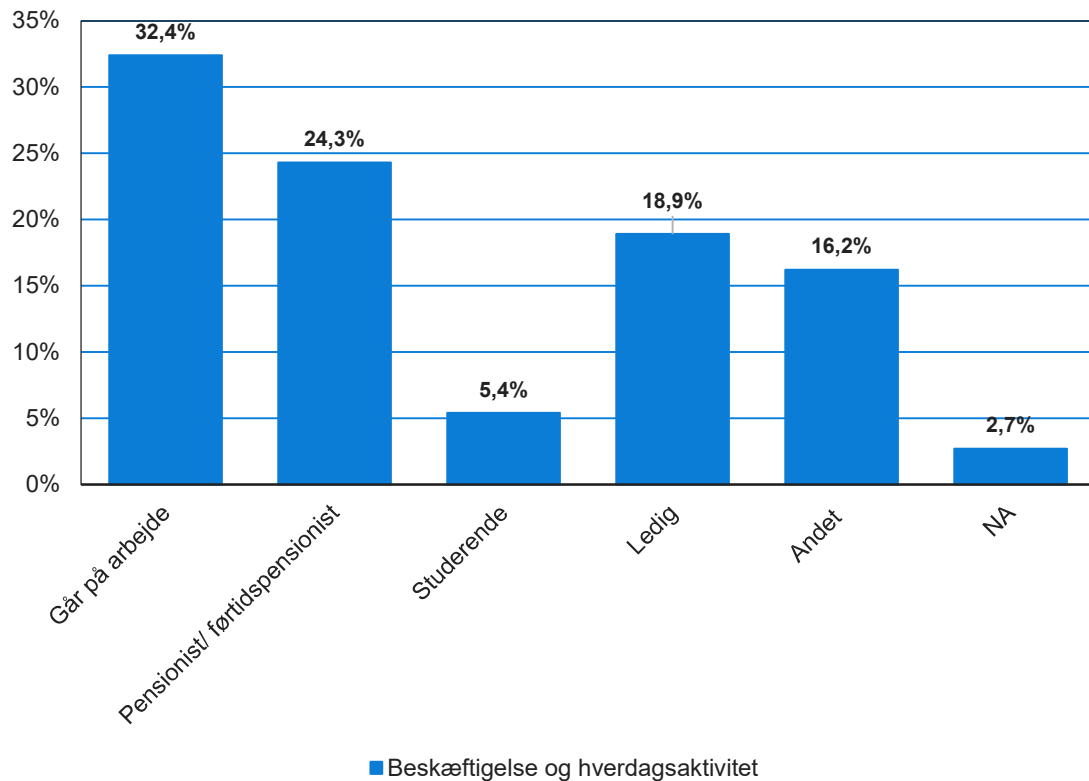
Figur 2: Deltageres kønsidentitet



Af figur 2 fremgår kønsfordelingen, hvori de adspurgte deltagere består af ca. 62 pct. mænd samt 38 pct. kvinder.

5.1.3 Beskæftigelse og hverdagsaktivitet

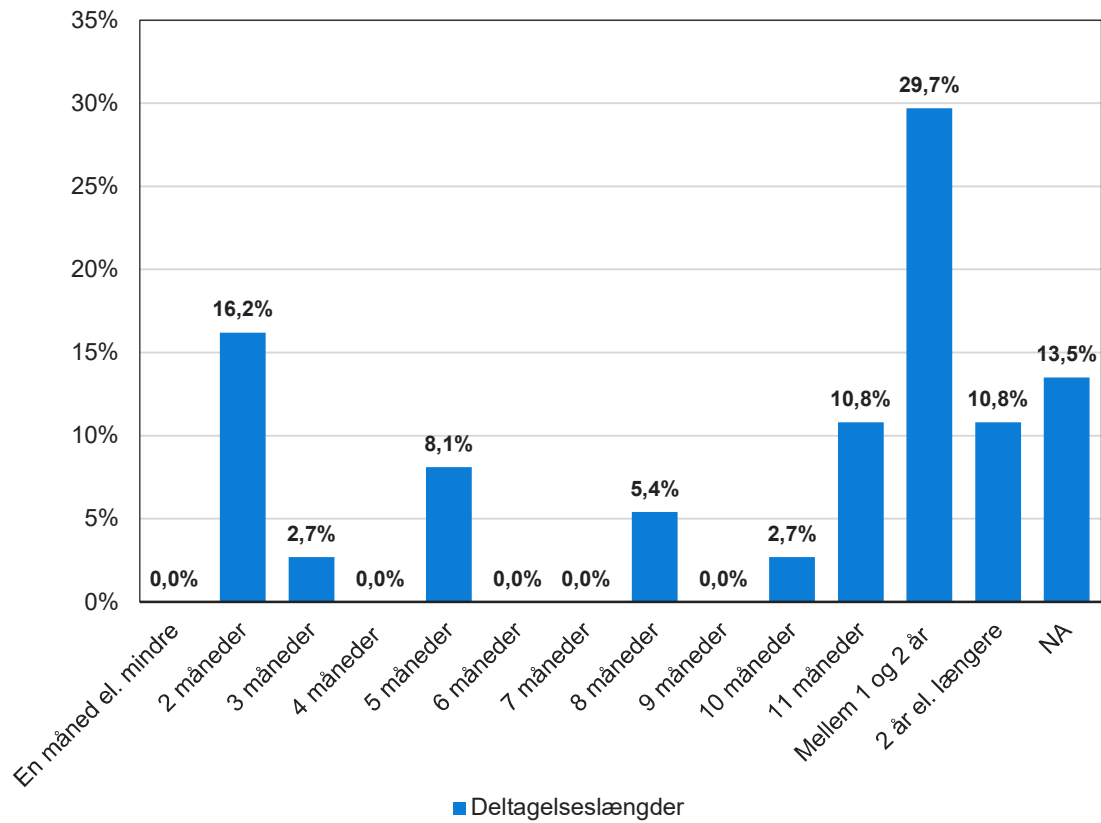
Figur 3: Deltageres beskæftigelse og hverdagsaktivitet



Af figur 3 fremgår det, hvordan sammenlagt ca. 38 pct. af de adspurgte deltagere er i beskæftigelse eller studerende, mens ca. 24 pct. og 19 pct. er henholdsvis førtidspensionister/pensionister og ledige. Under "Andet" har deltagerne svaret henholdsvis "Ressourceforløb", "Sygemeldt", "Driver egen virksomhed" og "Jobafklaring".

