



Övning: Alkohol och anhöriga

Varför?

Med den här övningen kan du undersöka vad som är likt och vad som skiljer sig mellan dig och dina närståendes inställning till alkoholanvändning. Alkoholvanorna hos personer i din närhet kan påverka vad du själv uppfattar som normalt bruk av alkohol.

Hur?

Svara på frågorna nedan. Kopiera dina svar till exempel till dina anteckningar i telefonen eller till din e-post.

Du kan gå igenom dina svar senare på egen hand eller med en vuxen som du litar på.

Dricker vuxna i din närhet alkohol?

Till exempel: mina föräldrar dricker alkohol på helgerna. / När jag besöker min moster dricker hon alltid.

Vad tycker du om alkoholkonsumtionen hos vuxna i din närhet?

Till exempel: Jag önskar att mina föräldrar var mer tillåtande när det gäller alkoholanvändning. / Min moster dricker för mycket och jag oroar mig för henne.

Vad tycker de vuxna i din närhet eller dina syskon om att du dricker alkohol? På vilket sätt märks det?

Till exempel: Mina föräldrar accepterar inte att jag använder rusmedel. Min bror är orolig över min rusmedelsanvändning.



Använder dina syskon rusmedel?

Till exempel: Min bror har använt många olika rusmedel, men har lyckats minska på användningen. Min syster dricker ibland alkohol.

Använder dina vänner rusmedel? Hur mycket och hur ofta?

Till exempel: mina vänner dricker mycket alkohol nästan varje helg, jag känner ett par kompisar som har provat cannabis. Jag har vänner som inte använder rusmedel.

Vad tycker dina vänner om att du använder rusmedel?

Till exempel: Mina vänner tycker inte att min rusmedelsanvändning är överdriven. Mina vänner oroar sig när jag dricker så mycket att jag inte minns vad jag har gjort.