

## Identifikation af højrisikosituationer

---

I dette kapitel skal vi beskæftige os med kortlægningen af de personlige højrisikosituationer. Som vi tidligere har beskrevet, opfatter vi misbrug og afhængighed som indlærte situationsbundne vaner. Hvert enkelt menneske udvikler sine helt egne adfærdsmønstre, som er forbundet med særlige situationer. For den ene er det synet og lugten af alkohol, der udløser misbrugsadfærd og for den anden kan det være særlige følelser af angst eller vrede, som medfører ukontrolleret forbrug af rusmidler.

Formålet med at kortlægge dine personlige højrisikosituationer er at gøre dig i stand til at målrette din personlige træning, så du kan blive bedre til at håndtere de særlige situationer, der tidligere har medført rusmiddelbrug.

En højrisikosituation er en situation, som medfører stress, og som ofte har medført at du har taget stoffer eller har drukket alkohol. Overordnet er det praktisk og muligt at opdele højrisikosituationer i otte forskellige kategorier, og alle de situationer du har forholdt dig til i ovenstående spørgeskemaer indgår i en af følgende kategorier. Alle har deres individuelle liste over personlige risici. Det er forskelligt, hvor gode vi er til at håndtere forskellige situationer, og det er også forskelligt fra person til person, hvilke situationer der indebærer den største risiko for et slip. Nogen gange sker der i løbet af misbrugsbehandlingen eller undervisningen en øget bevidstgørelse, hvorved vi efterhånden bliver dygtigere til at genkende forskellige situationer. Vi vil efterfølgende arbejde med nedenstående kategorier af højrisikosituationer, og efterfølgende fokusere på hvordan vi bliver bedre til at håndtere hver enkelt kategori. På de sidste sider af dette kapitel finder du et skema, som du kan anvende når du i detaljer vil undersøge dine reaktioner i forskellige stressfyldte situationer. Du kan udfylde de følgende skemaer – et skema pr. rusmiddel – og bagefter tælle dine point sammen på et skema for hvert rusmiddel, så du bliver i stand til at danne dig et overblik over dine særlige højrisikosituationer.

## **Kategorier af højrisikosituationer**

1. **Ubehagelige følelser:** Vrede, skyld, skam og ensomhed, kedsomhed etc. "Livet er noget møg – jeg kan lige så godt tage noget...."
2. **Stoftrang:** - udløses af særlige faktorer, begivenheder eller personer.
3. **Behagelige følelser:** Man ønsker f.eks. at fejre en særlig begivenhed, eller man er forelsket og har lyst til at have det rart ved hjælp af alkohol og stoffer. "sex er bedre når jeg har sniffet en bane"
4. **Ubehagelige fysiske symptomer:** Depression, søvnløshed, træthed, smerter, udmattelse etc. "En par piller vil hjælpe mig til at falde i søvn"
5. **Man har et ønske om at afprøve sin personlige kontrol:** "Jeg er ikke som andre", "ingen skal bestemme over mig", "jeg har fået kontrol over mit forbrug"
6. **Socialt pres:** Man møder gamle venner som tager stoffer, eller er vidne til at mennesker man ser op til, drikker alkohol eller tager stoffer
7. **Man har et ønske om hyggeligt socialt samvær:** "Jeg kan kun score hvis jeg er lidt påvirket", det er så hyggeligt med en øl, når grillen er tændt her hos moster Oda"
8. **Konflikter med andre mennesker:** "Jeg bliver så træt af at andre mennesker ikke respekterer mine grænser", eller "det er simpelthen for dårligt at min veninde ikke vil i seng med mig, så er hun altså selv ude om at jeg ryger noget tjald.

## Bestemmelse af højriskosituationer i forbindelse med medicin eller illegale stoffer

Navn:

Dato:

Det følgende skema handler om dine risikosituationer for slip, eller måske endda for tilbagefald. Det handler om *hvor sikker du føler dig i forskellige situationer*. Altså: Hvis du oplever, som der står i punkt 1, at "...jeg er deprimeret over ting i almindelighed", hvor mange procent sikkerhed er der så for, at du vil kunne klare situationen *uden at tage medicin eller stoffer*.

