

1

---

---

---

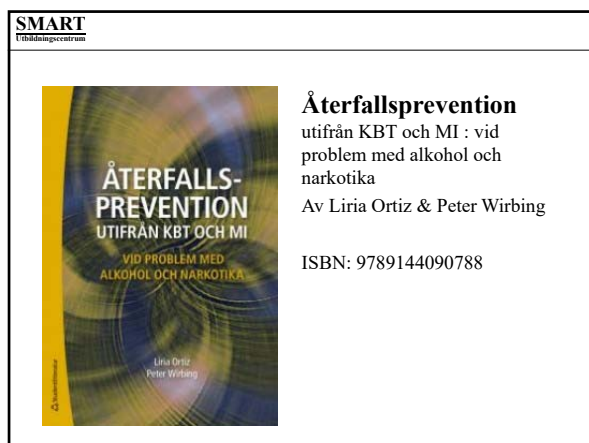
---

---

---

---

---



2

---

---

---

---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

---

**SMART**  
Förhållingscentrum

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*

4

---

---

---

---

---

---

---

---

**SMART**  
Förhållingscentrum

Kan man dricka *kontrollerat*?



Standardglas folköl 50 cl

Standardglas starköl 33 cl

Standardglas vin 12 cl

Standardglas starkvin 6 cl

Standardglas starksprit 4 cl

5

---

---

---

---

---

---

---

---

**SMART**  
Förhållingscentrum

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?

6

---

---

---

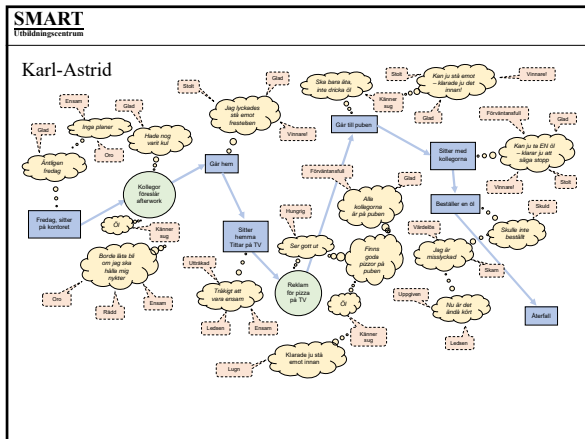
---

---

---

---

---



7

---

---

---

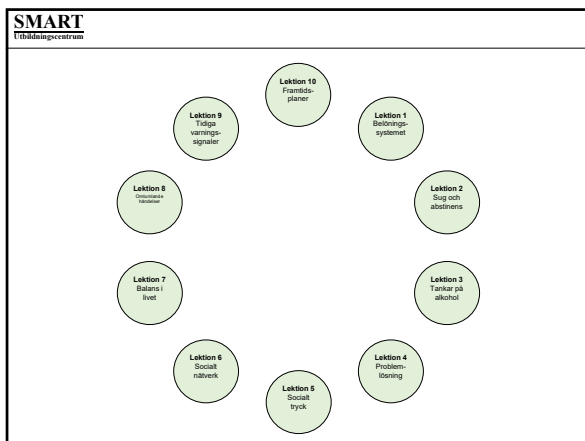
---

---

---

---

---



8

---

---

---

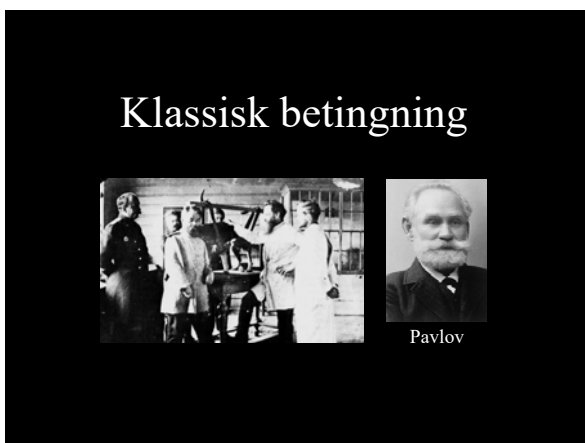
---

---

---

---

---



9

---

---

---

---

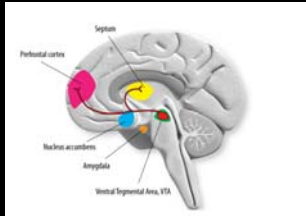
---

---

---

---

## Hjärnans belöningssystem



10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tankar



Beck



Kabat-Zinn

11

---

---

---

---

---

---

---

---

## Känslor



Ekman



Barrett

12

---

---

---

---

---

---

---

---

### Social inläring



Bandura

13

---

---

---

---

---

---

---

---

### Operant betingning



Skinner

14

---

---

---

---

---

---

---

---

### Resurser



Antonovsky

15

---

---

---

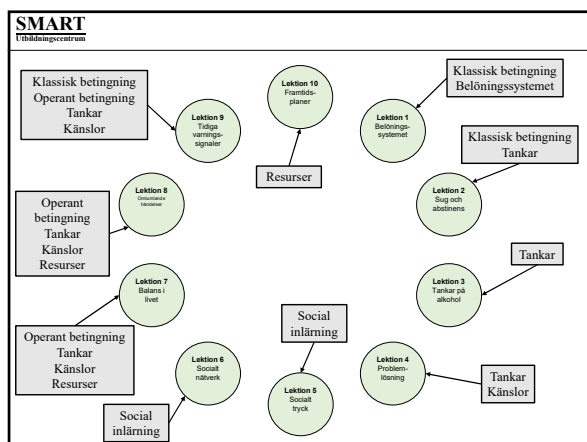
---

---

---

---

---



16

---

---

---

---

---

---

---

---

- 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?

