

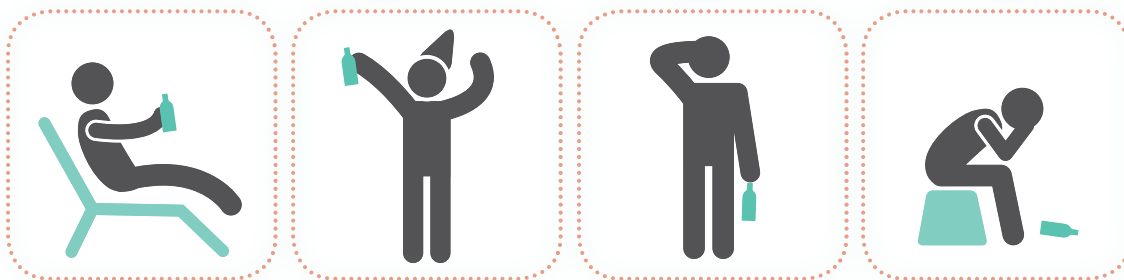
**GUIDE**  
TILL BÄTTRE  
ALKOHOLVANOR

## GUIDE TILL BÄTTRE ALKOHOLVANOR

Alkohol förknippas ofta med fest och avkoppling, men även med skam och misslyckande när vi inte kan hantera vårt drickande. Det är lätt att tro att alkoholproblem bara drabbar andra. Ofta förknippas alkoholproblem med socialt utanförskap som arbetslöshet och bostadslöshet. Även om detta är allvarliga problem, så har många som dricker för mycket alkohol inte problem som märks så mycket utåt. I likhet med människor som röker, äter för mycket eller motionerar för lite lever de oftast sina liv med arbete, familj, vänner och bostad.

### Först: Är du redo att förändra dina alkoholvanor?

Det är ganska troligt att du tycker att det finns både för- och nackdelar med att dricka alkohol – så är det för de flesta. Men vad väger tyngst? Det är bara du som kan bestämma dig. Ett bra steg att ta, oavsett om du har bestämt dig eller om du fortfarande funderar, är att göra det tydligt vilka argument som är viktiga för dig.



När du har bestämt dig för en förändring kan du prova följande steg:

#### 1. Sätt ett mål

Du behöver inte bestämma hur du ska göra på lång sikt eller för resten av ditt liv. Om du vill genomföra en förändring är det ett bra stöd att ha ett tydligt mål för en bestämd period. Men vad är rimligt? Ska du begränsa dig eller vara helt utan alkohol ett tag?

#### 2. Kom igång med förändringen

Se till att göra några förändringar i din vardag som hjälper dig att nå ditt mål. Ha inte ett lager hemma, byt ut alkohol mot alkoholfria drycker, umgås mer med bekanta som kan stödja din målsättning och börja med någon ny trevlig aktivitet på den tid då du tidigare har druckit.

#### 3. Få koll på dig själv

Oavsett varför du en gång började dricka för mycket så hänger ditt drickande nu ihop med din vardag och dina rutiner. Om du tar reda på vilka situationer, tankar eller känslor som förknippas med alkohol eller sug så har du större möjligheter att påverka din egen konsumtion i den riktning du vill.

#### 4. Hitta nya alternativ

Alkoholen kan ibland ha fungerat som en kortsiktig lindrare andra problem som du upplever (som till exempel sömnsvårigheter, stress eller relationsproblem). När du förändrar din alkoholkonsumtion kan det bli tydligt för dig att du behöver hitta andra sätt att hantera vissa saker.

#### 5. Ge inte upp för tidigt

Se på förändring som ett långsiktigt mål. Acceptera att motgångar och snedsteg kan dyka upp på vägen men låt inte dessa få för mycket fokus eller stoppa dig. Du har så många försök som du vill att förändra dina vanor.

## ÄR DU REDO ATT FÖRÄNDRA DINA ALKOHOLVANOR?



### VAD DU KAN VINNA

Bättre hälsa, bättre sömn, minskad risk för högt blodtryck, bättre viktkontroll, mindre trötthet, bättre kontroll över livet, färre bråk med partner och vänner, mindre risk att göra bort sig, bättre förälder. Det är ingen tvekan om saken: med mindre alkohol får du bättre hälsa och livskvalitet.

### DET ÄR VANLIGT ATT KÄNNA SIG OSÄKER

Människor väger för- och nackdelar med att göra förändringar hela tiden, t ex i sitt arbetsliv eller i sina relationer. Att fatta beslut om du ska använda alkohol eller inte, eller hur mycket, liknar att fatta beslut om andra saker i ditt liv. Hur brukar du göra för att komma fram till ett bra beslut? Du upplever säkert idag både fördelar och nackdelar med alkohol. Hur kommer de att utvecklas i framtiden? Hur skulle det ändras om du förändrar dina alkoholvanor?

Sammanfatta för dig själv vad som gör att du har sökt hjälp just nu. Skriv gärna ner lite saker. De kan vara bra att påminna dig om längre fram. Vad tänker du just nu om dina egna alkoholvanor?

Vad är mindre bra med alkoholen? Vilka konsekvenser oroar dig?

---

---

---

Vad skulle vara bra för dig med att förändra dina alkoholvanor?

---

---

---

Om du bestämmer dig för att förändra, hur skulle du göra för att lyckas?

---

---

---

Vilka är den främsta anledningen till att du funderar på en förändring?

---

---

Gör följande tankeexperiment: Fundera på vad som är viktigt för dig i livet. Hur stämmer dina nuvarande alkoholvanor med hur du ser på dig själv och den person som du vill vara?

