

Alkohol og andre rusmidler har gode sider ved seg, men de virker også negativt inn på livet. Hvilke områder har du opplevd at rusmidler har gitt problemer? Slik du ser det, ikke hva jeg eller noen andre skulle mene. Sett et kryss der du opplever at bruk av et rusmiddel gir problemer.

Familie		Helse		Arbeid		Kjæreste	
Venner		Depresjon		Økonomi		Grubling	
Utagering		Angst		Tenkeevne		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 er redd for at du kan komme til å oppleve problemer og negative konsekvenser 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 ting 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 .....