

CRAFT – Lista på belöningar vid nykterhet/drogfrihet

Utvecklat av: Robert J. Meyers, Ph.D., Emeritus Associate Research Professor of Psychology University of New Mexico.
www.robertjmeyersphd.com

I CRAFT arbetar vi med 1) positiv förstärkning/belöning när personen med missbruk visar positiva beteenden som exempelvis nykterhet/drogfrihet. Det ska kännas positivt att välja bort drogen!

Samtidigt arbetar vi med "utsläckning"/"time-out" från positiv belöning vid icke önskvärda beteenden som exempelvis när personen är påverkad.

Skriv en lista här nedan på stort och smått som kan vara positiv förstärkning för din närstående! Vad tycker hen om? Vad uppskattar denne? Vad är avslappnande, roligt, intressant, gott för din närstående? Tänk både på enklare och mer avancerade belöningar, gratis, billigt och något som kanske kostar...

Den positiva förstärkningen bör också vara enkel att ställa in, om personen inte är nykter eller uppvisar annat negativt beteende.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.