

C.R.A. – Community Reinforcement Approach

Community Reinforcement Approach, CRA, är en av de psykosociala behandlingar som Socialstyrelsens nationella riktlinjer rekommenderar för klienter med narkotikamissbruk. Effekten är minskad narkotikaanvändning och förbättrad social situation och metoden gör att klienten stannar längre i behandling. Utvärderingar av programmet visar också nykterhet, minskad konsumtion, färre dagar med missbruk och förbättrad livskvalitet.

C.R.A. är avsett för vuxna och ungdomar med alkohol- och drogproblem och personer med samsjuklighet, vilket omfattar beroendetilstånd i kombination med andra psykiatriska diagnoser. C.R.A. arbetar både med personens missbruk och boende, arbete, fritid och sociala kontakter.

Kartlägger tankar som leder till återfall

Metoden innebär en noggrann kartläggning av vilka tankar och känslor som gör att personen fortsätter missbruka eller återfaller i missbruk. Grundtanken är att en person som vet vad som påverkar missbruksbeteendet och har lärt sig hur han ska hantera dessa händelser/känslor, kan undvika återfall.

I CRA använder behandlaren Motiverande samtal (MI) för att få en bra kontakt med klienten och öka klientens motivation till förändring. Återfallsprevention används för att identifiera och analysera risksituationer och träna in alternativa sätt att handskas med dessa situationer.

Lära sig tacka nej

Dessutom används funktionsanalys, färdighetsträning i form av självkontroll-träning eller problemlösningsfärdigheter, kommunikationsträning och tacka nej-färdigheter.

Funktionsanalys ska leda fram till att klienten förstår sitt alkohol- eller drog-beteende så att han/hon kan finna alternativ och därmed avstå från missbruket. Kommunikationsfärdigheter tränas i allmänhet och förmåga att tacka nej till alkohol/droger i synnerhet, tränas bl a genom rollspel.

Ytterligare inslag i CRA är yrkesrådgivning, familjerådgivning samt utveckling positiva sociala kontakter och sysselsättning som ersättning för den tidigare alkohol- eller drogcentrerade livsstilen.

Vill du veta mer om hur vi arbetar med C.R.A. är du välkommen att kontakta oss.