5.1.4 Deltagelseslængder

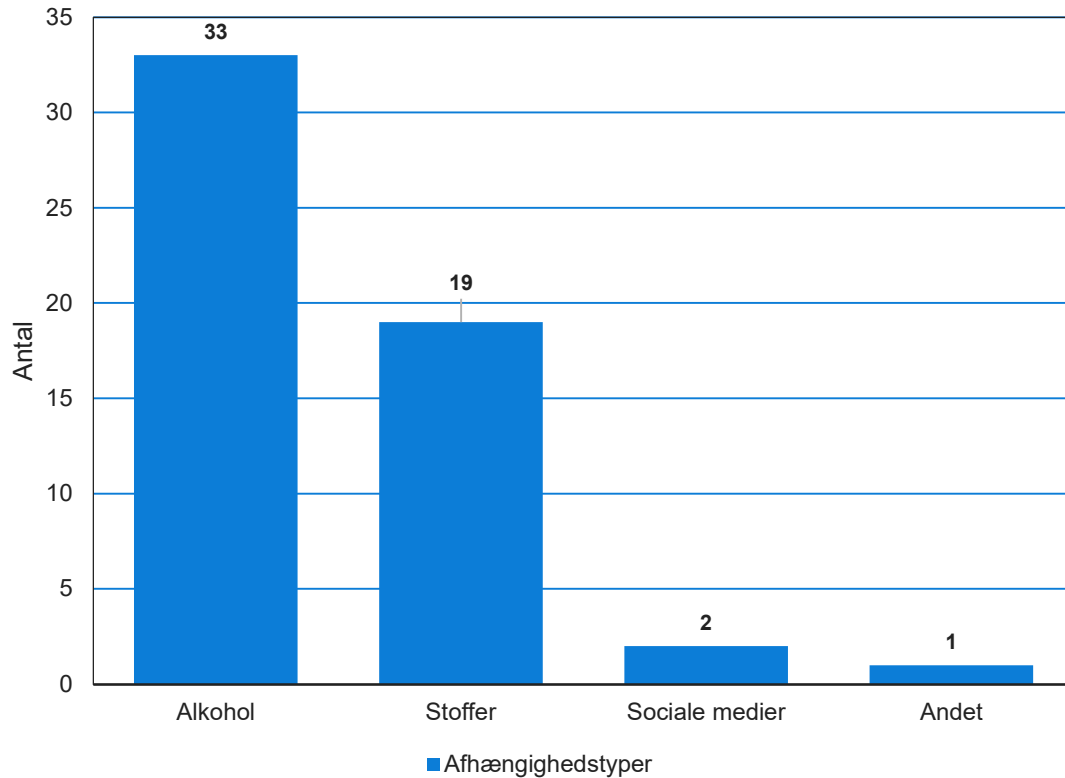
Figur 4: Deltageres deltagelseslængder



Af figur 4 fremgår det, hvordan ca. 40 pct. af deltagere har været el del af SMART Recovery-grupper i 1 år eller længere. I den anden ende af skalaen ses det, hvordan 27 pct. af deltagere er startet i SMART Recovery indenfor 5 måneder.

5.1.5 Type af afhængigheder

Figur 5: Fordeling af deltageres afhængighedstyper



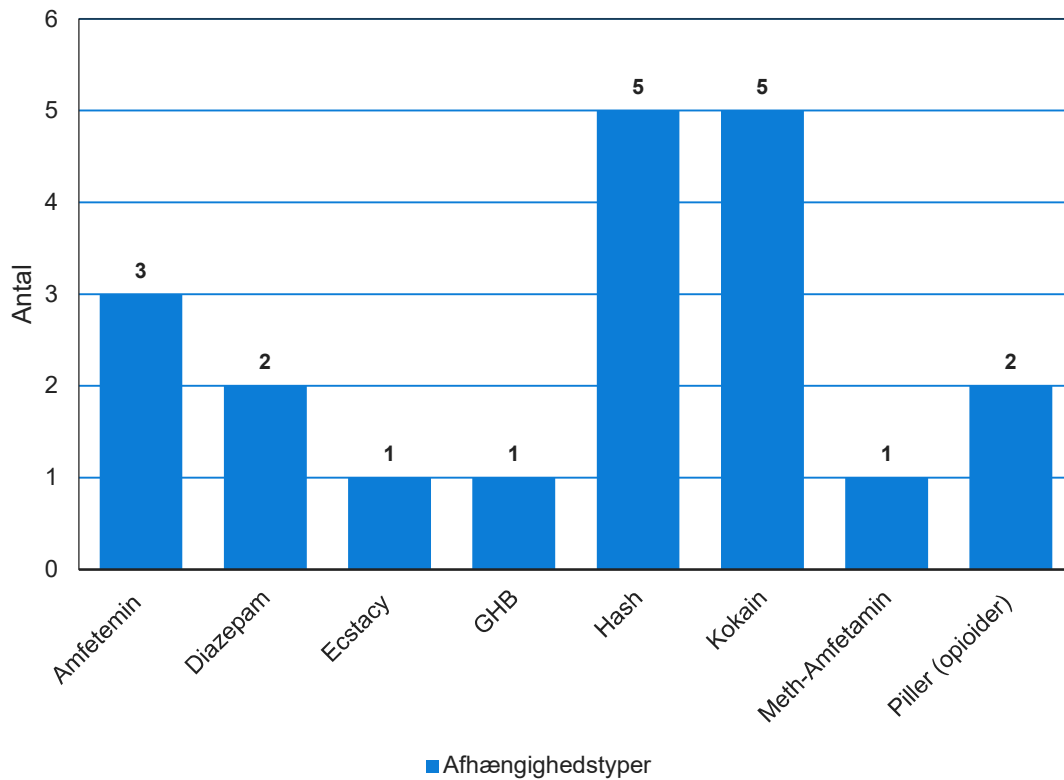
Note: Sammenhængen og overlap mellem afhængigheder er ikke undersøgt nærmere, hvorfor der ikke kommenteres på dette.

I figur 5 fremgår det, hvordan alkohol- og stofafhængighed er de mest fremtrædende afhængigheder blandt de adspurgte deltagere. Af de adspurgte arbejder 33 ud af 37 deltagere med at afvæne eller vedligeholde afholdenhed fra alkohol. 19 ud af 37 deltagere arbejder med en stofafhængighed, og 2 ud af 37 deltagere arbejder med en afhængighed af sociale medier. Under "Andet" ses én besvarelse for nikotinafhængighed.

5.1.6 Stofafhængighedstyper

Under stofafhængigheder er der blevet undersøgt, hvilke specifikke rusmidler deltagere er afhængige af. Dette fremgår af figur 6.

