

Arbetshäfte

Återfalls- prevention utifrån KBT och MI

- vid problem med alkohol
och narkotika

LIRIA ORTIZ PETER WIRBING

 Studentlitteratur



Arbetsblad 1:

Att kartlägga risksituationer för återfall

Brukar du då och då återfalla i några av de här situationerna?

När du träffar en viss person eller är på en viss plats. Skriv ner ett exempel:

När du får vissa tankar. Skriv ner ett exempel:

När du vill belöna dig. Skriv ner ett exempel:

När du mår dåligt. Skriv ner ett exempel:

När du vill testa hur det går att dricka och droga igen. Skriv ner ett exempel:

När du har sug efter alkohol och droger. Skriv ner ett exempel:

Skriv här dina tre mest besvärliga risksituationer:

A series of horizontal lines for writing.

Arbetsblad 2: Risksituationer

Hemuppgift: att skriva ner risksituationer som uppstått under de senaste dagarna eller som varit nära att inträffa.

Måndag	Risksituation
Tisdag	Risksituation
Onsdag	Risksituation
Torsdag	Risksituation
Fredag	Risksituation
Lördag	Risksituation
Söndag	Risksituation

Här kan du skriva kommentarer om risksituationer som uppstått:

Arbetsblad 3:

Att surfa med suget

1. När suget börjar, påminn dig om att suget är som en havsvåg. Det rullar in, stiger ett tag, och sedan rullar det tillbaka.
2. Se framför dig suget som en havsvåg som rör sig på havet.
3. Besluta dig för att surfa med det.
4. Lagg märke till hur det rullar tillbaka efter ett tag.
5. Titta på klockan och lär dig hur långa dina sugvågor är.
6. Fortsätt att göra det du höll på med när suget pågår.

Samla på det här sättet på dig erfarenheter av att du kan hantera ditt sug, och att du har kontroll över det.

Här kan du skriva kommentarer om dina erfarenheter av att hantera ditt sug genom att surfa med det:

Lined writing area consisting of 30 horizontal lines.

Arbetsblad 5: Att kartlägga tankefällor och utmana dem

Tankefälla	Ifrågasättande tanke
När jag tänker att jag är värdelös.	Är jag verkligen det? Nej, jag ...
När jag tänker på att belöna mig för något bra jag gjort med att ta en öl.	Är detta verkligen vad jag vill ha? Nej, det jag vill ha är ju ...
När jag tänker att allt ändå går åt skogen.	Gör det verkligen det? Nej, det stämmer ju inte alls med min erfarenhet senaste tiden!
När jag har börjat dricka men inser att jag egentligen vill förbli nykter. Och tänker att jag har misslyckats igen.	Men jag har ju kunnat bryta påbörjade återfall tidigare.

Arbetsblad 6:

Att göra ett stoppkort

Nackdelar med drickande och drogande	Fördelar med nykterhet och drogfrihet
Aldrig pengar på fickan	Hel och ren!
Får inte träffa ungarna	Stolt
Kan hamna på tillnyktringsenheten ännu en gång!	Har pengar över, kan bjuda ungarna på McDonald's

Arbetsblad 7: Stegvis problemlösning

Steg 1. Beskriv problemet.

Vad är egentligen problemet och vad är orsaken? Är det ett stort problem bör det brytas ned i mindre delar. Att vara noggrann i detta steg är klokt då problem som är tydliga och konkreta är lättare att hitta lösningar för.

Exempel: Ensam! Det kan brytas ned till: Jag är ensam på lördagar och söndagar efter att jag inte längre träffar mina gamla kompisar som fortfarande dricker. Vardagarna är okej, måndag till fredag arbetstränar jag, och på kvällarna är det skönt att bara få dra mig tillbaka hemma. På fredag kväll äter jag middag hos mina föräldrar.

Steg 2. Låt hjärnan storma.

Nu ska lösningar kläckas. Censurera dig inte. Även till synes galna idéer kan visa sig vara de bästa alternativen. Var lekfull och kreativ.

Exempel:

- Träna på helgerna
- Gå på AA-möten varje dag
- Bli volontär i någon förening
- Gå på bio, och våga göra det ensam
- Cykla runt på stan och upptäcka nya kvarter
- Städa lägenheten noga.

Steg 3. Utvärdera dina idéer.

Vilken lösning kan fungera i praktiken? Vilka är fördelarna och nackdelarna? Vad händer om jag gör så, eller på något annat vis?

Exempel: Två passar mig nog bäst: att börja träna = jogga, och gå på AA-möten. Känns okomplicerat, är alltid tillgängligt, och kostar inget.

Steg 4. Välj det förslag som verkar bäst!

Exempel: jag väljer båda!

Steg 5. Planera hur du på bästa sätt ska genomföra din lösning.

Vad behöver du förbereda? Behöver du skaffa dig information? Ska du rollspelsträna hur du ska säga det som är aktuellt att säga? Ska någon annan vara med?

Exempel: Jag tar reda på tiderna och lokalerna för AA-möten på helger, och jag plockar fram mina träningskläder och lägger dem i hallen, samt skriver in i min kalender att jag ska springa nu på lördag och söndag direkt efter frukosten!

Steg 6. Utvärdera!

Gick det som det var tänkt? Finns det kanske en bättre lösning? Ska du börja om?

Arbetsblad 8:

Att bli ännu bättre på att säga nej!

