



Torsås
kommun



CRAFT

Gör mer av det som fungerar.
Gör mindre av det som bevisligen inte fungerar.
Ta hand om dig själv under tiden!

CRAFT är ett evidensbaserat program inriktat på att stödja och vägleda dig som anhörig till någon med beroendesjukdom. Sedan 2015 rekommenderas CRAFT i Socialstyrelsens Nationella riktlinjer som stöd till anhöriga.

CRAFT har visat sig vara positivt för anhöriga. Särskilt effektivt har det visat sig vara för föräldrar till personer med riskbruk och beroendeproblematik. Anhöriga uppger att CRAFT bidragit till ett tryggare förhållningssätt och flera strategier att använda sig av i relationen till den närstående.

Anhörig är du som vårdar, hjälper eller stödjer en närstående. Definitionen av anhörig har en emotionell utgångspunkt och fokuserar på de känslomässiga band som finns mellan människor. Detta betyder att du som anhörig kan vara make, maka, partner, förälder, barn eller syskon, men också en vän eller en nära kollega.

För många anhöriga som har deltagit i CRAFT har det inneburit en minskad ångest, ilska och depression och en större förmåga att sätta gränser och bejaka sina egna behov.

I Torsås är CRAFT utformat som en kurs där du får utbildning, samtal och praktiska övningar samt hemuppgifter med feedback och träning i bland annat:

- kommunikation
- att förändra miljön och dynamiken så att det blir mer attraktivt för personen med beroende att välja behandling
- hur man kan förändra sin egen livsstil och öka sitt välmående i livet, oavsett om personen med beroende väljer att göra en förändring eller inte
- att tillåta naturliga konsekvenser av missbruket
- att ge positiv förstärkning vid positivt beteende (nykterhet)

Viktigt att komma ihåg:

- Små steg bär dig långa sträckor!
- Känslor kommer och går. När du är frustrerad, sårad eller arg, kom ihåg att dessa känslor är svaret på en aktuell situation. När du ändrar ditt sätt att agera, kommer situationen att förändras.
- Tålmod lönar sig. Beroendeproblem utvecklas inte över en natt och försvinner inte på en dag. Ta små steg och påminn dig själv om att förändring tar tid!

Kontakt

Anhörigkonsulent och gruppleddare/samtalsledare i CRAFT kan nås på telefon: 0486-339 56

E-post: annika.lundberg@torsas.se

Besöksadress: Norra Tångvägen 3 i Torsås. Välkommen!



Torsås
kommun

Telefon: 0486-331 00, e-post: info@torsas.se
Socialförvaltningen, Norra Tångvägen 3, Box 503, 385 25 Torsås