



# Återfallsprevention

Individuell eller  
gruppbehandling

för dig med missbruk och  
beroende av alkohol eller droger



Strömsunds  
Kommun  
Stracjmen tjelte

## 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

Behandlingspedagog 0670-162 83



## Individ och familjeomsorgen

Box 500 • 833 24 Strömsund

0670-161 00 • 0670-161 05

[www.stromsund.se](http://www.stromsund.se)