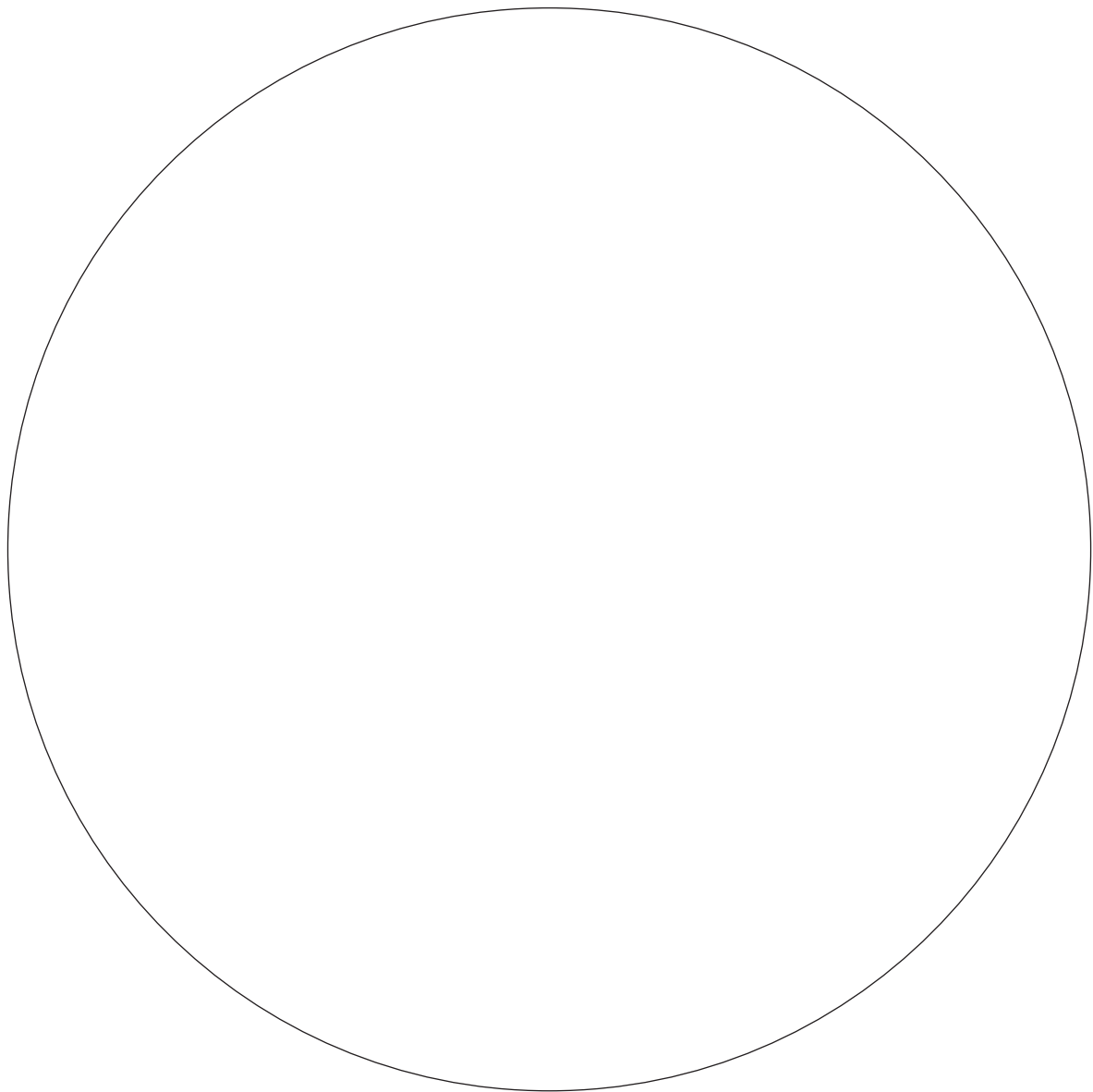
Steg 1. Beskriv en situation där det kan bli aktuellt att säga nej!

Steg 2. Vilka ord vill du använda dig av? Få ihop din replik!

Steg 3. Till vem vill du ge en förklaring, och till vem vill du inte göra det? Vilken förklaring vill du ge?

Steg 4. Hur ska du göra vid tjat och påtryckningar?

Arbetsblad 9: Att kartlägga sitt umgänge, eller skissa på ett önskat umgänge



Arbetsblad 10:

För att kartlägga obalans i livet och hitta det som får mig på bättre humör samt får mig lugn.

För mycket av!	För lite av!	Detta får mig på bättre humör, eller får mig att bli lugn
Att jag jagar runt för att göra alla nöjda med mig!	Egen tid!	Att ta en lång promenad!
		Att ringa ungarna och prata om vad som händer i deras liv!
		Att ligga på soffan och djupandas en kvart!

© FÖRFATTARNA OCH STUDENTLITTERATUR

Arbetsblad 11:

Riskskattning av oväntade och omtumlande händelser.

Händelsen	Risk för återfall på en skala 1–10 poäng, där 10 poäng står för mycket stor risk	Plats för kommentar

Arbetsblad 12:

Att hitta typiska och personliga tidiga varningssignaler

1. Vilka tankar kan du ha innan du återfaller?

2. Vilka känslor kan du känna en tid innan ett återfall?

3. Vilka handlingar kan signalera att du är på väg att återfalla?

4. Hur skulle någon i din närhet kunna märka på dig att du är på väg att återfalla?

Arbetsblad 13:

Hur vill du använda dig av det som du lärt dig i ÅP-kursen?

Mina typiska risksituationer	De färdigheter som jag skulle kunna använda här är

Arbetsblad 14: Feedback från kursdeltagare

Så här bra berättade du om färdigheterna i lektionerna, och förklarade syftet med dem!

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Så här bra använde du övningarna i lektionen?

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Så här bra sammanfattade du lektionerna!

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Så här bra beskrev du och förklarade hemuppgifterna!

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Så här bra följde du upp hemuppgifterna!

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Så här bra lyssnade du på oss, och gav utrymme för våra erfarenheter och kunskaper!

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5