Hvor mange procent sikker føler du dig så på, at du kan afstå fra at bruge ..... (noter relevant rusmiddel), hvis.....

|    |  | Slet ikke sikker |     |     | Meget sikker |     |      |
|----|--|------------------|-----|-----|--------------|-----|------|
|    |  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 1  | Hvis jeg er deprimeret over ting i almindelighed                                   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 2  | Hvis jeg føler mig utilpas, syg eller har kvalme                                   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 3  | Hvis jeg er lykkelig og glad   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 4  | Hvis jeg føler at alle andre udveje er lukkede                                     | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 5  | Hvis jeg får en tanke om at jeg vil undersøge, om jeg kan kontrollere mit forbrug  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 6  | Hvis jeg er et sted, hvor jeg plejer at drikke eller købe alkohol                  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 7  | Hvis jeg føler mig anspændt eller utilpas sammen med andre                         | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 8  | Hvis jeg bliver inviteret ud og ikke kan lide at sige nej til en øl eller en drink | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 9  | Hvis jeg møder nogle gamle venner, og vi skal hygge os lidt                        | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 10 | Hvis jeg har svært ved at udtrykke mine følelser overfor en anden                  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 11 | Hvis jeg føler, at jeg har svigtet mig selv  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 12 | Hvis jeg har svært ved at falde i søvn   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 13 | Hvis jeg føler mig selvsikker og afslappet   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 14 | Hvis jeg keder mig   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |

|    |   | Slet ikke sikker |     |     | Meget sikker |     |      |
|----|---|------------------|-----|-----|--------------|-----|------|
|    |   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 15 | Hvis jeg vil vise mig selv eller andre, at stoffer ikke er et problem for mig   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 16 | Hvis jeg uventet finder værktøj eller remedier, der minder mig om stoffer   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 17 | Hvis andre afviser mig, eller virker som om de ikke kan lide mig  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 18 | Hvis jeg er ude sammen med venner, og de bliver ved at foreslå, at vi skal tage stoffer   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 19 | Hvis jeg er sammen med en nær ven, og vi har lyst til at føle os endnu tættere på hinanden  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 20 | Hvis andre behandler mig uretfærdigt eller blander sig i mine planer  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 21 | Hvis jeg er ensom   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 22 | Hvis jeg vil være vågen, mere opmærksom eller mere energisk   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 23 | Hvis jeg føler at noget er spændende  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 24 | Hvis jeg er nervøs eller anspændt over noget  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 25 | Hvis jeg vil finde ud af om jeg kan tage noget en gang imellem uden at blive afhængig, selvom jeg har besluttet mig for helt at holde | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 26 | Hvis jeg allerede har drukket eller taget stoffer, og tænker på at få noget mere  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 27 | Hvis jeg føler at min familie lægger meget pres på mig eller at jeg ikke kan leve op til deres forventninger                          | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 28 | Hvis jeg er i samme lokale som nogen der tager stoffer, og jeg føler at de forventer at jeg også skal                                 | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 29 | Hvis jeg er sammen med venner, og vil have det endnu bedre  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 30 | Hvis jeg ikke har det godt med andre på arbejde eller uddannelse  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 31 | Hvis jeg føler mig skyldig over noget   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 32 | Hvis jeg vil tabe mig   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 33 | Hvis jeg er tilfreds med mit liv  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |

|           |  |    |     |     |     |     |      |
|-----------|--|----|-----|-----|-----|-----|------|
|           |  |    |     |     |     |     |      |
| <b>34</b> | Hvis jeg føler mig overvældet og bare vil væk fra det hele   | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>35</b> | Hvis jeg vil teste om jeg kan være sammen med venner der bruger stoffer, uden selv at tage noget                       | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>36</b> | Hvis jeg hører nogen snakke om deres stofoplevelser  | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>37</b> | Hvis der er skænderier derhjemme   | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>38</b> | Hvis jeg bliver presset til at tage stoffer og føler det svært at sige nej   | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>39</b> | Hvis jeg vil fejre en god begivenhed sammen med en ven   | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>40</b> | Hvis nogen er utilfreds med mit arbejde, eller jeg føler mig presset i min uddannelse eller på mit arbejde             | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>41</b> | Hvis jeg er sur over den måde, tingene er gået på  | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>42</b> | Hvis jeg har hovedpine eller fysiske smerter   | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>43</b> | Hvis jeg husker på noget godt, der er sket   | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>44</b> | Hvis jeg føler mig forvirret over, hvad jeg skal gøre  | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>45</b> | Hvis jeg vil ud og checke om jeg kan være steder hvor der bliver drukket eller taget stoffer uden selv at tage stoffer | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>46</b> | Hvis jeg begynder at tænke over, hvor rart det var at være påvirket  | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>47</b> | Hvis jeg føler, at jeg mangler mod til at tage en snak med nogen   | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>48</b> | Hvis jeg er sammen med en gruppe mennesker, og de alle sammen drikker eller er på stoffer                              | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>49</b> | Hvis jeg har det godt sammen med min kæreste, og vil øge min seksuelle nydelse   | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |
| <b>50</b> | Hvis jeg føler, at nogen prøver at kontrollere mig, og jeg vil føle mig mere uafhængig                                 | 0% | 20% | 40% | 60% | 80% | 100% |

