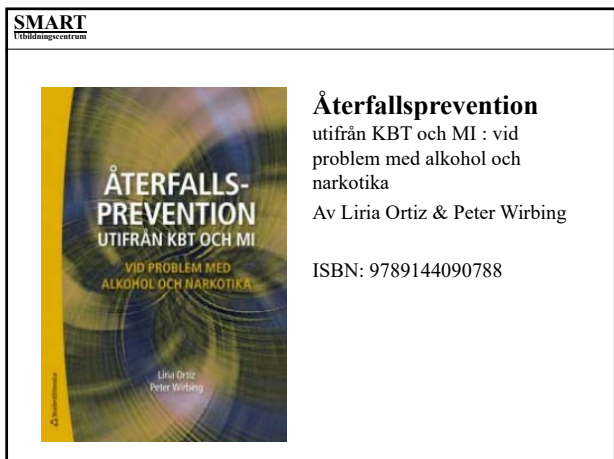
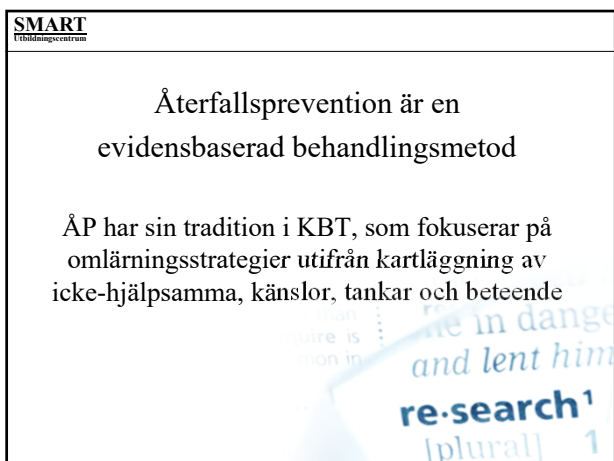


1



2



3

SMART
Utbildningscentrum

ÅP används idag som
behandlingsmetod exempelvis vid
alkohol, narkotika, läkemedel, tobak,
spelberoende och kriminalitet

4

SMART
Utbildningscentrum

Teorin bakom ÅP

- Klassisk betingning
- Negativ förstärkning
- Beteendekonomi (tillgång och pris till drogen)
- Allostasmodellen (hjärnans belöningsystem)
- Personlighetsdrag
- Stresstolerans
- Förväntanseffekter
- Självtillit
- Impulskontroll
- Automatisering

5

SMART
Utbildningscentrum

MI och ÅP

- MI strax före en ÅP-behandling ökar motivation och tilltro till behandlingen
- Under kursen för att få en bra allians och hantera eventuell dissonans
- Efter slutförd behandling för öka motivation till att använda ÅP i vardagen (generalisering)

6

SMART
Utbildningscentrum

Mål med ÅP

- Känna igen risksituationer för återfall
- Vara medveten om konsekvenser
- Undvika eller hantera risksituationer
- Finna alternativ till problembeteendet

*... in danger
and lent him
re-search¹
[plural] 1*

7

SMART
Utbildningscentrum

Vad är ett återfall?



8

SMART
Utbildningscentrum

Fall
En enstaka, avgränsad händelse

*På festen...
Drack EN öl på festen*

→

9

SMART
Utbildningscentrum

Fall eller återfall?
En enstaka, avgränsad händelse?

Här talas om fest...
Köper öl för att bjuda,
men inte dricka själv...
Tänker att:
"en kan väl inte skada..."
På festen...
Drack EN öl på festen
Drack en öl till...
Drack en till...
...och en till...

10

SMART
Utbildningscentrum

Återfall är inte en isolerad händelse

Återfall bör ses ur ett processperspektiv,
en serie händelser som leder fram
till en situation där man inte längre
klarar av att upprätthålla sina mål

Marlatt & Gordon

11

SMART
Utbildningscentrum

Fall
En enstaka, avgränsad händelse

Här talas om fest...
Köper öl för att bjuda,
men inte dricka själv...
Tänker att:
"en kan väl inte skada..."
På festen...
Drack EN öl på festen
Drack en öl till...
Drack en till...
...och en till...
Åter till nykterhet...

12

SMART
Utbildningscentrum

Återfall

Upprepat, kontinuerligt
problembeteende med konsekvenser där
uppnådda framsteg går förlorade

Hör talas om fest...
Köper öl för att bjuda
men inte dricka själv...
Tänker att
"en kan väl inte skada..."
På festen...
Drack EN öl på festen
Drack en öl till...
Drack en till...
...och en till...
Åter till gamla vanor...

13

SMART
Utbildningscentrum

2/3 "snubblar" inom 3 månader oavsett
beteendeproblematik

Misstaget ger en möjlighet att undersöka
vad som inte fungerade och kan ses som
en ny lärosituation

14

SMART
Utbildningscentrum

Kan man dricka *kontrollerat*?

