

# **Arbejdsark alkohol og stoffer**

## Arbejdspapirer, der er udfyldt og drøftet

### 1. Samarbejdsaftale

marker

1a. Invitation til samarbejde

1b. Forløbspapir

Problemlister

Problemer, der arbejdes med nu

Afslutningsaftale

### 2. Dit liv med alkohol/stoffer

2a. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

2b. Hvad finder du svært at leve med for tiden

2c. Ufuldendte sætninger - dine behov, værdier, vaner og muligheder

2d. Billede, metafor eller automatiske tanker for dit liv med alkohol/stoffer

2e. Plads til alkohol/stoffer i dit liv

### 3. Imellem ideal og virkelighed

3a. Dine erfaringer med anbefalede leveregler

3b. Dine planer for ændring af levevis

3c. Egne erfaringer med forskellige typer behandling

3d. Din trang til alkohol/stoffer

3e. Hvor meget fylder trang i din virkelighed.

### 4. Forandringsarbejde

4a. Problemløsning hidtil

4b. Dynamisk problemløsning

4c. For og imod

4d. Mere af

4e. Mindre af

4f. Kortlægning af adfærd

## Invitation til samarbejde

### Gruppe - regi.

#### Hvad vil vi samarbejde om?

- Det, som kursUSDeltagerne for tiden synes er svært i deres forhold til alkohol/stoffer, og som de ved egen og andres hjælp ønsker at blive klogere på og muligvis ændre
- Du afgør selv, hvad du vil, og ikke vil drøfte med kursuslederne og medkursisterne

#### Hvad er din rolle, dine medkursisters rolle samt kursusledernes rolle?

- Du må betragte dig selv som den eneste, der kan tage beslutninger angående din situation, men gerne bruge kursuslederne og medkursisterne som personer, der kan guide og udfordre dig på vejen
- Både din og dine samarbejdspartneres viden og erfaring er nødvendig
- Alle må arbejde for, at tiden bruges bedst muligt på noget, der er vigtigt
- Noget af tiden vil du arbejde alene eller i mindre grupper, noget af tiden vil hele gruppen drøfte noget i fællesskab og noget af tiden vil kursuslederne fremlægge et emne

#### Hvordan skal samarbejdet være?

- Det er OK, at du og dine samarbejdspartnere ser forskelligt på din situation
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser
- Det er OK, at parterne er uenige
- Det er OK, at vi har og viser vores følelser
- Det er **ikke** OK, at nogen presser andre eller lader sig presse til at ændre mening

#### Vi vil bruge arbejdspapirer – men hvad kan de bruges til?

- Du kan bruge dem til i fred og ro at tænke over og blive klogere på din situation
- Vi kan bruge dem til at få overblik over, hvad der er vigtigt i din situation
- De kan gøre det lettere at snakke om det, der ellers kan være svært at snakke om
- De kan hjælpe dig til at tage beslutninger, der passer til dig og derfor er holdbare
- De kan hjælpe os til at holde kursen undervejs
- Til slut fastholder de vores aftaler og de mål, du har sat dig for din fremtidige situation

Hilsen kursuslederne

**Aftaleark**

fra: \_\_\_\_\_ til: \_\_\_\_\_

(patientlabel)

**Primært team:** læge(r): \_\_\_\_\_  
 sygeplejerske: \_\_\_\_\_  
 diætist: \_\_\_\_\_  
 andre: \_\_\_\_\_

**Aktuelle problemer og udfordringer i livet med alkohol og stoffer:****Patientens liste****Professionelles liste**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Indsatsområde(r) aftalt:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Afrunding af forløb, den: / Læge: Sygeplejerske: Diætist:**

**Hvad er nået:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Følgende vil du arbejde videre med**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Vi mødes igen den / år:****Patientindsats:****Professionel og anden støtte:**

**Opfølgende besøg, den:** /      **Læge:**      **Sygeplejerske:**      **Diætist:**

**Hvad er nået:**

---

---

**Følgende vil du arbejde videre med**

---

---

**Vi mødes igen den** /    **år:**

<b>Patientindsats:</b>	<b>Professionel og anden støtte:</b>
------------------------	--------------------------------------

