

COMMUNITY REINFORCEMENT APPROACH (CRA)

CRA är ett manualbaserat rehabiliteringsprogram för dig som har ett utvecklat beroende av alkohol eller narkotika. Programmet bygger på inlärningspsykologi och kognitiv beteendeterapi och utvecklades i USA på 1960-talet.



I CRA används metoden motiverande samtal (MI). Behandlaren hjälper klienten att klargöra och utveckla motiven för en förändring och stärka tilltron på att kunna genomföra den.

Tyngdpunkten i CRA ligger på social färdighetsträning och återfallsprevention.

I behandlingen är du en aktiv deltagare som ska få hjälp att uppmärksamma de olika resurser som finns i ditt nätverk och samhället runt omkring dig. Du får hjälp att upptäcka utlösare till dryckes-/drogbeteende och lära dig uppmärksamma förstärkare för alternativa beteenden som är bättre anpassade för ett nyktert liv.

VIKTIGA DELAR I CRA

- Funktionsanalys, som är en kartläggning av ditt missbruksbeteende
- Hemuppgifter
- Telefonkontakt mellan sessionerna
- Fritidsrådgivning

CRA-behandlingen består av totalt 16-20 samtalssessioner under perioden av ett år. De första samtalen genomförs under ca 14 veckor och de tre sista så kallade "booster"-sessionerna, förläggs under resterande delen av året. Varje session pågår 45-60 minuter.

Vid alkoholberoende är Antabus ett tillval i CRA-behandlingen, för att förstärka nykterheten under den tid risk för återfall är som störst. Kontakt med läkare krävs för förskrivning av Antabus.

Kontakta oss gärna om du har frågor.