

socialmedicinsk
MOTTAGNING 



Brogården



Kontakta oss:

Råd & Behandlingsenheten

Telefon: 0370 - 37 70 18

E-post: rad.behandlingsenheten@varnamo.se

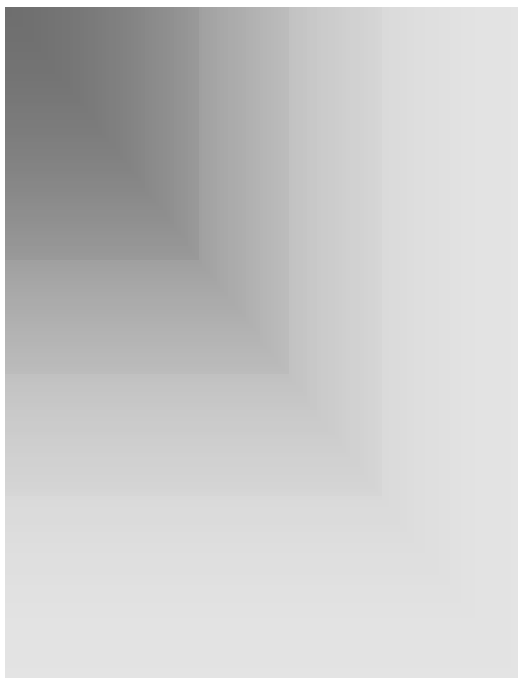
Råd & Behandlingsenheten

Telefon: 0370 - 37 70 18

E-post: rad.behandlingsenheten@varnamo.se

Återfallsprevention

Grupp eller individuellt



Beskrivning av metoden:

Återfallsprevention är en form av kognitiv beteendeterapi (KBT) och syftar till att förebygga återfall i missbruk.

Metoden syftar till att ge yttre och inre färdigheter att påverka såväl återfalls- som nykterhetsprocessen. De yttre färdigheterna handlar bland annat om att kunna tacka nej till alkohol/droger på ett effektivt sätt. De inre färdigheterna handlar om att öka sin förmåga att känna igen, undvika och hantera risksituationer för återfall.

Metoden innehåller bland annat:

- ✓ Kartläggning av risksituationer.
- ✓ Färdigheter att hantera sug.
- ✓ Kartläggning av positiva och negativa konsekvenser.
- ✓ Olösta problem som riskfaktorer för återfall. Problemlösning.
- ✓ Att tacka nej till alkohol/droger.
- ✓ Tidiga varningssignaler och riskabla beslut.
- ✓ Nödplaner för oväntade och omtumlande händelser.
- ✓ Hemuppgifter.

Omfattning:

Programmet sträcker sig över ett år. Inledningsvis träffas man 2 timmar i veckan under 9 veckors tid. Efter grundbehandlingen träffas man 1 gång i månaden under 10 månader.

Råd & Behandlingsenheten

0370-37 70 18

rad.behandlingsenheten@varnamo.se