



VUXENENHETENS ÖPPENVÅRD

För dig som valt att sluta med alkohol och droger

Gruppbehandling för återfallsprevention är en behandlingsmetod som hjälper dig att bli mer medveten om tankar, känslor och situationer som kan öka risken för återfall. Metoden bygger på KBT och motiverande samtal (MI) och ger verktyg för att skapa och behålla en drogfri livsstil.

Behandlingen sker i grupp med högst åtta deltagare och omfattar 10 träffar. Träffarna innehåller teori, övningar, diskussioner och hemuppgifter som hjälper dig att använda kunskaperna i vardagen.

Innehåll:

Risksituationer, sug, tankemönster, problemlösning, socialt tryck, relationer och umgänge, livsbalans, tidiga varningssignaler samt strategier för att förebygga återfall och hantera svåra situationer.

Varmt välkommen att delta!

Anmälan sker på telefon till Vuxenenhetens öppenvårdsmottagning, 0454-56 31 92



Karlshamns
kommun

karlshamn.se