



Fri från spelberoende

Individuell
eller gruppbehandling

för dig med spelberoende



Strömsunds
Kommun
Stræjmien tjielte

Om behandlingsmetoden

Fri från spelberoende – en evidensbaserad behandlingsmetod mot spelberoende som baseras på kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI).

Vi fokuserar på att kartlägga och träna dina färdigheter för att hjälpa dig som spelar att uppnå en förändring av spelvanor med hjälp av följande tekniker:

- ◆ Att skapa ett realistiskt tänkande om spel
- ◆ Att hantera suget efter att spela
- ◆ Att utveckla kommunikativa färdigheter
- ◆ Att förebygga återfall
- ◆ Att hitta alternativ till det som spelandet ger respektive tar bort

Programmet

Fri från spelberoende – en behandling/kurs som består av åtta sessioner samt uppföljningsträffar med tema:

- 1 Introduktion
- 2 Förklaringsmodell för spelberoende
- 3 Sug och sughantering
- 4 Tankefällor. Illusionen av kontroll
- 5 Motivation och förändring
- 6 Ekonomi och budget
- 7 Återfallsprevention
- 8 Problemlösning och att hitta alternativa aktiviteter
- 9 Repetition och tillbakablick

Till varje session ingår en hemuppgift att arbeta vidare med hemma.

Vill du veta mer?

För mer information hör av dig till oss!

Beroendeterapeut 0670-162 06

Beroendeterapeut 0670-163 94



Individ och familjeomsorgen

Box 500 • 833 24 Strömsund
0670-161 00 • 0670-161 05
www.stromsund.se