



### RePulse

- När du i vardagen upplever att du ofta hamnar i situationer som inte blir som du tänkt dig. Vi diskuterar alternativa sätt att kunna handla annorlunda.
- Vad triggas och utlöser icke önskvärda beteende hos dig? Samtalar kring dessa beteende för att tidigt upptäcka att situationen är på väg att bli fel.
- Vi diskuterar vilka positiva och negativa konsekvenser det har fått för dig och andra i din närhet. Vilka vinster skulle du få av att göra annorlunda?
- Programmet är uppdelat utifrån de problemområden som upplevs; ilska, missbruk, kriminalitet, oro/nedstämdhet.

**RePulse** består av 10 träffar. Samtal sker kring de problem som uppstår i vardagen, med fokus på impuls kontroll.

---



### Återfallsprevention

- Vi utgår från vilka mål du har med behandlingen. Hur ser det ut för dig socialt?
- Vi funderar tillsammans på vad som är viktigt när man tackar nej till erbjudande om alkohol/droger.
- Vi kommer att prata kring hur du kan hantera drogsuget/alkoholintag.
- Vi pratar om hur du kan hantera dina tankar kring alkohol och droger.
- Vi diskuterar på vilka olika sätt man kan ta sig an problem som ofta kommer efter en tids nykterhet/drogfrihet.

**Återfallsprevention** är ett samtalsprogram om 8 träffar där vi börjar med kartlägga din situation. Hemuppgifter är en del av programmet. Efter programmets slut finns det möjlighet att komplettera med ett antal valfria träffar kring ev. andra problemområden.

---



### CRA är ett program som kan hjälpa dig

- När vardagen strulat till sig och det inte blev som man tänkt sig. Konsekvensanalysen används för att hitta alternativa beteende som leder till positiv förstärkning.
- När man vill få livet lite enklare. Utforska vardagen och undersöka de valmöjligheter som gör att livet känns lättare att leva.
- När problemen hopar sig. Hur löser man problem? Hur gör jag? Hur vill jag göra? Hur ska jag göra? Problemlösning!
- När jag vill ta reda på vem är jag och vem vill jag vara? Vem vill andra att jag ska vara? Och vad tänker och känner jag? Undersöka vilka tankar och känslor som styr beteendet.

**CRA** kan användas i syfte att undersöka sig själv och sin egen livssituation. Att öka sin egen livskvalité. Finns missbruk med i problembilden så arbetar vi tillsammans med trigger/utlösare och vad som vidmakthåller. Programmet är strukturerat, principstyrkt. CRA vilar på en beteendeterapeutisk grund (KBT) och är en tidsbegränsad behandling om 15-20 sessioner, 1-2 ggr/vecka. "Boosters" efter 3 månader.

---



### CRAFT är ett program för närstående till personer med missbruksproblem/beteendestörningar

- När vardagen blir för svår att hantera.
- När negativa tankar och känslor försvårar vardagen.
- När konflikterna blir för många och för svåra att hantera.
- När frustration och hopplöshet är den enda känslan man känner.
- När den som missbrukar styr familjens vardag.

**CRAFT** (Community Reinforcement Approach Family Training) är ett nytt kunskapsbaserat stödprogram för närstående till personer med problembeteende. Målet med CRAFT är att förbättra livskvaliteten hos den närstående. Ett annat mål är att för missbrukaren visa på attraktionen i att leva ett nyktert liv och i detta få den som missbrukar söka sin egen behandling/att minska alkohol- eller narkotikakonsumtionen. En närstående kan vara en partner, ett barn, en förälder, ett syskon, en anhörig, arbetskamrat, en vän eller någon som påverkas av den missbrukandes destruktiva beteende. Vi träffas 15-20 ggr med ca 1 träff per vecka.

---



### Mindfulness

- När du vill minska stress, oro, ångest och sömnproblem.
- När du önskar att leva mer närvarande i nuet, accepterande och mottaglig för livet.
- När du vill lära förstå dina impulser, ta kontroll över dina tankar och känslor.

**Mindfulness** är ett förhållningssätt som utvecklar uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla. Med träning lär du dig att minska din stress, bli mer uppmärksam och att fokusera på det som är väsentligt. Programmet sträcker sig över 10 veckor med träffar minst 1ggr/vecka.