

Arbetsblad 1: Att kartlägga risksituationer för återfall

Brukar du då och då återfalla i några av de här situationerna?

När du träffar en viss person eller är på en viss plats. Skriv ner ett exempel:

När du får vissa tankar. Skriv ner ett exempel:

När du vill belöna dig. Skriv ner ett exempel:

När du mår dåligt. Skriv ner ett exempel:

När du vill testa hur det går att dricka och droga igen. Skriv ner ett exempel:

När du har sug efter alkohol och droger. Skriv ner ett exempel:

Skriv här dina tre mest besvärliga risksituationer:

Arbetsblad 2: Risksituationer

Hemuppgift: att skriva ner risksituationer som uppstått under de senaste dagarna eller som varit nära att inträffa.

Måndag	Risksituation
Tisdag	Risksituation
Onsdag	Risksituation
Torsdag	Risksituation
Fredag	Risksituation
Lördag	Risksituation
Söndag	Risksituation

Här kan du skriva kommentarer om risksituationer som uppstått:

Arbetsblad 7:

Stegvis problemlösning

Steg 1. Beskriv problemet.

Vad är egentligen problemet och vad är orsaken? Är det ett stort problem bör det brytas ned i mindre delar. Att vara noggrann i detta steg är klokt då problem som är tydliga och konkreta är lättare att hitta lösningar för.

Exempel: Ensam! Det kan brytas ned till: Jag är ensam på lördagar och söndagar efter att jag inte längre träffar mina gamla kompisar som fortfarande dricker. Vardagarna är okej, måndag till fredag arbetstränar jag, och på kvällarna är det skönt att bara få dra mig tillbaka hemma. På fredag kväll äter jag middag hos mina föräldrar.

Steg 2. Låt hjärnan storma.

Nu ska lösningar kläckas. Censurera dig inte. Även till synes galna idéer kan visa sig vara de bästa alternativen. Var lekfull och kreativ.

Exempel:

- Träna på helgerna
- Gå på AA-möten varje dag
- Bli volontär i någon förening
- Gå på bio, och våga göra det ensam
- Cykla runt på stan och upptäcka nya kvarter
- Städa lägenheten noga.

Steg 3. Utvärdera dina idéer.

Vilken lösning kan fungera i praktiken? Vilka är fördelarna och nackdelarna? Vad händer om jag gör så, eller på något annat vis?

Exempel: Två passar mig nog bäst: att börja träna = jogga, och gå på AA-möten. Känns okomplicerat, är alltid tillgängligt, och kostar inget.

Steg 4. Välj det förslag som verkar bäst!

Exempel: jag väljer båda!

Steg 5. Planera hur du på bästa sätt ska genomföra din lösning.

Vad behöver du förbereda? Behöver du skaffa dig information? Ska du rollspelsträna hur du ska säga det som är aktuellt att säga? Ska någon annan vara med?

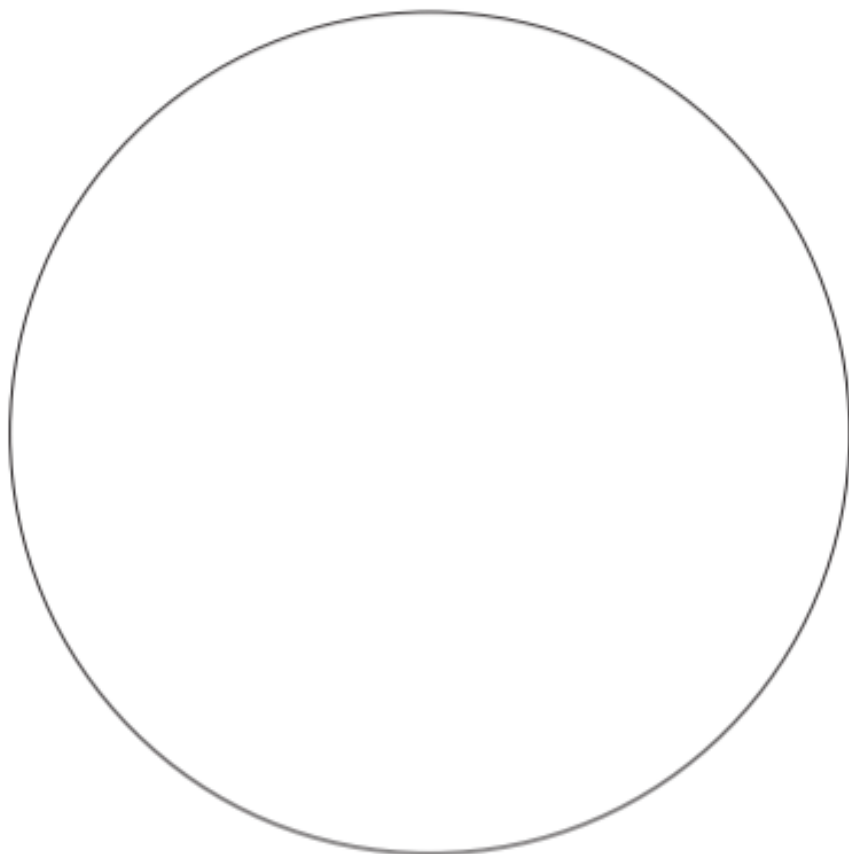
Exempel: Jag tar reda på tiderna och lokalerna för AA-möten på helger, och jag plockar fram mina träningskläder och lägger dem i hallen, samt skriver in i min kalender att jag ska springa nu på lördag och söndag direkt efter frukosten!

Steg 6. Utvärdera!

Gick det som det var tänkt? Finns det kanske en bättre lösning? Ska du börja om?

Arbetsblad 8:

Att kartlägga sitt umgänge, eller skissa på ett önskat umgänge



Arbetsblad 9:

Att hitta typiska och personliga tidiga varningssignaler

1. Vilka tankar kan du ha innan du återfaller?

2. Vilka känslor kan du känna en tid innan ett återfall?

3. Vilka handlingar kan signalera att du är på väg att återfalla?

4. Hur skulle någon i din närhet kunna märka på dig att du är på väg att återfalla?
