

En väg ut...

Har du, eller känner du någon som har, eller är på väg att utveckla ett riskbruk, missbruk eller beroende av alkohol, narkotika eller spel? Hos öppenvården finns hjälp att få.

Foto: Jan Töve

ulricehamn.se/missbrukochberoende



ULRICEHAMNS
KOMMUN

Öppenvårdsenheten

En del av Öppenvårdsenheten riktar sig till dig som är över 18 år och bor i Ulricehamns kommun.

Öppenvårdsenheten arbetar med beroende utifrån ett systemteoretiskt förhållningssätt. Det innebär att vi utgår från vem du är, vad du upplever att du behöver och vad du vill förändra. Du är experten på din livssituation, vi bidrar med erfarenhet och kunskap om beroende och förändringsarbete. Tillsammans tar vi reda på dina behov och utifrån det gör vi sedan ett upplägg för samtal och kontakt. Vi avvisar aldrig någon, om vi inte kan ge dig det stöd du behöver hänvisar vi dig vidare.

Det här stödet kan du få om du kontaktar öppenvårdsenheten. Det förs ingen dokumentation. Vi arbetar under sekretess.

Kontakta öppenvårdsenheten på telefon 0321-59 56 88

Råd- och stödsamtal

Upp till fyra tillfällen kan du samtala med behandlare på öppenvårdsenheten om din situation, utan att det registreras hos socialtjänsten. Du kan vara anonym under samtalen. Vid önskemål hjälper vi dig med ytterligare stöd. Om du är utsatt för våld i nära relation, kan vi hjälpa dig vidare till rätt stöd.

Anhörigstöd

Anhörigstödet finns för dig som är anhörig, eller annan närstående, och är oroad för eller påverkas av någons förhållande till alkohol, droger eller spel. Samtalen utgår från CRAFT som är en metod som rekommenderas av socialstyrelsen. Stödet är inte tidsbegränsat.

Sorgbearbetning

Vi erbjuder stöd med sorgbearbetning. Kurser sker i grupp eller enskilt, en gång i veckan, under 8 veckor. Här ges möjlighet att bearbeta känslomässig smärta efter dödsfall, separation eller andra förluster. Kursdeltagare har upplevt en öppnare relation till sig själv och andra samt ett ökat lugn.



Du kan ansöka om stöd via socialsekreterarna på individ- och familjeomsorgen. Stödet utförs av personal på Öppenvårdsenheten.

Kontakta individ- och familjeomsorg på telefon 0321-59 56 00

Program som kan användas

Vid behov använder vi individuellt anpassade program som utgår från KBT (kognitiv beteendeterapi). I programmen arbetar man med tankar som påverkar känslor och handlingar. Förändring sker genom att man tänker och gör på ett annat sätt.

Återfallsprevention (ÅP)

Här får du hjälp att hitta verktyg för att förebygga återfall när en förändring påbörjats. Programmet är lämpligt vid beroende av alkohol, droger och/eller spel.

Teori varvas med praktik. Innehållet fokuserar bland annat på:

- Att känna igen sina risksituationer och varningssignaler på återfall.
- Att hantera sug och hitta fungerande strategier och alternativ.

Motiverande samtal - MI

En samtalsmetod och ett förhållningssätt som kan användas för att stärka motivation och tron på möjlighet till förändring.

Används också för att bearbeta hinder och hålla kvar motivation över tid.

re-PULSE

I re-puls tränar man på att hantera sina impulser och sociala färdigheter. Målet är att hitta alternativa vägar att hantera situationer och själva kontrollen att styra sina impulser.

Previct

Previct är en digital behandlingsplattform för beroendevård som förstärker länken mellan användare och behandlare. Det är också en digital länk mellan dig och din behandlare, dina nära och kära. Previct peppar dig när det känns som svårast och kan upptäcka återfall innan det ens hänt genom möjlighet att analysera ditt beteende.

Haschavvänjningsprogram - HAP

Ett manualbaserat program byggt på aktuell forskning.

Innehållet tar upp:

- Hur cannabis påverkar dig.
- Ger stöd under avvänjningen.
- Visar på hur du kan undvika återfall och på vägar att må bra drogfri.

Cannabisprogram för ungdomar - CPU

En vidareutveckling av haschavvänjningsprogrammet för ungdomar och unga vuxna, som inte rökt cannabis i så stor omfattning. I detta program medverkar två behandlare.

”

För att säga nej till
missbruk
(och andra
destruktiva vanor)
krävs något annat
och bättre att säga
ja till ”

Granfield och Cloud, 1999

Foto: Jan Töve

Mer information och rådgivning

Öppenvårdsenheten

Telefon: 0321-59 56 88

Öppenvårdsenhetens samordnare: 0766-43 56 70

Inom enheten erbjuder vi även stöd till barn, unga och familjer.

Familjelinjen

Telefon: 0321-59 56 49

E-post: familjelinjen@ulricehamn.se