



**Er du motivert for  
å slutte å snuse?**

## **Regn ut hvor mange poeng du får og sjekk hvor motivert du er:**

---

**18-21 poeng:** Du er motivert for å slutte å snuse. Du ser flere fordeler enn ulemper ved å slutte.

**13-17 poeng:** Motivasjonen din er sånn midt på treet. Du ser like mange fordeler som ulemper ved å snuse. Men kast deg ut i det og skaff deg erfaringer med et sluttetforsøk.

**7-12 poeng:** Akkurat nå er du ikke motivert for å slutte å snuse. Du ser flere fordeler ved å fortsette å snuse enn ved å slutte.

---

**Trenger du hjelp kan du ringe  
Røyketelefonen 800 400 85**

## Er du motivert for å slutte å snuse?

Sett ring og sjekk poengsum på den andre siden

Snus er dyrt..... **Enig ③** **Ikke enig ①** **Vet ikke ②**

Snus hjelper når jeg er stresset..... **Enig ①** **Ikke enig ③** **Vet ikke ②**

Snus er farlig for helsen selv  
om det ikke er like farlig som røyk.... **Enig ③** **Ikke enig ①** **Vet ikke ②**

Snus hjelper når jeg kjeder meg..... **Enig ①** **Ikke enig ③** **Vet ikke ②**

Det er lettere å få  
kontakt med andre når jeg snuser..... **Enig ①** **Ikke enig ③** **Vet ikke ②**

Jeg liker ikke  
å være avhengig av snus..... **Enig ③** **Ikke enig ①** **Vet ikke ②**

Snus gir meg dårligere kondis..... **Enig ③** **Ikke enig ①** **Vet ikke ②**