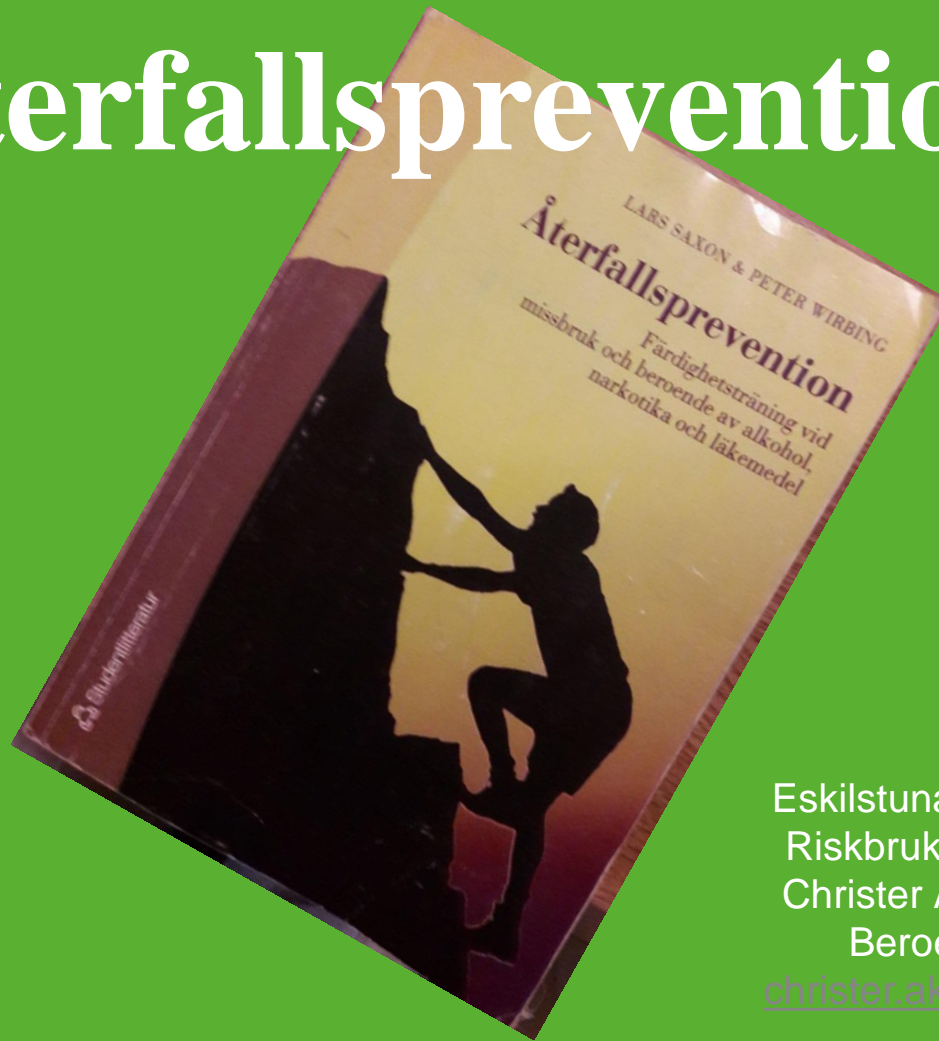


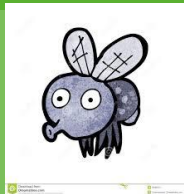


Eskilstuna  
kommun

# Återfallsprevention



Eskilstuna 25/10 2017 Baskurs  
Riskbruk, Missbruk Beroende  
Christer Åkerlund Teamledare  
Beroendecentrum ung  
[christer.akerlund@eskilstuna.se](mailto:christer.akerlund@eskilstuna.se)