**Opfølgende besøg, den:** /      **Læge:**      **Sygeplejerske:**      **Diætist:**

**Hvad er nået:**

---

---

**Følgende vil du arbejde videre med**

---

---

**Vi mødes igen den** /    **år:**

<b>Patientindsats:</b>	<b>Professionel og anden støtte:</b>
------------------------	--------------------------------------

**Opfølgende besøg, den:** /      **Læge:**      **Sygeplejerske:**      **Diætist:**

**Hvad er nået:**

---

---

**Følgende vil du arbejde videre med**

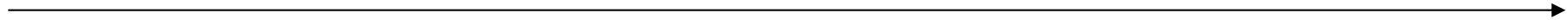
---

---

**Vi mødes igen den** /    **år:**

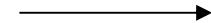
<b>Patientindsats:</b>	<b>Professionel og anden støtte:</b>
------------------------	--------------------------------------

## Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med alkohol/stoffer.

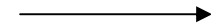


Angiv det **årstal**, hvor alkohol og stoffer fik konsekvenser for din tilværelse. (Skriv årstallet til venstre på tidslinjen ovenfor)

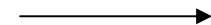
Angiv start- og sluttidspunkt for længere **perioder**, hvor du **ikke** har haft problemer med alkohol/stoffer  
( tegn en fed streg **på** linien)



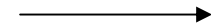
Angiv start- og sluttidspunkt for længere **perioder**, hvor problemer med alkohol/stoffer **har** betydet ændring i din tilværelse  
(tegn en streg **over** linien)



Angiv start -og sluttidspunkt for længere **perioder**, med alkohol/stoffer, men hvor det ikke har betydet ændring i din tilværelse  
(tegn en bølget streg **under** linien)



Angiv start- og sluttidspunkt for længere **perioder**, hvor alkohol/stoffer af og til volder problemer.  
(tegn en bølget streg **på** linien)



Angiv de **årsager**, du selv mener der er til gode og dårlige perioder. F.eks:

- vigtige **begivenheder** eller oplevelser, som du mener har haft en positiv eller negativ betydning (skriv stikord)
- gode som dårlige **leve- og arbejdsforhold**, som du mener var afgørende (skriv stikord ud for perioden)



Label:

**Ufuldendte sætninger - om værdier, erfaringer og behov**

De, som kender min måde at leve på, synes at jeg ....

Den lykkeligste dag i mit liv var da ....

Den tristeste dag i mit liv var da ....

Det jeg er bedst til angående stoffer/alkohol er .....

Det værste ved at have problemer med stoffer/alkohol er ...

Det jeg er dårligst til er ....

Mit brug af alkohol og stoffer har forhindret mig i ....

Tilpasset fra: Vibeke Zoffmann. Guidet Self-Determination.

Det må ikke forhindre mig i ....

Om et år vil jeg....

Jeg bør ikke give alkohol/stoffer skylden for ....

Jeg vil gerne lære noget mere om ....

Noget, der kan give problemer derhjemme er ....

Jeg synes at mine kollegaer/ venner...

Noget jeg forsøger at forandre ved mig selv er....

En vane jeg har svært ved at blive af med er ....

Jeg har svært ved at modstå pres fra .....

Jeg får en god støtte af.....

Jeg får for lidt støtte af ....

Trods mit brug af alkohol og stoffer kan jeg .....

Det, jeg ønsker mig allermost, er .....

Når jeg står ved afslutningen af mit liv, vil jeg gerne se tilbage på, at jeg har .....

2d.

