

Inbjudan till PRIME For Life-kurs 5 - 6 nov 2014

# Minska risken för alkohol- och drogproblem

PRIME For Life är en kurs som fokuserar på individens förmåga att själv bestämma hur den vill förhålla sig till alkohol och/eller narkotika. Det gör vi genom att förmedla färdigheter och verktyg som hjälper oss att se vad som minskar eller ökar risken att utveckla alkohol- eller drogproblem.

## Förebygger problem

PRIME For Life är ett forskningsbaserat program som passar alla personer som använder alkohol och/eller narkotika. Syftet med kursen är att förebygga att problem uppstår, och det gör PRIME For Life genom att förmedla forskningsbaserad kunskap och höja motivationen att titta på sin egen konsumtion. Genom att skapa en personlig lågriskprofil ges möjlighet att välja en tillvaro utan alkohol- och drogrelaterade problem.

## Kunskap och konkreta verktyg

Kursen förmedlar vad som är riskfylld användning av alkohol. Om du bestämmer dig för att dra ner på din alkoholanvändning så ger kursen dig även konkreta verktyg som hjälper dig att göra det.

Efter avslutad kurs ingår, om man vill, ett enskilt samtal med en terapeut. Bokning sker genom Christina Larsson (se kontaktuppgifter nedan).

## Kursinnehåll

- ▶ Vad är viktigast för mig i livet?
- ▶ Alkoholrelaterade hälsoproblem
- ▶ Situationsrelaterade problem
- ▶ Riskreduceringsformeln
- ▶ Finns det en genetisk risk?
- ▶ Förnekelse - varför människor med alkoholism ofta förnekar sitt tillstånd?

### Utbildare

Utbildningarna genomförs av certifierade utbildare från Nämndemansgården Utbildning. Vi följer ständigt det aktuella forskningsläget och vi kvalitetssäkrar våra utbildare genom bl.a. regelbundna fortbildningar och uppföljning.

**Datum** 5 – 6 november

**Tid** 09.00 – 16.00 bägge dagar

**Plats** Rönneholms Slott i Stehag utanför Eslöv

**Pris** 4 680 kr/p (exkl moms), inkl. kurslitteratur och kaffe

Anmälan sker till

[christina.larsson@namndemansgarden.se](mailto:christina.larsson@namndemansgarden.se)

**Senast den 31 oktober.** Vänligen uppgive namn, företag, telefon, e-postadress samt faktureringsadress.