

Kombinasjon friluftsliv og kognitiv adferdsterapi



Rammer

- Dette er et tilbud til menn
- Programmet går over 8 ganger, fra 25. april og frem til 13. juni 2017
- 1 dag i uken, ca. 4 timer friluftsliv pluss 1 – 1 ½ time gruppe
- 2 overnattingsturer
- Friluftslivsdelen vil følge et fastsatt opplegg, med mulighet for tilpasning til den aktuelle gruppen.
- Ukentlig gruppeterapi med utgangspunkt i kognitiv atferdsterapi, til sammen 8 ganger.
- Det vil bli gitt «hjemmeoppgaver» mellom hver gang

Friluftsliv

- Naturopplevelser i seg selv har en terapeutisk effekt
- Friluftsliv kan bidra til gode mestringsopplevelser, gjennom at du styrker ferdigheter du allerede har og at du får prøve deg på nye oppgaver og utfordringer
- Et av målene med friluftslivsdelen av programmet, er å hjelpe deg til å bryte ut av gamle tanke- og handlingsmønstre
- Dagsturer, etter hvert med overnatting
- Ferdighetstrening, for eksempel turplanlegging, sikkerhet på tur, matlaging, orientering, bålbygging - du får en innføring i grunnleggende elementer innen friluftsliv, slik at du blir trygg på dette til senere
- Det er lagt opp til aktiviteter som ikke fører til store kostnader, slik at det blir lettere for deg å opprettholde aktivitetene etter at behandlingen er slutt
- Vi skal drive med tradisjonelle friluftslivsaktiviteter, hovedsakelig i skog, fjell og sjø
- Kanskje får du også smakebiter på andre typer aktiviteter, for eksempel klatring og kajakk



Kognitiv adferdsterapi

- Vi tar utgangspunkt i kognitiv atferdsterapi
- I gruppen vil vi hjelpe deg å få større bevissthet rundt sammenhengen mellom tanker, følelser, adferd og rus
- Vi vil hjelpe deg med å bryte ut av gamle mønstre. For å få til det, må vi se nøyer på hva som skjer når du ruser deg, og hvilke tanker og forventninger som kommer i forkant av rusen. Kanskje kan du øve deg på å tenke annerledes, eller gjøre ting på en ny måte?
- Noen viktige spørsmål vi skal snakke om: Hva er målet ditt? Hva er grunnene dine til å gjøre en endring i livet? Hva er risikosituasjonene dine med tanke på rus?
- Vi vil også ha fokus på hvordan du kan bruke friluftsliv i livet etter behandlingsslutt