

# MOTIVATIONAL ENHANCEMENT THERAPY (MET)

Vill du förändra din konsumtion av alkohol eller andra droger? Motivational Enhancement Therapy (MET) är en behandling som handlar om att öka din egen motivation att förändra konsumtionen av alkohol eller narkotika.

MET har i flera studier visat sig vara minst lika framgångsrik som betydligt mer intensiva behandlingsformer. Denna motivationshöjande behandling ges individuellt, vanligen vid fem tillfällen under en period av tre månader.

Hos oss på öppenvården finns behandlare som är utbildade i MET och som arbetar med metoden.

## MET I KORTHET

- Vi undersöker tillsammans drogens eller alkoholens roll i ditt liv.
- Med hjälp av ett frågeformulär gör vi en kartläggning av drogens/alkoholens eventuella effekter.
- Vi återkopplar och går igenom resultatet av kartläggningen, gärna tillsammans med en närstående till dig.
- Efter återkopplingen har vi motivationshöjande samtal. Därefter finns möjlighet att göra en skriftlig plan med konkreta mål, som följs upp.

Välkommen att kontakta oss om du har frågor.

