4 Forstå mit misbrug

+ Fordele



Jeg får øje på mine triggere



Jeg forstår hvilke følelser jeg forsøger at håndtere



Jeg bliver mere ærlig overfor mig selv



Jeg kan finde andre strategier hvis jeg ønsker det



Jeg får større kontrol over mit forbrug/ misbrug

÷ Ulemper



Det kan vække skyld og skam



Kan udfordre vaner der føles trygge



Det kan være ubehageligt at se ærligt på sit misbrug



Det kan bringe svære følelser op



Det kan skabe bekymring for andres reaktion

AFSLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 At reducere mit misbrug

+ Fordele



Mere overskud i hverdagen



Bedring af økonomi



Færre konflikter



Bedre søvn og fysisk helbred



Mere kontrol over eget liv

÷ Ulemper



Jeg oplever abstinenser



Jeg føler trang



Risiko for at føle sig alene socialt



Kan give mere kontakt med svære følelser



Søvnproble-mer i en periode

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 At fortsætte mit misbrug

+ Fordele



Giver pause fra svære tanker og følelser



Giver energi/mod



En del af mit sociale liv er gennem mit misbrug



er en vane/rutine der føles tryg



dæmper angst/uro



Hjælper mig med at sove

÷ Ulemper



Risiko for afhængighed



dårlig økonomi



Mange konflikter og brudte relationer



skam eller skyldfølelse



Forværring af psykiske symptomer



Problemer med arbejde eller uddannelse

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Min samarbejdsaftale omkring rusmidler

+ Fordele



Kan reducere risikoen for impulsive handlinger



Skaber fælles forventninger mellem mig og personale



Kan styrke motivationen for forandring



Gør det tydeligt hvad jeg kan gøre ved trang/craving



Forudsigelighed i forhold til konsekvens af tilbagefald

÷ Ulemper



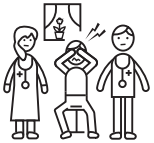
Jeg kan være usikker på, om jeg kan overholde aftalen



Kan føles som om jeg mister frihed



kan skabe frustration hvis jeg oplever stærk trang



Frygt for skuffelse hos sig selv eller andre



Følelse af kontrol/tab af selvbestemmelse

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 At stoppe mit misbrug

+ Fordele



Mere kontrol over mit liv



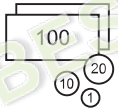
Bedre fysisk og psykisk helbred



Mere energi og overskud i hverdagen



Bedre relationer til familie og venner



Flere penge og færre problemer



Større selvrespekt og tro på mig selv

÷ Ulemper



Abstinenser og trang



Svære følelser kan fylde mere



Frygt for tilbagefald eller at fejle



Risiko for ensomhed eller tab af fællesskab



Skal finde nye måder at håndtere stress og uro på



Kan føles uoverskueligt og kræve meget energi

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Når forandringer starter med et valg

Jeg har altid set mit forbrug som en vane. Personalet fik mig til at tænke over, hvad stofferne gør for mig og at jeg bruger dem, når jeg var ensom eller havde det svært. Det hjalp mig til at forstå mine mønstre, uden at føle mig presset til at ændre noget

I snakke med personalet oplevede jeg, at der ikke var rigtige eller forkerte svar. Jeg oplevede, at personalet var interesseret i mine tanker og ikke kun at få mig til at ændre adfærd. Det gjorde det lettere at være helt ærlig

Jeg havde længe tænkt, at det eneste rigtige var at stoppe helt. Da jeg arbejdede med kortet 'At reducere mit misbrug', gik det op for mig, at mindre også kunne være et mål. Jeg følte, at beslutningen blev min egen. Det gjorde det lettere at tage de første skridt

Jeg havde allerede besluttet, at jeg gerne ville stoppe mit misbrug, men jeg var usikker på, om jeg kunne klare det. Samtalen med personalet handlede ikke om at overbevise mig, men om at finde den støtte, jeg havde brug for

Da jeg gennemgik kortene, blev jeg overrasket over, hvor mange gode ting jeg forbandt med mit misbrug. Samtidig kunne jeg se de konsekvenser, det havde haft for mig. Jeg traf ikke en beslutning den dag, men jeg blev mere afklaret om, hvad jeg ønskede på længere sigt

Mit misbrug har været en del af mit liv i mange år. Derfor forventer jeg ikke hurtige løsninger. Jeg tager ét skridt ad gangen, og det giver mig ro at vide, at der er mennesker omkring mig, som støtter mig undervejs

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview