

Spørreskjema for å vurdere bedring av rusmiddelbruk

SURE

KONFIDENSIELT

HENSIKTEN MED DISSE SPØRSMÅLENE ER Å HJELPE DEG TIL Å VURDERE DIN EGEN BEDRING KNYTTET TIL AVHENGIGHET AV STOFF OG/ELLER ALKOHOL

SPØRSMÅLENE ER UTVIKLET SAMMEN MED BRUKERE SLIK AT DE MÅLER DET SOM ER VIKTIG FOR PERSONER I BEDRING

Hvordan du skal svare på spørsmålene

1. Svar på alle spørsmål og utsagn i seksjon A, B og C
2. Tenk tilbake på siste uke når du svarer på hvert spørsmål/utsagn
3. Gi ett svar på hvert spørsmål/utsagn. For eksempel...

Svareksempel

Ikke i det hele tatt	1 eller 2 dager	3 eller 4 dager	5 eller 6 dager	Hver dag
0	0	X	0	0

SEKSJON A

Tenk tilbake på siste uke og skår deg selv på hvert av følgende utsagn

BRUK AV ALKOHOL OG STOFF (Del 1) – *Tenk på siste uke*

1. Jeg har drukket for mye				
Ikke i det hele tatt	1 eller 2 dager	3 eller 4 dager	5 eller 6 dager	Hver dag
0	0	0	0	0

2. Jeg har brukt stoff				
Ikke i det hele tatt	1 eller 2 dager	3 eller 4 dager	5 eller 6 dager	Hver dag
0	0	0	0	0

3. Jeg har opplevd sug/sterk trang til å ruse meg				
Ikke i det hele tatt	1 eller 2 dager	3 eller 4 dager	5 eller 6 dager	Hver dag
0	0	0	0	0

BRUK AV ALKOHOL OG STOFF (Del 2) – *Tenk fortsatt på siste uke*

4. Jeg har taklet problemer uten å misbruke stoff eller alkohol				
Hele tiden	Mesteparten av tiden	En god del av tiden	Litt av tiden	Ikke noe av tiden
0	0	0	0	0

5. Jeg har mestret smerter og helsevansker uten å misbruke stoff eller alkohol				
Hele tiden	Mesteparten av tiden	En god del av tiden	Litt av tiden	Ikke noe av tiden
0	0	0	0	0

6. Jeg har brukt fritiden på rusfrie hobbyer og interesser framfor å bruke stoff eller alkohol				
Hele tiden	Mesteparten av tiden	En god del av tiden	Litt av tiden	Ikke noe av tiden
0	0	0	0	0

SEKSJON B

Fortsett å lese alle spørsmålene nøye

EGENOMSORG – Tenk på siste uke

7. Jeg har tatt vare på min psykiske helse

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

8. Jeg har tatt vare på min fysiske helse

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

9. Jeg har spist sunt

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

10. Jeg har sovet godt

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

11. Jeg har hatt en god daglig rutine

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

RELASJONER – Fortsett med å tenke på siste uke

12. Jeg har kommet godt overens med folk

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

13. Jeg har følt at jeg har støtte fra folk rundt meg

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

14. Jeg har blitt behandlet med respekt og omtanke av folk rundt meg

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

15. Jeg har behandlet andre med respekt og omtanke

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

BOLIG OG ØKONOMI – Fortsett med å tenke på siste uke**16. Jeg har hatt stabil bolig**

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

17. Jeg har hatt en stabil inntekt (fra NAV, jobb eller andre lovlige inntektskilder)

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

18. Jeg har hatt god orden på økonomien min

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

SYN PÅ LIVET – Fortsett med å tenke på siste uke**19. Jeg har vært fornøyd med livskvaliteten min**

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

20. Jeg har følt meg positiv

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

21. Jeg har hatt realistiske håp og mål for meg selv

Ikke noe av tiden	Litt av tiden	En god del av tiden	Mesteparten av tiden	Hele tiden
0	0	0	0	0

SEKSJON C

Tenk fortsatt på siste uke, og beskriv hvor viktig hver av faktorene nedenfor har vært for deg

1. Å redusere inntaket av eller være avholdende fra alkohol eller stoff

Ikke viktig	Litt viktig	Viktig	Svært viktig
0	0	0	0

2. Å passe på deg selv (ta vare på deg selv fysisk, ta vare på deg selv mentalt, spise sunt, sove godt, ha gode rutiner)

Ikke viktig	Litt viktig	Viktig	Svært viktig
0	0	0	0

3. Å ha gode relasjoner til andre mennesker (komme overens med andre, kjenne støtte fra andre, bli behandlet med respekt, behandle andre med respekt)

Ikke viktig	Litt viktig	Viktig	Svært viktig
0	0	0	0

4. Bolig og økonomi (stabil bolig, regelmessig inntekt, orden på økonomien)

Ikke viktig	Litt viktig	Viktig	Svært viktig
0	0	0	0

5. Syn på livet (at du har god livskvalitet, positive følelser og realistiske håp og mål)

Ikke viktig	Litt viktig	Viktig	Svært viktig
0	0	0	0

SKÅRING:

