



ANTA-KURS

- ET MOTIVASJONSKURS FOR
AVHENGIGHETSPROBLEMATIKK

ANTA-KURS

ANTA-kurs er for deg som har en avhengighetsproblematikk. Kurset ledes av en likeperson som selv har erfaring med problematikken. ANTA står for alkohol, narkotika, tabletter og andre avhengigheter.

Kursets målsetting er å gi deltagerne verktøy og motivasjon for å leve et liv som ikke er styrt av avhengighet og misbruk.

Deltagerne skal bli mest mulig selvstendig, og i den grad det er mulig stå i en arbeidssituasjon eller utdanningsløp.

Det kan være et supplement til polikliniske tilbud eller et forsterket ettervernsprogram, men det er også aktuelt for andre som har en avhengighet eller misbruk de ønsker å endre.

Kursets varighet og innhold:
Kursene går over 5 dager. Deltagelse er gratis og lunsj er inkludert.

Avhengighet, bevissthet, motivasjon, mestring, nettverk og framtid er sentrale temaer. Målet er å utvikle forståelsen av avhengighet og kunne ta tak i tilfeller på en god måte.

Man vil også bevisstgjøres på både personlige og offentlige nettverk, og lære hvordan man drar bedre nytte av disse. Dette er spesielt viktig for de som har vært igjennom et behandlingsopplegg eller vært i Kriminalomsorgen.

OPPFØLGING ETTER ANTA-KURS:

En viktig del av ANTA-kursene er å kunne tilby oppfølging i etterkant. Etter kurset kan deltagerne bli med på Support'n, en ukentlig oppfølgingsgruppe. ANTA-kurset tilbys også i fengsel, og der kan man bli med på Veivalget. Det er også muligheter for de rundt deltageren å bli med på en dagssamling.

ANTA står for alkohol, narkotika, tabletter og andre avhengigheter.

Support'n

Support'n er en målrettet og strukturert oppfølgingsgruppe for dem som har gått et ANTA-kurs eller Veivalget i fengsel. Gruppen ledes av en valgt deltager i 3 måneder. Målet til Support'n er å gi et oppfølgingstilbud hvor man styrker sjansene sine for et liv uten misbruk.

Programmet tar sikte på at deltagere skal delta i 45 uker, men det kan også utvides. Deltagerne møtes 1 gang i uken à 2 timer. Gruppene er maks 12 personer.

Veivalget

Veivalget er et tilrettelagt program for den som sitter i fengsel eller gjennomfører en alternativ straffereaksjon over flere måneder. Gruppen er lederstyrt av en utdannet gruppeleder. Oppgavene er lagt opp slik at den straffedømte kan reflektere i ro og mak over sin egen livssituasjon og finne andre løsninger på sine utfordringer enn rus og/eller kriminalitet. Deltageren får 16 oppgaver å arbeide med. Man møtes en til to ganger i uken à 2 timer. Gruppene i fengsel er maks 8 personer.

ER DU INTERESSERT I KURS?

Send e-post til Rita Nilsen for å høre om det blir kurs i nærheten av der du bor:
anta@iogt.no

De allierte

Dette er en dagssamling for nærstående til den som har gått et ANTA-kurs eller deltatt i en Veivalg-gruppe. De kommer med den som har deltatt på kurset. Her får alle samme kunnskap og kan derfor samtale med en felles forståelse om utfordringer som kan dukke opp.



RITA NILSEN er IOGTs prosjektleder for ANTA-kursene og har utviklet dette kurset gjennom 20 år. Det har blitt gjennomført i fengsler, på sykehus, i samarbeid med NAV og andre institusjoner. Ritas egenerfaring gjør at kursets innhold er godt forankret i utfordringer ved avhengighet og misbruk, risiko for tilbakefall og hvilke motivasjonsfaktorer som skal til for å lykkes i å endre atferd.



KONTAKT OSS:

www.iogt.no

anta@iogt.no

Facebook: [iogt norge](https://www.facebook.com/iogt norge)

IOGT i Norge er en landsomfattende ruspolitisk organisasjon i vekst. Vi driver ulike rusforebyggende tiltak, og et utstrakt sosialt arbeid for rusavhengige og for barn og unge. Vi jobber for at det skal være lett å ta rusfrie valg, og vil bidra til et trygt og inkluderende samfunn. IOGT er en livssynsåpen og partipolitisk uavhengig organisasjon.