





NATURLIG RUSAVVENNING *i Thailand*

Thailand har blitt en av de mest populære ferie-destinasjonene for nordmenn. Samtidig velger stadig flere vestlige «smilets land» for rus-rehabilitering. Felles for de forskjellige tilbudene er at mindfulness har en sentral plass. Urtemedisin, energihealingen Reiki, traumetilpasset yoga og kroppsbasert psykoterapi er også sentrale ingredienser.

AV ANDREAS AUBERT FOTO: SAM D'CRUZ OG PRIVAT (INSTITUSJONENES BILDEARKIV)

Det slås på to store trommer, og klapping og hyl signaliserer at seansen begynner. Vann inntas og fingre stikkes i munnen. 16 thailendere, en indisk mann, en amerikansk kvinne og to britiske menn sitter og spyr etter å ha inntatt en urteblanding gitt av en munk.

Utvalget av rehabiliteringsopphold i Thailand varierer fra sovesal til 50 kroner dagen til luksus-opphold som overgår mange spa-sentere. Visjon er i det beryktede «spytempelet» som koster 50 kroner dagen.

WAT THAMKRABOK

Tempelet Wat Thamkrabok ligger 130 km nord for Bangkok. Siden sent 1980-tall har utenlandske organisasjoner sendt vestlige dit for avrusning. East West Detox fra Reading, England, har over en tre-års-periode fulgt 60 pasienter i samarbeid med Queen's University Belfast og Brunel University London. Hver pasient ble fulgt i ett år etter gjennomgått opplegg. 2010-rapporten viste at 95 % fullførte, hvorav 60 % fortsatt var uten et

eneste tilbakefall ett år senere. Det engelske helsesystemet (NHS) kunne i samme periode skilte med 38 % suksessrate, ifølge BBC.

– Hadde jeg ikke kommet hit, ville jeg enten dødd av stoffer eller av depresjon, sier Daniel fra Storbritannia. Han er i 30-årene og har brukt kokain i fjorten år – det siste året

– Å være her åpner øynene mine for positive ting i livet, å fokusere mer på det som skjer her og nå og bli en bedre person.

opp til syv ganger i uka. Han jobber i offentlig sektor og vil ikke avbildes eller oppgi hvor i Storbritannia han er fra.

– Å være her åpner øynene mine for positive ting i livet, å fokusere mer på det som skjer her og nå og bli en bedre person dag

for dag.

– *Hva har vært sterkest for deg?*

– Det innledende løftet vi avgir i en seremoni om å være rusfrie for resten av livet. Meditasjonen har også vært veldig viktig, og thaikulturen er så hjertevarm.

Umang (24) fra Bangalore i Sør-India har misbrukt hasj, ketamin, LSD og heroin i fem år, Dette er hans fjerde dag.

– Vennligheten og naturen gjør meg lettere til sinns. Jeg forstår jeg ikke er alene om problemene jeg opplever, innser at jeg savner familien min og at jeg har oppført meg egoistisk.

LÆRER SEG Å AKSEPTERE UBEHAG

– I Australia betaler heroinmisbrukere 10 000 dollar for et avrusningsopplegg. 97 % er tilbake til utgangspunktet etter to år, sier den australskfødte munken Jeremy Nemeh, tidligere heroinmisbruker. Etter egen avrusning ved stedet ble han munk, med hovedansvar for de vestlige pasientene som



☞ Munken Phra Ajarn Cao leder kveldsmeditasjon ved The Cabin.

☞ Meditasjon og yoga er del av behandlingsopplegget ved mange av sentrene.
☞ Gruppeterapi åpner for fortrenkte følelser og opplevelser.

velger å bli værende en stund etter behandlingen.

– Her gis ikke smertestillende, sovepiller osv. I Vesten gis en rekke medikamenter for å gjøre avrusningen lettere. Da kan pasientene bli rusfrie en stund, men med en gang noe skjer tyr de til stoffer igjen. De fleste rusmisbrukere har flyktet fra ubehag hele livet. Her kan du ikke flykte fra det du opplever. Når du blir tvunget til å forholde deg til smerten, ser du at den ikke er konstant, den er hele tiden i forandring. Den innsikten hjelper deg til å relatere til smerten på en ny måte, sier Neme.

Da han selv gikk gjennom avrusning ved tempelet, for misbruk av heroin og opiater, hadde han diare og oppkast gjennom hele den første uka.

