

ERANSKINAK

1. ERANSKINA. Informazio bilketa egiteko galdetegia

- **Sexua** Emakumea Gizona Beste generorik
- **Adina:** _____
- **Nazionalitatea:** _____
- **Zein da lortu duzun maila akademikorik altuena?**
 - Ikasketa barik
 - Lehenengo mailako ikasketak
 - Bigarren mailako ikasketak (ESO)
 - FP-ak, Batxilergoa
 - Unibertsitatea, goi mailako zikloak
 - Ez dakit/Erantzunik ez.
- **Zenbat urtekin utzi zenion ikasteari?** _____
- **Kartzelan sartu baino 12 hilabete lehenago, nola zegoen zure egoera laborala?**
 - Lan egiten
 - Langabezian
 - Etxeko andre/gizon
 - Ikaslea
 - Erretiratua
 - Beste batzuk
 - Ez dakit/Erantzunik ez
- **Kartzelan sartu baino 12 hilabete lehenago, non bizi zinen?**
 - Etxe/pisu batean
 - Okupatutako etxe batean
 - Ostatuetan, hoteletan
 - Aterpetxe batean
 - Autokarabanan, kanpin dendan, furgonetan, kotxean
 - Kalean
 - Pisu tutelatuetan
 - Kounitatean
 - Beste batzuk

- Aukera “beste batzuk” izatekotan, zein? _____
- Ez dakit/Erantzunik ez
- **Kartzelan sartu baino 12 hilabete lehenago, norekin bizi zinen?**
 - Aita
 - Ama
 - Gurasoekin
 - Anai/arrebekin
 - Seme/alabekin
 - Bakarrik
 - Lagunekin
 - Bikotearekin
 - Beste batzuk
 - Ez dakit
 - Erantzunik ez
- **Noizbait egon zara kartzelatuta oraingo kasuan baino lehen? _____.**
- **Baiezkoa izatekotan, zenbat denbora? _____**
- **Orokorrean, zure osasuna (fisikoa eta psikikoa) nola ikusten duzu?**
 - Oso ondo
 - Ondo
 - Gutxi gora behera
 - Txarto
 - Oso txarto
 - Ez dakit/Erantzunik ez
- **Noizbait transmisio sexualeko gaixotasuneko froga egin duzu? _____.**
 - **Baiezkoa izatekotan:**
 - Tratamenduan nago: _____
 - Froga berriro egingo nuke: _____
 - **Ezezkoa izatekotan:**
 - Froga egingo zenuke? _____
 - Zergatik _____ ez _____ duzu egin? _____

- **Noizbait drogak kontsumitzeko bultzada sentitu duzu? _____.**
 - **Baiezkoa izatekotan, zergatik uste duzu sentimendu edo bultzada hori izan _____ duzula?**

2. ERANSKINA. Drogei buruzko galdetegia

Alkoholari dagokionez:

1. Nerbio sistema estimulatu duen droga da

Egia

Gezurra

2. Erreflexuak murrizten ditu:

Egia

Gezurra

3. Pertsonak gazteago kontsumitzen dute:

Egia

Gezurra

4. Pertsona guztietan kalte berdinak eragiten ditu

Egia

Gezurra

5. Lehenengo momentuan esnatzen eta animatzen gaitu, baina gero lokartzen gaitu.

Egia

Gezurra

Tabakoa erretzea:

1. Ohitura bat da adikzioa baino.

Egia

Gezurra

2. Asko erre behar dugu eragin negatiboak sentitzeko

Egia

Gezurra

3. Odolaren zirkulazioa kaltetzen eta arnas aparatuan gaixotasunak eragiten ditu.

Egia

Gezurra

4. Erretzeak argaltzen du

Egia

Gezurra

5. Keaz beteriko gela batean egotea kaltegarria da

Egia

Gezurra

Kalamuari dagokionez:

1. Kontsumitzen denean, denbora lasaiago doala sentitzen da

Egia

Gezurra

2. Kontsumo jarriak ematen direnean, apatia eta kontzentrazio falta eragiten du.

Egia

Gezurra

3. Arnas sisteman ez du gaixotasun ezta kalterik eragiten

Egia

Gezurra

4. Kanean kontsumitzea arau-hauste bat da

Egia

Gezurra

5. Dependentsia fisikoa bakarrik eragiten du

Egia

Gezurra

Kokainak kontsumitzea:

1. Kontsumitzeak euforia eta kitzikapena eragiten du

Egia

Gezurra

2. Kontsumitzen duen pertsonak erraz haserretzen dira

Egia

Gezurra

3. Kontsumo jarraia egiteak, ez du bihotzeko eta arnas aparatuko arazorik eragiten

Egia

Gezurra

4. Beste drogekin batera kontsumitzen da normalean

Egia

Gezurra

5. Kontsumitzea ez du elikadura eta lo ohituretan eragiten

Egia

Gezurra

Anfetaminak kontsumitzea:

1. Zure jokaerak laguntzeko balio du

Egia

Gezurra

2. Esnatuta eta aktibo mantentzen gaitu

Egia

Gezurra

3. Piluletan kontsumitzen da

Egia

Gezurra

4. Kontsumitu bezain laster, nekatuta sentitzen gara

Egia

Gezurra

5. Bere efektuak kokainaren efektuak bezala dira, baina lasaiagoak

- Egia
- Gezurra

Extasia kontsumitzea:

1. Ez du bizi kalitatea kalterik egiten

- Egia
- Gezurra

2. Bere kontsumoak antsietatea eta agresibitatea eragin dezake

- Egia
- Gezurra

3. Pilula guztiak substantzia berdinekin eginda daude

- Egia
- Gezurra

4. Kontsumitzen dugunean, ur asko edatea komeni da

- Egia
- Gezurra

Hipnotikoak kontsumitzea:

