

*Vill du ha hjälp på hemmaplan med problem  
kring drickande, drogande eller spel om pengar?*



*Socialtjänsten kan erbjuda behandling i form av  
råd och stödsamtal,  
Återfallsprevention och/eller Tolvstegsbehandling*

*Behandlingen* är ett individuellt öppenvårdsprogram där man träffas regelbundet. Innehållet i programmet bestämmer du och din handläggare tillsammans med behandlaren utifrån dina behov.

**Råd och stödsamtal** är individuella samtal där man försöker finna nya rutiner och strategier för att på ett bättre sätt klara av vardagen. Vi tittar också på vilka styrkor som finns och hur motivationen ser ut. Man kan även ha dessa samtal efter att man avslutat ett behandlingsprogram för att minimera risken för återfall.

**Återfallsprevention** är ett individuellt strukturerat öppenvårdsprogram i lektionsform.

Programmet är KBT inriktat där du under 12 lektioner får arbeta med

1. att känna till risksituationer för återfall
2. att använda färdigheter att hantera risksituationerna
3. att komma ihåg konsekvenserna av drickandet, drogandet eller spelandet
4. att använda nyktra och drogfria sätt att förstärka sig

Behandlarna hjälper dig

- att kartlägga risksituationer för återfall
- undervisa om postakut abstinens och hjärnans belöningssystem
- att öka och vidmakthålla motivation till nykterhet, drogfrihet och spelfrihet
- att kartlägga tidiga varningssignaler för ökad återfallsrisk
- att lära dig färdigheter för att hantera risksituationer för återfall (och bryta inlett återfall)

Lektionerna hålls 1 gång i veckan i 1-1,5 timme åt gången. Du får hemläxa som ska vara gjord till nästa träff. I programmet kan man välja till avslappning och ekonomisk rådgivning.

**Tolvstegsprogrammet** är individuellt och anpassas efter dina behov tillsammans med behandlaren. Du kommer här att få lära dig om beroendets 3 delar som är

- det fysiska beroendet
- den mentala besattheten
- den själsliga sjukdomen

Du kommer få verktyg till att

- ta ett steg i taget
- lära känna dig själv och dina brister
- se din situation för vad den är

I Tolv-stegsbehandlingen ingår eftervård under 12 månader.

Utöver det kan programmet även innehålla:

- Avslappning
- Ekonomisk rådgivning
- Utandningsprov

### **Förhållningssätt**

Insatsen bygger på en respekt för dina behov av att själv bestämma över ditt liv. Genom insatsen kan vi möta dig i den livssituation som du just nu befinner dig i och bygga vidare på de delar av ditt liv som fungerar.

### **Mål**

- hjälpa dig på ett tidigt stadium i din närmiljö
- hjälpa dig att utveckla strategier mot ökad nykterhet, drogfrihet och spelfrihet
- minska alkohol- eller droganvändandet

## **Målgrupp**

Du som är över 20 år med ett riskbruk eller beroende av alkohol, droger eller spel. Du måste ha ett uttalat önskemål om förändring. Du får inte lida av allvarlig psykisk ohälsa.

**Om du är intresserad av att veta mer kan du höra av dig till någon av oss:**

Bitr.enhetschef: Birgitta Engvall 0173-86367

Handläggare: Karolina Eriksson 0173-86232

Helene Blom 0173-86225

Emelie Kasström 0173-86219

Östhammar direkt 0173-86 000

