

Spørgeskema

Hvor klar er jeg til at gøre noget ved mit forbrug?

Instruktion

Læs venligst nøje de følgende sætninger. Hver sætning beskriver en måde, du kan have det på (eller ikke have det på) med hensyn til dit forbrug af alkohol (eller stoffer). For hver sætning bedes du sætte en cirkel omkring tallene 1 til 5 for at indikere, i hvor stor grad du lige nu er enig eller uenig i sætningen. Sæt venligst kun en cirkel for hver sætning.

	NEJ! Meget uenig	Nej Uenig	? Ubeslutsom Usikker	Ja Enig	JA! Meget enig
1. Jeg vil virkelig gerne ændre noget ved mit forbrug af alkohol (eller stoffer).	1	2	3	4	5
2. Af og til tænker jeg, om jeg er alkoholiker (eller afhængig af stoffer).	1	2	3	4	5
3. Hvis jeg ikke snart gør noget ved mit forbrug, vil mine problemer blive værre.	1	2	3	4	5
4. Jeg er allerede begyndt at lave nogle ændringer ved mit forbrug.	1	2	3	4	5
5. I en periode drak jeg for meget (eller tog for mange stoffer), men jeg var i stand til at gøre noget ved mit forbrug.	1	2	3	4	5
6. Af og til overvejer jeg, om mit drikkeri (eller forbrug af stoffer) skader andre mennesker.	1	2	3	4	5

	NEJ! Meget uenig	Nej Uenig	? Ubeslutsom Usikker	Ja Enig	JA! Meget enig
7. Jeg har et problem med mit forbrug.	1	2	3	4	5
8. Jeg tænker ikke bare over at gøre noget ved mit forbrug; jeg er faktisk allerede i gang med at gøre noget ved det.	1	2	3	4	5
9. Jeg har allerede ændret mit forbrug, og leder nu efter måder der kan sikre, at jeg ikke falder tilbage til mit gamle mønster.	1	2	3	4	5
10. Jeg har et seriøst problem med mit forbrug.	1	2	3	4	5
11. Af og til spekulerer jeg over, om jeg har styr på mit forbrug.	1	2	3	4	5
12. Mit forbrug forårsager en masse skade.	1	2	3	4	5
13. Jeg gør noget aktivt nu for at skære ned eller stoppe mit forbrug.	1	2	3	4	5

	NEJ! Meget uenig	Nej Uenig	? Ubeslutsom Usikker	Ja Enig	JA! Meget enig
14. Jeg ønsker hjælp til ikke at falde tilbage til de problemer, der er forbundet med det forbrug jeg havde tidligere.	1	2	3	4	5
15. Jeg ved, at jeg har et problem med mit forbrug.	1	2	3	4	5
16. Der er tidspunkter, hvor jeg spekulerer over, om ikke mit forbrug er for stort.	1	2	3	4	5
17. Jeg er alkoholiker (eller misbruger).	1	2	3	4	5
18. Jeg arbejder hårdt på at gøre noget ved mit forbrug.	1	2	3	4	5
19. Jeg har gjort noget ved mit forbrug, og jeg ønsker nu hjælp til ikke at falde tilbage til mit tidligere forbrug.	1	2	3	4	5

Scoringsskema

Hvor klar er jeg til at gøre noget ved mit forbrug?

Overfør klientens svar fra spørgeskemaet

Scoringsskema

Anerkende problem	Ambivalens	Tage skridt
1	2	4
3	5	
	6	
7		8
	9	
10	11	
12		13
	14	
15	16	
17		18
		19
Totals: AP	Am:	Ts:

EKSEMPEL

	NEJ! Meget uenig	Nej Uenig	? Ubeslutsom Usikker	Ja Enig	JA! Meget enig
1. Jeg vil virkelig gerne ændre noget ved mit forbrug af alkohol (eller stoffer).	1	2	3	4	5
2. Af og til tænker jeg, om jeg er alkoholiker (eller afhængig af stoffer).	1	2	3	4	5
3. Hvis jeg ikke snart gør noget ved mit forbrug, vil mine problemer blive værre.	1	2	3	4	5
4. Jeg er allerede begyndt at lave nogle ændringer ved mit forbrug.	1	2	3	4	5
5. I en periode drak jeg for meget (eller tog for mange stoffer), men jeg var i stand til at gøre noget ved mit forbrug.	1	2	3	4	5
6. Af og til overvejer jeg, om mit drikkeri (eller forbrug af stoffer) skader andre mennesker.	1	2	3	4	5