Goda hållbara möten



Eskilstuna  
kommun



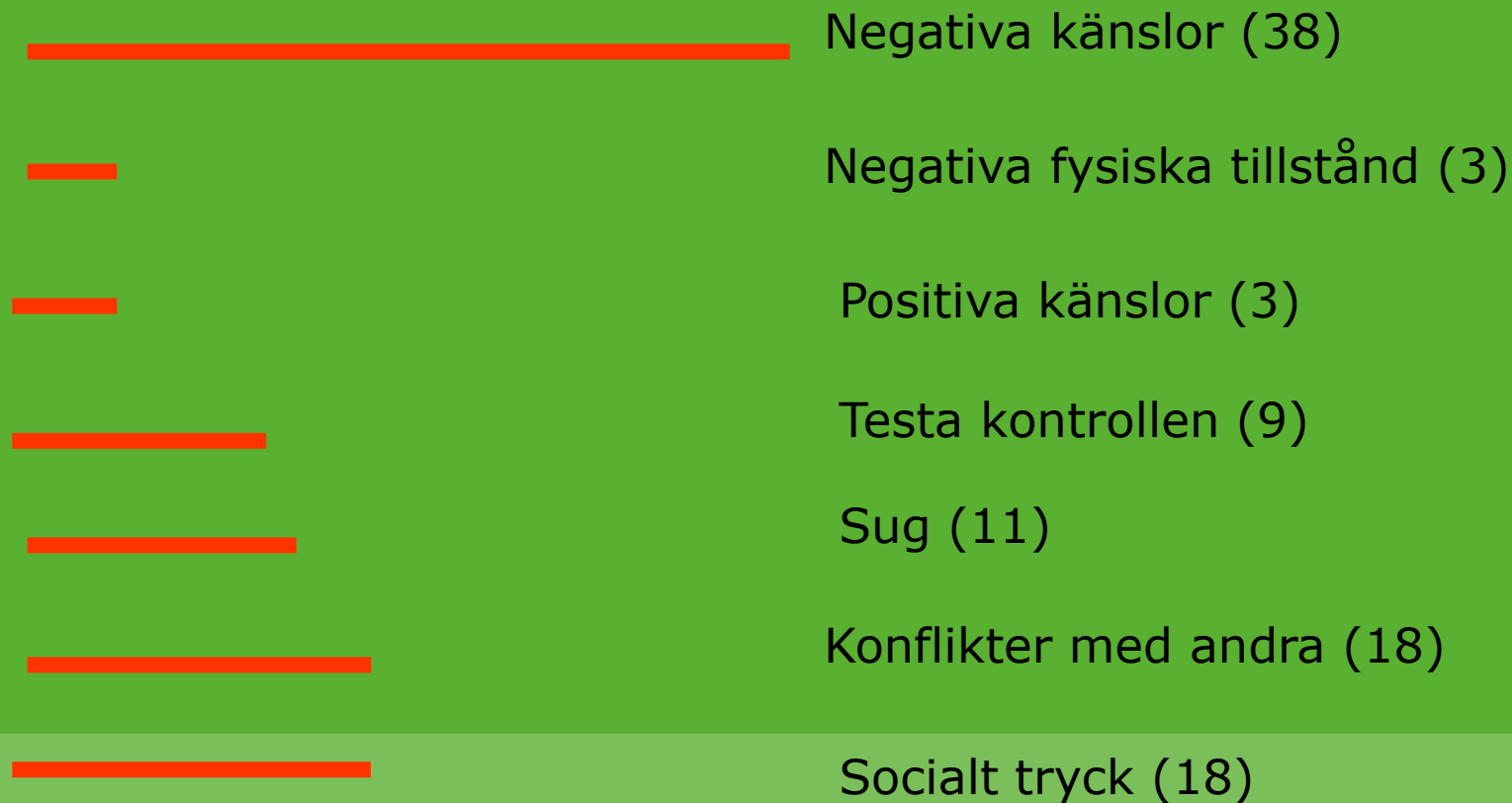
Återfallsprevention är en form av kognitiv beteendeterapi (KBT) och bygger på social inlärningsteori och kognitiv psykologi.

En viktig person för metodens framväxt är den amerikanske forskaren och beteendeterapeuten Alan Marlatt. I studier med alkoholberoende personer fann han ett antal vanliga typer av triggers (utlösande faktorer) för återfall, bland annat negativa känslomässiga tillstånd som exempelvis nedstämdhet eller ångest, konflikter med andra personer och ett socialt tryck att dricka. Med dessa faktorer som utgångspunkt ses återfall i missbruk som en process. Den startar med tankar och känslor kring alkohol i vissa situationer och leder fram till att personen inte klarar av att hålla fast vid sitt mål. Målet sätts av individen och det kan vara antingen ett kontrollerat drickande eller helnykterhet.

**Goda hållbara möten**

# Detta är ÅP- faktorer bakom återfall

Faktorer bakom återfall enligt Marlatt och Gordon 1980



Goda hållbara möten



Eskilstuna  
kommun

# Detta är ÅP -Till klienter

ÅP är en metod för att lära sig *färdigheter* för att inte behöva återfalla i sitt problembeteende

Att öka *förmågan* att känna igen risksituationer för återfall

Att bli bättre på att endera *undvika* risksituationer för återfall eller att *hantera* dem