Figur 6: Fordeling af deltageres stofafhængighedstyper

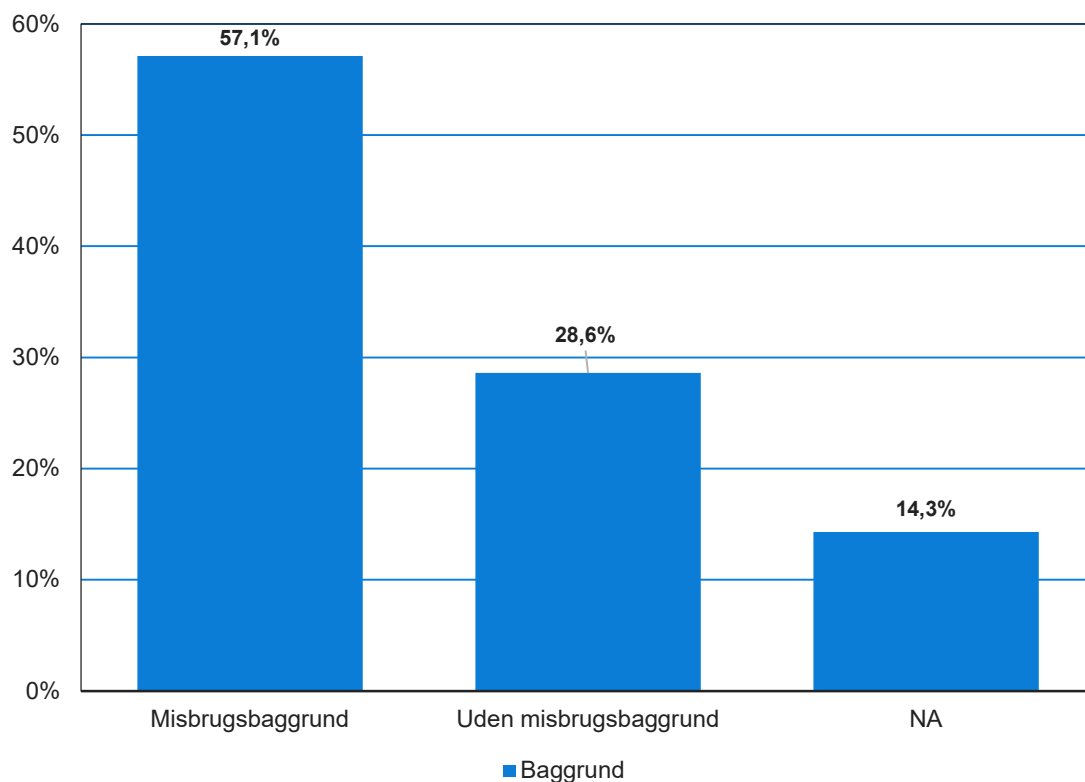


Af de 19 deltagere, der har svaret stofafhængighed som deres afhængighedstype, ses hash og kokain som de to mest fremtrædende stofafhængigheder.

5.2 Frivillige facilitatorer

Som nævnt i tidligere afsnit, er der både frivillige facilitatorer med og uden misbrugsbaggrund i SMART Recovery. I evalueringen fra Socialstyrelsen i 2016 havde cirka 50 pct. af de uddannede facilitatorer misbrugsbaggrund. Sammenlignes dette med det indsamlede data fra nuværende SMART-grupper, ses det at 57 pct. af de adspurgte facilitatorer har misbrugsbaggrund. Fordelingen er derfor cirka den samme på nuværende tidspunkt.

Figur 7: Frivillig facilitator med og uden misbrugsbaggrund



6 Analytiske fokuspunkter

De analytiske fokuspunkter belyser, hvordan SMART Recovery som selvhjælpsprogram opleves af både deltagere og facilitatorer ift. at vedligeholde afholdenhed fra misbrug, samt skabe et liv og en identitet uden misbrug. Der sættes fokus på, hvordan SMART's metoder og redskaber virker når deltagere oplever misbrug, slip eller tilbagefald. Dernæst sættes der fokus på, hvordan grupperne fungerer som fællesskaber, der er præget af ligeværd, støtte og spejling. Desuden belyses det, hvordan facilitatorers rolle har betydning for både deltagernes og facilitatorernes nytte af møderne, og endeligt, hvordan SMART Recovery har et indbygget mål i sin metode om et liv i balance og selvmestring.

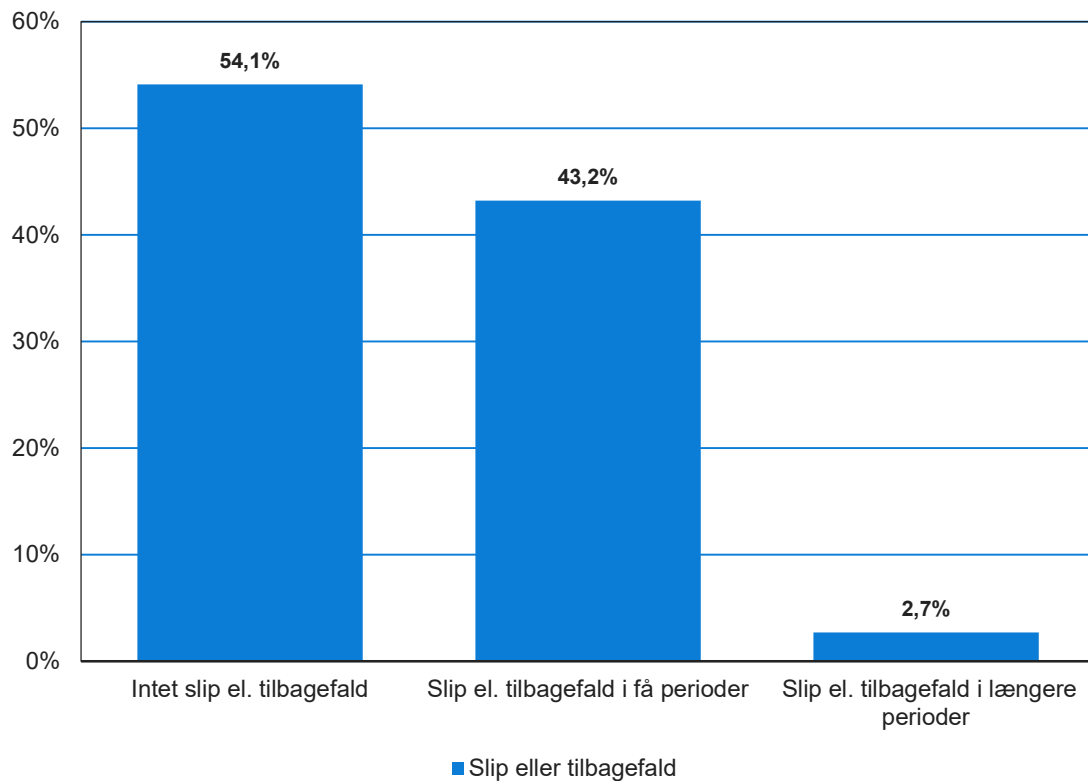
6.1 Tilbagefald og slip som led i recovery processen

I deltager-spørgeskemaet, er der spurgt ind til deltagernes oplevelser af 'slip' eller 'tilbagefald' under deres forløb i en SMART-gruppe. Med inspiration fra Socialstyrelsens rapport (Socialstyrelsen, 2016), er der i formuleringen af dette spørgsmål, taget udgangspunkt i SMART's definition af slip og tilbagefald (SMART Recovery, 2024). Dette er gjort for derved at undgå *social desirability bias*², hvor der kunne være en tendens til at svare 'slip' fremfor 'tilbagefald'. Derfor er spørgsmålet om slip eller tilbagefald formuleret i én samlet kategori og ikke opdelt i to forskellige spørgsmål.

Den følgende figur giver indblik i procentfordeling af de adspurgte deltageres oplevede slip eller tilbagefald mens de har været i en SMART-gruppe.

