

Arbetsmaterial 2

Målformulering

Namn Anna Datum _____

Vilket är ditt mål nu?

Under den följande tidsperioden 6 mån kommer jag att:

- a) inte dricka alls b) dricka måttligt

Om du har valt måttligt drickande som mål, fundera över gränser för konsumtionen.

Under de dagar då jag dricker kommer jag inte att dricka mer än 2 glas per dag.

Under en vecka kommer jag inte dricka mer än 3 dagar.

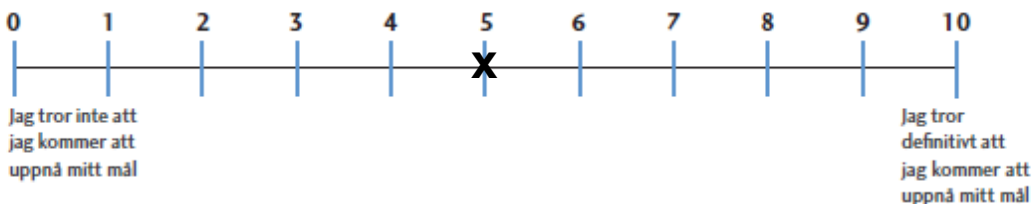
Jag avser att dricka enbart under följande omständigheter: Fredagar, lördagar och en vardag.
Endast i sociala sammanhang på vardagarna.

Jag avser att inte dricka alls under följande omständigheter: _____

Just nu, hur viktigt är det för dig att uppnå ditt uppgivna mål?



Just nu, hur säker är du på att kunna uppnå ditt uppgivna mål?



Arbetsmaterial 3

Risksituationer och utlösande faktorer 1 (4)

Tänk dig när du varit i dessa situationer en efter en.

Markera de situationer då du tidigare valt att dricka.

Obehagliga känslor

- När jag kände det som om jag svikit mig själv.
- När jag blev ledsen vid tanken på vad som hade hänt.
- När jag blev ledsen.
- När jag inte verkade kunna klara av saker, som jag försökte göra.
- När jag var rädd för att saker och ting inte skulle rätta till sig.
- När jag kände det som om det inte finns något annat kvar att göra.
- När jag kände mig mycket pressad.
- När jag kände mig tom invärtes.
- När jag var arg på hur allt blivit.
- När jag var uttråkad.
- När inte någonting av det som jag gjorde kändes rätt för mig.
- När allting gick dåligt för mig.
- När jag kände mig osäker på vad jag skulle göra.
- När jag började känna mig utled på livet.
- När jag kände det som om ingen egentligen brydde sig om vad som hände mig.
- När jag började känna mig skuldmedveten för något.
- När jag kände mig ledsen och nere över saker och ting i allmänhet.
- När jag hade problem och ville tänka klarare.
- När jag kände mig osäker på mig själv och ville kunna fungera bättre.
- När jag tänkte på alla chanser jag missat i mitt liv.

Fysiskt obehag

- När jag hade svårt att sova.
- När jag var trött.
- När jag kände mig dåsig och ville hålla mig pigg.
- När jag hade fysiska smärtor.
- När jag kände mig illamående.
- När jag kände mig utmattad.
- När min mage kändes som om den var en stor knut.
- När jag kände mig nervös och fysiskt spänd.
- När jag kände mig darrig och mätte illa.
- När jag hade huvudvärk.

Risksituationer och utlösande faktorer 2 (4)

Tänk dig när du varit i dessa situationer en efter en.

Markera de situationer då du tidigare valt att dricka.

Behagliga känslor

- När jag kände mig nöjd och avspänd.
- När jag hade roligt.
- När allt verkade gå bra.
- När jag kände mig i toppform.
- När jag kände mig tillfredställd med något jag gjort.
- När jag kände mig nöjd med livet.
- När något trevligt inträffade och jag ville fira det.
- När jag ville fira någon speciell händelse t ex min födelsedag eller midsommar.
- När jag kände på mig att allt skulle gå bra till slut.
- När jag kände mig lycklig vid tanken på något som hade hänt.

Testande av personlig kontroll

- När jag övertygade mig själv om att jag var en ny människa och kunde ta några drinkar.
- När jag började tro att alkohol inte längre var ett problem för mig.
- När jag undrade om min självkontroll över alkohol och det kändes som om jag måste sätta den på prov.
- När jag kände mig säker på att jag kunde klara av ett par drinkar.
- När jag började tänka att en drink kan väl inte skada.
- När jag började känna det som om jag aldrig mer skulle kunna känna mina gränser vad det gäller alkohol om jag inte prövade dem.
- När jag ville bevisa för mig själv att jag kunde ta några drinkar utan att bli full.
- När jag började tro att jag till sist var botad och nu kunde dricka alkohol i måttliga mängder.
- När jag skulle försöka pröva min viljestyrka genom att visa att jag verkligen kunde sluta efter ett par glas.
- När jag började tänka att jag egentligen inte var beroende av alkohol.

Sug/frestelser

- När jag kom ihåg hur gott det smakade.
- När jag fick min favoritdryck som gåva.
- När jag gick förbi en systembutik.
- När jag tänkte på hur kall och härlig en drink skulle vara.
- När jag oförutsett hittade en flaska med min favoritdryck.
- När jag såg något som påminde mig om drickande.
- När jag helt plötsligt kände sug efter en drink.
- När jag var i en situation där jag vanligtvis brukade ta mig en drink.
- När jag såg eller hörde något om min favoritdryck i TV, på bio, i tidningar...
- När jag gick förbi en Pub/Krog.

