

Bilaga 1

I vilket förhållande står du till din anhörige som har problem med alkohol/droger?

make/maka
son/dotter
förälder
syskon
arbetskamrat
annat. Ange: _____

Hur många år har du känt till att din anhörige har alkohol/drogproblem?

mindre än 1 år
1-4 år
5-9 år
över 10 år

Hur har du fått vetskap om anhörigprogrammet

inbjuden från öppenvårdsbehandlingen/Stegen
hört av en vän
hänvisad av annan personal inom socialtjänsten
hänvisad av annan vårdgivare
på annat sätt. Ange hur _____

Vilket är huvudskälet till att du börjar anhörigprogrammet

eget behov av hjälp
önskan att kunna hjälpa missbrukaren
rekommendationer
påtryckningar från andra
annat _____

Nu kommer några frågor som handlar om hur Du ser på Dig själv och Din nuvarande situation.

Markera med ett kryss vid varje påstående.

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls

**1. Jag kan koncentrera
mig på det jag gör**

**2. Jag har svårt att sova
på grund av problem
och svårigheter**

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
--	-------------------------	-----------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------

**3. Jag känner att jag
spelar en betydelse-
full roll för andra**

**4. Jag känner mig kapabel
att fatta beslut**

**5. Jag känner mig väldigt
pressad**

**6. Jag kan inte klara av
de dagliga problemen**

**7. Jag kan uppskatta det
positiva i livet**

**8. Jag kan ta itu med
svårigheter**

**9. Jag känner mig olycklig
och nedstämd**

**10. Jag känner att mitt själv-
förtroende minskat**

**11. Jag har tänkt på mig
själv som en betydelse-
lös person**

**12. Jag har känt mig ganska
lycklig på det hela taget**

**13. Min ekonomi har
påverkats av min
anhöriges missbruk**

**14. Min egen planering
stys av min anhöriges
liv**

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
--	-------------------------	-----------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------

**15. Jag skäms inför andra
över min anhöriges
missbruk**

**16. Jag ser alltid till att
vara nåbar**

17. Jag känner mig ofta arg

**18. Jag lider av huvudvärk,
magont, spänningsvärk**

**19. Jag tycker jag har skuld
till min anhöriges
missbruk**

**20. Jag har känt mig
tvingad att tala osanning
på grund av min an-
höriges missbruk**

**21. Jag tar ett stort praktiskt
ansvar för min
anhöriges liv**

**22. Jag brukar ställa saker
till rätta åt min anhörige**

TACK FÖR DIN MEDVERKAN!

Bilaga 2

ENKÄT OM ANHÖRIGPROGRAMMET

Du kommer nu återigen få svara på samma frågor som när du påbörjade anhörigprogrammet. Några frågeställningar är borttagna och några nya har kommit till. Läs noggrant igenom varje påstående.

Markera med ett kryss vid varje påstående.

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
--	-----------------	--------------------------	------------------------------------	----------------------

1. Jag kan koncentrera mig på det jag gör

2. Jag har svårt att sova på grund av problem och svårigheter

3. Jag känner att jag spelar en betydelsefull roll för andra

4. Jag känner mig kapabel att fatta beslut

5. Jag känner mig väldigt pressad

6. Jag kan inte klara av de dagliga problemen

7. Jag kan uppskatta det positiva i livet

8. Jag kan ta itu med svårigheter

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
--	-------------------------	-----------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------

**9. Jag känner mig olycklig
och nedstämd**

**10. Jag känner att mitt själv-
förtroende minskat**

**11. Jag har tänkt på mig
själv som en betydelse-
lös person**

**12. Jag har känt mig ganska
lycklig på det hela taget**

**13. Min ekonomi
påverkas av min
anhöriges missbruk**

**14. Min egen planering
stys av min anhöriges
liv**

**15. Jag skäms inför andra
över min anhöriges
missbruk**

**16. Jag ser alltid till att
vara nåbar**

17. Jag känner mig ofta arg

**18. Jag lider av huvudvärk,
magont, spänningsvärk**

**19. Jag tycker jag har skuld
till min anhöriges
missbruk**

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
--	-------------------------	-----------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------