EKSEMPEL

	NEJ! Meget uenig	Nej Uenig	? Ubeslutsom Usikker	Ja Enig	JA! Meget enig
7. Jeg har et problem med mit forbrug.	1	2	3	4	5
8. Jeg tænker ikke bare over at gøre noget ved mit forbrug; jeg er faktisk allerede i gang med at gøre noget ved det.	1	2	3	4	5
9. Jeg har allerede ændret mit forbrug, og leder nu efter måder der kan sikre, at jeg ikke falder tilbage til mit gamle mønster.	1	2	3	4	5
10. Jeg har et seriøst problem med mit forbrug.	1	2	3	4	5
11. Af og til spekulerer jeg over, om jeg har styr på mit forbrug.	1	2	3	4	5
12. Mit forbrug forårsager en masse skade.	1	2	3	4	5
13. Jeg gør noget aktivt nu for at skære ned eller stoppe mit forbrug.	1	2	3	4	5

EKSEMPEL

	NEJ! Meget uenig	Nej Uenig	? Ubeslutsom Usikker	Ja Enig	JA! Meget enig
14. Jeg ønsker hjælp til ikke at falde tilbage til de problemer, der er forbundet med det forbrug, jeg havde tidligere.	1	2	3	4	5
15. Jeg ved, at jeg har et problem med mit forbrug.	1	2	3	4	5
16. Der er tidspunkter, hvor jeg spekulerer over, om ikke mit forbrug er for stort.	1	2	3	4	5
17. Jeg er alkoholiker (eller misbruger).	1	2	3	4	5
18. Jeg arbejder hårdt på at gøre noget ved mit forbrug.	1	2	3	4	5
19. Jeg har gjort noget ved mit forbrug, og jeg ønsker nu hjælp til ikke at falde tilbage til mit tidligere forbrug.	1	2	3	4	5

EKSEMPEL

Anerkende problem	Ambivalens	Tage skridt
1: 3	2: 1	4: 2
3: 4	5: 2	
	6: 4	
7: 3		8: 1
	9: 2	
10: 3	11: 4	
12: 3		13: 2
	14: 3	
15: 4	16: 5	
17: 1		18: 2
		19: 1
Totals: AP: 21	Am: 21	Ts: 8

EKSEMPEL (forklaring på brug af skemaet)

Skemaet bruges som udgangspunkt til at tage en samtale med en person om, hvordan han/hun har det i forhold til sit forbrug af alkohol eller stoffer. Spørgeskemaet kan sikre, at man kommer godt omkring de tanker personen har omkring sit forbrug, og kan sikre at man arbejder personcentreret. *Det er vigtigt, at man tager en snak med personen om spørgeskemaet, efter det er udfyldt.* Følg eksempelvis disse trin:

1: Først forklarer man personen, at skemaet bruges til at finde ud af, hvor klar personen er til at gøre noget ved sit forbrug. Fortæl at skemaet udfyldes for at sikre, at man tager udgangspunkt i, hvordan personen har det.

2: Når personen har udfyldt skemaet, forklarer du kort om pointerne i Stages of Change modellen (ikke for teoretisk, blot at der er forskellige stadier i en forandringsproces, og at mennesker er forskellige i deres forandringsparathed) og forklar (ud fra Stages of Change modellen), hvad der ligger i skemaets tre kategorier: 'Anerkende problem', 'Ambivalens' og 'Tage skridt'.

3: Tag en samtale med personen, hvor du kort giver personen feedback på, hvad personen har scoret i testen, og spørg ind til hvad personen selv tænker i forhold til de 3 kategorier. Stemmer det overens med hvordan personen har det eller ej? HUSK: Skemaet bruges som udgangspunkt for en efterfølgende motiverende samtale, hvor personens tanker, følelser, perspektiver, mål og drømme skal på banen.

Af skemaets eksempel kan det ses, at personen der har svaret på spørgeskemaet scorer 21 point (ud af 35 mulige) i forhold til at anerkende, at personen har et problem, 21 point (ud af 35 mulige) i forhold til ambivalens og 8 point (ud af 25 mulige) i forhold til at gøre noget ved problemet. Disse scorer kan indikere, at personen i nogen grad selv mener at han/hun har et problem (se eksempelvis svaret på spørgsmål 3), at han/hun i nogen grad er ambivalent (eksempelvis spørgsmål 16) og endnu ikke er i handlingsstadiet (se eksempelvis svaret på spørgsmål 4). Dette tager man en snak med personen om ved eksempelvis at spørge, hvad der nærmere ligger i svaret til spørgsmål 3: 'Hvilke bekymringer har du i forhold til, at dine problemer bliver værre?' Til spørgsmål 16 kunne man spørge personen: 'Det lyder som om, du af og til tænker at dit forbrug er for stort. Hvornår er det du tænker det?' Til spørgsmål 4: 'Det lyder ikke som om, du endnu er helt klar til at skære ned på dit forbrug. Fortæl mig lidt mere om dine tanker om det?'