Risksituationer och utlösande faktorer 3 (4)

Tänk dig när du varit i dessa situationer en efter en.

Markera de situationer då du tidigare valt att dricka.

Konflikter med andra

- När jag bråkade med en vän.
- När andra människor inte verkade tycka om mig.
- När det var bråk hemma.
- När någon som stod mig nära hade det svårt.
- När jag kände mig illa till mods tillsammans med någon.
- När andra människor ingrep i mina planer.
- När det var problem med folk på jobbet.
- När jag kände mig osäker på om jag kunde motsvara människors förväntningar.
- När någon kritiserade mig.
- När det blev spänt på jobbet pga kraven från min chef.
- När jag kände mig sexuellt avvisad.
- När jag kände mig svartsjuk eller avundsjuk på någon för vad han/hon gjort.
- När folk omkring mig gjorde mig spänd och nervös.
- När jag kände mig pressad av min familj.
- När jag kände mig oförmögen att uttrycka mina känslor.
- När jag kände att jag behövde mod för att tala med någon.
- När andra människor behandlade mig orättvist.
- När jag inte gick bra ihop med andra på jobbet.
- När jag kände mig avvisad av vänner.
- När jag kände att någon försökte styra mig och jag ville känna mig oberoende.

Socialt tryck

- När jag var ute med vänner och gick till en bar, restaurang eller dyl.
- När jag var i en situation som jag tidigare alltid brukade dricka i.
- När jag var på fest och andra människor runt omkring mig drack.
- När någon annan drack.
- När jag var på restaurang och folk som var med mig beställde drinkar.
- När jag blev erbjuden en drink och tyckte det var obehagligt att tacka nej.
- När jag mötte en vän och han/hon föreslog att vi skulle ta en drink tillsammans.
- När någon ville pressa mig att "vara en god kompis" och ta en drink.
- När jag var och hälsade på hos någon och de bjöd mig på alkohol att dricka.
- När min chef bjöd mig på en drink.

Risksituationer och utlösande faktorer 4 (4)

Tänk dig när du varit i dessa situationer en efter en.

Markera de situationer då du tidigare valt att dricka.

Trevlig samvaro

- När jag ville höja min sexuella njutning.
- När jag kopplade av med en god vän och ville ha det trevligt.
- När jag ville känna mig närmare någon jag tyckte om.
- När vänner brukade hälsa på och jag kände mig väl till mods.
- När jag var ute på stan med mina vänner och ville öka nöjet.
- När jag pratade med någon och ville berätta en verkligt god historia.
- När jag ville fira med en vän.
- När jag hade skoj med vänner och ville öka nöjet.
- När jag hade roligt på en fest och ville känna mig ännu mer uppåt.
- När jag njöt av en god måltid tillsammans med goda vänner och kände att jag ville göra det ännu trevligare.

Skriv gärna ner om du kommer på andra situationer då du ofta har druckit:

Ensam hemma

Tillsammans med vänner

Fest

Titta igenom vilka situationer du har markerat. Kan du se något mönster?

I vilken typ av situationer är det vanligast att just du dricker?

Ofta när jag vill belöna mig

Ensam hemma när jag känner mig nedstämd

Vad i dessa situationer tror du gör att du dricker?

Vilka verkar vara de vanligast utlösande faktorerna för att du ska dricka?

Van att dricka i de situationerna

Har svårt att motstå "tryck" från andra ibland

Gammal vana

Arbetsmaterial 4

Handlingsplan

Vad kan du göra för att bemöta eller hantera risksituationer och utlösande faktorer på ett sätt som underlättar för dig att hålla dig till din målsättning?

Risksituationer/ utlösande faktorer	Alternativ Vad kan du göra istället? Skriv gärna ner flera alternativ.	Planering Vilka steg behöver du ta för att förbereda och genomföra dina alternativ? När ska du göra de olika stegen?
1.		
2.		
3.		

Hinder

Vad skulle kunna försvåra för dig att genomföra din plan?

Hur kan du göra för att hantera dessa hinder?

Arbetsmaterial 5

Handlingsplan

Vad kan du göra för att bemöta eller hantera risksituationer och utlösande faktorer på ett sätt som underlättar för dig att hålla dig till din målsättning?

Risksituationer/ utlösande faktorer	Alternativ Vad kan du göra istället? Skriv gärna ner flera alternativ.	Planering Vilka steg behöver du ta för att förbereda och genomföra dina alternativ? När ska du göra de olika stegen?
1. <i>After Work m jobbet</i>	a) <i>Tacka nej till att följa med</i> b) <i>Dricka alkoholfritt</i> c) <i>Gå hem tidigt</i>	a) <i>Fundera på hur jag ska säga det</i> b) <i>Se till att det är jag som gör beställningarna</i> c) <i>Förbereda något hemma som ska göras en viss tid</i>
2. <i>Semester med grillningar hemma; bjudningar borta</i>	a) <i>Försöka börja dricka senare</i> b) <i>Inte så ofta</i>	?
3.		

Hinder

Vad skulle kunna försvåra för dig att genomföra din plan?

Hur kan du göra för att hantera dessa hinder?

1) Känner mig utanför om jag inte går. Kalle tjarar; tråkigt, lätt att man bara "hakar på"...

Undvika att sitta bredvid Kalle. Prova och utvärdera.

2) Om folk "bara kommer" utan att man planerat. Spontana infall.