– Å kaste opp hjelper deg å rense ut innsiden av kroppen. Dampbad hjelper deg å skille giften ut gjennom huden, og urtete bidrar til å styrke kroppen.

Mange tenker at avrusning er et helvete, men ikke alle dager er like tunge, og det finnes mye samhold og glede. Utenfor de to sovehallene i avrusningsområdet spiller en ung thailandsk mann *Zombie* av *The*

Cranberries på gitar. Snart slenger en gruppe inni sovehallen seg med på allsangen. Umang slår av en prat med munken Jeremy Neme, som etter hvert overtar gitaren.

BARE ÉN SJANSE

Mobiltelefonen til viseabbed Ajahn Vichit ringer stadig, mens en hund kretser rundt ham. Han står nær tempelets kunstavdeling, der to munkere og en vestlig mann jobber med

– Pasientene får bare én sjanse. Har de et tilbakefall, får de ikke komme tilbake. Er dette for strengt?

Han rister på hodet.

– Ellers ville ikke folk ta behandlingen på alvor. Den er uvurderlig, fordi de bare får én sjanse. Andre steder kan man komme så mange ganger man vil, så lenge man kan betale, sier viseabbeden engasjert.

Støtte fra familien er den viktigste faktoren for suksess etter gjennomgått behandling, hevder han. Håndgestikuleringen går stadig fortere.

– Rusmisbrukerne trenger hjelp til å finne arbeid og må møtes med oppmuntring og tålmodighet. Ellers vil de begynne med stoffer igjen.

MUNK PÅ LUKSUSBEHANDLING

Behandlingsstedet The Cabin i Mae Rim utenfor Chiang Mai i Nord-Thailand koster 120 000 norske kroner i måneden, tilsvarende tre gjennomsnittlige thailandske årslønner – men også de har munkere involvert i behandlingen.

Munken Phra Ajarn Cao skal lede en kveldsmeditasjon. Tre arabiske menn ankommer 20 minutter forut og legger seg ned. Stedet har egen arabisk terapeut for arabiske klienter,

Støtte fra familien er den viktigste faktoren for suksess etter gjennomgått behandling.



to skulpturer. Endelig blir viseabbeden tilgjengelig for spørsmål, via tolk. Han har vært her i 42 år, og ble viseabbed for to år siden.

– Hva er inntrykket ditt av de vestlige pasientene?

– Det fungerer for 90 % av de vestlige. De er mer fokuserte på å bli bra enn thaiene.

OPPFØLGING OG EVALUERING ETTER BEHANDLINGEN

The Cabin samarbeider med en rekke helsesentere internasjonalt, deriblant danske Alpha Copenhagen. De henviser klienter til The Cabin, og følger ofte opp danske klienter etter endt opphold. The Cabin har også egne poliklinikker blant annet i Hong Kong, Singapore, Melbourne og Sydney.

The Cabin utfører evalueringene DTCQ (Drug Taking Confidence Questionnaire) og DASS (Depression Anxiety Stress Scale) før og etter oppholdet, med en svarprosent på 90 %. Gjennomsnittlig har klientene alvorlig angst, stress og depresjon ved begynnelsen av oppholdet vs normale nivåer etter fullendt behandling. Undersøkelsene viser i tillegg at dette resultatet i de fleste tilfeller ikke har blitt vesentlig endret 12 måneder etter behandlingen, men svarprosenten for sistnevnte er bare 30-40 %. Evalueringen DTCQ viser at klientene før behandlingen gjennomsnittlig har 40 % tiltro til sin evne til å avstå fra å bruke rus i stressende situasjoner vs 90 % tiltro etter fullendt behandling.



og et opplegg spesialtilpasset deres kulturbakgrunn. Da munken starter er rommet fullt.

– Til dere som sitter – sitt ikke for rigid, da kan du bli nervøs. Men sitt heller ikke for slapt, instruerer han.

Ti minutter inn i meditasjonen begynner en mann å puste tungt, og snart snorker han. Munken ringer i en bjelle.

– Det er ok å sove, men undersøk hva slags søvn det er. Sov du ikke nok om natta, kan det være veldig sunt, men fortsett å observere kropp og sinn selv hvis du sover. Og hvis noen snorker kan man forsiktig dytte borti dem.

– Det er lett å meditere når omgivelsene er fredelige, fortsetter han.

