



Digifysisk återfallsprevention

Digital – Södra Älvsborgs sjukhus – Verksamhetsområde
Psykiatri

Instruktioner

Videodelarna går ihop med arbetsbladet som ni laddar ner på länken här nedan (under resurser). Behöver ni få hjälp i något avseende, gällande behandlingen eller att något på denna sida strular. Kontakta ansvarig behandlare för återfallsprevention via 1177 eller andra kontaktvägar till er mottagning.

Resurser



[PDF Återfallsprevention arbetsbok för kursdeltagare](#)

Lektion 1

[Video 1](#)

Lektion 2

[Video 2](#)

Lektion 3

[Video 3](#)

Lektion 4

[Video 4](#)

Lektion 5

[Video 5](#)

Lektion 6

[Video 6](#)

Lektion 7

[Video 7](#)

Lektion 8

[Video 8](#)

Lektion 9

[Video 9](#)

Vanliga frågor och svar

- **Varför är återfallspreventionen digital?** För att du som patient själv ska få välja när du går igenom materialet så att det passar dig och ditt liv bäst. Även för att undvika långa resor hit till sjukhuset under vanlig arbetstid.
- **Hur är upplägget kring psykoedukationen med återfallsprevention?** Innan start kommer du att få ett fysiskt möte med ansvarig behandlare. Därefter kommer det skickas ut skattningsskalor för dig att fylla i via 1177. Efter detta kommer du att få en länk skickad till dig där de första 3 lektionerna i Återfallsprevention finns. Samtidigt som länken skickas till dig så kommer ansvarig behandlare att boka in ett digitalt vårdmöte med dig där uppföljning över de 3 lektionerna görs. Efter det skickas en länk med ytterligare 3 lektioner ut och ny tid för uppföljningssamtal bokas. När alla 9 lektionerna gjorts bokas det in ett besök för avslut hos ansvarig behandlare.

- ***Hur fungerar varje lektion?*** Varje lektion finns som videoinspelning där du får ta del av den psykoedukativa Återfallspreventionen. Till varje lektion tillkommer det ett eller flera arbetsblad. Dessa arbetsblad kan du välja att ladda ner och spara eller skriva ut och arbeta med dessa fysiskt. Viktigt är dock att du har arbetsbladen tillgängliga vid våra uppföljningssamtal.
- ***Vad händer om jag återfaller i min beroendeproblematik under pågående behandling?*** Återfallsprevention är det viktigt att så snart som möjligt bryta pågående återfall. Ta därför kontakt med din fasta vårdkontakt så lägger vi tillsammans upp en planering om hur vi går framåt. Vi går igenom vad som föranledde till återfall samt hur vi kan lägga fokus på att gå framåt.
- ***Vad gör jag om jag vill avbryta återfallsprevention?*** Ta kontakt med ansvarig behandlare.
- ***Jag har stött på problem med frågor, hur gör jag?*** Kontakta din ansvariga behandlare via 1177 för avstämning kring den specifika delen så snart som möjligt. Så går vi tillsammans igenom det.
- ***Är det några fysiska möten eller sker allt digitalt?*** Förstagångssamtal och slutsamtal är fysiska, all annan kontakt sker digitalt så gott det går.
- ***Vad gör jag om jag inte hunnit göra 3 lektioner under dessa två veckor?*** Återkoppla till din ansvariga behandlare så kommer vi överens om en ny avstämning.
- ***Vad sker då psykoedukationen i återfallsprevention är slut?*** Vid avslut träffas vi fysiskt och går igenom hur du upplevt utbildningen och om det finns något som uppkommit under tiden för utbildningen som kräver specialistpsykiatrisk behandling. Där kommer det också delas ut ett diplom och ansvarig behandlare gör en sammanställning över tiden som gått. I sammanfattningen kommer dina uttryckta behov samt behandlarens rekommendationer sammanfattas för ett alternativ till att fortsätta upprätthålla alkohol- och drogfrihet.

Du kommer också att få fylla i en utvärdering om hur du uppfattade utbildningen samt skattningsskalor.

- ***Jag vill arbeta vidare kring en specifik lektion med återkoppling efter avslut. Hur gör jag?*** Efter avslut är du tillsammans med din fasta vårdkontakt som gemensamt kommer återkoppla samt arbeta vidare kring återfallsprevention.
- ***Jag har inte/kan inte använda 1177, hur gör jag då?*** Kontakta din ansvariga behandlare så ser vi hur vi kan anpassa detta åt din specifika situation.

Datum: 2025-01-27