



IKAROS

ÅTERFALLSPREVENTION

För kontakt:
Vuxenenheten
Drottninggatan 69B

ÅTERFALLSPREVENTION

Kursen återfallsprevention vänder sig till dig som upplever att du har bekymmer med alkohol, droger, tabletter, spel etc och har en önskan om förändring.

Återfallsprevention handlar om:

- Att öka förmågan att känna igen sina riskssituationer för återfall
- Att bli mer medveten om de personliga konsekvenserna av problembeteendet
- Att bli bättre på att endera undvika riskssituationer för återfall eller hantera dem
- Att hitta alternativ till problembeteendet

Kursen omfattar åtta teman:

- Återfallsprevention, risksituationer, postakutabstinens.
- Kognitivt förhållningssätt (tanke, känsla, handling).
- Vad är sug? Sugsurfning och andra fördigheter för att hantera sug.
- Att se hela problembilden.
- Olösta problem som riskfaktor för återfall.
- Att tacka nej.....
- Att vara efterklok i förskott.
- När livet överraskar oss.

Ansökan till kursen görs hos Vuxenenheten på Drottninggatan 69B och innan man startar upp kursen görs det en individuell bedömning av personens problembild.

Detta kan innebära att man till en början har en individuell samtalskontakt innan kursstart.

Verksamheten samarbetar med olika remissinstanser som t.ex. den vuxenpsykiatriska mottagningen.

Kursen pågår under åtta veckor.

Kurstiderna kan variera, men de är förlagd till förmiddagar måndag till fredag.

Antalet deltagare kan max vara 8 personer, både män och kvinnor.

Observera att deltagandet i kursen förutsätter drogfrihet. Denna kontrolleras beträffande alkohol varje morgon med utandningsprov.

Beträffande drogtestar tas de regelbundet.