## Bestemmelse af højrisikosituationer i forbindelse med alkohol

Navn:

Dato:

Det følgende skema handler om dine risikosituationer for slip, eller måske endda for tilbagefald. Det handler om *hvor sikker du føler dig i forskellige situationer*. Altså: Hvis du oplever, som der står i punkt 1, at "...jeg er deprimeret over ting i almindelighed", hvor mange procent sikkerhed er der så for, at du vil kunne klare situationen *uden at drikke*. Hvor mange procent sikker føler du dig så på, at du kan afstå fra at drikke alkohol hvis.....

|    |  | Slet ikke sikker |     |     | Meget sikker |     |      |
|----|--|------------------|-----|-----|--------------|-----|------|
|    |  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 1  | Hvis jeg er deprimeret over ting i almindelighed                                   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 2  | Hvis jeg føler mig utilpas, syg eller har kvalme                                   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 3  | Hvis jeg er lykkelig og glad   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 4  | Hvis jeg føler at alle andre udveje er lukkede                                     | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 5  | Hvis jeg får en tanke om at jeg vil undersøge, om jeg kan kontrollere mit forbrug  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 6  | Hvis jeg er et sted, hvor jeg plejer at drikke eller købe alkohol                  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 7  | Hvis jeg føler mig anspændt eller utilpas sammen med andre                         | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 8  | Hvis jeg bliver inviteret ud og ikke kan lide at sige nej til en øl eller en drink | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 9  | Hvis jeg møder nogle gamle venner, og vi skal hygge os lidt                        | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 10 | Hvis jeg har svært ved at udtrykke mine følelser overfor en anden                  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 11 | Hvis jeg føler, at jeg har svigtet mig selv  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 12 | Hvis jeg har svært ved at falde i søvn   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 13 | Hvis jeg føler mig selvsikker og afslappet   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 14 | Hvis jeg keder mig   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |

|    |   | Slet ikke sikker |     |     | Meget sikker |     |      |
|----|---|------------------|-----|-----|--------------|-----|------|
| 15 | Hvis jeg vil bevise overfor mig selv, at alkohol ikke er et problem for mig   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 16 | Hvis jeg uventet finder en flaske eller andet, der minder mig om at drikke alkohol  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 17 | Hvis andre afviser mig, eller virker som om de ikke kan lide mig  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 18 | Hvis jeg er ude sammen med venner, og de bliver ved at foreslå, at vi skal tage en øl eller en drink                            | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 19 | Hvis jeg er sammen med en nær ven, og vi har lyst til at føle os endnu tættere på hinanden                                      | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 20 | Hvis andre behandler mig uretfærdigt eller blander sig i mine planer  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 21 | Hvis jeg er ensom   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 22 | Hvis jeg vil være vågen, mere opmærksom eller mere energisk   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 23 | Hvis jeg føler at noget er spændende  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 24 | Hvis jeg er nervøs eller anspændt over noget  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 25 | Hvis jeg vil finde ud af, om jeg kan drikke en gang imellem uden at blive afhængig, selvom jeg har beluttet mig for afholdenhed | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 26 | Hvis jeg allerede har drukket eller taget stoffer, og tænker på at få noget mere  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 27 | Hvis jeg føler at min familie lægger meget pres på mig, eller at jeg ikke kan leve op til deres forventninger                   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 28 | Hvis jeg er i samme lokale som nogen der drikker, og jeg føler at de forventer at jeg også skal                                 | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 29 | Hvis jeg er sammen med venner, og ønsker at have det endnu bedre  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 30 | Hvis jeg ikke har det godt med andre på arbejde eller på mit uddannelsessted  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 31 | Hvis jeg føler mig skyldig over noget   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 32 | Hvis jeg vil tabe mig   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| 33 | Hvis jeg er tilfreds med mit liv  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |

