

ÅP

# Återfallsprevention



En kort introduktion

- ◆ En metod för att lära sig färdigheter för att inte behöva återfalla i sitt problemområde.
- ◆ Öka förmågan att känna igen risksituationer
- ◆ Bli bättre på att undvika risksituationer eller hantera dem
- ◆ Bli uppmärksam på konsekvenser och att hitta alternativ till problembeteendet.
- ◆ ÅP pågår under åtta veckor med olika teman.

# Lektion 1

- ◆ Kursregler
- ◆ Risksituationer
- ◆ Hjärnans belöningssystem



# Lektion 2

- ✦ Detta är sug
- ✦ Att undvika och hantera suget
- ✦ Sugsurfing



# Lektion 3

- ◆ Ambivalenskorset
- ◆ Fördelar och nackdelar
- ◆ Att se hela bilden
- ◆ Stoppkort



# Lektion 4

- ✦ Problemlösning
- ✦ Att hitta alternativ



# Lektion 5

🌟 Att tacka nej

🌟 Rollspel



# Lektion 6

- ◆ Tidiga varningssignaler
- ◆ Riskabla beslut





# Lektion 7

✦ Nödplaner för oväntade händelser



# Lektion 8

- ◆ Summering
- ◆ Utvärdering
- ◆ Kursintyg