Spørsmål 1-3	Skår	Skåringsintervaller
'Ikke i det hele tatt' eller '1-2 dager'	= 3	Bruk av alkohol og stoff = 6-18 Egenomsorg = 5-15 Relasjoner = 4-12 Økonomi = 3-9 Syn på livet = 3-9 Total skår = 21-63
'3-4 dager'	= 2	
'5-6 dager' eller 'Hver dag'	= 1	
Spørsmål 4-21		
'Hele tiden' eller 'Mesteparten av tiden'	= 3	
'En god del av tiden'	= 2	
'Litt av tiden' eller 'Ikke noe av tiden'	= 1	
Seksjon C = Skal ikke skåres	--	

SURE Tilbakemelding på skår

Tema og skåringsintervaller	Skår	Tilbakemeldinger på skår
INTRODUKSJON		Alle har sin egen og unike bedringsprosess. SURE er utformet slik at du kan reflektere over hvordan ting forandrer seg i bedringsprosessen din, og hvordan livet kan bli bedre i fremtiden. Skåringene og tilbakemeldingene kan være til hjelp for deg, men du trenger ikke bruke dem. Det viktigste er å tenke over hva du ønsker å forandre i ditt liv, og hvordan du skal få satt i gang de endringene.
Bruk av alkohol og stoff (6-18)	6-10	Er du bekymret over ditt forbruk av rusmidler? Hvis det er tilfelle, finnes det flere måter å få hjelp på. Dette inkluderer blant annet medisiner, avgiftning og tiltak basert på rusfrihet. Fastlegen din, hjelpeapparatet ellers og selvhjelpsgrupper (for eksempel NA, AA eller andre brukerorganisasjoner) kan hjelpe.
	11-15	Hver dag uten å drikke for mye eller uten bruk av illegale rusmidler, er et steg i riktig retning. Ta en dag om gangen, og de dagene kan snart bli til uker.
	16-18	Å leve uten å drikke for mye eller bruke illegale rusmidler viser at du er på vei i din bedringsprosess. Resten av livet ditt begynner kanskje også å bli bedre nå.
Egenomsorg (5-15)	5-10	Har du nok fokus på helsetilstanden? Det å ivareta seg selv både fysisk og mentalt er en viktig del av bedringsprosessen. Forsøk å ha et godt kosthold og få nok søvn. Kanskje vil du finne ut at daglige rutiner hjelper.
	11-15	Når du tar vare på din egen fysiske og psykiske helse, så vil du se at andre deler av livet forbedrer seg også. Livet føles alltid bedre når man får nok søvn og spiser godt.
Relasjoner (4-12)	4-8	Noen ganger kan det føles som om ingen forstår deg eller at du er helt alene uten noen å snakke med. Tenk over hvem du kan stole på og støtte deg til, og prøv å be dem om hjelp. Det kan også hende at du synes NA eller AA kan være til hjelp. Husk også at det finnes selvhjelpstilbud på internett.
	9-12	Å ha gode relasjoner til andre mennesker er viktig for bedringsprosessen. Fortsett å vise at du bryr deg om andre og de vil som regel bry seg om deg.
Bolig og økonomi (3-9)	3-6	Behandlingstjenester vil ofte være i stand til å bidra med råd og veiledning knyttet til utfordringer med bolig og økonomi. Hvis de ikke kan hjelpe deg, så kan de ofte vise til andre tjenester som kan hjelpe. Det er viktig å si fra til hjelpeapparatet hvis du sliter med bolig og/eller økonomi.
	7-9	Å ha en trygg bolig og stabil økonomi er viktig for å få andre deler av livet bedre. Fortsett å ta vare på boligen din, og prøv å forvalte pengene dine så godt du kan. Dette burde bidra gjøre andre deler av livet bedre.
Syn på livet (3-9)	3-6	Alle har det vanskelig til tider. Prøv å ha fokus på ting du liker å drive med, og folk som du ønsker å tilbringe tid sammen med. Tror du ikke det ville være verdt å gjøre en positiv ting eller to hver dag? Dette kan ofte hjelpe, uavhengig av hvor dårlig du føler deg.
	7-9	Å føle glede og være positiv er oppbyggende. Legg merke til det positive som skjer, og fortsett å sette mål for tiden fremover.
Total skår (21-63)	21-40	Din bedringsprosess vil ha opp- og nedturer. Det finnes mange tiltak som kan hjelpe deg. Det inkluderer din fastlege, NAV, kommunale tjenester, spesialisthelsetjenesten og likemenn. Ikke vær redd for å be om hjelp.
	41-50	Bedringsprosessen kan oppleves som en lang reise. Det er viktig å tenke på fremgangen du har hatt, og fortsette å ha planer for fremtiden. Gjør ting du liker, og tilbring tid med folk du liker å være sammen med. Ha realistiske mål og planer for tiden som kommer, og husk at både profesjonelle og likemenn (som er i bedring) kan hjelpe deg om du har behov for det.
	51-63	Din bedringsprosess vil aldri helt slutte, men det vil føles godt når livet blir bedre. Fortsett å lage planer og mål for tiden som kommer, ta vare på deg selv både fysisk og psykisk, og jobb hardt for å holde på gode relasjoner.
Om Seksjon C		Seksjon C skal ikke skåres. Hvis du fullfører denne delen, vil den kunne hjelpe deg med å se hvilke aspekter i livet ditt som er viktigst for deg akkurat nå. Dette vil kanskje hjelpe deg til å finne ut hva du mest ønsker å fokusere på og forandre.

Tilbakemeldingene er oversatt fra engelsk originalversjon