|           |  | Slet ikke sikker |     |     | Meget sikker |     |      |
|-----------|--|------------------|-----|-----|--------------|-----|------|
| <b>34</b> | Hvis jeg føler mig overvældet, og bare vil væk fra det hele                                      | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>35</b> | Hvis jeg vil finde ud af om jeg kan være sammen med venner der drikker, uden selv at drikke      | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>36</b> | Hvis jeg hører nogen snakke om deres drukoplevelser  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>37</b> | Hvis der er skænderier derhjemme   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>38</b> | Hvis jeg bliver presset til at tage stoffer eller drikke alkohol og føler det svært at sige nej  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>39</b> | Hvis jeg vil fejre en god begivenhed sammen med en ven   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>40</b> | Hvis nogen er utilfreds med mit arbejde, eller jeg føler mig presset i min uddannelse            | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>41</b> | Hvis jeg er sur eller vred over den måde, tingene er gået på                                     | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>42</b> | Hvis jeg har hovedpine eller fysiske smerter   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>43</b> | Hvis jeg husker på noget godt, der er sket   | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>44</b> | Hvis jeg er forvirret over hvad jeg skal gøre  | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>45</b> | Hvis jeg vil ud og undersøge, om jeg kan være steder hvor der bliver drukket uden selv at drikke | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>46</b> | Hvis jeg begynder at tænke over, hvor rart det var at være påvirket                              | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>47</b> | Hvis jeg føler, at jeg mangler mod til at tage en snak med nogen                                 | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>48</b> | Hvis jeg er sammen med en gruppe mennesker, og de alle sammen drikker                            | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>49</b> | Hvis jeg har det godt sammen med min kæreste, og ønsker at forøge min seksuelle nydelse          | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |
| <b>50</b> | Hvis jeg føler, at nogen prøver at kontrollere mig, og jeg ønsker at føle mig uafhængig          | 0%               | 20% | 40% | 60%          | 80% | 100% |



### ***Hvordan udregner jeg mine situationer?***

Tag dit skema over sikkerhed på at du kan afstå fra at tage illegale stoffer og medicin i forskellige situationer. Find så spørgsmål 1, skriv procenttallet (eksempelvis 80), dér hvor der står et ettal i skemaerne herunder. Find spørgsmål 2, skriv tallet

Under den kolonne, hvor der står "Negative følelser" står der værdier for 10 spørgsmål. Læg dem sammen, og skriv tallet under sum, direkte nedenunder.

Under kolonnen "Fysisk ubehag" står der værdier for 5 spørgsmål. Læg også dem sammen, og skriv tallet under "sum".

Divider så for hver kolonne tallet for risikosituationerne med det relevante tal (eksempelvis har du måske 860 point under "negative følelser": du deler så med 10, og får 86%; du har 480 point under "fysisk ubehag" og deler med 5, og får 96%).

Nu har du dine otte procenttal. Tegn dem så ind i graferne på sidste side.

Begynd forfra med skemaet over din sikkerhed på at du kan afstå fra at drikke alkohol, og gentag ovenstående procedure.

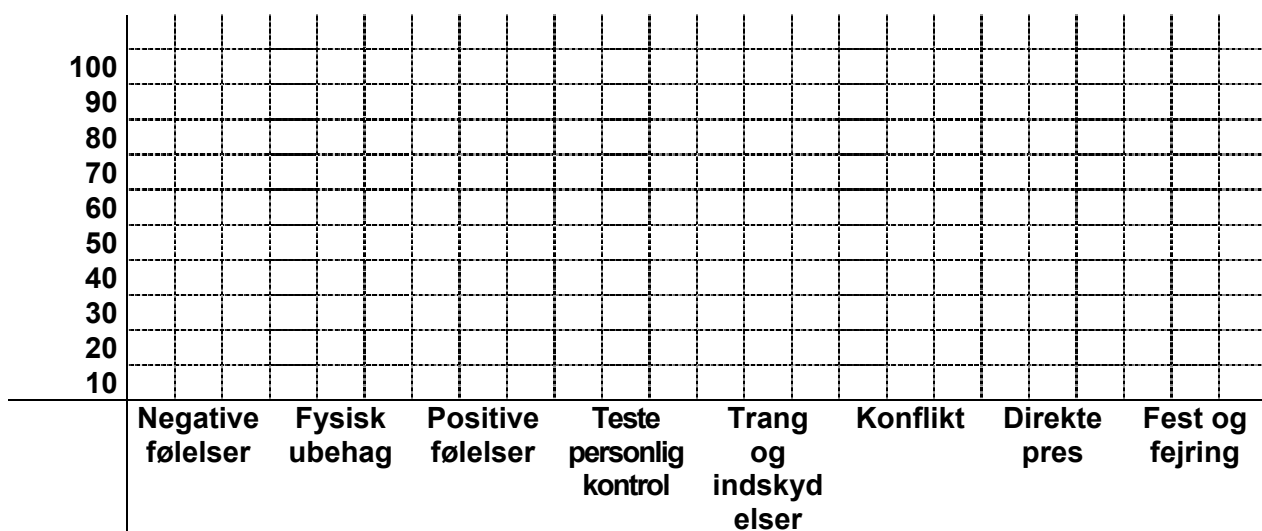
### ***Gennemsnitlig sikkerhed i forhold til medicin og illegale stoffer.***

|              | Negative følelser | Fysisk ubehag | Positive følelser | Teste personlig kontrol | Trang og indskyd elser | Konflikt | Direkte pres | Fest og fejring |
|--------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------|------------------------|----------|--------------|-----------------|
|              | 1                 | 2             | 3                 | 5                       | 6                      | 7        | 8            | 9               |
|              | 4                 |               |                   |                         |                        | 10       |              |                 |
|              | 11                | 12            | 13                | 15                      | 16                     | 17       | 18           | 19              |
|              | 14                |               |                   |                         |                        | 20       |              |                 |
|              | 21                | 22            | 23                | 25                      | 26                     | 27       | 28           | 29              |
|              | 24                |               |                   |                         |                        | 30       |              |                 |
|              | 31                | 32            | 33                | 35                      | 36                     | 37       | 38           | 39              |
|              | 34                |               |                   |                         |                        | 40       |              |                 |
|              | 41                | 42            | 43                | 45                      | 46                     | 47       | 48           | 49              |
|              | 44                |               |                   |                         |                        | 50       |              |                 |
| <b>Sum:</b>  |                   |               |                   |                         |                        |          |              |                 |
| Divider med: | 10                | 5             | 5                 | 5                       | 5                      | 10       | 5            | 5               |

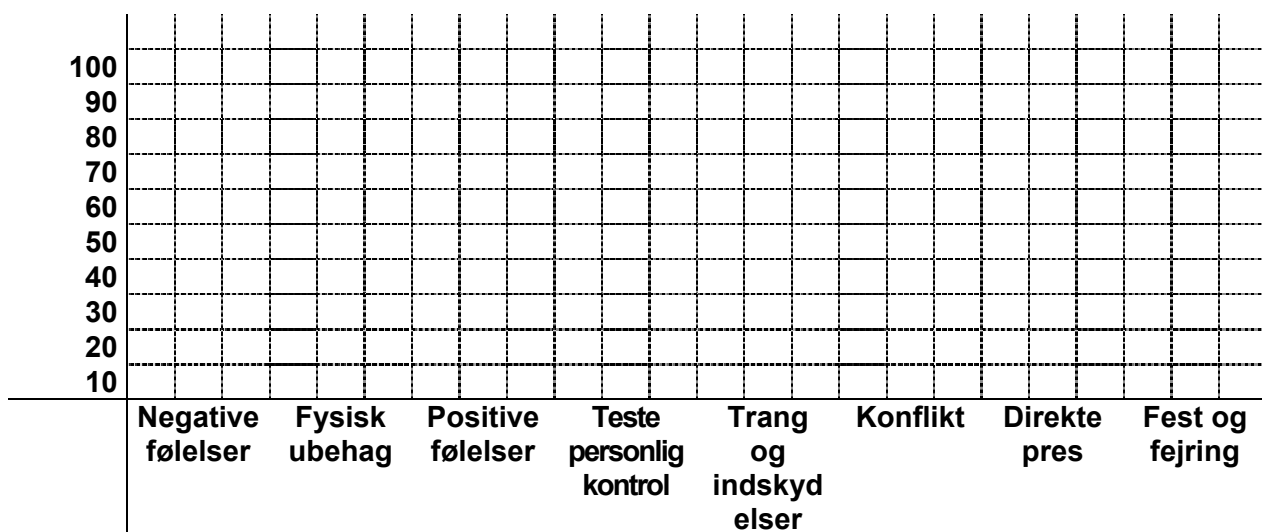
### ***Gennemsnitlig sikkerhed i forhold til alkohol.***

