



Återfallsprevention

Individuell eller
gruppbehandling

för dig med missbruk och
beroende av alkohol eller droger



Strömsunds
Kommun
Stræjmien tjælle

Vad är återfallsprevention?

Återfallsprevention är en metod för att lära sig olika sätt att inte behöva återfalla i ett problembeteende.

Du får lära dig

- ◆ att öka *förmågan* att känna igen dina risksituationer för återfall
- ◆ att bli bättre på att endera *undvika* risksituationerna för återfall eller att *hantera* dem
- ◆ att bli *uppmärksam* på konsekvenserna
- ◆ att hitta *alternativ* till problembeteende.

Återfall är en process som startar med tankar och känslor kring alkohol/droger utlösta i vissa situationer

Återfallsprevention är en evidensbaserad behandlingsmetod som har sin tradition i kognitiv beteendeterapi, KBT, som fokuserar på att lära ut nya sociala färdigheter och ett nytt sätt att tänka för att bryta ett problembeteende.

Tyngdpunkten i KBT ligger på att förändra tankar, känslor och beteende, att träna förmågan att själv hantera påfrestningar (coping).

Om Återfallsprevention behandling/kurs

Behandlingen består av åtta sessioner samt en introduktionsträff med följande tema:

- 1** Risksituationer för återfall, hjärnans belöningssystem, postakut abstinens.
Syfte: att få kunskap om beroende, abstinens, risker.
- 2** Detta är sug. Sugsurfing, avslappning och andra färdigheter att hantera sug.
Syfte: att förstå och definiera sina triggers, vad menas med sug – hur känns det för dig? Vi presenterar och övar olika färdigheter.
- 3** Att se hela bilden. För- och nackdelar med problembeteendet.
Syfte: att arbeta med beslutsbalans
- 4** Olösta problem som riskfaktor för återfall. Problemlösning.
Syfte: att bli uppmärksam på, hantera och hitta färdigheter på att lösa svårigheter när de dyker upp.
- 5** Att tacka nej.
Syfte: Att öva färdigheten att tacka nej till sitt problembeteende.
- 6** Att vara efterklok i förskott. Tidiga varningssignaler och riskabla beslut.
Syfte: att uppmärksamma hur tankar o beslut kan leda fram till riskbeslut.
- 7** När livet överraskar. Nödplaner, riskplaner för oväntade och omtumlande händelser.
Syfte: att hitta sätt att vara förberedd inför omtumlande händelser.
- 8** Kursen avslutas med summering, utvärdering, kursintyg
Syfte: Vad har kursen/behandlingen lett fram till? Lärt mig som jag kommer att ha nytta av?

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