

# Väckarklockan

(KBT Färdighetsträning)

Väckarklockan är ett kurs-/behandlingsprogram för dig som vill leva helnykter och/eller drogfritt. Programmet sker i grupp och mycket av arbetet måste du göra själv och därför kommer du att få en del hemuppgifter. Vi träffas en gång i veckan under sammanlagt tolv veckor. Därefter blir det sex träffar under ett halvår. Varje träff varar två och en halv timme.

Du kommer att få hjälp med att identifiera risksituationer, hitta alternativ, träna nya mönster samt grundläggande kunskaper i beroendelära.



Träff 1	Introduktion
Träff 2	Presentation
Träff 3	Beteendeanalys
Träff 4	I vilka situationer dricker/drogar jag, IDS-100
Träff 5	Beroendelära (Föreläsning och film)
Träff 6	Beroendelära (Föreläsning och film)
Träff 7	Att hantera sug
Träff 8	Att hantera tankar på alkohol/droger och drickande/drogande
Träff 9	Olösta problem som riskfaktor för återfall
Träff 10	Att tacka nej till alkohol och droger
Träff 11	Att vara efterklok i förväg
Träff 12	När livet överraskar oss. Nödplaner för oväntade händelser
Träff 13	Sammanfattning
Träff 14-17	Återfall / Nödplan / Repetition
Träff 18	Avslutning

Stefan Löwenborg, kurator  
0533-68 12 60

## Livsstilsmottagningen

för alkohol, narkotika och spel om pengar