|              | Negative følelser | Fysisk ubehag | Positive følelser | Teste personlig kontrol | Trang og indskyd elser | Konflikt | Direkte pres | Fest og fejring |
|--------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------|------------------------|----------|--------------|-----------------|
|              | 1                 | 2             | 3                 | 5                       | 6                      | 7        | 8            | 9               |
|              | 4                 |               |                   |                         |                        | 10       |              |                 |
|              | 11                | 12            | 13                | 15                      | 16                     | 17       | 18           | 19              |
|              | 14                |               |                   |                         |                        | 20       |              |                 |
|              | 21                | 22            | 23                | 25                      | 26                     | 27       | 28           | 29              |
|              | 24                |               |                   |                         |                        | 30       |              |                 |
|              | 31                | 32            | 33                | 35                      | 36                     | 37       | 38           | 39              |
|              | 34                |               |                   |                         |                        | 40       |              |                 |
|              | 41                | 42            | 43                | 45                      | 46                     | 47       | 48           | 49              |
|              | 44                |               |                   |                         |                        | 50       |              |                 |
| <b>Sum:</b>  |                   |               |                   |                         |                        |          |              |                 |
| Divider med: | 10                | 5             | 5                 | 5                       | 5                      | 10       | 5            | 5               |

**Graf over oplevet sikkerhed ved risikosituationer for illegale stoffer eller vanedannende medicin.**



**Graf over oplevet sikkerhed ved risikosituationer for alkohol.**



## **Analyse af højriskosituationer**

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <b>Navn:</b>  |                                  |
| <b>Dag:</b>   | <b>Tidspunkt fra kl. til kl.</b> |
| <b>Hvor fandt begivenheden sted?</b>  |                                  |
| <b>Hvem var til stede?</b>  |                                  |
| <b>Hvad skete der, beskriv situationen?</b>   |                                  |
| <b>Hvad udløste denne begivenhed? Prøv at pege på en begivenhed uden for dig selv. Hvad satte situationen i gang?</b> |                                  |
| <b>Var du selv sårbar på nogen måde inden denne situation?</b>  |                                  |
| <b>Hvad var den stærkeste følelse du havde i situationen?</b>   |                                  |
| <b>Vurder den stærkeste følelse i situationen på en skala fra 0-10.</b>   |                                  |
| <b>Hvordan mærkede du denne følelse i kroppen?</b>  |                                  |
| <b>Hvad tænkte du i situationen?</b>  |                                  |
| <b>Havde du stof- eller drikketrang?</b>  |                                  |
| <b>Hvis ja, så vurder intensiteten på en skala fra 0-10.</b>  |                                  |

**Hvordan håndterede du situationen? Hvad gjorde du konkret?**

**Hvilke konsekvenser havde din adfærd på situationen?**

**Ville du gøre det anderledes en anden gang? Og hvis ja, hvad ville du gøre?**

**Hvilken kategori af højrisikosituationer hører den beskrevne situation til?**

**Hvordan kan du evt. forebygge at en lignende situation opstår en anden gang?**

**Planlægning af fremtidige situationer, hvor en højrisiko sandsynligvis vil indtræde**

|   |
|---|
| <b>1. Hvilken slags højrisiko drejer det sig om?</b>                  |
| <b>2. Noter dato, tidspunkt på dagen og begivenhedens art.</b>        |
| <b>3. Hvem vil være til stede</b>                                     |
| <b>4. Beskriv hvad du forventer af situationen – hvad vil der ske</b> |
| <b>5. Hvad vil du tænke om og i situationen</b>                       |
| <b>6. Hvilke følelser vil du have</b>                                 |
| <b>7. Hvordan vil du handle</b>                                       |
| <b>8. Har du en nødplan, og hvordan ser den i givet fald ud?</b>      |