1. Kontsumitzea errealitatearen pertzepzioan eraldaketak eragiten ditu

- Egia
- Gezurra

2. Bere efektuak barneratzen dugun kantitatearen arabera azaltzen dira

- Egia
- Gezurra

3. Kontsumitzen duen pertsonak bere efektuak kontrolatu eta gelditu ditzake

- Egia
- Gezurra

4. Efektuen menpe gaudenean, ikara egoerak eta istripuak izan ditzakegu

Egia

Gezurra

Lasaigarriak kontsumitzea:

1. Medikatuak errezetatu ditzake

Egia

Gezurra

2. Nork bere kabuz sendagaiak hartu ditzake

Egia

Gezurra

3. Ez dira beste substantziekin batera kontsumitzen

Egia

Gezurra

4. Dependentsia eragiten dute

Egia

Gezurra

5. Bere kontsumoa, gidatzeko, makinekin lan egiteko... ez du eraginik egiten

Egia

Gezurra

Heroina kontsumitzea:

1. Erretzen den heroinak, dependentsia gutxiago eragiten du injektatutako heroinak baino

Egia

Gezurra

2. Analgesiko indartsua da

Egia

Gezurra

3. Antsietatea eta urduritasuna eragiten du bere efektuak pasatzen direnean

Egia

Gezurra

4. Sexu grina handiagotzen da kontsumitzean

Egia

Gezurra

5. Metadona edo alkoholarekin nahastean ez du arazorik ematen

Egia

Gezurra

Inhalatzaileak kontsumitzea:

1. Substantzia legalak dira eta edozein lekutan erosi daitezke

Egia

Gezurra

2. Ez dute bizitza arriskuan jartzen

Egia

Gezurra

3. Efectua mantentzeko 4 edo 6 ordu pasata inhalatu behar da berriro

Egia

Gezurra

4. Lo egiteko gogo kentzen du

Egia

Gezurra

3. ERANSKINA. Nire burua ezagutzen.

❖ Zure ustez, zeintzuk dira zure nortasunaren alde positiboak edo indarguneak?

-
-
-
-
-
-

❖ Alde positibo horietan, zeinetan hobetu dezakezula pentsatzen duzu?

-
-
-
-
-
-

4. ERANSKINA. Zer pentsatzen dute nitaz?

➤ Besteek zuri buruz esandako goraipamenik gogoratzen dituzu? Zeintzuk dira eta noiz esan dizute?

▪

▪

▪

▪

▪

▪

5. ERANSKINA. Bizitza proiektua.

Gure bizitza proiektu berriari hasiera emateko, zeintzuk dira lortu nahi ditudan helburuak?

-
-
-
-
-
-
-

Zer nolako bizitza lortu edo izan nahi dut?

Izan nahi edo lortu nahi dudana bizitza nola lortu dezaket?

Aldaketaren bat egin behar dut nire bizitzan? Zeintzuk?

Aldaketaren bat egin behar dut nire jarreraren? Zer nolako aldaketak egin behar ditut nire jarrera hobetzeko?

7. ERANSKINA. Norbanakoaren burua eta jarrera ebaluatzeko ebaluaketa

1. Nolakoa izan da nire parte-hartzea?

- a. Oso ona, parte-hartzailea
- b. Ona
- c. Batzuetan ez dut parte-hartu
- d. Ez dut parte-hartu
- e. Erantzunik ez

2. Nola sentitu naiz?

- a. Gustura
- b. Ondo
- c. Txarto
- d. Oso txarto
- e. Erantzunik ez

3. Parte-hartze aktiboa sustatu egin duzula uste duzu?

- a. Bai
- b. Ez
- c. Erantzunik ez

Baiezkoa izatekotan, zergatik uste duzu parte-hartzea sustatu duzula?

4. Talde giro ona egoteko parte-hartu duzu?

- a. Bai
- b. Ez
- c. Erantzunik ez

Baiezkoa izatekotan, zer uste duzu egin duzula giro ona sustatzeko?

5. Zure jarrerari dagokionez, zerbait hobetuko zenuke ala zerbait gehiago egiteko asmoarekin geratu zara?

6. Berriro parte-hartuko zenuke proiektu honetan?

- a. Bai
- b. Ez
- c. Erantzunik ez

Baiezkoa izatekotan, zergatik?

7. Norbaiti aholkatuko zenioke proiektu hau?

- a. Bai
- b. Ez

Zergatik?

8. ERANSKINA. Profesional eta nire arteko harremanen ebaluaketa

1. Nolakoak izan dira profesionalek izan dituzten jarrerak?

- a. Oso onak
- b. Onak
- c. Txarrak
- d. Oso txarrak
- e. Erantzunik ez

Oharrak:

2. Nolakoa izan da zure jarrera profesional desberdinekin?

- a. Oso ona
- b. Ona
- c. Txarra
- d. Oso txarra
- e. Erantzunik ez

Oharrak:

3. Berdintasunean oinarrituta tratatu zaituztela sentitu duzu?

- a. Bai
- b. Ez
- c. Erantzunik ez

Zergatik?

4. Proiektuan zehar, protagonista sentitu zara?

- a. Bai
- b. Ez
- c. Erantzunik ez

Zergatik?

5. Profesionalei programa hau burutzeko modu desberdinak proposatuko zenieke?

- a. Bai
- b. Ez
- c. Erantzunik ez

Proposamen

desberdinak:
