

Min sommarstrategi

1. Så vill jag dricka

Sätt ett övergripande mål för hur du vill dricka. Hur mycket och hur ofta känns lagom för dig?

2. Här ska jag ta stöd

Finns det någon du kan prata med för att få stöd? Någon i din närhet eller en professionell.

3. Identifiera risksituationer

När (dagar/tider/platser/personer/viss känsla osv) ökar risken för att du dricker på ett som inte känns bra?

4. Skriv en konkret strategi för de identifierade risksituationerna

Mål för hur jag vill dricka:

Det här ska jag göra för att hjälpa mig själv:



Min sommarstrategi

1. Så vill jag dricka

Sätt ett övergripande mål för hur du vill dricka. Hur mycket och hur ofta känns lagom för dig?

Max 1 flaska vin el. 6 glas alkohol per vecka. Inte mer än 4 glas vid ett och samma tillfälle.

2. Här ska jag ta stöd

Finns det någon du kan prata med för att få stöd? Någon i din närhet eller en professionell.

Mín sambo och mín vuxna dotter. Om det känns svårt efter 2-3 veckor ringer jag Alkoholhjälpen.

3. Identifiera risksituationer

När (dagar/tider/platser/personer/viss känsla osv) ökar risken för att du dricker på ett som inte känns bra?

1. vardagar när det är stressigt på jobbet. 2. När barnen inte är hemma. 3. Sociala tillställningar.

4. Skriv en konkret strategi för de identifierade risksituationerna

Mål för hur jag vill dricka: *1. Inte alls. 2. Líka som mín sambo. 3. Max 4 glas.*

Det här ska jag göra för att hjälpa mig själv: *Förbereda mig för att tacka nej - vara ärlig och säga att*

jag vill dricka mindre för att sova bättre och få mer energi. Alltid ha alkoholfri öl hemma, och ta med

alkoholfritt när jag är bortbjuden. Försöka tänka på att dricka långsamt, absolut inte dricka mer än

ett glas per timme. Försöka dricka varannat glas alkoholfritt.