Att bli *uppmärksam* på konsekvenserna

Att hitta *alternativ* till problembeteendet



Goda hållbara möten



Eskilstuna  
kommun

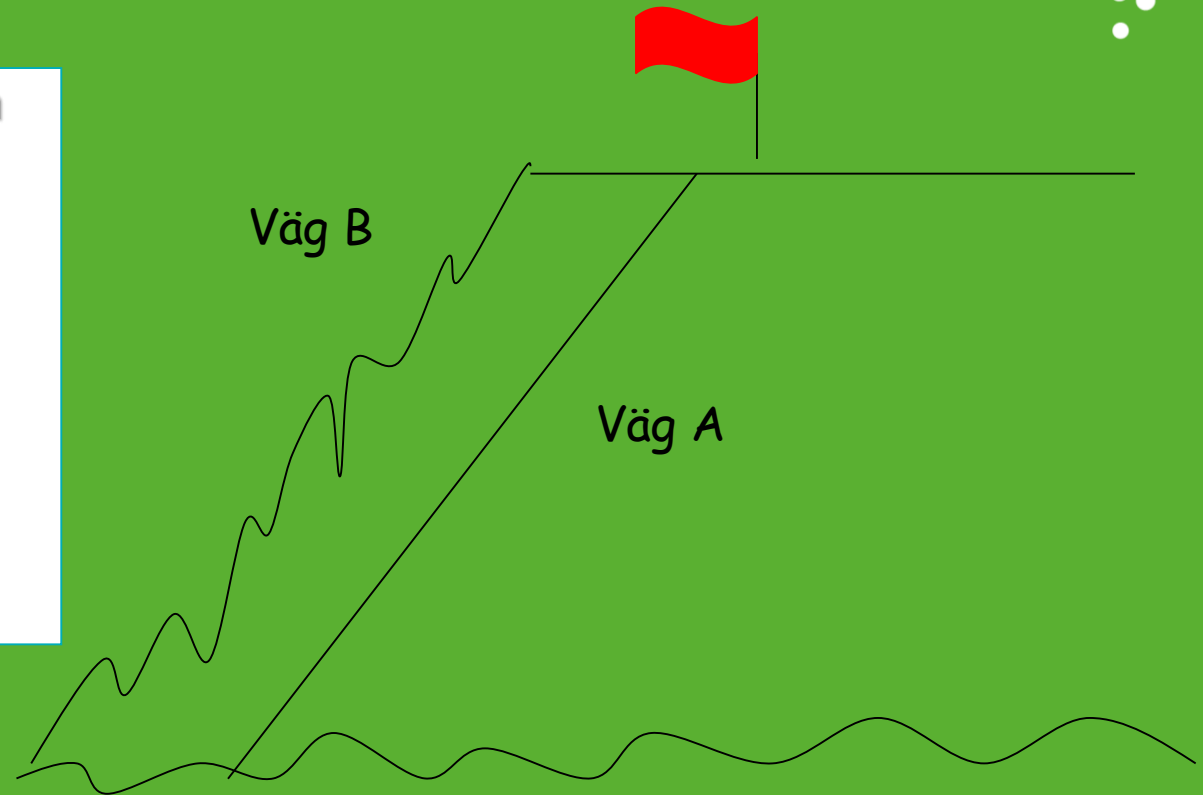
# Detta är ÅP- synen på återfall Bergsbestigaren