² *Social desirability bias* refererer til respondenters tendens til at besvare spørgsmål ud fra hvad der er socialt acceptabelt, hvad der fremhæver dem bedst muligt eller hvad de tror det forventede "gode svar" er. (Aarhus Universitet, metodeguide)

Figur 8: Deltageres oplevede slip eller tilbagefald i SMART Recovery



Af figur 8 fremgår det, at ca. 54 pct. af de adspurgte deltagere ikke har haft et slip eller tilbagefald mens de har været en del af SMART Recovery. Dernæst ses det, at ca. 43 pct. af deltagere har haft slip eller tilbagefald i få perioder mens de har været i en SMART gruppe. I SMART Recovery arbejdes der med en langvarig adfærdsændring, hvorfor slip eller tilbagefald anses som en naturlig del af deltagernes recovery proces. I SMART Recovery anerkender man, at en ændring i adfærdsmønstre tager tid, kræfter, prøvelser og fejl, hvilket er en del af en recovery-proces (Smart Recovery, 2024) Flere deltagere og facilitatorer udtrykker, hvordan de oplever, at et slip eller tilbagefald er en del af deres proces mod en varig adfærdsændring.

"Jeg tror ikke, at jeg er den eneste misbruger, der har prøvet at have et slip eller tilbagefald. Så alle har været der, og alle er blevet lige chokeret, ærgerlige og kede af, at det kunne ske. Fordi nu havde man jo lige besluttet sig for, at det skulle være fortid." – Deltager

"[...] Et slip er et slip, og så kan man komme videre bagefter og ikke gøre det igen. Jeg mener, det kan ske. Og så er det vigtigt, at du prøver at analysere det og tage lidt afstand fra det; "Okay, nu er det sket, men hvordan kommer man så videre." – Facilitator

I forbindelse med et slip eller tilbagefald ses det i citaterne, hvordan det vigtige er at forstå, hvorfor det opstår, og dernæst hvordan man kommer videre derfra. I SMART Recovery fokuserer man på, hvad de underliggende bevæggrunde kan være, og hvordan man kan arbejde med de tanker og følelser, der leder til slip eller tilbagefald. (Smart Recovery, 2024) Til det, anvender Smart Recovery en række værktøjer, redskaber og strategier.

Dette ses udfoldet i det kommende afsnit, hvor der sættes fokus på, hvordan deltagerne oplever og anvender SMART Recovery's redskaber til at håndtere trang, slip eller tilbagefald.

6.2 Værktøjer, redskaber og strategier til selvmestring

Smart Recovery bygger på teknikker fra Kognitiv adfærdsterapi, Rationel emotionel adfærdsterapi og Motivations terapi. Gennem SMART Recovery's 4-punktsprogram arbejder deltagerne med at ændre uhensigtsmæssige tanker og destruktive følelser ved at inddrage forskellige værktøjer og teknikker til at skabe den ønskede forandring. SMART-redskaberne er derfor et gennemgående element for deltagerne, både under møderne, men også udenfor møderne. Redskaberne har bl.a. til hensigt at skabe struktur og overblik over adfærd, tanker og handlemønstre hos deltagerne. Af redskaber, der ses effektfulde og gavnlige, fremhæver deltagerne især 'ABC'³, 'Trangslog'⁴ og 'Cost-Benefit'⁵.

Hvis en deltager oplever et slip eller et tilbagefald, er det facilitatorens rolle at vurdere, hvilket værktøj eller strategi, der kan gavne deltageren i den givne situation, samt åbne dialogen op for øvrige deltagere.

"Det jeg oplever, er, at deltagerne jo er vant til at fortælle deres egen fortælling til sig selv, eller andre, eller høre sig selv i hovedet. Men det, at det bliver dissekeret lidt op i nogle helt specifikke strukturer, det gør nogle gange, at de kan se nogle ting, man ikke kunne se før. Og så også det her med, at en anden udefra analyserer sammen med dig, det giver nogle gange et nyt syn på tingene." – Facilitator

³ ABC-værktøjet hjælper deltagerne til at identificere de ubehagelige tanker og følelser, der opstår i de situationer, som fører til at udøve den vanedannende adfærd. Her arbejdes der især med at identificere irrationelle tankemønstre, og ændre dem i en positiv retning. (SMART Recovery, 2024)

⁴ En trangs-log er en tabel, hvor deltager udfylder specifikke oplysninger om trangssituationer, der kan hjælpe til at skabe overblik til håndtere fremtidig trang. (SMART Recovery, 2024)

⁵ En Cost-benefit-analyse er et analytisk værktøj, der hjælper deltagerne til at analysere fordele og ulemper ved deres adfærd. Der skabes et overblik over kortsigtet- og langsigtede fordele ved afholdenhed. (SMART Recovery, 2024)

"[...] Det kommer på bordet, som regel i den runde vi har, som vi indleder møderne med, og så er folk jo åbenbart i trykke rammer, og er ærlige, og siger, " jeg har sgu haft et slip", "Jeg kom til at tage en bane sidste weekend", "eller jeg har drukket to flasker vin i forgårs". Og så gerne ved hjælp af teknikkerne, analysere, hvad var det der skete, hvad var det der udløste din pludselige trang, og hvad kan du gøre næste gang. Det udløser selvfølgelig en masse snak, og andre kommer med deres erfaringer, og det hjælper tydeligvis."

– Deltager

"[...] det er virkelig er en god helingsproces at lytte på den her strukturerede måde, at der er en facilitator, som hjælper med at kunne sige: "hov, dét der emne, det kunne ske, at vi lige skulle angribe det på den her måde." Jeg synes virkelig, at det er godt."

– Deltager

Deltagerne giver udtryk for, hvordan redskaberne og mødestrukturen støtter dem i at finde de bagvedlæggende årsager, følelser og tanker, som igangsætter et slip eller tilbagefald. Facilitatorerne hjælper med at analysere situationen, og andre deltagere kan bidrage med deres erfaringer i analysen.

I det følgende beskriver deltagere, hvordan redskaber som 'Trangslog', 'Cost-Benefit' eller 'ABC' hjælper til at skabe overblik over trang, og derved hjælper til at forstå, hvornår den kommer og hvad man kan gøre for at afhjælpe den.

