

CRA-Community Reinforcement Approach

”förstärka den sociala förmågan”

Med hjälp av..

KBT

MI

Innan programmet

- Remiss från socialsekreterare
- Information och planering
- Uppföljning var 3e månad
- Om man uteblir 5ggr bör man starta om programmet.

Strukturerad, aktiv och konstruktiv behandlingsform

- CRA är en strukturerad, individuellt utformad behandlingsmetod för personer med missbruks- och beroendeproblem. Arbetssättet är aktivt och konstruktivt och målet är att den som genomgår behandlingen bättre och lättare skall kunna hantera vardagen och de problem som kan uppkomma inom olika livsområden.

Psykosocial behandlingsform med god evidens.

- CRA-behandling är en psykosocial behandlingsform vilken enligt Socialstyrelsens Nationella Riktlinjer för missbruks- och beroendevård har god evidens i behandlingsarbetet för personer med missbruks- eller beroendeproblem. Hela behandlingen förs i MI-anda (motiverande samtal).

Behandlingsmål inom olika livsområden

- Behandlingen bygger bl.a. på att mål formuleras inom olika livsområden (så kallade behandlingsmål) och den som genomgår behandlingen kommer att få lära sig metoder för att hantera olika slags problem, inte bara gällande alkohol eller droger.

Triggers

- Genom CRA-behandlingen upptäcks och kartläggs "utlösare" eller "triggers" till missbruksbeteende såsom vilka människor, platser och saker som stimulerar suget efter alkohol eller droger och hur dessa kan undvikas eller hanteras på ett nytt sätt. Lära sig hantera suget efter alkohol eller droger bland annat genom uppgiften sugalmanackan.

Upptäcka och utveckla beteenden som är anpassade till ett drogfritt liv

- Att upptäcka och utveckla beteenden som är bättre anpassade till ett drogfritt liv är den andra delen av behandlingen. De huvudsakliga strategierna i CRA är funktionsanalys (dvs. kartläggning av hur alkohol/droger används), färdighetsträning bl.a. i form av självkontroll - träning eller problemlösningsfärdigheter, kommunikationsträning och "tacka nej-träning" samt återfallsprevention (förebyggande av återfall). Hela behandlingen sträcker sig över ett år och i den ingår 20 sessioner.