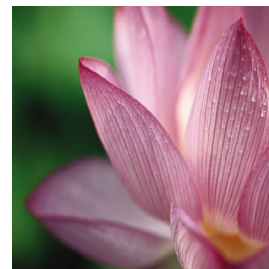
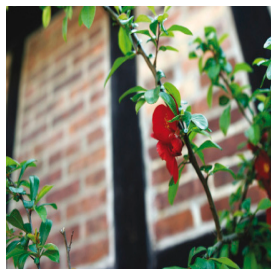




Förebygga



## ■ Nämndemansgården utbildning informerar

### Hej alla instruktörer och programledare!

Snart är det vår!

Vi vill börja med att tacka för det fina arbete ni gör där ute genom att utbilda i PRIME For Life. Ni är betydelsefulla och viktiga för många människor ni möter. Det är alltid roligt när ni hör av er till oss med frågor och synpunkter om programmet. Några av er har bytt arbetsgivare och det är roligt att ni vill ta med programmet till er nya arbetsplats, jätte kul tycker vi.

På Nämndemansgården har vi nu PRIME For Life en gång per månad, öppna utbildningar. Det är roligt tycker vi. Vi har varit ute på företagshälsovården och privata företag och organisationer och utbildat personal. Vi deltog på mässan Personal och Chef på Kistamässan i februari. Det var givande och gav oss många nya kontakter.

Ni har väl kommit igång med version 8.1 nu. Vi hoppas naturligtvis att det fungerar bra. En workshop på årets fortbildning (inbjudan kommer senare) kommer att handla om övningar, svårigheter och forskning i programmet. För att ni ska få ut så mycket som möjligt av den workshopen så ber vi er redan nu att fundera på saker som ni vill ta upp och mejla det till Christina.

#### Hemsidan

Sidan är under ständig utveckling. Under fliken instruktör/anvisningar finns det nu diplom som ni kan dela ut till era deltagare. Ni kan skriva direkt i pdf:en, i det blå fältet skriver ni deltagarens namn, ort och datum. Sedan är det bara att printa.

Vi har fyllt på med FAQ under den slutna delen av sidan. Vi tycker om att få frågor från er, så hör gärna av er till oss när ni stöter på frågor när ni undervisar. Frågor som ni tycker vi alla kan ta del av för att lära oss nya saker. Om ni har tappat lösenordet till hemsidan, hör av er till oss.



NÄMNDEMANSGÅRDEN  
UTBILDNING

[www.namndemansgarden.se](http://www.namndemansgarden.se)

## **Instruktör/programledarmateriel**

Så småningom kommer det att bli så att vi bara har de nya arbetsböckerna och om ni då använder det gamla bildspelet, version 8.0 så stämmer inte det bildspelet med sidhänvisningarna till (den nya) arbetsboken. Priset för arbetsboken till deltagare är från och med 1 januari 2013, 250 kr.

## **Obligatorisk re-certifiering**

Under denna rubrik vill vi återigen påminna om de villkor för re-certifiering som finns i era programledar/instruktörsavtal. Enligt avtalet ska varje instruktör/programledare uppfylla dessa krav för att behålla sin certifiering:

- undervisa minst tre kurser om året
- delta i obligatorisk fortbildning
- skicka in en film för kodning och feedback minst en gång per 24-månaders period.

## **Stopp, släpp och rulla**

Vi har ju vid några fortbildningstillfällen övat på reflektioner. Det är ett effektivt sätt att hantera och rulla med motstånd (rolling with resistance). Här följer några exempel på hur man med hjälp av reflektioner kan hantera motstånd. Detta för att vi ska få en påminnelse om att vi kan använda reflektioner vid motstånd.

***"Dom här riktlinjerna är ju löjliga och helt orealistiska. Vem skulle dricka om man inte kunde dricka fler än två eller tre?"***

**Stopp** - Gör en snabb tillbakablick och checka av om du som instruktör/programledare har gjort något som framkallar detta. Om inte, ta det bara lugnt. Det handlar inte om dig utan det handlar om förändringsprocessen hos deltagaren.

**Släpp** - ditt försvar. Du behöver verkligen inte försvara PRIME For Life.

**Rulla** - till ett svar genom att svara med en reflektion. Svara med en enkel eller komplex reflektion för att upplösa motståndet.

### **Förslag på reflektion:**

- 0123 riktlinjerna verkar inte motsvara hur folk runt omkring dig dricker.
- Du undrar om det kanske kan vara lättare för dig att inte dricka än att bara dricka 2 eller 3 standardmått.
- Du vill försöka få ihop det här, men du kämpar lite med det.