Standardglas folköl 50 cl
Standardglas starköl 33 cl
Standardglas vin 12 cl
Standardglas starkvin 6 cl
Standardglas starksprit 4 cl

15

SMART
Utbildningscentrum

Mål

Att vid alkohol-/läkemedel-/spelproblem;

- Uppnå helnykterhet eller reduktion
- Reduktion av återfall (frekvens och svårighetsgrad)
- Förbättring av psykologisk och social funktionsförmåga

16

SMART
Utbildningscentrum

Kontrollerat drickande

25% av klienter som behandlas klarar det

Vilka är de som lyckas?

- Socialt välordnade förhållande
- Låg nivå av psykosocial stress
- Under riskbruksnivå
- Ålder, kön (mer forskning behövs)

(Hammarberg & Wallhed Finn, 2015)

17

SMART
Utbildningscentrum

Kontrollerat drickande

- Varannan vatten
- Börja dricka vid senare tidpunkt, sluta tidigare
- Dricka alkoholfritt/-svagt
- Hålla räkningen
- Begränsa tillgång till alkohol hemma
- Öva repliker för att tacka nej
- Påminna sig om fördelar med att dricka mindre
- Lära sig hantera sug efter att dricka mer

(Hammarberg & Wallhed Finn, 2015)

18

SMART
Utbildningscentrum

Kontrollerat drickande

Förutsättningar i behandlingen

- Tidigare behandlingar
- Klientens egen målsättning
- Gemensam syn på målet med behandlingen


(Hammarberg & Wallhed Finn, 2015)

19

SMART
Utbildningscentrum

Inför programstart

- Två programledare
- Förberedelsetid, genomförande och efterarbete ca 20% av en heltid
- Lokal och material
- Klienturval




20

SMART
Utbildningscentrum

Tips och trix

Använd tavlan!	Sätta scenen
Deviser/kloka ord	S-B-K
Svåra ord	Gruppens exempel på tavlan
”Parkering”	Exempel på sokratiska frågor
Kognitiva förvrängningar	Schema för kursen
Agenda	Veckans hemuppgifter
Sammanfattningar;	Överenskommelser
- Ett ord om lektionen	Ge varandra feedback!
- Hände, kände, lärde	
- Detta tar jag med mig	




21

SMART
Utbildningscentrum

Förmöte

- Presentation av deltagare och ledare
- Schema
- Frånvaro
- Individuella samtal
- Överenskommelser/
gruppregler
- Kort presentation av Återfallsprevention
- Gruppdiskussioner, rollspel
- Hemuppgifter
- Audit (eller annat instrument)
- Deltagarnas mål



22

SMART
Utbildningscentrum

Sessioner

1. Hjärnans belöningssystem, risksituationer och abstinens
2. Att hantera sug
3. Sätt att hantera tankar på alkohol och droger
4. Problemlösning
5. Att hantera socialt tryck
6. Att förändra vilka man umgås med
7. Plats för det goda livet
8. Omtumlande händelser och återfall
9. Tidiga varningssignaler
10. Återblick och hur vill ni använda er av ÅP?

23

SMART
Utbildningscentrum

Agenda för lektionen

1. Redovisa hemuppgift
2. Dagens teman – ämnet (2 st)
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

24

SMART
Utbildningscentrum

Agenda för lektionen

1. Redovisa hemuppgift

2. Dagens teman – ämnet (2 st)
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

Låt klienterna berätta hur de utfört hemuppgiften, vad som blev tydligt och vad de särskilt lärt sig

25

SMART
Utbildningscentrum

Agenda för lektionen

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet (2 st)**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

Informera i dialog – nyckelfrågor
Tillför – Utforska – Tillför

- Berätta vad ni redan känner till
- Vad har ni redan prövat?
- Vilka är era erfarenheter av...?
- Hur vill ni använda...?
- Vad fungerar bra?
- Vad är svårt?
- Vad kan ni göra annorlunda?

26

SMART
Utbildningscentrum

Agenda för lektionen

1. Redovisa hemuppgift
2. Dagens teman – ämnet (2 st)
- 3. Sammanfattning**
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

Låt klienterna sammanfatta sessionen utifrån hur de uppfattat det ni gått igenom

Frågor;

- Vad har vi gjort idag?
- Vad behöver jag göra tydligare?
- Vad tar ni särskilt med er?
- Vad kommer ni att använda er av?

