

# Team Nexus

Enhetschef

Erik Fredriksson

063-14 30 00



# Nexus

Eriksbergsvägen 75

- Psykosocial missbruks- och beroendebehandling
- Följer Socialstyrelsens nationella riktlinjer.
- Åtta medarbetare, socionomer och behandlingspedagoger.



# Vägen in

- Beslut från socialsekreterare efter utredning för de som ansökt via socialtjänsten. Upprättar beställning där bl.a. klientens bakgrundsuppgifter och syfte med insatsen framgår i enighet med SOSFS 2014:5. I mån av utrymme kan andra kommuner köpa insats som föregås av beslut.
- Arbetsgivare och anhöriga söker via kommunens kundcenter som vidarebefordrar kontakten till teamchef. Arbetsgivare köper vanligtvis behandlingsinsatsen.



# Behandlingsinsatser

- CRA
- Förstärkt CRA
- Återfallsprevention
- Spelbehandling
- Anhörigstöd (alkohol, narkotika och spel)



# CRA

## *Community Reinforcement Approach*

- Grunden i CRA är inlärningspsykologi och KBT – utgår från att missbruk/beroende är ett inlärt beteende och att man kan lära in nytt beteende som innebär drogfrihet. MI som utgångspunkt i behandlingssamtal. Enskild behandling om 16 – 20 sessioner som pågår under ett år.



# CRA

## *Community Reinforcement Approach*

- Mål och syfte med CRA:
  - \* Minska droganvändning med mål att avstå droger (inget krav på drogfrihet/nykterhet för deltagande i programmet, men en positiv utveckling måste kunna ses).
  - \* Uppmuntra till prosociala aktiviteter (ökad livskvalité och sannolikt fler perioder av drogfrihet).
  - \* Förstärka/uppmuntra till goda relationer (ökad livskvalité och sannolikt fler perioder av drogfrihet).
  - \* Förstärka/förbättra/återskapa bra relation med den egna kärnfamiljen (ökad livskvalité och sannolikt fler perioder av drogfrihet).



# CRA

## *Community Reinforcement Approach*

De viktigaste komponenterna i CRA är:

- Motivera till behandling
- Funktionellanalys av droganvändning samt prosocialt beteende för att kartlägga förstärkare.
- Nykterhetsprövning
- Målformulering för behandlingen
- Färdighetsträning (t. ex. problemlösning, jobbfärdigheter)
- Aktivering i prosociala aktiviteter
- Återfallsprevention
- Relationsrådgivning/relationsfärdigheter
- Antabus
- Vid behov t. ex: Beteendeexperiment, exponeringsövningar, SORK, kedjeanalys, telefonsupport, rollspel, mindfulnessövningar



# CRA

## Community Reinforcement Approach

funktionsanalys\_drogbeteende.pdf - Adobe Acrobat Reader DC

Arkiv Redigera Visa Fönster Hjälp

Hem Verktyg funktionsanalys\_dr... x

1 / 1 125%

### FUNKTIONSANALYS FÖR ALKOHOL/DROGBETEENDE

SENASTE TILLFÄLLET (en typisk dryckes/drog situation eller senaste tillfället)	TANKAR, KÄNSLOR, FÖRVÄNTNINGAR	HANDLING	POSITIVT MED DRICKANDET/DROGANDET (förväntningar)	NEGATIVA KONSEKVENSER AV DRICKANDET/DROGANDET
Vem var Du tillsammans med?	Vad tänkte Du just innan Du började dricka/ta droger?	Vad brukar Du dricka/ta för några droger?	Vad är det som är bra med att dricka/ta droger.....	Hur ser Din omgivning på Ditt drickande/drogande?
Var började Du dricka/ta droger?	Hur kändes det i kroppen precis innan Du började dricka/ta droger?	Hur mycket brukar Du dricka/ta droger?(situationsbundet)	Person/ensam? Platsen? Tidpunkten? Vilka är de behagliga tankar Du har när Du dricker/tar droger?	Hur påverkas..... Fysiska hälsan? Psykiska hälsan?
När var det? (Datum, veckodag, tid på dygnet)	Hur mådde Du (känslomässigt) precis innan Du började dricka/ta droger?	Hur länge pågår det?	Vad känns bra i kroppen när Du dricker/tar droger? Vilka positiva känslor får Du när Du dricker/tar droger?	Arbete/sysselsättning? Ekonomi? Myndighetskontakter? Annat tex boendet/fritiden?

14:12  
2018-01-31



# CRA

## Community Reinforcement Approach

Problemlosning.pdf - Adobe Acrobat Reader DC

Arkiv Redigera Visa Fönster Hjälp

Hem Verktyg funktionsanalys\_dr... Problemlösning.pdf x

1 / 1 75%

### Problemlösning

**Steg 1: VAD ÄR PROBLEMET?**  
Stanna upp en stund. Hur går problemlösning till? Försök beskriva problemet så klart och detaljerat som möjligt. Skriv ned problemet/problemen.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Steg 2: PÅ VILKA SÄTT KAN PROBLEMET LÖSAS?**

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

**Steg 3: FÖR- OCH NACKDELAR MED VARJE FÖRSLAG?**  
Gå snabbt igenom listan. Ta upp de viktigaste för- och nackdelarna.

**Steg 4: VÄLJ DEN "BÄSTA" LÖSNINGEN**  
Välj den lösning som enklast löser problemet, helt eller delvis.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Steg 5: PLANERA FÖR HUR LÖSNINGEN SKALL GENOMFÖRAS.**  
Vilka resurser behövs? Vilka svårigheter måste klaras av? Behövs övning?