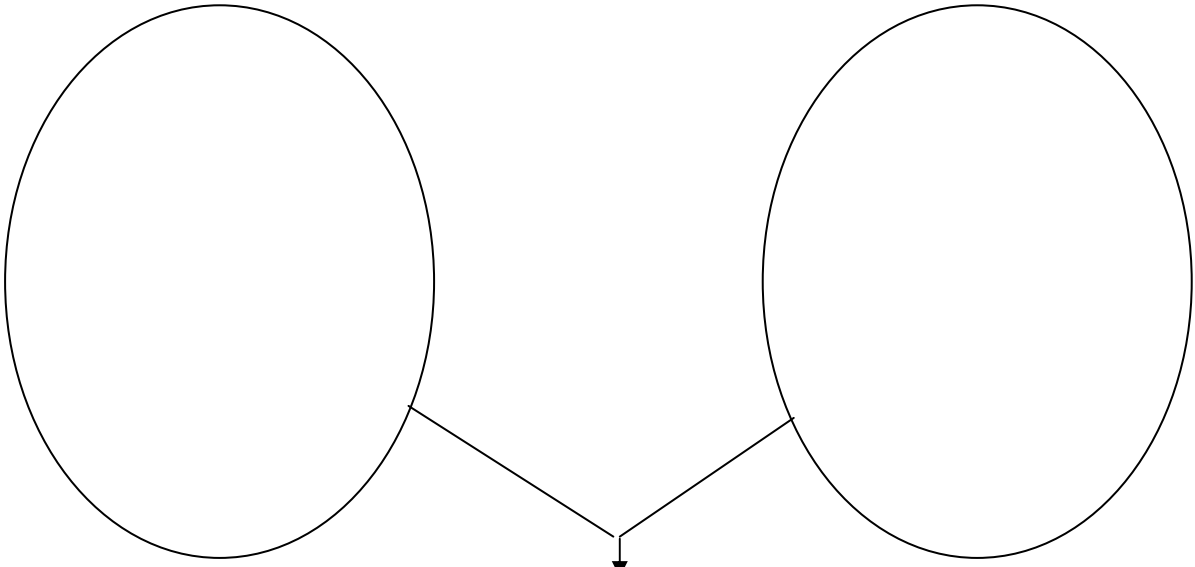
## **Billede, metafor eller automatiske tanker for dit liv med alkohol/stoffer.**

Lav en tegning, skriv en historie, nævn en metafor, vælg et eventyr, noter dine automatiske tanker, eller noget helt andet du synes beskriver dit liv med alkohol/stoffer.

### Plads til alkohol/stoffer i dit liv.

**Så meget** har alkohol/stoffer  
fyldt indtil nu:

**Så meget** skal alkohol/stoffer  
fylde fremover:



Hvad består forskellen i?



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

### 3 A. Erfaringer med anbefalede leveregler:

Mange af de leveregler, man får anbefalet, når man vil undgå brug af alkohol/stoffer, er svære at holde fast i/indpasse i en hverdag.

Hvordan er følgende leveregler en del af i din hverdag?

Sæt ét kryds på hver linie!

Min hverdag er kendetegnet ved, at jeg:	Det har jeg gjort stabilt i:			Nej – jeg har forsøgt, men uden held	Nej – jeg har ikke forsøgt
	mere end 5 år	mere end ½ år og mindre end 5 år	Mindre end ½ år		
1. helt undgår alkohol/stoffer					
2. gør en god ting for mig selv hver dag					
3. bevidst undlader at isolere mig					
4. har struktureret min dagligdag					
5. dyrker regelmæssig motion					
6. bruger ”flash-card”					
7. dyrker en interesse					
8. undgår misbrugsmiljø					
9. jævnligt træner øgning af selvtillid/selv værd					
10. identificerer hvad der giver ”grønt lys”/”rødt lys” for brug af alkohol/stoffer.					
11. jævnligt taler med en person der betyder noget for mig, om problemer vedr. alkohol/stoffer.					
12. udfordrer/afprøver det jeg ikke <u>tror</u> jeg kan					
13. laver systematiske afspændingsøvelser					
14. er ophørt med at ryge *					
15. har nedsat mit tobaksforbrug *					
16. undgår at blive udsat for skadeligt stress					
17. fast tager anden medicin, jeg har fået ordineret*					

\* Sæt kryds her, hvis følgende gælder for dig:

- Rygning er ikke aktuelt for mig, da jeg aldrig har røget
- Jeg får ikke andet medicin

### Planer for ændring af levevis.

Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag. Marker med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget du vil ændre eller fortsætte med.