– Forstyrrelser kan være en god mulighet til å utforske hva som skjer i ditt eget sinn, for eksempel når noen snorker. Har du en indre dialog om snorkingen? sier munken, med en lett, leken stemme, og smiler uanstrengt.

– Klientene er veldig mottakelige for min undervisning. Jeg ser at de liker det, forteller munken senere.

– Denne gruppen har mange spørsmål

rundt sine personlige problemer, og det er bra. Uten å ta tak i det først er det vanskelig å slappe av.

– Fellesnevneren for klientene er at de lider. Meditasjonen muliggjør at de først kan forholde seg til lidelsen, ikke prøve å knuse den eller å være glade. Da kan de observere hvordan lidelsen fungerer, og begynne å lære av den.

– Mindfulness-praksiser er bra for å styrke impulskontroll-senteret i hjernen, som holder suget etter rus i sjakk.



VELFUNGERENDE RUSMISBRUKERE FRA NÆRINGS-LIVET

– De fleste klientene er velfungerende rusmisbrukere i aldersgruppen 30-50 år –administrerende direktører, bedriftseiere osv. Gruppeterapi er en veldig viktig del av prosessen, sier pr-ansvarlig Reeya Chaicharas.

95 % av terapeutene er tidligere rusmisbrukere.

– Det gjør det lettere for klientene å kommunisere med dem, sier Chaicharas.

The Cabin har 120 sengeplasser på sin seks hektar eiendom, og er det tredje rehabiliteringssenteret i verden som har sitt eget sykehus på stedet.

I behandlingen benyttes vanlige vestlige metoder som kognitiv adferdsterapi, som handler om å bearbeide traumer og gamle dysfunksjonelle adferds- og tankemønstre, men det brukes også alternative metoder som energihealingen Reiki. 12-stepsprogrammet fra anonyme alkoholikere er også del av behandlingen. 12-steg-modellen vektlegger deling av ens innerste tanker og følelser i gruppe med andre rusavhengige.

– Mindfulness-praksiser er bra for å styrke impulskontroll-senteret i hjernen, som holder suget etter rus i sjakk. 50 % av klientene har også parallelle tilstander som depresjon, angst osv., og vi behandler også dette, sier Chaicharas.

De bruker også kroppsbaserte metoder for å forløse traumer, slik som Tension



⤵ Darren Locke er leder for Lanna Rehab.

⤵ Mike Miller er en av lederne for terapeutene ved The Cabin.

⤵ Alternative behandlingsformer er del av behandlingen.

Release Excercises. Deltakerne står i forskjellige statiske stillinger som frembringer en skjelvning i kroppen.

Mike Miller, en kraftig bygd mann med skjegg og intense øyne, er varaleder for terapeutene. Han snakker åpent om egne følelser og tidligere avhengighet. Yoga spesielt utformet for å bearbeide traumer er en viktig del av oppholdet.

– I andre måned av oppholdet, for de som er her så lenge, jobber vi mye både med det psykologiske og med forløsning av traumer via nervesystemet. Forskning viser at denne kombinasjonen er nødvendig for å behandle traumer. Likevel prøver mange å behandle traumer utelukkende med samtaleterapi, men i seg selv er ikke samtaleterapi så veldig effektivt for nervesystemet – der traumene lagres.

– Rusavhengighet i dag er veldig komplekst. Vi finner ikke så mange tradisjonelle alkoholikere nå lenger. Mange klienter har ganske komplekse historier, fortsetter Miller.

– Her tenker vi utenfor boksen og gjør ting som ikke er så vanlige. For eksempel har vi hatt folk fra samme familie her til samme tid – som bror og søster, mann og kone, far

og sønn osv. Ofte ville de ikke søkt behandling alene.

REIKI, KUNSTTERAPI OG SOSIAL TRENING

Det er kveldsmøte ved Lanna Rehab, en 20 minutters biltur fra Chiang Mai i Nord-Thailand. «What stood out to you today?» står det på en tavle.

Lanna Rehab har obligatorisk kunstterapi. Det handler om å uttrykke seg, ikke om å være flink.



– Noe litt erotisk, tror jeg, spøker en tatovert australsk mann med playboyskjorte.

«Describe one thing you are grateful for». En beskjeden mann stotrer:

– Jeg er takknemlig for familien. Kunstterapien var et høydepunkt for meg.