Steg 1: \_\_\_\_\_

Steg 2: \_\_\_\_\_

Steg 3: \_\_\_\_\_

Steg 4: \_\_\_\_\_

**Steg 6: GÅ IGENOM RESULTATEN.**  
Ge Dig själv ett erkännande för Dina ansträngningar med övningen. Gå igenom vad som måste förändras och vilka/vilka steg, som måste ägnas mer tid och planering, för att lösningen ska fungera ännu bättre nästa gång.



## Förstärkt CRA

- Tillägg för dem som går i CRA och har behov av utökat stöd
- **Måndag - tisdag** kl. 9,30-15,00.  
**Onsdagar** är ledig dag med tid för andra åtaganden och öva färdigheter på hemmaplan.  
**Torsdag - fredag** kl. 9,30-15,00.
- - Jobbklubb, arbetsförberedande, m.m.  
- Sorgebearbetning av förluster, relationer m.m.  
- Sociala färdigheter.  
- Friskvård och kost.  
- Lugn själ, stresshantering och mental träning.
- Planerad uppstart 2018-02-26



# ACRA

## *Adolescent Community Reinforcement Approach*

- Riktas till ungdomar
- I stort samma som CRA men under kortare tid.
- Involverar förälder.
- För dem med "lindrigare missbruk".
- Om mer omfattande missbruk/beroende och/eller avsaknad av närvarande föräldrar rekommenderas istället CRA.



# ÅP

## *Återfallsprevention*

Återfallsprevention är en evidensbaserad psykosocial behandling/kurs med syftet att öka klientens färdigheter till att hantera återfall eller i att inte behöva återfalla i problembeteende. Grundas på KBT.

Åtta sessioner i grupp om c:a två timmar vardera en gång per vecka.

Booster –träffar efter en och två månader efter avslutad grupp.



# ÅP

## *Återfallsprevention*

1. Introduktion: KBT och beroendelära.  
Syfte: att få kunskap om beroende, abstinens, risker.
2. Att hantera sug. Sugsurfing, avslappning och andra färdigheter att hantera sug.  
Syfte: att förstå och definiera sina triggers, vad menas med sug – hur känns det. Presentation och övning av olika färdigheter.
3. Att hantera tankar på alkohol och drickande. För – och nackdelar med problembeteendet.  
Syfte: att arbeta med beslutsbalans



# ÅP

## *Återfallsprevention*

### 4. Problemlösning.

Olösta problem som riskfaktor för återfall.

Syfte: att bli uppmärksam på, hantera och hitta färdigheter på att lösa svårigheter när de dyker upp.

### 5. Att tacka nej.

Syfte: Att öva färdigheten att tacka nej till sitt problembeteende.

### 6. Planera nödsituationer och hantera begynnande återfall

Syfte: planera hur hantera krissituationer. Krissituationer leder lätt till återfall annars. Om ett återfall tas i en krissituation förenas det väldigt lätt med skuld och skamkänslor och då leder det till fortsatt missbruk.



# ÅP

## *Återfallsprevention*

7. Till synes irrelevanta beslut.

Syfte: Belysa hur olika tillsynes betydelselösa tankar, beteenden och beslut, som inte direkt har med drickande att göra, kan utvecklas till risksituationer.

8. Kursen avslutas; summering, utvärdering, kursintyg

Syfte: Vad har kursen/behandlingen lett fram till? Vad har jag lärt mig som jag kommer att ha nytta av?

Boosterträffar efter åtta genomförda sessioner, innehåll efter behov.



# Spelbehandling

- För personer med spelproblem – hasardspelsyndrom (DSM V).
- Ansvar förtydligas i socialtjänstlagen och hälso- och sjukvårdslagen fr. o. m. 2018-01-01.
- Begränsat forskningsunderlag.
- Behandling ges främst i grupp.
- Behandlingen grundas på KBT.





# Spelbehandling

## Innehåll i träffarna

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

Efter avslutad behandling erbjuds 3 uppföljningsträffar under 6 månader.



# Anhörigstöd

- För den som har eller har haft en närstående med missbruks- eller beroendeproblematik (du kan vara make/maka, förälder, barn, kompis m.m.). Det kan vara någon som du tidigare levt i närheten av eller du kanske lever med personen idag.
- Stödet ges främst i grupp vid sex tillfällen om två timmar vardera. Uppföljningsträff efter avslutad grupp i samråd med gruppdeltagare.
- Finns möjlighet till enskilda samtal.
- Socialstyrelsen utgav riktlinjer för anhörigstöd första gången 2015.
- Anhörigstödet på Nexus är CRAFT-inspirerat.
- CRAFT = Community Reinforcement And Family Training



# Anhörigstöd

Anhörigstöd innehåller bl. a.

- Hitta nya sätt att sätta gränser.
- Hitta utrymme för egna intressen och önskningar.
- Kommunikationsfärdigheter.
- Att stödja dig att hantera din/er nuvarande situation. Dels för att orka med själva, dels för att du/ni ska kunna vara till hjälp för era anhöriga på bästa sätt.
- Lära sig strategier att få sin närstående att söka hjälp.



# Bra att känna till...

- Enskilda samtal eller i grupp
- Samtalen pågår vanligtvis ca 60 minuter
- Hemuppgifter ingår
- Avsätt tid innan och efter samtalet, t. ex. en halv dag
- Förebyggande sjukpenning? Sjukpenning?
- Antal gånger efter behov
- Klientens mål styr innehållet.
- Anhöriga involveras gärna i behandlingen
- Återrapportering till beställare enligt överenskommelse.
- Information finns på [www.ostersund.se](http://www.ostersund.se) – skriv missbruk i sökrutan och välj behandling i vänsterspalten.





**Frågestund!**