Følgende kendetegner min hverdag (sæt x)		Jeg vil gå i gang med det: (sæt kryds)			Jeg har ikke planer om at gøre det. (sæt kryds)
		Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	Efter det første ½ år	
	1 helt undgår alkohol/stoffer				
	2. gør en god ting for mig selv hver dag				
	3. bevidst undlader at isolere mig				
	4. har struktureret min dagligdag				
	5. dyrker regelmæssig motion				
	6. bruger "flash-card"				
	7. dyrker en interesse				
	8. undgår misbrugsmiljø				
	9. jævnligt træner øgning af selvtillid/selvverd				
	10. identificerer hvad der giver "grønt lys"/"rødt lys" for brug af alkohol/stoffer.				
	11. jævnligt taler med en person der betyder noget for mig, om problemer vedr. alkohol/stoffer.				
	12. udfordrer/afprøver det jeg ikke <u>tror</u> jeg kan				
	13. laver systematiske afspændingsøvelser				
	14. er ophørt med at ryge *				
	15. har nedsat mit tobaksforbrug *				
	16. undgår at blive udsat for skadeligt stress				
	17. fast tager anden medicin, jeg har fået ordineret*				

\* Sæt kryds her, hvis følgende gælder for dig:

- Rygning er ikke aktuelt for mig, da jeg aldrig har røget  
 Jeg får ikke andet medicin

3c.

Label:
--------

Egne erfaringer med forskellige typer behandling:

**Behandlingstype:**

**Periode:**

**Fordele:**

**Ulemper:**

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**Forslag og ideer:** \_\_\_\_\_

### **Din trang til alkohol/stoffer.**

Patienters og behandleres erfaringer viser at man kan nedsætte sin risiko for misbrug af alkohol/stoffer ved at holde trangen på et så lavt niveau som muligt.

Du skal forstille dig at din trang til alkohol/stoffer kan gradinddeles på en skala fra 0-10. Skriv det højeste tal for trang du kan have, uden faktisk at begynde at tage alkohol/stoffer. \_\_\_\_\_

Skriv det tal for trang som du ville synes var realistisk og acceptabelt for dig i dagligdagen. \_\_\_\_\_

Skriv gerne hvis der er specielle situationer hvor din trang er højere eller lavere.....

3e.

**Hvor meget fylder trang i din virkelighed?**

Hvad siger virkeligheden - og hvad ved du om den?

Angiv niveau for trang til misbrug den førstkomende lørdag. Dato . \_\_\_\_\_

Tidspunkt Kl:	Niveau for trang. 0-10	Hvad laver du? Beskriv kort:	Tidspunkt Kl:	Niveau for trang. 0-10	Hvad laver du? Beskriv kort:
1			13		
2			14		
3			15		
4			16		
5			17		
6			18		
7			19		
8			20		
9			21		
10			22		
11			23		
12			24		

## Problemløsning hidtil.

Hvad skal vi kalde det, der volder dig problemer? .....

---

---

### Dine iagttagelser

Hvor længe har du oplevet det?

Hvor tit oplever du det?

Er det blevet større eller mindre med tiden?

Hvornår mærker du det mest?

Hvornår mærker du det  
Mindst

## Dine tanker og følelser

Hvad mener du problemet hænger sammen med?

---

Hvad gør det værre?

Hvad gør det bedre?

Hvad forhindrer det dig i?

Hvad opnår du ved det?

Hvor meget påvirker det dig?

## Dine mål og intentioner

Hvad er vigtigt for dig? – hvad stiler du efter?

Hvad kan du/andre vinde ved  
at problemet løses?

På kort sigt?

På lang sigt?

Hvad kan du og andre tabe ved  
at problemet løses?

På kort sigt?

På lang sigt?

Har du sat dig for at løse problemet helt eller delvist?

Hvis delvist – hvilke dele?

## **Dine handlinger**

Hvad har du hidtil gjort med nogen held for at løse problemet?

Hvornår?

Hvor tit?

Hvad har du gjort uden held?

Hvem har du fået hjælp af?

