



Övning: Genomgång av återfall

Varför?

Med hjälp av denna övning lär du dig att:

- identifiera utlösande faktorer
- utveckla metoder som hjälper dig att klara av svåra situationer i framtiden.

Hur?

Gör denna övning ifall du har upplevt ett återfall.

Reservera minst 10 minuter för övningen så att du i lugn och ro hinner fundera på faktorer som var förknippade med situationen.

För att få ut så mycket som möjligt av övningen lönar det sig att göra den i en lugn miljö samt att göra anteckningar. På så sätt uppfattar du händelseförloppet tydligare.

1. Vad hände med dig före återfallet? Tänk på de föregående en till två veckorna, de närmaste dagarna och ögonblicken före du använde droger.

T.ex. Var någonstans var du? Vem träffade du? Vilken sinnesstämning befann du dig i? Hur såg din livssituation ut? Försökte du låta bli att använda rusmedel? Om ja, hur försökte du?



2. Hur agerade du under själva återfallet?

3. Vad kunde du lära dig utav situationen så här i efterhand? Hur kunde du förbereda dig för liknande situationer i framtiden?