



Kristianstads
kommun



Vad ska jag med min nykterhet till?

Norreports Öppenvårdsbehandling

Öppenvårdsbehandling

Vi erbjuder ett CRA-baserat gruppbehandlingsprogram med miljöterapeutiska inslag och olika teman som förstärker både inre och yttre färdigheter. CRA är en metod som inte bara tar sig an/fokuserar på ditt missbruk, utan hela livssituationen. Ett drogfritt liv ska vara mer belönande än missbruk.

CRA (Community Reinforcement Approach) är ett evidensbaserat behandlingsprogram som Socialstyrelsens nationella riktlinjer rekommenderar för personer med alkohol- och drogproblem. Behandlingen vilar på kognitiv beteendeterapeutisk grund (KBT).

Målsättningen med behandlingen är att lära känna sig själv bättre, att förbättra sin kommunikation och relation till andra, att nå drogfrihet och få en mer positiv och hälsosam livsstil.

Öppenvårdsbehandlingen på Norreport pågår i 13 veckor, dagtid måndag till fredag och är helt frivillig behandling. Vi förutsätter att du som ingår i behandlingsgruppen har en genuin önskan om att uppnå en förändring i form av nykterhet och drogfrihet. Gruppen kommer som mest bestå av åtta platser. Behandlingen är en kombination av gruppterapi, friskvård, föreläsningar, film, mindfulness, hemuppgifter, färdighetsträning och enskilda samtal.



Vår CRA-behandling bygger på beprövade tekniker och hälsofrämjande inslag som till exempel:

- *Funktionsanalys* är en strukturerad kartläggning av situationer, tankar och känslor som föregår att bli konsekvenser av missbruk och nykterhet
- *Tillfredsskalan* som mäter och ger ett värde av din nuvarande situation inom olika livsområden.
- *Identifiera högrisksituationer* är att skaffa sig kunskaper och tekniker för hantering av tankar på alkohol/droger
- *Öka drogfria aktiviteter* som vi tillsammans utforskar.
- *Kommunikationsfärdigheter* utveckla färdigheter i positiv kommunikation
- *Friskvård* gemensamt och med egen riktning.
- *Matlagning* i liten grupp
- *Mindfulness*

Hemuppgifter och övningar kommer du arbeta med genom hela behandlingen för att komma närmare dina egna mål. Vårt öppenvårdsprogram är en biståndsbedömd insats vilket innebär att du ansöker om behandlingen via din socialsekreterare på Vuxenvården. Din socialsekreterare kommer även att finnas med under behandlingstiden och följa upp att behandlingen går enligt uppgjord planering. Saknar du kontakt på Vuxenvården är du välkommen att ta kontakt med enhetschef på 044-13 49 20 för att diskutera ditt behov.

Behöver du mer information för att ta ställning till om detta låter rätt för dig är du välkommen att kontakta oss enligt ovan, alternativt att direkt kontakta behandlarna på Norreport:

Anne: 0724-678223 Norretullsvägen 5 291 32 Kristianstad
Anne.Bengtsson@kristianstad.se

Madelen: 0734-698044 Norretullsvägen 5 291 32 Kristianstad
Madelen.Lundahl@kristianstad.se

Lena: 0734-698488 Norretullsvägen 5 291 32 Kristianstad
Lena.willix@kristianstad.se

Arbete och Vårdförvaltningen

www.kristianstad.se



Kristianstads
kommun

044-13 50 00
www.kristianstad.se