27

SMART
Utbildningscentrum

Agenda för lektionen

<ol style="list-style-type: none"> 1. Redovisa hemuppgift 2. Dagens teman – ämnet (2 st) 3. Sammanfattning 4. Val av hemuppgift 5. Feedback 6. Kort om nästa session och avslutning 	<p>Låt klienterna välja hemuppgift</p> <p>Demonstrera med exempel</p> <p>Erbjud klienterna att konstruera en egen hemuppgift</p>
--	--

28

SMART
Utbildningscentrum

Agenda för lektionen

<ol style="list-style-type: none"> 1. Redovisa hemuppgift 2. Dagens teman – ämnet (2 st) 3. Sammanfattning 4. Val av hemuppgift 5. Feedback 6. Kort om nästa session och avslutning 	<p>Låt klienterna ge feedback till programledarna</p> <p>Frågor;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vad kan vi göra annorlunda? - Vad fungerar bra? - Hur ser ni på användbarheten at det vi gjorde idag?
--	--

29

SMART
Utbildningscentrum

Agenda för lektionen

<ol style="list-style-type: none"> 1. Redovisa hemuppgift 2. Dagens teman – ämnet (2 st) 3. Sammanfattning 4. Val av hemuppgift 5. Feedback 6. Kort om nästa session och avslutning 	<p>Avsluta sessionen med kort information om nästa tillfälle</p>
--	--

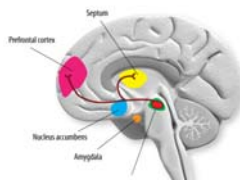
30

SMART
Utbildningscentrum

Session 1

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

- Behandlingsmetoden ÅP
- Risksituationer
- Hjärnans belöningssystem och postakut abstinens




31

SMART
Utbildningscentrum

Session 2

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

- Sug efter alkohol och narkotika
- Sätt att hantera sug efter alkohol eller narkotika




32

SMART
Utbildningscentrum

Session 3

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

- Tankar på alkohol och droger som kan öka risken för återfall
- Sätt att hantera sådana tankar




33

SMART
Utbildningscentrum

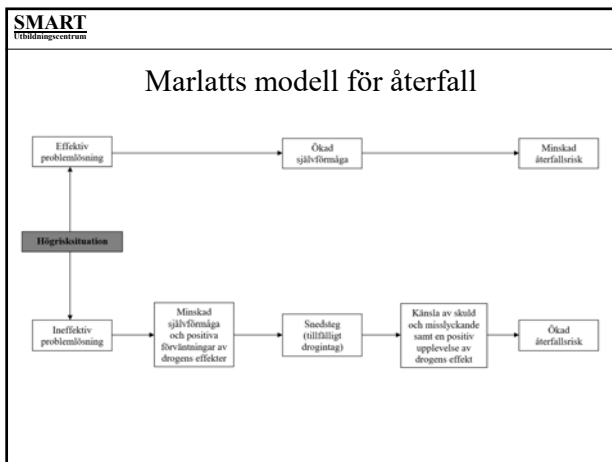
Session 4

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

- Problemlösning
- Att använda problemlösningss-tegen



34




35

SMART
Utbildningscentrum

Session 4

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning



- Problemlösningss-tegen**
1. Beskriv problemet
2. Låt hjärnan storma
3. Utvärdera dina idéer
4. Välj det som verkar bäst
5. Planera hur du ska göra
6. Utvärdera hur det gick

36

SMART
Utbildningscentrum

Session 5

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

- Att hantera socialt tryck att dricka alkohol eller ta narkotika
- Att träna att hantera socialt tryck att dricka mindre eller ta droger




37

SMART
Utbildningscentrum

Session 6

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

- Att kanske förändra vilka man umgås med
- Att förändra sitt umgänge, eller att få ett nytt umgänge




38

SMART
Utbildningscentrum

Session 7

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

- Att ha en livsstil i balans, och ge plats för det goda i livet
- Att få plats för det goda i livet




39

SMART
Utbildningscentrum

Session 8

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

- Omtumlande händelser
- Att använda nödplaner för att hantera omtumlande händelser




40

SMART
Utbildningscentrum

Session 9

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

- Tidiga varningssignaler eller återfallskedjan
- Att göra något när en varningssignal dyker upp



41

SMART
Utbildningscentrum

Session 10

1. Redovisa hemuppgift
- 2. Dagens teman – ämnet**
3. Sammanfattning
4. Val av hemuppgift
5. Feedback
6. Kort om nästa session och avslutning

- Vad har vi gjort?
- Hur vill ni använda er av det?



42

SMART
Utbildningscentrum

Unga och Återfallsprevention

Studier pekar på att ÅP, ensamt eller tillsammans med KBT är lovande

43

SMART
Utbildningscentrum

Unga och Återfallsprevention

Att tänka på...

- Ge utrymme åt motivationsarbete
- Unga är mer labila
- Unga har sämre "konsekvenstänk"
- Hellre "göra" än "tänka"
- Avledande strategier
- Involvera nätverk

44

SMART
Utbildningscentrum

45