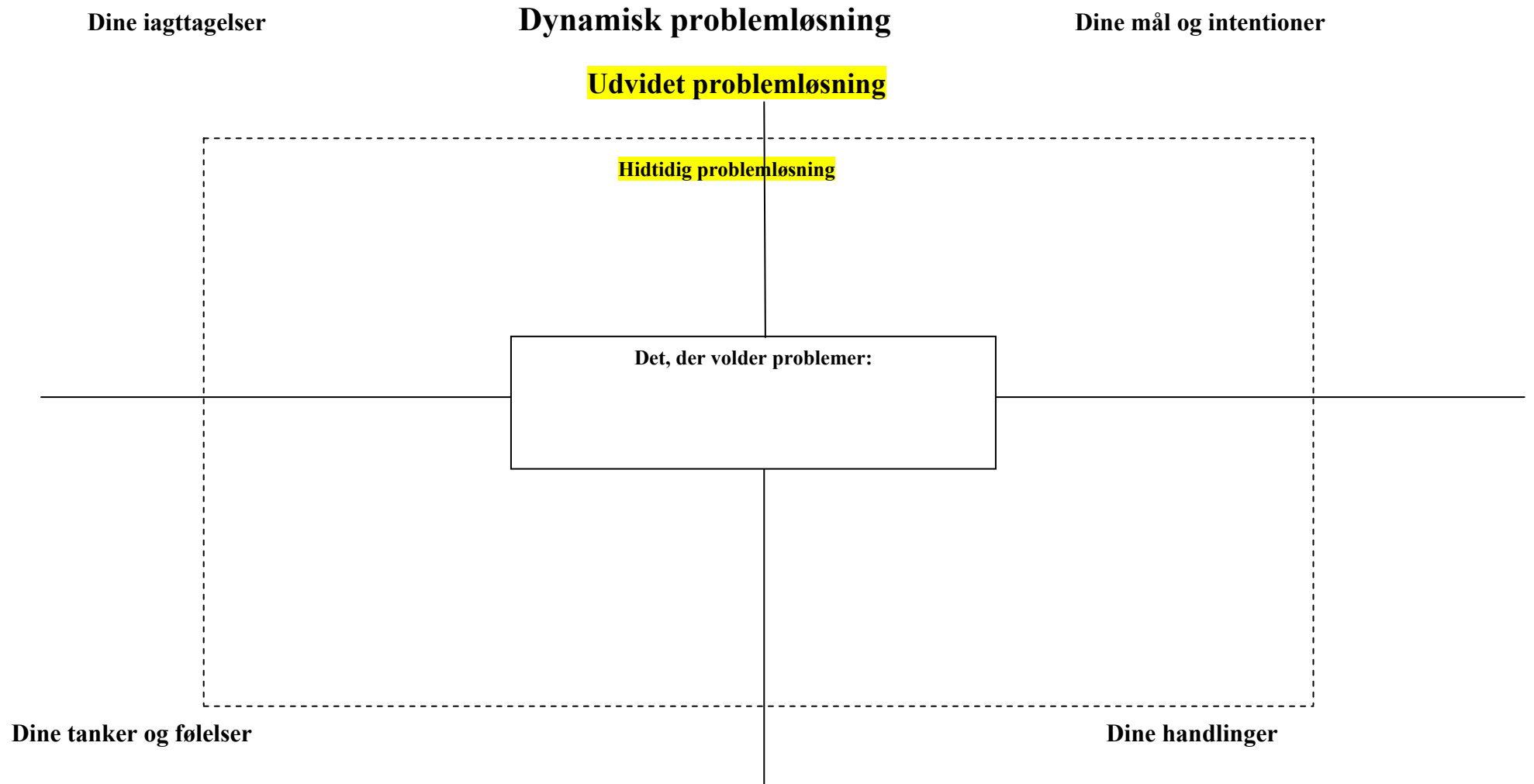
Hvem har du savnet hjælp fra?

Hvem har du bedt om hjælp?

Hvem ville du gerne have bedt om hjælp?

4 b.

Label:



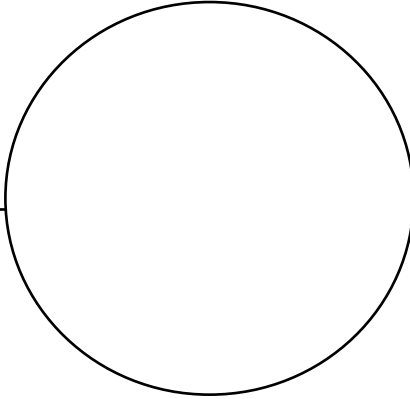
4 c.

