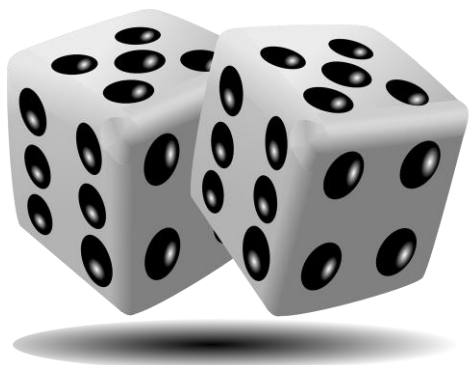


KBT-behandling vid spelberoende

Kurs-/behandlingsprogrammet är för personer som vill förändra sina spelvanor. Det är baserat på kognitiv beteendeterapi. Programmet sker enskilt eller i grupp. Mycket av arbetet måste du göra själv och därför kommer du att få en del hemuppgifter. Vi träffas en gång i veckan under sammanlagt åtta veckor. Varje träff varar två och en halv timme.

Du kommer att få hjälp med att identifiera och hantera risksituationer för spel, att hitta alternativ att belöna sig med, att träna nya mönster samt grundläggande kunskaper om spelberoende.



Träff 1	Introduktion
Träff 2	Förklaringsmodell för spelberoende
Träff 3	Sug och sughantering
Träff 4	Tankefällor
Träff 5	Motivation och förändring
Träff 6	Ekonomi och budget
Träff 7	Återfallsprevention
Träff 8	Repetition och tillbakablick

Stefan Löwenborg, kurator
0533-68 12 60

Livsstilsmottagningen
för alkohol, narkotika och spel om pengar