



## Fyra dagars utbildning i

# Återfallsprevention (ÅP)

ÅP är ett evidensbaserat behandlingsprogram som syftar till att förebygga återfall vid beroende. ÅP utgår från kognitiv beteendeterapi (KBT) och lämpar sig väl i behandling, öppenvård, eftervård och i stödkontakter. Målsättningen är att visa klienterna alternativ till att kunna hantera sina problem med hjälp av aktiva beteendemässiga och/eller kognitiva metoder. Senare forskning vid bland annat Washingtons Universitet har utvecklat ÅP i det kliniska arbetet och syftar till att genom ökad medvetenhet stärka förmågan att reglera och klara av emotionellt överväldigande upplevelser förknippade med återfall. Att hitta strategier för att hantera utmanande situationer.

I behandlingen ingår att;

- Medvetandegöra triggers
- Uppmärksamma beteendemönster
- Utveckla ett nytt förhållningssätt till triggers och invanda mönster
- Lära sig nya sätt att hantera högrisksituationer

Läs mer om ÅP på socialstyrelsens hemsida: <http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialtarbete/aterfallsprevention>

**Målet med utbildningen** är att deltagarna efter genomgången kurs självständigt ska kunna genomföra en utbildning/behandling i grupp eller individuellt i återfallsprevention för klienter med missbruks och beroendeproblematik av alkohol, narkotika eller läkemedel.

**Målgrupp:** Sjuksköterska, mentalskötare, socialsekreterare, behandlingsassistent, socialpedagog, boendestödare samt terapeuter som möter målgrupp med missbruks- och beroendeproblematik.

19–20 september och 3–4 oktober 2018  
samt hemuppgifter mellan varje tillfälle. Anmälan på baksidan.

# Återfallsprevention (ÅP)



## Innehåll:

Teoretiska introduktioner och praktiska övningar. Samtal kring användbarheten i din verksamhet. Senaste forskningen inom ÅP kring hur man kan hantera utmanande känslor med hjälp av mindfulness.

## Dag 1 och 2

- Vad är KBT och ÅP?
- Hur påverkas hjärnan och kroppen av missbruk?
- Vad är postakut abstinens?
- Att hantera sug med bla sugsurfning
- Att hantera tankar

## Dag 3 och 4

- Vi arbetar med problemlösning.
- Tacka nej och sätta gränser
- Nödplan
- TIB – till synes irrelevanta beslut, små beslut med stora konsekvenser
- Hur du kan implementera ÅP på din arbetsplats.
- MBÅP – Mindfulness-baserad Återfallsprevention

**UTBILDARE:** *Therése Andersson Skarin*, ÅP-utbildare genom SKL och steg 1-terapeut med kognitiv inriktning. Lärare i Mindfulness-baserad Återfallsprevention (Advanced level). Mångårig erfarenhet av att utbilda i ÅP och metodhandling samt med klientarbete inom Malmö stad.

**KURSLITTERATUR:** *Återfallsprevention: färdighets-  
träning vid missbruk och beroende av alkohol, narkotika  
och läkemedel* av Lars Saxon, Peter Wirbing ingår i  
kursen.

Arbetsblad från Mindfulness Based Relapse Prevention.  
Översatt till svenska.

*Väckarklockan* av Österlind. Se länk här under [http://  
www.medasverige.se/fileadmin/user\\_upload/SE/pdf/  
MEDA\\_v%C3%A4ckarklockan\\_h%C3%A4fte.pdf](http://www.medasverige.se/fileadmin/user_upload/SE/pdf/MEDA_v%C3%A4ckarklockan_h%C3%A4fte.pdf)

## TID OCH PLATS

19–20 september samt 3–4 oktober 2018.

Lokal centralt i Göteborg, meddelas med bekräftelsen  
som skickas ut med e-post ca 10 dagar före kursstart.

## AVGIFT

För deltagare inom GRs medlemskommuner:  
9950 kr exkl. moms/deltagare.

För övriga deltagare: 11950 kr exkl. moms/deltagare.  
I kursavgiften ingår litteratur, samt kaffe-lunch-kaffe  
utbildningsdagarna.

## ANMÄLAN

Anmälan görs direkt genom att [klicka här](#)

Frågor kring anmälan: [GRkurskonferens@grkom.se](mailto:GRkurskonferens@grkom.se)

**Sista anmälningsdag: 20 augusti 2018.**

Anmälan är bindande och vid återbud efter sista  
anmälningsdagen debiteras full avgift. Anmäld plats  
kan alltid överlåtas till annan person inom förvaltningen.

## UPPLYSNINGAR

Karin Westberg, 031-335 53 88

[karin.westberg@grkom.se](mailto:karin.westberg@grkom.se)

Du har i och med din anmälan  
godkänt att GR noterar dig i sitt  
kursadministrativa program,  
enligt personuppgiftslagen.

**GR erbjuder utbildningar inom följande ämnesområden:**



**På [www.grkom.se/kurser](http://www.grkom.se/kurser) kan du dessutom prenumerera på kursnytt inom de olika områdena.**

Årligen deltar cirka 45000 personer i kurser och konferenser som GR arrangerar  
i samarbete med de 13 medlemskommunerna.

Läs mer på [www.grkom.se/kurser](http://www.grkom.se/kurser)