Stedet har nemlig obligatorisk kunstterapi. Det handler om å uttrykke seg, ikke om å være flink. Mange av klientene har

motstand mot kunstterapien i begynnelsen, men får ofte stort utbytte etter hvert. Også på Lanna Rehab er energihealingen reiki del av behandlingen. For en svært muskuløs type var dagens høydepunkt at han hadde sin første opplevelse av reiki.

Fuglekvitte og froskekvekk overdøves av flytrafikk noen ganger i timen. Lanna Rehab startet i april 2016, og bygningskomplekset var tidligere en resort. Stedet er omgitt av rismarker og noen små bilveier. Administrerende direktør og eier Darren G. Locke ble først hyret av en investorgruppe til å drive Dara Rehab, som startet i 2008 og raskt ble Thailands største internasjonale rehab.

– For Daras eiere handlet det mest om penger. Behandlingen var ikke tilstrekkelig i fokus. Det var ikke derfor jeg var i bransjen, sier Locke, som derfor sluttet og startet Lanna Rehab.

Dara sliter nå, supplerer programdirektør Martin Peters.

– Lanna Rehab tok alle de gode arbeiderne derfra. Det har dukket opp flere nye rehabsteder i Thailand bare i år. De varer som oftest bare i seks måneder.

Lanna Rehab har vanligvis 12–15 klienter



⤵ Pasienter ved «spytpelet» Wat Thamkrabok

av gangen. Gjennomsnittsoppholdet er 2–2,5 måneder. Alle mottar minst tre klokketimer individuell terapi i uka, og deltar i gruppeterapi, yoga og meditasjon, kunstterapi, fysisk trening og vannvolleyball, samt mottar energihealingen Reiki og massasje.

Staben har mange års erfaring innen forskjellige områder som seksuelle overgrep, familievold og post-traumatisk stressyndrom (PTSD).

– Slike problemer eksisterer ofte parallelt med rusmisbruket og er gjerne den dypere liggende årsaken til at klienter begynner med rus, sier Peters.

Det er ekskursjon hver lørdag, for eksempel dykking i en haitank, møte med elefanter, matlagingskurs og mountainbiking.

– Mange sier «jeg har ikke hatt det så moro på mange år». Kanskje de blir inspirert til å ta dykkersertifikat senere, eller jobbe med dyr, fotografi eller matlagning. Klientene lærer seg å sosialisere og ha det gøy uten alkohol. Samtidig skal de ikke være overaktive. Avslapning er også viktig, samt å være i stand til å håndtere kjedsomhet, sier Peters, som legger til at alle klienter kan komme tilbake for en årlig

syv dagers oppfrisker for resten av livet. Den er gratis, inklusive kost og losji.

RIKE KLIENTER MANGLER MOTIVASJON

Engelske Christian (33) solgte bilen sin og nådde grensen på kredittkortlån for å komme til tre måneders behandling. Visjon møter ham på hans siste dag. Han er snekker og tok initiativ til å bygge en skateboardrampe

Klientene lærer seg å sosialisere og ha det gøy uten alkohol. Samtidig skal de ikke være overaktive.



under oppholdet. Englenderen har misbrukt kokain og andre stoffer siden han var 13 år gammel. Ansiktet er hvitmalt og rynkete, og han kunne lett vært ti år eldre. Antydning til tårer sees hos Christian når han snakker om personalet.

– Det å gi klemmer har hjulpet meg masse, sier Christian og slår ut i et stort smil.

– Tilbake i England skal jeg praktisere meditasjon og gå på møter i regi av Anonyme Alkoholikere hver eneste dag, sier englenderen, som håper å få gjenoppta kontakten med datteren.

Administrerende direktør Darren G. Locke forteller:

– Christian har tatt folk til AA-møter i byen uten vårt tilsyn. Vi gir ham den tilliten, og gir klientene gradvis mer ansvar. Dette er en treningsarena for sosiale ferdigheter, ansvar og ivaretagelse av seg selv, sier Locke.

– Av egen lomme betalte jeg Christians returbillett da han ikke hadde mulighet til å bekoste det selv, sier han og blir våt i øynene.

– En del klienter har mye penger tilgjengelig, men ikke noe mål i livet. De har omgangskretser der det kan være populært og akseptert å bruke narkotika. Disse klientene kan være en utfordring å jobbe med. Derimot en klient som er i ferd med å miste kona og retten til å se barna, vil ha en veldig sterk motivasjon. 🧠

andreas@andreasaubert.no
andreasaubert.no