"[...] Og gå rundt med den her i tasken altid, fordi jeg kunne blive overvældet af trang når som helst. Og så simpelthen skynde mig at udfylde det, for at blive klogere på mig selv. For tidligere har jeg bare, "åh nej nu er jeg overvældet af den der trang", og nogle gange gik det galt, og så slukkede jeg trangen med at drikke. Men da jeg begyndte at finde ud af, hvad det var for et tidspunkt, så fandt jeg for eksempel ud af, at jeg fik trang, hver gang jeg var sulten. [...] Altså sådan nogle helt fuldstændig banale ting fik jeg først ordentligt øje for, da jeg havde siddet og udfyldt den i en uge. Så det er jo bare, altså det er jo ikke rocket science, men det er bare et redskab, der er supernyttigt." – Deltager

"Nu har jeg ikke særlig meget trang, men hvis jeg får trang eller lyst, så tænker jeg over det der "cost-benefits", altså hvad jeg vil få ud af det, og hvad jeg ikke vil få ud af det, og hvad det vil gøre. Så det gør jeg sådan automatisk, uden at jeg sætter mig ned og skriver det." – Deltager

"Især sådan noget ABC, det med at finde ud af, hvad det er der sker i ens tankerække, og kunne konsekvensberegne. [...] Altså at bryde det ned. Udover at det er en god

misbrugsbehandling, så er det også bare en rigtig god teknik eller metode til at lære sig selv bedre at kende. Hvordan er det min hjerne og mine følelser fungerer? Hvordan er det, at jeg gør, som jeg gør? Hvad er det for en baggrund? Hvad er det for tanker og ting, der ligger til baggrund for det?” – Deltager

Redskaber som ABC, Cost-Benefit og Trangslog ses effektive for deltagerne. Det skaber overblik og giver sprog og struktur til at forstå egne tanke- og handlemønstre. Derved hjælper det deltagerne til at genkende egne følelser og handlinger ud fra simple og effektfulde teknikker. Endnu et centralt element i SMART Recovery's metode og tilgang er *fleksibilitet*. Det ses både i organiseringen af forskellige slags SMART-grupper, som dannes på baggrund af målgruppens behov, og dernæst i selve arbejdsmetoden, hvor der arbejdes fleksibelt med at vælge redskaber og metoder ud fra de aktuelle behov, der er i grupperne.

”[...] jeg føler, at der bliver taget nogle ting op, når det er relevant. [...] altså, det er ikke sådan et forløb, man går fra A til Z. Ligesom første klasse, anden klasse, tredje klasse, nu er du færdig, og så er det slut. Det er mere bare en måde at se, hvad der giver mening lige nu, og fokusere på folk.” – Deltager

”Vi følger ikke en struktur slavisk, vil jeg sige. Det er meget styret af, hvad det er vi gerne vil tale om. Og også af, om der lige er kommet end ny ind i gruppen, altså folk er på forskellige steder i deres behandling, i deres arbejde med deres misbrug. Så der kan jo komme én ind, der lige har fundet ud af, at personen vil stoppe. Og så sidder vi andre, der nu for mit vedkommende, har været clean et år. Det bliver tilpasset.” – Deltager

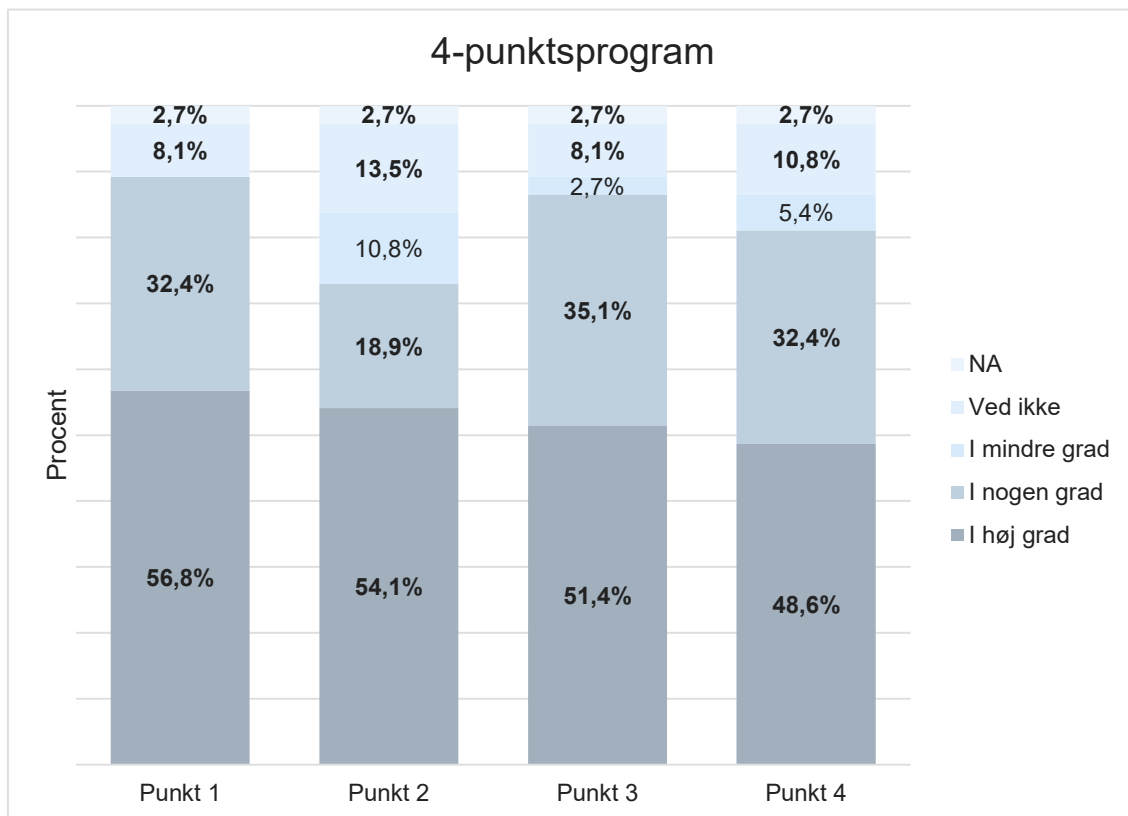
Som det fremgår af ovenstående citater, er der en fleksibel tilgang i SMART Recovery's måde at arbejde med deltageres vanedannende adfærd og misbrug. Der er et gennemgående fokus på at tilpasse dialogen under møderne med de værktøjer, der passer til deltageres individuelle behov og udviklingsproces. Herved skaber Smart Recovery et rum, hvor der arbejdes ud fra faste strategier, værktøjer og redskaber, men som for hvert møde tager udgangspunkt i deltageres aktuelle behov.

Som nævnt tidligere er SMART Recovery bygget op omkring 4-punktsprogrammet, der anses som fundamentet i SMART Recovery. Hvert punkt består af allerede nævnte redskaber og strategier, som deltagerne kan bruge til at skabe overblik, støtte og motivation, hvor end de er i deres forandringsproces (Smart Recovery, 2024). De fire punkter i programmet er:

1. Opbygning og vedligeholdelse af motivation.
2. Håndtering af trang.
3. Håndtering af tanker, følelser og adfærd.
4. Leve et afbalanceret liv.

I spørgeskemaundersøgelsen blev deltagerne spurgt til, i hvilken grad, de oplever støtte ift. de fire punkter i programmet. Dette fremgår i figur 9.

Figur 9: Deltageroplevet støtte gennem 4-punktsprogrammet



Note: "Slet ikke" var også en mulig svarkategori for deltagerne, men da der er ingen der valgte denne, fremgår kategorien ikke på grafen.

Herved viser figur 9, at i gennemsnittet føler ca. 87 pct. af deltagerne, at de føler sig i 'høj grad', 'nogen grad' eller 'mindre grad' støttet af SMART's 4-punktsprogram, hvorunder redskaberne og strategierne er en væsentlig del af hvert enkelt punkt.