**TOLKNING AVGÖR** om  
det blir

**ett fall**, där du lär dig av  
dina erfarenheter

eller

**ett återfall** i ditt gamla  
missbruksbeteende



Hav av beteendeproblem

Goda hållbara möten

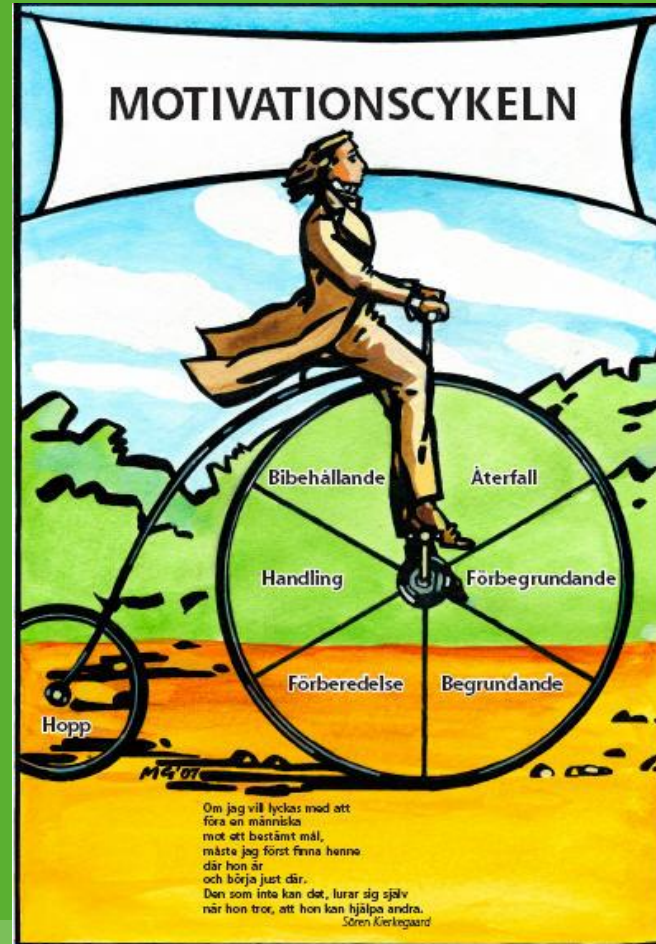


Eskilstuna  
kommun

# Kursschemat

## Information

Kursinformation. Kursregler.  
IDS 100



Goda hållbara möten

## Lektion 1

Detta är återfallsprevnetion,  
Risksituationer för  
återfall(IDS 100), Hjärnans  
belöningsystem och PAA.,  
Hemuppgifter



## Lektion 2

Detta är sug. Att undvika  
och hantera suget.  
Sugsurfing, Avslappning,  
Hemuppgifter





## Lektion 3

Fördelar och nackdelar. Att  
se hela bilden. Stoppkort.  
Hemuppgifter



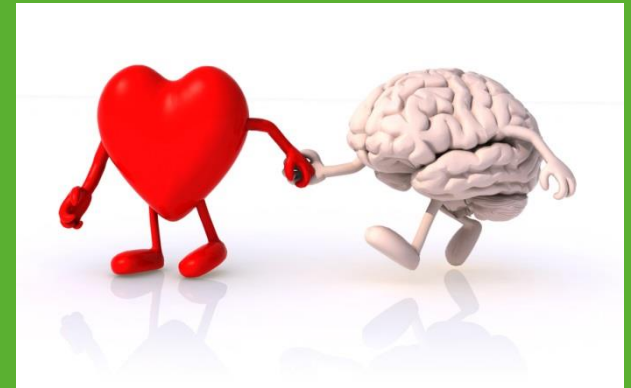
## Lektion 4

Problemlösning, Att hitta  
alternativ. Deminstration och  
övning, Hemuppgifter



## Lektion 5

Att tacka nej. Att komma ut  
eller inte med sin nykterhet  
eller drogfrihet, Rollspel,  
Hemuppgifter





Eskilstuna  
kommun

# Kursschemat

## Lektion 6

Tidiga varningssignaler.  
Riskabla beslut,  
Kartläggning och  
diskussion, Hemuppgifter



Goda hållbara möten

## Lektion 7

Nödplaner för oväntade och  
omtumlande händelser.,  
Hemuppgifter



## Lektion 8

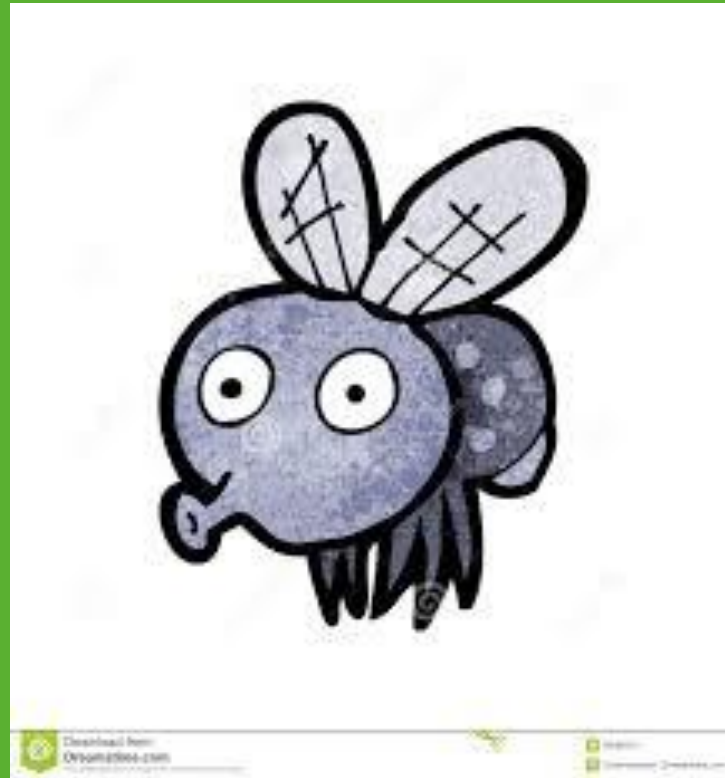
### Summering, utvärdering och kursintyg





Eskilstuna  
kommun

# Tack för mig!



Goda hållbara möten