20. Jag har känt mig tvingad att tala osanning på grund av min anhöriges missbruk

21. Jag tar ett stort praktiskt ansvar för min anhöriges liv

22. Jag brukar ställa saker till rätta åt min anhörige

23. Finns det något praktiskt som du gör annorlunda nu jämfört med innan du gått anhörigprogrammet?

24. Har anhörigprogrammet påverkat ditt förhållande till din anhörige på något sätt?

Hur värderar du programmets olika delar:

Mycket värdefullt Värdefullt Visst värde Inget värde

25. Föreläsningarna

26. Videofilmerna

27. Arbetsuppgifterna

28. Delnings rundorna

Mycket
värdefullt Värdefullt Visst värde Inget värde

29. Gruppgemenskapen

30. Fikarasten

31. Gruppledarnas betydelse

32. Var det något tema du saknade?

33. Anser du dig vara behov av ytterligare stöd och hjälp? Om ja, på vilket sätt?

34. Egna kommentarer.

TACK FÖR DIN MEDVERKAN!

Bilaga 3

ENKÄT OM ANHÖRIGPROGRAMMET

Du kommer nu återigen få svara på samma frågor som när du avslutade anhörigprogrammet. Några frågeställningar är borttagna och några nya har kommit till. Läs noggrant igenom varje påstående.

Markera med ett kryss vid varje påstående.

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
--	-----------------	--------------------------	------------------------------------	-------------------------

1. Jag kan koncentrera mig på det jag gör

2. Jag har svårt att sova på grund av problem och svårigheter

3. Jag känner att jag spelar en betydelsefull roll för andra

4. Jag känner mig kapabel att fatta beslut

5. Jag känner mig väldigt pressad

6. Jag kan inte klara av de dagliga problemen

7. Jag kan uppskatta det positiva i livet

8. Jag kan ta itu med svårigheter

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
--	-------------------------	-----------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------

9. Jag känner mig olycklig och nedstämd

10. Jag känner att mitt självförtroende minskat

11. Jag har tänkt på mig själv som en betydelselös person

12. Jag har känt mig ganska lycklig på det hela taget

13. Min ekonomi påverkas av min anhöriges missbruk

14. Min egen planering styrs av min anhöriges liv

15. Jag skäms inför andra över min anhöriges missbruk

16. Jag ser alltid till att vara nåbar

17. Jag känner mig ofta arg

18. Jag lider av huvudvärk, magont, spänningsvärk

19. Jag tycker jag har skuld till min anhöriges missbruk

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
--	-------------------------	-----------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------

**20. Jag känner mig
tvingad att tala osanning
på grund av min an-
höriges missbruk**

**21. Jag tar ett stort praktiskt
ansvar för min
anhöriges liv**

**22. Jag brukar ställa saker
till rätta åt min anhörige**

**23. Finns det något praktiskt som du gör annorlunda nu jämfört med innan du gått
anhörigprogrammet?**

24. Har anhörigprogrammet påverkat ditt förhållande till din anhörige på något sätt?

25. Har du gått på självhjälpsmöten, Al-Anon, ACOA, efter anhörigprogrammets slut?

**1 gång
mer än 1 gång
inte gått alls**

**26. Har den beroendes livssituation förändrats efter ditt deltagande i anhörig-
programmet?**

förbättring

oförändrat

försämring

vet ej

TACK FÖR DIN MEDVERKAN!

Bilaga 4

Fråga 23 ”Finns det något praktiskt som du gör annorlunda nu jämfört med innan du gått anhörigprogrammet?”

Jag är inte lika orolig och inte lika osäker på mig själv.

Släppt taget. Oro, aggressivitet, förtvivlan, hopplöshet har försvunnit tillsammans med alkoholisten.

Säger ifrån.

Ja, han får inte lika lätt pengar av mig. Jag frågar inte lika mycket längre.

Jag städar knappt i vardagsrummet.

Jag reser bort när det ”behövs”. Jag låter honom ligga. Jag berättar hur jag mår - jag söker vägar för mig själv.

Letar inte efter alkohol. Låter inte min man lägga skuld på mig. Han får ta eget ansvar.