Der peges derfor på en positiv tendens, hvor der i sammenspil med deltagerens oplevelser gennem de kvalitative interviews kan sammenfattes, at SMART Recoverys værktøjer, redskaber og strategier opleves positivt. Det ses, hvordan deltagerne oplever at blive mødt ud fra det sted, hvor de er i deres proces. Desuden, hvordan den fleksible tilgang giver plads til forskellighed, både i misbrugsomfang, og i de konkrete oplevede situationer. Sammenfattende er redskaberne, værktøjerne og strategierne, der er anvendt ud fra 4-punktsprogrammet, bidragende til at deltagere kan komme videre fra deres slip og tilbagefald, vedligeholde deres afholdenhed samt gøre den mere stabil.

6.3 Gruppens fællesskab – et holdepunkt for tillid og tryghed

I det følgende afsnit peges det på, hvordan SMART-grupper opleves som tryghedsskabende fællesskaber, hvor det er muligt at blive støttet, grebet og set af andre ligesindede, i et ikke fordømmende rum. I det samlede datasæt fra interviews er temaer som tryghed, åbenhed, tillid, accept og spejling gennemgående i deres beskrivelser af det fællesskab, der opstår i grupperne, hvilket har betydning for deltageres engagement i at vedligeholde afholdenhed som en proces. Med citaterne peges der på, at fællesskabet i SMART-grupperne har en positiv effekt på deltageres ønske om at fastholde afholdenhed og skabe positiv forandring i eget liv:

”Når man er sammen med sine bedste venner, så er der jo ting, man holder skjult alligevel... og sin familie og sådan noget. Men når man er sammen med sådan en gruppe af mennesker, hvor vi har samme afhængighedsproblemer, så åbner man sig jo meget.” – **Facilitator**

”What they take with them from the meeting is that they have people behind them, and other participants who understand and support them, so they don't feel alone with that.” – **Facilitator**

”Men vi er i hvert fald så heldige, at vi er mange, som er kommet meget regelmæssigt over lang tid [...] så vi har lært hinanden at kende rigtig godt. Og jeg synes bare, at vi har været supergode til at støtte hinanden og hjælpe hinanden i vores udvikling, og man har virkelig skabt et rum, hvor man tør sige sin holdning.” – **Deltager**

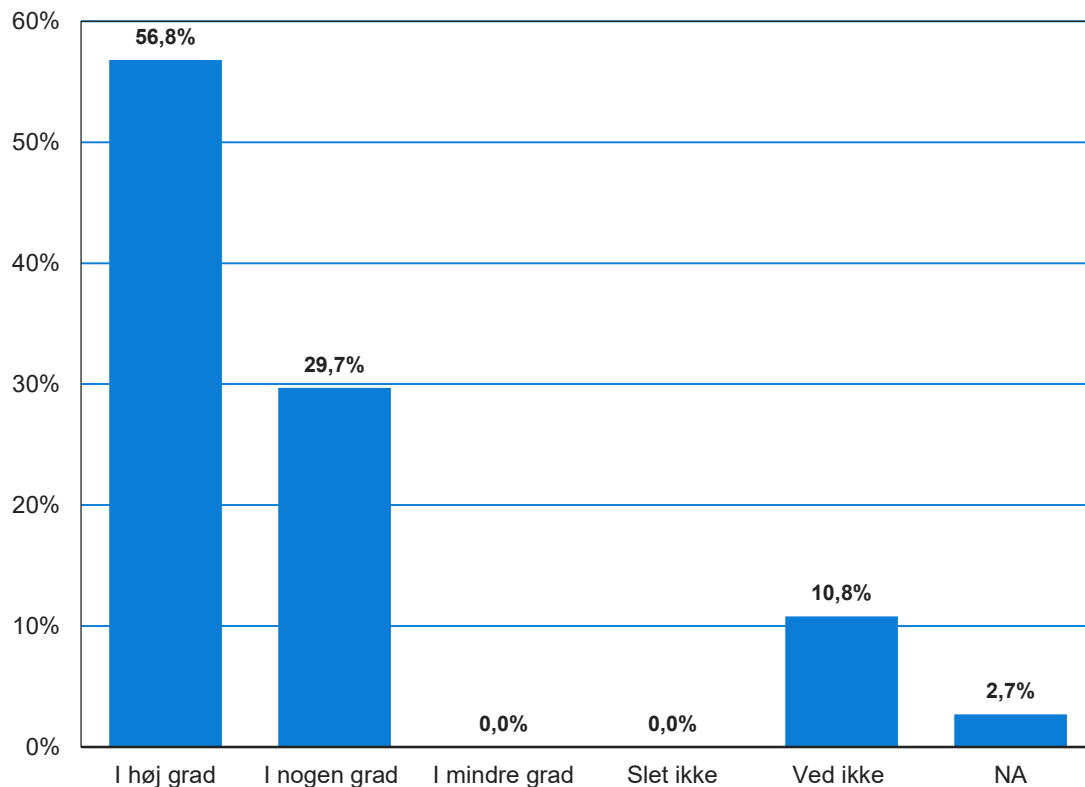
”[...] Dé, som er til stede, de hører, hvad du siger. De forstår, at du er ked af det. Og det er jo sådan, at nogle gange, er det nok bare at blive grebet i den situation. Det er nogle gange det, man har brug for.” – **Deltager**

”[...] man lærer et fælles sprog, også ud fra de modeller som vi bruger i SMART.”
– **Deltager**

De ovenstående citater peger på, at deltagerne oplever fællesskab i grupperne, når der bliver skabt et fælles sprog ud fra 4. punktprogrammets værktøjer og modeller. Dernæst opleves det, hvordan grupperne bliver et holdepunkt for støtte, opbakning og tillid, hvor det er muligt at spejle sig i hinandens problematikker og følge hinandens udvikling.

I følgende figur 10, er der spurgt til, om deltagerne oplever at deres SMART-gruppe støtter dem i at leve et liv uden vanedannende adfærd eller afhængighed.

Figur 10: Deltageroplevet støtte gennem SMART-grupper



Som det også fremgår af figur 10, svarer sammenlagt 86.5 pct. af de adspurgte deltagere, at deres SMART-gruppe støtter dem 'i høj grad' eller 'i nogen grad' med at leve et liv uden vanedannende adfærd eller afhængighed. Deltagerne italesætter desuden, hvordan der opleves en støtte og forståelse i grupperne, fordi der ikke er en dømmende kultur i fællesskabet. Hos både facilitatorer og deltagere er det en gennemgående tematik, at der opleves skam og fordømmelse udenfor grupperne. Derfor er det helt centralt at SMART-grupper ikke er sted for fordømmelse eller skam, men i stedet et fællesskab, hvor man lærer af sine fejl, ser fremad og støtter hinanden.

