

UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutionsstyrelse, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum
dag månad år

Samtal nr

I. **ANALYS AV ÅTERFALL ELLER NÄSTAN ÅTERFALL:**

1. Vad har hänt i Ditt liv den senaste månaden? Har det inträffat något speciellt eller kritiskt för dig, exempelvis en nära anhörigs bortgång, allvarliga hälsoproblem, bekymmer eller problem i hemmet, på arbetet eller i skolan?
2. Vi tänker nu ställa några frågor om Din alkohol/narkotikaanvändning den senaste månaden. Under vilka dagar använde Du alkohol/narkotika eller upplevde att du nästan använde? Mer exakt; när kände du för att använda och i så fall vilket preparat och om du använde, vilka sorters droger eller alkohol var det och i vilka mängder? (Ex. Alkohol/2 dl, Heroin/1g)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Antal konsumtionsdagar den senaste månaden: ____ Antal dagar då du nästan använde: ____

Aktuell problemdrog: _____

UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutionsstyrelse, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum
dag månad år

Samtal nr

Nu tänker jag ställa några frågor kring det förlopp av händelser, tankar och känslor som föregick tillfället då Du började ta alkohol/drogen (eller var "nära ögat").

BETEENDEKEDJAN

Visa följande exempel på en Beteendekedja



UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutionsstyrelse, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum
dag månad år

Samtal nr

EXTERNA FAKTORER (situationella, miljörelaterade)

Vad gjorde Du strax innan Du först använde eller nästan använde?

- | | JA | NEJ |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4. Festade/umgicks | ☐ | ☐ |
| 5. Grälade med någon | ☐ | ☐ |
| 6. Olagliga aktiviteter | ☐ | ☐ |
| 7. Var sysslös/väntade | ☐ | ☐ |
| 8. Umgicks med drog/alkoholanvändare | ☐ | ☐ |
| 9. Arbetade (inkl. hemarbete) | ☐ | ☐ |
| 10. Fritidsaktiviteter | ☐ | ☐ |
| 11. Annat _____ | ☐ | ☐ |

12. Var befann Du Dig när det hände?

1. Hemma
2. Hemma hos någon annan
3. På arbetet/i skolan
4. På lokal (pub/bar/restaurang)
5. I ett fordon
6. Ute
7. Annat _____

JA NEJ

13. Var det människor som använde alkohol eller droger i din omgivning då?

☐ ☐

UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutionsstyrelse, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum
dag månad år

Samtal nr

INTERNA FAKTORER:

Hur kände Du Dig omedelbart före Du började/nästan började ta drogen/alkohol (fyll i de alternativ som stämmer)

- 14. Glad/lycklig ☐
- 15. Irriterad ☐
- 16. Ängslig/ängestfylld ☐
- 17. Arg/frustrerad ☐
- 18. Oroad/bekymrad ☐
- 19. Stressad/spänd ☐
- 20. Avslappnad/lugn ☐
- 21. Uttråkad ☐
- 22. Trött/utmattad ☐
- 23. Deprimerad/ledsen ☐
- 24. Förvirrad ☐
- 25. Annat _____ ☐

Vad tänkte Du innan det att Du började/nästan började ta drogen/alkohol? (fyll i de alternativ som stämmer)

- 26. "Jag tar bara en drink (el. motsvarande), sedan slutar jag" ☐
- 27. "Det spelar ingen roll, jag kan ändå inte sluta" ☐
- 28. "Ingen får reda på om jag dricker (el. motsvarande)" ☐
- 29. "Jag värdelös, så jag kan lika gärna dricka" ☐
- 30. "Saker är fantastiskt bra, jag känner för en drink (el. motsvarande)" ☐
- 31. Annat _____ ☐

UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutt for Medisinsk Forskning, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum

--	--

--	--

--	--

dag månad år

Samtal nr

Om du tänker tillbaka på hur det var just innan Du använde/nästan använde, upplevde Du något av följande symptom i samband med detta?
(fyll i allt som stämmer)

32. Smärta/värk ☐
33. Problem att somna/orolig sömn ☐
34. Upprördhet ☐
35. Magont ☐
36. Illamående/kräkningar ☐
37. Huvudvärk ☐
38. Kraftlöshet ☐
39. Annat _____ ☐

NYCKELFAKTORER:

Gör en bedömning av hur viktiga följande faktorer var för att Du började/nästan började använda drog/alkohol:

40. Situationen/faktorer i omgivningen
41. Olustskänslor/negativa känslor
42. Positiva känslor/glädje
43. Konflikt med andra
44. Tidigare beslut att börja
45. Socialt tryck från omgivningen
46. Impulshandling
47. Fysisk smärta
48. Testa kontrollförmågan
49. Negativa tankar
50. Tankar/minnen knutna till tidigare bruk
51. Metoder att hantera tankar misslyckades
52. Metoder att hantera handlingar misslyckades
53. Användning av annat preparat
54. Tillsynes ovidkommande händelser
55. Starkt sug
56. Annat

[illegible]

UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutionsstyrelse, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum
dag månad år

Samtal nr

II. ATTRIBUTION:

Vilka svårigheter stötte Du på strax innan det att Du började/nästan började använda drogen/alkohol?

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 58. För lite yttre stöd för att vara drogfri | ☐ | ☐ |
| 59. Alltför många tillfällen/möjligheter att använda | ☐ | ☐ |
| 60. "Jag är alldeles för beroende" | ☐ | ☐ |
| 61. "Jag gillar det alltför mycket" | ☐ | ☐ |
| 62. Oförmåga att förändra nuvarande livssituation | ☐ | ☐ |
| 63. Otillräcklig motivation/övertygelse för att kunna behålla drogfrihet | ☐ | ☐ |
| 64. Alltför många utlösande faktorer | ☐ | ☐ |
| 65. Alltför mycket stress i tillvaron | ☐ | ☐ |
| 66. Otillräcklig viljestyrka/självkontroll | ☐ | ☐ |
| 67. Oförmåga att få behandling | ☐ | ☐ |
| 68. Annat _____ | ☐ | ☐ |

69. Vilken av ovanstående faktorer har varit mest negativa i Dina försök att bli drog-/alkoholfri? ☐ ☐

70. Hur oroad eller besvärad är Du av Du åter börjat/nästan börjat att använda droger/alkohol

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1. Inte alls | ☐ |
| 2. Lite | |
| 3. Måttligt | |
| 4. Mycket | |

71. Hur motiverad är Du nu till att bli (eller fortsätta vara) drog-/alkoholfri?

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1. Inte alls | ☐ |
| 2. Lite | |
| 3. Måttligt | |
| 4. Mycket | |

UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutionsstyrelse, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum
dag månad år

Samtal nr

**OBS: OM KIENTEN ÅTER ANVÄNT DROG/ALKOHOL, GÅ VIDARE TILL
III. HANTERINGSTEKNIKER**

Vad gjorde att Du kunde hålla Dig drog-/alkoholfri under den senaste drog-/alkoholfria månaden?

JA NEJ

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 72. Hälsan | ☐ | ☐ |
| 73. Viljestyrka/självkontroll | ☐ | ☐ |
| 74. Omgivningens stöd | ☐ | ☐ |
| 75. Bättre livssituationen | ☐ | ☐ |
| 76. Pengar/ekonomin | ☐ | ☐ |
| 77. Rädsla för att bli beroende | ☐ | ☐ |
| 78. Det är en dålig ovana | ☐ | ☐ |
| 79. Ökad självkänsla | ☐ | ☐ |
| 80. Rädsla för juridiska konsekvenser | ☐ | ☐ |
| 81. Familj/barn | ☐ | ☐ |
| 82. Bön/ändlighet | ☐ | ☐ |
| 83. Ingen lust att använda | ☐ | ☐ |
| 84. Annat _____ | ☐ | ☐ |

Vilket av ovanstående punkter har betytt mest för Din drog-/alkoholfrihet?

UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutionsstyrelse, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum
dag månad år

Samtal nr

III. HANTERINGSMETODER

Markera aktuell alternativ nedan:

_____ Innan Du började ta drog/alkohol, använde Du Dig av några av nedanstående metoder i försök att undvika att börja

_____ Om du inte började, var det någon av nedanstående metoder som hjälpte Dig att inte börja med drog/alkohol?

Alternativa aktiviteter:

	JA	NEJ
86. Motion	☐	☐
87. Avledande av uppmärksamheten	☐	☐
88. Avslappning	☐	☐
89. Hobbies/fritidsaktiviteter	☐	☐
90. Bön/ändlighet	☐	☐

Förstärkning av beslutet att sluta:

	JA	NEJ
91. Läste lista över skäl för att sluta	☐	☐
92. Skrev en lista över skälen till att inte använda	☐	☐
93. Belönade mig för att inte ha använt	☐	☐
94. Läste självhjälpsinformation	☐	☐

UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutionsstyrelse, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum
dag månad år

Samtal nr

Undvikande av risksituationer

JA NEJ

95. Lämnar situationer med frestningar

☐ ☐

96. Undviker bekanta som använder drog/alkohol

☐ ☐

97. Undviker "högrisksställen"

☐ ☐

Socialt stöd

98. Självhjälp

☐ ☐

99. Ringer vän/familjemedlem

☐ ☐

100. Får stöd från någon som försöker eller har slutat

☐ ☐

101. Får stöd av andra människor

☐ ☐

102. Går på självhjälpsmöten (ex. AA, NA, Länkarna)

☐ ☐

Socialt: Positiva konsekvenser:

103. Tänker på vänner som stödjer Dig

☐ ☐

104. Tänker på hur partnern uppskattar att Du slutade

☐ ☐

105. Tänker på att vara en god förebild för Dina barn

☐ ☐

Socialt: Negativa konsekvenser:

106. Tänker på hur andra föraktar Ditt sätt att använda

☐ ☐

107. Tänker på hur besvikna andra blir om Du börjar använda

☐ ☐

108. Tänker på vännernas tjt/trakasserier om Du inte kan sluta

☐ ☐

UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutionsstyrelse, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum
dag månad år

Samtal nr

Hälsa – Positiva konsekvenser:

JA NEJ

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 109. Tänker på hur drogfrihet förbättrar hälsan | ☐ | ☐ |
| 110. Tänker på hur mycket friskare Du känner Dig | ☐ | ☐ |
| 111. Tänker på hur mycket bättre Du mår känslomässigt | ☐ | ☐ |

Hälsa – Negativa konsekvenser:

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 112. Tänker på alkohol-/drogrelaterade sjukdomar | ☐ | ☐ |
| 113. Tänker att Du kan dö om Du fortsätter | ☐ | ☐ |
| 114. Tänker på hälsoriskerna med missbruk (HIV, Hepatit, etc.) | ☐ | ☐ |

Siälvmotivation:

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 115. Förnekar behovet att använda | ☐ | ☐ |
| 116. Går igenom skälen för att sluta | ☐ | ☐ |

Viljestyrka:

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 117. Bekämpar lusten att använda, kämpar dig igenom det | ☐ | ☐ |
|---|-----------------------|-----------------------|

Uppskjutande:

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 118. Tar en minut/timme/dag i taget | ☐ | ☐ |
| 119. Slutar tänka på, aktiv bortträngning av tankar | ☐ | ☐ |
| 120. Positivt dagdrömmeri/fantiserande | ☐ | ☐ |

Kriminalitet:

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 121. Tänker på kriminalitet kopplat till att få pengar till droger/alkohol | ☐ | ☐ |
| 122. Tänker på de juridiska konsekvenserna av att åka fast | ☐ | ☐ |
| 123. Tänker på att förlora vårdnaden om barnen | ☐ | ☐ |

UNIVERSITY OF MINNESOTA, Medications Development Center
Statens Institutionsstyrelse, SiS, Karlsvik LVM-hem
Svensk översättning och bearbetning:
© Björn Sallmén, Tonie Hardegaard och David Öberg

Fp nr

Fp:s initialer

Datum
dag månad år

Samtal nr

Nedvärdera betydelsen av bruk; sagt till Dig själv:

JA NEJ

124. "Det är inte värt det"

☐ ☐

125. "Det är en farlig drog"

☐ ☐

126. "Jag är less på att använda"

☐ ☐

Påminna Dig själv

127. Att använda löser inte mina problem

☐ ☐

128. Att använda gör inte saker bättre

☐ ☐

129. Jag mår inte bättre nu om jag använder

☐ ☐

Positiv inre dialog:

130. Självkänsla/förmåga – "Jag klarar det!"

☐ ☐

131. Genomförande – "Se hur bra jag har gjort det!"

☐ ☐

132. Se framåt – "Det kommer att bli bättre/enklare!"

☐ ☐

133. En allmänt positiv attityd

☐ ☐

Omdefiniering av sig själv:

134. Föreställer sig själv som alkohol-/drogfri

☐ ☐

135. Vilka av ovanstående metoder har Du oftast använt?

☐ ☐ ☐

136. Vilka av ovanstående metoder har fungerat bäst?

☐ ☐ ☐