

VELG SELV - LEV RUSFRITT

ALL RUS - INKLUDERT ALKOHOL - SVEKKER
KONTROLLEN OVER TANKER, FØLELSER OG
HANDLINGER, OG KAN GJØRE DEG TIL EN ANNEN
VERSJON AV DEG SELV.



Det Hvite Bånd hjelper deg med å være tilstede i ditt eget liv. Vi er en kristen organisasjon som har arbeidet for en rusfri verden siden 1874. Vi er her for deg som sliter med rusavhengighet.

Torggt.1, 0181 OSLO

Telefon: 405 09 305

E- post: landskontoret@hviteband.no

Giro: 7874.06.24252

Org.nr:971 422 025

Hjemmeside: hviteband.no



Det Hvite Bånd

FELLESNEVNERE FOR ALL RUS



Svekket impulskontroll

- Man gjør og sier ting man ellers ikke ville
- Grenser viskes ut, risikoatferd øker, heminger forsvinner



Dårligere vurderingsevne

- Feiltolker situasjoner
- Tar større risiko



Endrede følelser

- Følelser forsterkes: sinne, gråt, dramatikk
- Eller: følelselsflatthet og likegyldighet



Personlighetsendringer

- Biir en annen versjon av seg selv



Svakere kommunikasjon

- Tåke i hodet
- Vanskeligere å forstå andre og uttrykke seg klart