



**Stiftelsen Retretten**

Hjelp til videre hjelp

# Tempoplan for KortInnPå

Kristian Augustsgt. 10, 0164 Oslo – tlf. 22209392, email: kontor@retretten.no Rita direkte: 90690286, email:rita@retretten.no

## ANTA-kurs tilrettelagt for fengsel

I regi av Retretten

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.30 – 11.45	<b>Presentasjon</b> <b>Årsak og virkning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Oppvekstvilkår</li><li>- Utvikling av tankemønstre</li></ul>	<b>Innlogg</b> <b>Følelser ved avhold</b> <b>Overgangsfaser</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Depresjon</li><li>- Angst</li></ul>	<b>Innlogg</b> <b>Hva er vold</b> <b>Når vold blir et reaksjonsmønster, har man et voldsproblem</b> <b>Årsaker til vold</b>	<b>Innlogg</b> <b>Tilbakefallsutvikling og vedlikehold</b> <b>Hva er et tilbakefall</b> <b>Rutiner som "grensevakt"</b>	<b>Innlogg</b> <b>Få oversikt</b> <b>Viktig å jobbe med mens jeg sitter</b> <b>Presentasjon av handlingsplan</b>
11.45 – 12.30	2 Lunsj	3 Lunsj	4 Lunsj	5 Lunsj	6 Lunsj
12.30 – 14.15	9 <b>Avhengighet en sykdom eller dårlig moral?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- WHO Icd-10 /DSM IV</li><li>- Faser i abstinenser</li></ul>	10 <b>Skyld og skam</b> <b>Mørke hemmeligheter</b>  <b>Tap og sorg</b> <b>- stemnings- og tilstandsforandrende midler</b>	11 <b>Vold avler vold</b> <b>Din atferd, ditt ansvar</b>	12 <b>Psykosomatiske plager som kan lede til tilbakefall.</b> <b>Krystoleranse</b>	13 <b>Kursbevis og kake</b>
14.15 – 14.45	14 <b>Ulogg</b> <b>Oppsummering</b>	15 <b>Ulogg</b> <b>Oppsummering</b>	16 <b>Ulogg</b> <b>Oppsummering</b>	17 <b>Ulogg</b> <b>Oppsummering</b>	18 <b>Ulogg</b> <b>Oppsummering</b>