

# ARBETSBLAD

## Att vidmakthålla förändringen

Läs igenom följande frågor. De är till för att hjälpa dig att vidmakthålla din förändrade konsumtion, eller för att hjälpa dig att fortsätta arbetet med att minska konsumtionen. Svara så utförligt du kan för att ha bäst utbyte av övningen.

*Vad tänker du ha för målsättning framöver?*

Under perioden fr.o.m. \_\_\_\_\_ t.o.m. \_\_\_\_\_

kommer jag att:  Inte dricka alls  Dricka måttligt

**Måttlig konsumtion** betyder att jag som mest kommer att dricka:

\_\_\_\_\_ glas per dag \_\_\_\_\_ dagar per vecka.

Min veckokonsumtion skall max vara: \_\_\_\_\_ antal glas

Jag avser att endast dricka alkohol när:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

Jag avser att helt avstå från alkohol när:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

*Mina viktigaste skäl för att vidmakthålla förändringen?*

---

---

---

---

*De här negativa konsekvenserna slipper jag:*

---

---

---

---

*De här fördelarna får jag:*

---

---

---

---

*Vilken nytta skulle jag ha av att fortsätta att registrera min konsumtion i alkoholkalendern?*

---

---

---

---

*Mina riskfaktorer för önskad alkoholkonsumtion:*

---

---

---

---

*Riskfaktorer som jag bör undvika helt framöver:*

---

---

---

---

*Mina fungerande strategier för att begränsa konsumtionen:*

---

---

---

---

*Mina fungerande strategier för att avstå helt:*

---

---

---

---

*Strategier som är särskilt viktiga för att vidmakthålla förändringen över tid:*

---

---

---

---

*Tecken på att jag är på väg in i gamla konsumtionsmönster:*

---

---

---

---

*Min plan för att återgå till en minskad konsumtion när jag ser de här tecknen:*

---

---

---

---