



Övning: Identifiera överbelastningen

Varför?

Med hjälp av övningen kan du lägga märke till hurdana situationer som överbelastar dig i vardagen. På så sätt identifierar du bättre hur överbelastad du är.

Du kan också upptäcka att dessa situationer är typiska för droganvändares närstående. Du är alltså inte ensam om dessa utmaningar.

Hur?

Nedan följer exempel på hurdant beteende som kan belasta närstående. Använd dem för att fundera på vilka saker som är utmanande i din vardag. Du kan också skriva ner egna exempel.

Du kan spara dina svar för dig själv. Då kan du återvända till övningen senare och se om det har skett några förändringar i belastningen i situationen.

Vilken typ av påfrestande situationer upplever du?

- Den unga beter sig manipulativt.
- Den unga ljuger ofta.
- Den unga lånar pengar.
- Den unga har stulit pengar eller varor.
- Den ungas beteende är oförutsägbart.
- Den unga kan försvinna eller kan inte nås per telefon.
- Den unga är orkeslös och gör inte de saker som överenskommits.
- Den unga tar inte hand om sig själv.
- Den unga kommer hem berusad.
- Den unga har betett sig hotfullt eller våldsamt.
- Den ungas livssituation orsakar oro, rädsla och otrygghet.

Annat, vad?