

ÅP har sin tradition i kognitiv beteendeterapi (KBT)

- Fokuserar på att lära om och hitta andra strategier utifrån kartläggning av dysfunktionella tankar och beteende
- Utgår ifrån att det är en kedja av händelser som kan leda fram till återfall. Det gäller situationer, tolkningar och reaktioner.
- Fokuserar på kognitiva och beteendeinriktade tekniker
- Hemuppgifterna har en central roll för att träna/lära om



ÅTERFALLS- PREVENTION

UTIFRÅN KBT OCH MI

VID PROBLEM MED
ALKOHOL OCH NARKOTIKA

Liria Ortiz
Peter Wirbing

Till vad syftar ÅP?

- Att återuppta substansfrihet eller reduktion av intaget
- Reduktion av återfallen
- Förbättring av psykologisk och social funktionsförmåga
- ÅP har evidens både i enskild- och i gruppbehandling

Återfall

Laps- Inlett återfall, tillfälliga kortvariga, snubblande

Relaps- Fullt utvecklat återfall, återgång till det tidigare problembeteendet.

AVE- Abstinence Violation Effect, stark självkritik

Manualen

- Stödtexter, målet med en lektion
- Teorin bakom målet
- Arbetsblad
- Övningar
- Förslag till hemuppgifter
- Manualen utgår från att du har klinisk kunskap om beroende

Samtalsstilen MI I återfallsprevention

- Att engagera
- Att fokusera
- Att framkalla
- Att planera

Temat

1. Vad är ÅP? Risksituationer, hjärnans belöningssystem och PAA (identifiera risksituationer utifrån beteenden, tankar och känslor)
2. Sug efter alkohol/ droger (Strategier för att hantera)
3. Tankar på alkohol/ droger (tankefällor och stoppkort)
4. Problemlösning
5. Socialt tryck och att tacka nej (hitta färdigheter och öva på dessa)
6. Att kanske förändra vilka man umgås med? (se över sitt nätverk – vilka är till hjälp i nykterhet och vilka kan försvåra. Behöver man lägga till eller ta bort eller pausa.
7. Att ha en livsstil i balans. Ge plats för det goda i livet (Vad tar och vad ger energi? Förstärka det som är gott)
8. Omtumlande händelser och nödplanering (Nödplan för omtumlande händelser och inlett återfall)
9. Tidiga varningssignaler och sammanfattning (Identifiera tidiga varningssignaler, vad kan ge information om att man är på väg mot ett återfall och vad man behöver vara observant på)

Stegen i en lektion

- Det besvärliga läget, identifiering av problemet
- Kartläggning, på vilka sätt och i vilka lägen förekommer det
- Färdigheter för att hantera
- Demonstration av sätt att använda färdigheterna
- Övningar i att använda färdigheterna
- Val av hemuppgift