***"Cannabis är ju naturligt. Det kan ju inte vara farligt för det kommer från naturen".***

- Det kan vara svårt att förstå att någonting naturligt kan vara farligt.

***"När jag dricker så dricker jag vanligtvis 12 standardmått. Jag tycker/tror inte att jag har hög tolerans. Vad tycker/tror du?"***

- Du tycker inte att du har hög tolerans.
- För dig är det normalt att dricka 12 drinkar. Det kan vara svårt att se hur andra kan se lite annorlunda på det.

***"Den här utbildningen är alldeles för lång. Det hade räckt med två timmar".***

- Två timmar låter bättre än 12, 16 eller 20 timmar.
- Din tid är dyrbar och du vill spendera din tid på ett smart sätt.
- Du skulle helst vilja vara någon annanstans just nu och jag tror inte att du är ensam om det.

***"Jag borde inte sitta här. Det handlar bara om att polisen behövde fylla sin kvot den kvällen".***

- Du planerade inte det här.
- Din kväll började bra och du hade roligt och den slutade helt annorlunda än planerat.

## **FAQ**

**Fråga:** Varför leder alkohol till aggressivitet?

**Svar:** Det finns inget enhetligt svar på detta. Alla människor blir heller inte aggressiva av alkohol. En förklaring är att personer med låga serotininhalter har en ökad risk för att uppträda aggressivt under alkoholpåverkan. Samtidigt finns det undersökningar som menar att ett flertal signalsubstanser är inblandade. Vid googling på "alkohol och aggressivitet" finns det möjlighet att läsa mer på ett antal länkar, t.ex. [www.janusinfo.se](http://www.janusinfo.se) och [www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)

**Fråga:** Hur länge lever jag om jag inte dricker alkohol?

**Svar:** Det är omöjligt att svara på detta ur ett individuellt perspektiv. Jag antar att frågan uppstått eftersom vi säger att människor som avlider av alkoholrelaterade orsaker gör det 30 år tidigare jämfört med andra grupper. Ett mått på hur länge personer i ett grupperspektiv lever är medellivslängden. I Sverige är den ca 80 år, något högre för kvinnor och lägre för män. Det är medellivslängden som används för att det ska vara möjligt att avgöra hur mycket livslängden förkortas av ett alkoholrelaterat dödsfall. En person som avlider av skrumplever vid 60 års ålder dör 20 år tidigare, en person som är alkoholpåverkad och omkommer vid en olycka vid 20 års ålder dör 60 år tidigare. Genom denna statistik är det möjligt att förmedla det vi gör i PRIME For LIFE.

## Beställa arbetsböcker

För instruktörer:

**(gäller inte Kriminalvården)**

Ove Rosén, Uffe Tryckare.

08-590 939 00 eller via epost: [mail@uffetryckare.se](mailto:mail@uffetryckare.se)

**För Kriminalvårdens programledare**

[hkdigitaltryck@kriminalvarden.se](mailto:hkdigitaltryck@kriminalvarden.se)

## Kalender 2013

Arbetsgivarens rehabiliteringsansvar	9 april	Göteborg
Arbetsgivarens rehabiliteringsansvar	11 april	Stockholm
PRIME For Life - Reflektera	15 - 16 april	Stockholm, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	17 - 18 april	Rönneholm, Nämndemansgården
Utbildningsdag kring riskbruk	25 april	Stockholm, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	13 - 14 maj	Stockholm, Nämndemansgården
Temadag på Jälla	16 maj	Uppsala, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	10 - 11 juni	Uppsala, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	19 - 20 augusti	Stockholm, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	3 - 4 september	Rönneholm, Nämndemansgården

PRIME For Life - Examination	11 - 12 september	Stockholm, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	16 - 17 september	Stockholm, Nämndemansgården
<b>PRIME For Life - Fortbildning</b>	<b>2 - 3 oktober</b>	<b>Norrköping Nämndemansgården och Kriminalvården</b>
PRIME For Life - Reflektera	14 - 15 oktober	Uppsala, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	5 - 6 november	Rönneholm, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	11 - 12 november	Stockholm, Nämndemansgården
Instruktörsutbildning	11 - 15 november	Stockholm, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	9 - 10 december	Stockholm, Nämndemansgården

GLAD PÅSK!

önskar Christina Larsson och Sten-Erik Edenhag