Bor ej längre med anhörig.

Jag agerar annorlunda mot mina familjemedlemmar. Väljer att ställa mig utanför mina föräldrars problem.

Numera behöver jag bara tänka på mig själv, göra som jag vill, komma och gå som jag själv vill.

Allt. Jag ser framåt. Att få leva ett lugnt och harmoniskt liv utan bråk och ilska. Tar inget ansvar för min f.d. man. Han är i det stora hela ett avslutat kapitel. Nu är det jag och min dotter som gäller!

Jag är tuffare.

Ja, jag försöker inte att lägga mig i och fråga om allt möjligt.

Han har hämtat dottern från dans, när jag har haft något annat. Jag har inte stressat med maten som förut, när jag har en period jag jobbar mycket.

Jag åker bort när det är för tufft. Jag planerar, gör saker som jag vill.

Har slutat kolla så mycket. Pratar mer öppet med anhöriga. Backar inte lika mycket, ställer mer krav, köpt alkomätare.

Mer tid för mig själv.

Jag låter den anhörige ta ansvar för sitt eget liv.

Jag gömmer inte spriten längre. Tar mera hänsyn till mig själv.

Nej.

-

Hur jag använder ord i diskussioner.

Gör mera saker utan att ta hänsyn till hans åsikter eller vilja. Tänker mindre på vad han skulle ”tänka” om dessa saker.

Nej.

Lånar inte ut pengar.

Försöker att inte ta på mig för stort ansvar om vardagliga saker handla, ringa myndigheter osv.

Fråga 24. ”Har anhörigprogrammet påverkat ditt förhållande till din anhörige på något sätt?”

Blivit bättre eftersom jag inte längre tar på mig så mycket ansvar - blir då inte lika arg.

Större förståelse- han är han o jag är jag- han får ta sitt ansvar så tar jag mitt.

Ja, jag ser skillnad mellan den sjuka personen och den friska personen. Jag springer inte genast in i hans famn när jag kommer hem.

Ja, det känns mer avspänt numer.

Ja.

Jag har blivit starkare och hoppas att jag fortsättningsvis ska vara stark vid ev. kontakt i framtiden.

Ett definitivt beslut om separation.

Jag har inte pratat lika mycket med min anhörige, eftersom jag inte längre ringer för att kontrollera att allt är bra.

Har lämnat honom.

Har lämnat över ansvaret till min man mycket mer, slappnar då av och vi mår båda bättre.

Distanserat mig – ser klart hur hans problem bestämt / bestämmer vårt liv.

Ja. Jag har fått insikt till min situation och jag tar det inte så känslomässigt.

Ja. Jag tycker att vi har ett mer avspänt förhållningssätt till varandra.

Ja.

Jag har fått styrka att ta avstånd. Synd bara att vi inte kunde bli friska tillsammans och fortsätta vårt äktenskap.

Jag har lämnat den anhörige.

Inte ännu men kanske framöver.

Jag försöker ”släppa taget”. Jag är mer tydlig i mitt budskap: aldrig mer när du dricker.

Mer tid för mig själv.

Jag låter den anhörige ta ansvar för sitt eget liv.

Jag gömmer inte spriten längre. Tar mera hänsyn till mig själv.

Nej.

-

Hur jag använder ord i diskussioner.

Gör mera saker utan att ta hänsyn till hans åsikter eller vilja. Tänker mindre på vad han skulle "tänka" om dessa saker.

Nej.

Lånar inte ut pengar.

Har anhörigprogrammet påverkat ditt förhållande till din anhörige på något sätt?

Ja, jag har lärt mig att sätta gränser.

Ja, programmet har hjälpt mig att inse att det är bara jag som kan ta ansvar för mitt medberoende.

Ja, tillsammans med hans behandling har vi tagit stora kliv fram.

Ja, vi går åt rätt håll.

Ja, jag tar inte längre hela ansvaret och markerar var jag vill sätta gränser; mitt ansvar- hans ansvar.

Ja absolut. Jag är mera självständig. Tar egna beslut. Söker inte hans godkännande.

Ja.

Ja.

Ja.

Mindre kontakt än förut.