

ÅTERFALLSPREVENTION (ÅP)



Vill du förebygga återfall i alkohol- eller drogmissbruk? Återfallsprevention är ett manualbaserat program med grund i kognitiv beteendeterapeutisk (KBT) metod. Metoden syftar till att ge yttre (beteendeorikta) och inre (kognitiva) färdigheter att påverka såväl återfalls- som nykterhetsprocessen, och därmed möjligheter att undvika återfall.

De yttre färdigheterna handlar bland annat om att kunna tacka nej till alkohol och droger på ett effektivt sätt. De inre färdigheterna handlar om att förbättra förmågan att känna igen, undvika och hantera risksituationer för återfall.

I år öppenvård finns behandlare som är utbildade i återfallsprevention och som arbetar med metoden.

Återfallsprevention ges vanligen en gång per vecka under åtta veckor och kan erbjudas individuellt eller i grupp.

Återfallsprevention består av åtta obligatoriska kärnsessioner med hemuppgifter mellan sessionerna.

Du lär dig bland annat att:

- identifiera individuella högrisksituationer,
- hantera sug efter alkohol och droger,
- tacka nej (tränas bland annat i form av rollspel),
- uppmärksamma tidiga varningssignaler,
- lösa problem,
- upprätta en krisplan för "nödsituationer".

När kärnsessionerna är genomförda finns möjlighet att välja ytterligare 1-4 sessioner där innehållet anpassas för just dig.

Välkommen att kontakta oss om du har frågor.