

Tänk över din användning av rusmedel: stödfrågor

Med hjälp av de här frågorna kan du analysera vilka för- och nackdelar användningen av rusmedel har för dig och hur det skulle kunna påverka dig om du slutade använda rusmedel.

1.

Vilka är fördelarna med att jag använder rusmedel?

2.

Vilka nackdelar orsakar användningen?

3.

Vilka positiva effekter skulle det kunna ha om jag slutade använda rusmedel?

4.

Vilka negativa effekter skulle det kunna ha om jag slutade använda rusmedel?

Saker som du kan tänka på när du svarar på frågorna:

- **Har min användning av rusmedel påverkat**
 - min ekonomi? (Har jag använt mer pengar än jag borde?)
 - mina nära människorelationer? (Har användningen orsakat gräl eller meningskiljaktigheter?)
 - min hälsa eller mitt välbefinnande? (Har jag sovit gott, varit sjuk ofta, har min användning av rusmedel orsakat olyckor?)
- **Om jag slutade använda rusmedel, skulle det kunna**
 - förbättra min ekonomi?
 - ge mig mer tid med familj, vänner och kompisar?
 - ge mig mer tid för mina fritidsintressen eller andra meningsfulla aktiviteter?
 - få mig att orka bättre? (T.ex. skulle jag sova mera och bättre?)

Instruktioner för professionella hjälpare:

Tänk över din användning av rusmedel: stödfrågor

Med hjälp av fyrfältet kan du uppskatta fördelarna och nackdelarna med att använda rusmedel och med att sluta använda rusmedel.

1. Vilka är fördelarna med att jag	2. Vilka nackdelar orsakar användningen?
3. Vilka positiva effekter skulle det kunna ha om jag slutade använda rusmedel?	4. Vilka negativa effekter skulle det kunna ha om jag slutade använda rusmedel?

GE DEN UNGA INFORMATION SOM STÖD FÖR HENS BESLUT.

$$\sin^2 = \frac{x^2 + a\sqrt{c^2 + b^2} \times (d^2 + \sqrt{b^2})}{x^2 + \sqrt{b^2 + c^2}}$$

Vilka fördelar och nackdelar ger användningen av rusmedel? Ge den unga information som stöd för hens beslut.

Upplevelserna av för- och nackdelar i anslutning till användningen av rusmedel varierar från person till person. Prata om ämnet med den unga utgående från hens egna erfarenheter och åsikter. Kom ihåg att den unga är den främsta experten på sitt eget liv och sina situationer. Det kan vara en god idé att diskutera de olägenheter som användningen av rusmedel kan medföra för den ungas närstående.

Du kan använda formuläret Tänk över din användning av rusmedel: stödfrågor (modellen ovan) som stöd under utvärderingen och diskussionen. Med hjälp av formuläret kan den unga fundera, tillsammans med dig eller på egen hand, vad som skulle kunna hända om hen slutade använda rusmedel. Vilka för- och nackdelar skulle det kunna medföra? I fyrfältsmatrisen kan ni anteckna både långsiktiga och kortsiktiga följder av användningen av rusmedel och att sluta använda rusmedel.

Stödfrågor som du kan ställa under samtalet (samma frågor finns i materialet för unga):

- **Har min användning av rusmedel påverkat**
 - min ekonomi? (Har jag använt mer pengar än jag borde?)
 - mina nära människorelationer? (Har användningen orsakat gräl eller meningsskiljaktigheter?)
 - min hälsa eller mitt välbefinnande? (Har jag sovit gott, varit sjuk ofta, har min användning av rusmedel orsakat olyckor?)
- **Om jag slutade använda rusmedel, skulle det kunna**
 - förbättra min ekonomi?
 - ge mig mer tid med familj, vänner och kompisar?
 - ge mig mer tid för mina fritidsintressen eller andra meningsfulla aktiviteter?
 - få mig att orka bättre? (T.ex. skulle jag sova mera och bättre?)