Label:

”For og imod”

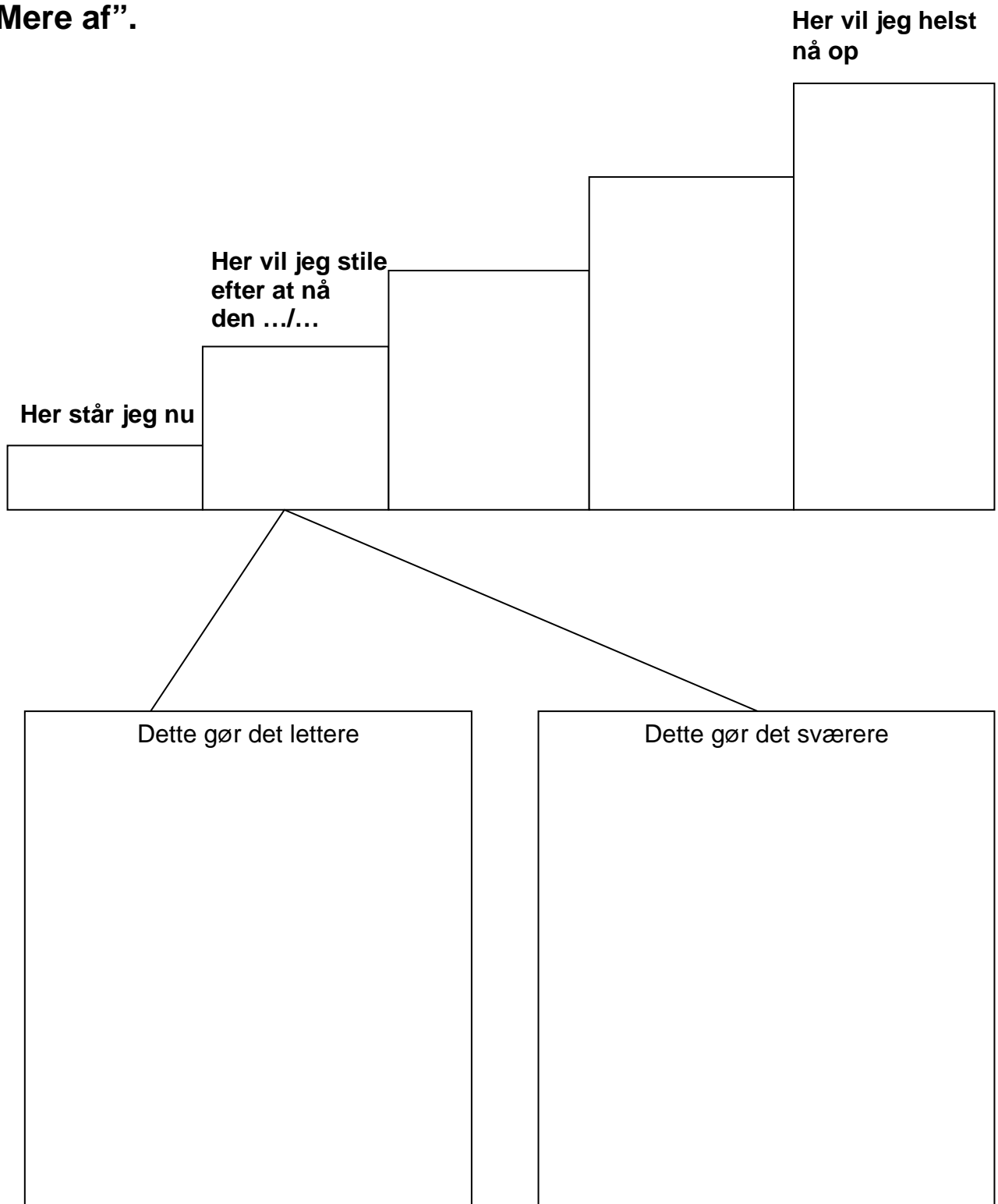
(kilde: Arborelius)

Meget godt
Godt
Mindre godt
Dårligt



4 d.

**”Mere af”.**



(kilde: Arborelius)

4 e.

## "Mindre af"

Her står jeg nu



Dette gør det lettere

Dette gør det sværere

Kilde: Arborelius

4 f.