“We give each other support. We teach each other how to accept that the relapse can happen and how to process, unfortunately, the shame, that it is very common to be associated with. So basically we give each other understanding and support when it's happening”. - **Facilitator**

“Jeg tror, at en af de vigtigste ting her, er at folk kommer herind fordi de har svært ved at dele det andre steder af forskellige årsager. For eksempel på grund af det at blive dømt.[...] Du kan jo bare sige ting, som du ellers ville synes er grænseoverskridende, eller upassende, eller ubehagelige, fordi du har set folk dele ting, som er meget

emotionelle, ikke? Og jeg føler, at den del bliver mere og mere, altså folk bliver mere og mere villige, mere komfortable med at dele". - Deltager

"Jeg kan jo ikke tale for de andres vedkommende, men jeg tror, det er det der med, at hvis man har noget fast hver mandag, altså for mig handler det meget om det der med at sige, altså jeg er nok lidt bange for bare at sige slip, og sige "nu går jeg, nu udskriver jeg mig ned fra kommunen af" [...] Det er nok lidt den frygt, jeg har. Hvad sker der så? Kan jeg klare mig selv? Kan jeg klare mig uden sikkerhedssele? Og det tror jeg, det er det samme, der gør sig gældende for de andre, at de også ligesom har den der med, "det går rigtig godt nu, men hvordan går det, hvis jeg ikke kommer i SMART?" – Deltager

Det ses yderligere i de ovenstående citater, hvordan 'tidslighed' og 'kontinuitet' er en gennemgående tematik hos deltagerne. Det fremgår, hvordan de finder tryghed i at "dele over tid" når man oplever, at jo flere gange man kommer, jo mere komfortabel bliver man i at dele problematikker. Desuden ses det, hvordan det at deltage "fast hver mandag" i en gruppe, er med til at fastholde den positive proces og derved fungere som et fast holdepunkt for deltageren.

6.4 Facilitator og deltagerdynamik

I SMART Recovery kan frivillige facilitatorer have mange forskellige bevæggrunde for at blive uddannet frivillig facilitator i SMART. Nogle engagerer sig pga., faglige interesser via deres studier og andre pga. pårørendeerfaringer og/ eller egne misbrugserfaringer. På nuværende tidspunkt har størstedelen af de frivillige facilitatorer egne levede erfaringer med afhængighed. En stor andel af deltagere ønsker, efter egen recoveryproces, at bruge deres egne erfaringer, til at støtte andre i at komme fri af misbrug. For at blive uddannet frivillig facilitator med misbrugsbaggrund, skal man være sikkert funderet i sin egen recovery proces. (Smart Recovery, Facilitator Håndbog, 2023) I Socialstyrelsens rapport fra 2016, ses der en gennemgående tendens til at deltagere efter endt recovery proces overgik til at blive frivillige facilitatorer (Socialstyrelsen, 2016). En tendens som fortsat ses afspejlet i denne evalueringens empiriske grundlag, hvor det hos facilitatorerne opfattes som meningsfuldt og styrkende for vedligeholdelse af egen afholdenhed, at hjælpe andre når man selv har været gennem denne proces.

"I wanted to be involved, help other people. I feel very strong in my recovery, because I did suffer from addiction as well in the past, and I wanted to give it back to other people to help them recover." – Facilitator

"[...] på den her rejse, igennem min afhængighed, har jeg jo mødt en masse gode mennesker. Dels i systemet, og dels alle mulige andre steder. Og at jeg i et eller andet

omfang gerne vil give noget tilbage til universet. Igen, uden at blive alt for hellig. Så prøve at være et godt menneske tilbage og gøre noget godt". – Facilitator

"Og så det at være facilitator, det gør jeg jo også samtidig, at det holder mig selv i skak. Jeg koncentrerer mig enormt meget om følelser, tanker, adfærd, fremtiden, livsstilsbalancer og alle mulige ting. Så det holder mig virkelig kørende at være facilitator." - Facilitator

"Og så er det jo en del af at vedligeholde min proces. Det der med, at jeg på ugentlig basis minder mig om, at jeg har haft det her problem. Og jeg er ikke færdig med mig selv." – Facilitator

For mange af deltagerne opleves det som ligeværdigt, afvæbnende og tillidsfuldt at de mennesker, der faciliterer grupperne, selv har haft en misbrugsproblematik. Tildeles fordi det afmonterer deltagernes skam og forventninger om at blive dømt, og dernæst fordi facilitatorer med misbrugsbaggrund ofte anvender og perspektiverer deres egne historier, hvilket skaber spejling og forståelse blandt deltagerne.

"Min case ligner rigtig meget facilitatorens, altså ham der står for det her. Så det kan jeg bruge rigtig meget. [...] Jamen, det er jo sådan rimelig simpelt, fordi han selv har stået i det, og selv har været igennem det samme helvede, som det nu er. Så han forstår det. Så han tager også udgangspunkt i sit eget liv og sine egne tanker. Og så selvfølgelig al den erfaring, han har fået efter. Og det er supergodt". – Deltager

"[...] der er nogen, der forstår det, som har prøvet det selv, og tager godt imod det, og ikke bebrejder én med skyld og skam, og formaninger. Så sænker skuldrene sig." – Facilitator

"[...] det kan være, hvis man som person i gruppen har lidt svært ved lige at sætte ord på, hvad man er ved at rode sig ud i, så er facilitatoren jo rigtig god til at bruge sine egne erfaringer. Det virker også rart, at det ikke er en lærer, der sidder for enden af bordet, men det er én af gruppen." – Deltager

"Men det med at vide, og også høre i det, de siger, at facilitatoren selv har været igennem min udvikling, og har været der, hvor vi er, og sådan noget, det synes jeg også gør helt vildt meget. Fordi så kan den der spejling foregå rundt om hele bordet". – Deltager

Deltagerne oplever, hvordan det kan være nemmere at dele svære følelser, tanker og handlinger overfor ligesindede, som selv har prøvet, eller på nuværende tidspunkt står i samme situation. Der opstår desuden en udveksling af erfaringer og perspektiver deltager imellem, hvor deltagerne kan spejle deres egen udvikling i nye og ældre deltagers historier.

"Altså, jeg har jo meget godt gået og troet, at det her var et problem, som jeg selv kunne fikse. Men man sidder jo lige pludselig sammen med en masse eksperter, som alle sammen har haft samme typer oplevelser, og har valgt forskellige måder at gøre ting på." – Deltager

"Det er også det, at os tidligere misbrugere, vi kan relatere til det rigtig nemt, og har en anden vinkel på det, end ikke-tidligere misbrugere." – Deltager

"Så det at gå fra at være den, der har meget behov for støtte, så er jeg måske gået over til at blive den, der også kan give støtte til de nyere i gruppen. Så der har jeg også kunne mærke en udvikling i min rolle i gruppen, eller hvor man lige er i sit forløb."
– Deltager

Samlet ses det, hvordan både deltagerne og facilitatorer oplever det som afvæbnende, tillidsfuldt og meningsgivende at der opstår peer-to-peer møder mellem facilitatorer og deltagerne. Dernæst opleves det som meningsgivende at kunne "give noget" til andre gennem ens egen historie, både mellem 'deltager og deltager' og mellem 'facilitator og deltager'. Endelig ses det, hvordan nogle deltagerne oplever en udvikling i deres egen "rolle" i fællesskabet, i takt med at de selv gennemgår en forandringsproces. Dette kan i nogle tilfælde føre til at deltagerne uddanner sig til facilitatorer og derved fastholder deres tilknytning til SMART Recovery på en ny måde. Dernæst ses det, hvordan udviklingen i sig selv, bidrager til gruppedynamikken i gruppen, da man kan gå fra at være "ny" til at blive mere "erfaren", og derved spejle og indtage en ny position i gruppen som både kan hjælpe en selv og andre.

