**Återfallsprevention**

Återfallsprevention är en manual- och evidensbaserad metod som utgår från kognitiv beteendeterapi, KBT.

Behandlingsmetoden syftar till att hjälpa personer med missbruks- och beroendeproblem att öka sin förmåga att känna igen risksituationer som kan leda till att återfall i alkohol- och/eller substansmissbruk.  Alternativa strategier för att hantera dessa situationer diskuteras, prövas och följs upp. Ett viktigt inslag är också att begränsa återfallen om/då de inträffar.

En kurs i återfallsprevention omfattar följande grundmoment:

* Kartläggning av risksituationer: tankar, känslor och beteenden som   
   utlöser känslor av sug efter alkohol.
* Sug och färdigheter att hantera sug. Kartläggning av positiva och   
   negativa konsekvenser av såväl drickandet som av nykterheten.
* Olösta problem som riskfaktor för återfall. Problemlösning.
* Att tacka nej till alkohol.
* Tidiga varningssignaler och riskabla beslut.
* När livet överraskar – nödplaner för oväntade och omtumlande  
   händelser.
* Summering och utvärdering.

Behandlingen på Prima Maria ges framför allt i grupp vid 10 tillfällen   
måndagar kl 16-19. Anmäl dig via din behandlare.

Metoden ingår i Socialstyrelsens nationella riktlinjer, se länk nedan:

 https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/aterfallsprevention/