17

---

---

---

---

---

---

---

---

- 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

18

---

---

---

---

---

---

---

---

**SMART**  
Utbildningscentrum

## Agenda för lektionen

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Redovisa hemuppgift</li> <li>2. Dagens teman – ämnet (2 st)</li> <li>3. Sammanfattning</li> <li>4. Val av hemuppgift</li> <li>5. Feedback</li> <li>6. Kort om nästa session och avslutning</li> </ol>	<p>Låt klienterna berätta hur de utfört hemuppgiften, vad som blev tydligt och vad de särskilt lärt sig</p>
---	---

---

---

---

---

---

---

---

---

19

**SMART**  
Utbildningscentrum

## Agenda för lektionen

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Redovisa hemuppgift</li> <li>2. <b>Dagens teman – ämnet (2 st)</b></li> <li>3. Sammanfattning</li> <li>4. Val av hemuppgift</li> <li>5. Feedback</li> <li>6. Kort om nästa session och avslutning</li> </ol>	<p>Informera i dialog – nyckelfrågor</p> <p style="text-align: center;"><i>Tillför – Utforska – Tillför</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berätta vad ni redan känner till</li> <li>- Vad har ni redan prövat?</li> <li>- Vilka är era erfarenheter av...?</li> <li>- Hur vill ni använda...?</li> <li>- Vad fungerar bra?</li> <li>- Vad är svårt?</li> <li>- Vad kan ni göra annorlunda?</li> </ul>
--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

20

**SMART**  
Utbildningscentrum

## Agenda för lektionen

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Redovisa hemuppgift</li> <li>2. Dagens teman – ämnet (2 st)</li> <li>3. <b>Sammanfattning</b></li> <li>4. Val av hemuppgift</li> <li>5. Feedback</li> <li>6. Kort om nästa session och avslutning</li> </ol>	<p>Låt klienterna sammanfatta sessionen utifrån hur de uppfattat det ni gått igenom</p> <p>Frågor;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vad har vi gjort idag?</li> <li>- Vad behöver jag göra tydligare?</li> <li>- Vad tar ni särskilt med er?</li> <li>- Vad kommer ni att använda er av?</li> </ul>
--	---

---

---

---

---

---

---

---

---

21

**SMART**  
Utvecklingscentrum

### Agenda för lektionen

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

---

---

---

---

---

---

---

---

22

**SMART**  
Utvecklingscentrum

### Agenda för lektionen

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

---

---

---

---

---

---

---

---

23

**SMART**  
Utvecklingscentrum

### Agenda för lektionen

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

---

---

---

---

---

---

---

---


24



**SMART**  
Förhållningscentrum

## Innan start

- Finns det kompetens och resurser för att ta hand om klienten?
- Föreligger det social och psykiatrisk problematik utöver missbruket?
- Motivation?
- Finns det kännedom om klientens sociala situation och nätverk?
- Faktorer i omgivningen som hindrar eller underlättar en förändring?



25

---

---

---

---

---

---

---

---

**SMART**  
Förhållningscentrum

## Att välja rätt insats

Vad är problemet?	Terapeutisk nivå
Klienten har långvariga, djupgående interpersonella svårigheter typ av axel typ 2 (personlighetsstörning) och ett beroende.	Nivå 3 – Kognitiv beteendeterapi med interpersonellt fokus utifrån anknytningsteori och schematerapi. Lång kontakt.
Klienten har ett beroende av mer allvarlig, långvarigt och med åtföljande konsekvenser. Även för dem som har en psykisk störning av axel typ 1 (depression, ångest ex).	Nivå 2 – Kognitiv terapi i kombination med återfallspreventiva åtgärder. Medellång kontakt och kan vara ett tillägg på nivå 1.
Klienten har en överkonsumtion/riskbruk eller lindrigt beroende utan allvarliga konsekvenser.	Nivå 1 – Genom problembeskrivning och motiverande samtal startas en förändringsprocess. Kort kontakt, återfallsprevention.

26

---

---

---

---

---

---


---

---

**SMART**  
Förhållningscentrum

## Förmöte

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



27

---

---

---

---

---

---


---

---

**SMART**  
Utbildningscentrum

### Tips och trix

Använd tavlan och väggarna!	Gör beteende analyser, S-B-K
Använd gruppen	Använd rollspel
Skriv upp deviser/kloka ord	Träna avslappning
Skriv upp svåra ord	Gör gruppregler
Uppmärksamma tankefallor	Använd isbrytare
Ställ sokratiska frågor	Använd chatten
Jobba två och två	Använd "Parkering"
Gör sammanfattningar;	Se film, låna ut litteratur
- Ett ord om lektionen	Samla tips och trix i en pärm
- Hände, kände, lärde	Ge varandra feedback!
- Detta tar jag med mig	



28

---

---

---

---

---

---

---

---

**SMART**  
Utbildningscentrum

29

---

---

---

---

---

---

---

---