6.4.1 Frivillighed i SMART Recovery generelt

Som nævnt i tidligere afsnit, er der en mangfoldig frivillighedsgruppe i SMART Recovery. Af de frivillige, som uddanner sig til facilitatorer uden misbrugsbaggrund eller anden personlig relation til misbrugsproblematikker, er det især en oplevelse af at hjælpe andre, gøre noget meningsfuldt og en generel nysgerrighed på eksistentielle temaer og livssituationer, som motiverer dem til at blive frivillige:

"Jeg synes, det er dybt interessant når folk vil dele skæbner. Så jeg bliver opslugt af, hvad de fortæller, og nysgerrig og glemmer mig selv i de to timer, vi er sammen, fordi det er dem, det handler om." – Facilitator

"Men de emner, vi tager op, er jo også relevante for mig. Fordi, igen, meget af det her er jo fuldstændig almindeligt menneskeligt." – **Facilitator**

"Når jeg går fra et møde, så er jeg fyldt af alle mulige eksistentielle tanker om, hvordan vi kan være som mennesker overfor hinanden. Fordi det er så interessant, hvordan vores måde at behandle hinanden på kan drive folk til misbrug. Hvis man ikke bliver forstået, ikke bliver set og elsket, så må man ty til noget på et tidspunkt." – **Facilitator**

"I de timer, jeg er sammen med de her brugere som frivillig, der handler det ikke om mig. Og det giver lidt et frirum i en verden, der godt kan være ekstremt egocentrisk. At man faktisk er noget for nogle andre mennesker, og man er det uden at få penge for det." - **Facilitator**

Hos denne gruppe af frivillige facilitatorer ses det især, hvordan de oplever det meningsfuldt med et frirum, hvor man kan være noget for andre mennesker, og af lyst, skabe et fællesskab for andre. Det ses positivt, hvordan man som frivillig kan spejle sig i det alment menneskelige aspekt af SMART Recovery. Og dernæst fremhæver facilitatorerne, hvordan det opleves meningsgivende at være noget for andre, og derved glemme sig selv.

7 Opsamling: Identitet og selvmestring

I en opsamling af de ovenstående analysepunkter ses det, hvordan slip og tilbagefald kan forekomme blandt deltagere i SMART Recovery-grupper. Af de adspurgte deltagere har ca. 54 pct. aldrig har haft slip eller tilbagefald mens de har deltaget i SMART Recovery. Deltagere oplever at SMART Recovery er et forum, hvor der ikke er skam eller fordømmelse forbundet med et slip eller et tilbagefald, men i stedet er der en kultur af støtte, forståelse og tillid. I SMART Recovery accepterer man at et slip eller tilbagefald kan være en del af en forandringsproces mod et liv uden misbrug. Man bruger redskaber og strategier til at forstå, hvorfor det sker, så deltagere i fremtiden kan håndtere de følelser, tanker og handlinger der relaterer sig til trang.

Deltagerne oplever, hvordan teknikker, øvelser og dialog bliver tilpasset fra gang til gang, ud fra de problematikker deltagerne har. Det opleves positivt, at der er en fleksibilitet forbundet med facilitatorers måde at inddrage værktøjer og strategier fra 4-punktsprogrammet, da det giver en oplevelse af at blive mødt "lige nu og her", der hvor man er i sin proces. De konkrete værktøjer bruges både til og uden for møderne – de hjælper til at skabe overblik over følelser, frustrationer og tanker, som kan lede til trang, slip eller tilbagefald. Af de adspurgte, oplever 87 pct. af deltagere, at SMART's værktøjer og strategier støtter dem i deres recovery proces. Der tegner

sig derfor en positiv tendens for deltagernes oplevelser med værktøjer, teknikker og strategier fra 4-punktsprogrammet.

Fællesskabet i SMART Recovery opleves som støttende, forstående og trygt. Flere deltagere oplever at blive dømt i det omlæggende samfund, da de føler sig alene og skamfulde omkring deres misbrug. Denne følelse bliver afmonteret i fællesskabet, da der er ligesindede i gruppen, som selv kæmper med at komme ud af et misbrug. Sammenlagt svarer 86.5 pct. af de adspurgte deltagere, at deres SMART-gruppe støtter dem 'i høj grad' eller 'i nogen grad' med at leve et liv uden vanedannende adfærd eller afhængighed. Der peges på at kontinuitet og faste møder, skaber tryghed hos deltagere. Grupperne bliver et vigtigt fast holdepunkt i deres proces.

Peer-to-peer delen af SMART Recovery fungerer som et spejlingselement for deltagerne, da det opleves trygt og ligeværdigt at facilitatorerne selv har gennemgået en forandringsproces med misbrug. Dernæst ses det, hvordan facilitatorer fastholder deres egen proces ved at facilitere SMART-grupper og være en del af et netværk. Desuden ses det, hvordan facilitatorer med misbrugsbaggrund har et ønske om at lære fra sig, og hjælpe andre i samme situation som de selv har stået i. Facilitatorer uden misbrugsbaggrund oplever det meningsfuldt at hjælpe andre, og de har en generel nysgerrighed på eksistentielle temaer og det alment menneskelige aspekt af SMART Recovery.

Samlet set peges der i dette opsamlende afsnit på, hvordan konklusionerne fra de analytiske punkter som fællesskab, tryghed, tillid, mødestruktur, dialog og 4-punktsprogrammets værktøjer er med til at hjælpe deltagere til at mestre eget liv, ved at forstå sig selv bedre og opleve spejling hos andre. Det tolkes derfor at SMART Recovery's ambition om selvmestring og at leve et afbalanceret liv bliver et implicit mål, som er et ideal man sigter mod.

Litteratur

Almond, R. (2025) *Smart Recover, Håndbog* (5.danske udgave)

Frederiksen, Jan. (2023) *Smart Recovery, Facilitatorhåndbog*. Hardin, R. (Editor, US).
(4.danske udgave)

Socialstyrelsen (2016) *SMART Recovery selvhjælpsgrupper til borgere med stofmisbrug*.

(Lokaliseret d. 04.03.25) <https://www.sbst.dk/udgivelser/2017/smart-recovery-selvhjaelpsgrupper-til-borgere-med-stofmisbrug>

Århus Universitet, *Metodeguiden*. (Lokaliseret d.14.02.25)

<https://metodeguiden.au.dk/subjektive-besvarelser-social-desirability/>