|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alkohol og andre rusmidler har gode sider ved seg, men de virker også negativt inn på livet. På hvilke områder har du opplevd at rusmidler har gitt problemer? Sett et kryss der du selv opplever at bruk av rusmiddel gir problemer. | | | | | | | |
| Familie |  | Helse |  | Arbeid |  | Kjæreste |  |
| Venner |  | Depresjon |  | Økonomi |  | Grubling |  |
| Utagering |  | Angst |  | Livsstil |  | Barnevern |  |
| Risikofylt sex |  | Risikotaking – fare |  | Kjøring i påvirket tilstand |  | Lovbrudd |  |
| Selvbildet |  | Sinne – aggresjon |  | Ulykker |  | Skader |  |
| Blitt for beruset |  | Rotet seg opp i ting |  | ”Blackout” |  | Syk dagen derpå |  |
| Andre problemer ………………………………………………….. | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hvis du ser framover, si 5 eller 10 år i framtiden og rusmiddelbruken er uforandret, hvordan vil livet være for deg da? På hvilke områder vil det være vanskelig? Ta gjerne utgangspunkt i når du er litt bekymret for hva som kan komme til å skje. Sett et kryss i boksen der du tenker at du kan komme til å oppleve problemer på grunn av rusmiddelbruken. | | | | | | | |
| Familie |  | Sykdom  Helseproblemer |  | Arbeid/Utdanning |  | Problem med loven |  |
| Venner |  | Depresjon |  | Økonomi |  | Barnevern |  |
| Dårlig selvbilde |  | Angst |  | Sinne |  | Bortkastet liv |  |
| Upålitelighet |  | Ulykker |  | Innsnevring av andre interesser |  | Vold |  |
| Grubling |  | Roter seg opp i ting |  | Risikotaking |  | Skader |  |
| Går utover andre |  | Bekymring |  | Løgn |  | Skyldfølelse |  |
| Andre problemer ………………………………………………….. | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hvis du ser framover, si 5 eller 10 år i framtiden og du har klart å få kontroll over rusmiddelbruken, hvordan kan være for deg da? Ta gjerne utgangspunkt i når du er har litt håp om at situasjonen din kan bli bedre. Sett et kryss i boksen der du tenker at du kan få det bedre. | | | | | | | |
| Familie |  | Helse |  | Arbeid/Utdanning |  | Færre  Hverdagsproblemer |  |
| Venner |  | Mindre skyldfølelse |  | Økonomi |  | Selvbilde – fornøyd med meg selv |  |
| Glede |  | Mindre angst |  | Mindre sinne |  | Meningsfull fritid |  |
| Overskudd |  | Indre ro |  | Mindre rot i livet |  | Takler ting som skjer |  |
| Stolthet – kan se meg selv i øynene |  | Føle meg opplagt |  |  |  |  |  |
| Andre områder som blir bedre ………………………………………………….. | | | | | | | |