Du bestämmer själv hur du behöver gå vidare. På kommande sidor presenterar vi några av våra bästa tips för hur man gör då man förändrar sina alkoholvanor.

Tvärtemot vad man kan tro så lyckas de allra flesta människor att ändra sina problematiska alkoholvanor, även om de har blivit beroende. Det är vanligt och helt normalt att göra flera försök innan man hittar en bra lösning. Även om du har provat att förändra dina vanor tidigare utan att lyckas, så finns goda skäl att tro att det kommer gå bra nu.

## SÄTT ETT MÅL



Ett viktigt steg i att genomföra en förändring är att ha ett tydligt mål. Att sätta tydliga gränser för sitt drickande är kanske den enklaste strategin du kan använda och ofta något av det första som människor brukar prova.

Genom att du sätter upp och uppnår mål, växer ditt självförtroende och din känsla av kontroll över situationen. Att uppnå en målsättning ger dig självkänsla, framgångarna bygger upp motivationen att gå vidare i arbetet.

Du behöver inte bestämma här hur du vill göra med alkohol för resten av ditt liv. Sätt ett mål för den närmaste tiden. Efter den perioden har gått kan du utvärdera och sätta ett nytt mål.

## OM MÅTTLIGHET

Den rekommenderade gränsen för måttlig alkoholkonsumtion är 0-14 glas per vecka för män och 0-9 glas per vecka för kvinnor. Drink inte mer än 3 glas under någon dag och ha några helt alkoholfria dagar per vecka. Detta är rekommendationer som är baserade på flera vetenskapliga studier. *Med ett glas menas:*



Måttlighet innebär att du dricker med måtta för att undvika problem. Det innebär också att du inte dricker alls i situationer när du upplever starkt sug, när du känner stark längtan efter alkohol eller när du är i de situationer som tidigare innebar att du drack för mycket.

## Kan du dricka måttligt?

För vissa människor är måttlighet inte ett rimligt alternativ. En del människor som dricker i vissa situationer hamnar genast i problem, t ex tillsammans med gamla kompisgänget. I andra situationer kan de dricka utan problem, (exempelvis ett glas vin vid en middag). Du bör överväga följande fyra saker när du tar ställning till vilken målsättning som är bäst för dig:

- **Finns det vissa situationer där du klarat av att dricka utan att det lett till problem?** I så fall bör du fastställa vilka situationer som är "säkra" för dig och vilka som är "farliga". Du måste antingen hitta nya sätt att hantera de farliga situationerna (risksituationer) eller lära dig att undvika dem.
- **Kommer du att kunna begränsa ditt drickande?** Eller med andra ord: kan du sluta när du väl har börjat dricka? Var uppriktig mot dig själv. Personer som har ett starkt beroende har svårare att dricka måttligt i längden, även om de med stor ansträngning kan klarar det en kortare period.
- **Vilka konsekvenser riskerar du genom att dricka?** Ju allvarigare dom är, desto mer rimligt att inte dricka alls.
- **Vilket är lättast och bekvämast för dig i längden, att begränsa sig eller inte dricka alls?** Du kan jämföra med att sluta röka. En del klarar av att feströka bara ibland. Andra tycker det är svårt och ser inte så stor mening att röka igen då de väl har slutat.

## SKRIV NER DITT MÅL:

Under de närmaste ..... veckorna kommer jag att

inte dricka alls

dricka mindre

Om du väljer dricka mindre fyll i följande fyra meningar:

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

Under en vecka kommer jag inte dricka mer än \_\_\_\_\_ dagar.

Jag avser att dricka enbart under följande omständigheter:

---

---

---

Jag avser att inte dricka alls under följande omständigheter:

---

---

---

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

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

Inte alls  
viktigt

Det viktigaste  
som vill uppnå

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

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

Jag tror inte att  
jag kommer att  
uppnå mitt mål

Jag tror definitivt att  
jag kommer att  
uppnå mitt mål

---

---

---

---

---

---

---

## ENKLA TIPS ATT BÖRJA MED



Här är några strategier som andra personer som har ändrat sitt drickande har tyckt varit användbara. Om du tidigare har haft perioder då du har försökt att minska ditt drickande, så har du troligen redan provat en del av dessa eller liknande strategier. Om de har funkat tidigare kan det finnas skäl att prova dem igen, om inte så kanske du ska prova något nytt. Gå igenom listan och markera de tips som du tror kan bli användbara.

- Registrera ditt drickande och din nykterhet i en kalender eller dagbok.
- Köp ingen alkohol under de den närmaste tiden.
- Förvara ingen alkohol hemma eller lätt tillgänglig.
- Köp hem ordentligt med alkoholfria drycker som du gillar.
- Undvik att umgås med bekanta som dricker mycket.
- Sök stöd för ditt beslut hos familj eller vänner.
- Gör något annat istället för att dricka. Passa på att göra roliga aktiviteter som du alltid har velat prova, eller gör något som ger dig en känsla av tillfredsställelse.
- Besluta dig för vilka situationer du skall undvika.
- Påminn dig själv ofta om varför du vill ändra ditt drickande och hur det kommer att förbättra ditt liv.
- Lär dig bra sätt att tacka nej till alkohol. Det bästa är om det är ett enkelt standardsvar, t ex ett "Nej tack, jag dricker inte."

Fundera också på om du tidigare har provat några andra saker som har hjälpt dig eller som du tror kan hjälpa dig nu och skriv ner dem här.

---

---

---

---

## EXTRA TIPS FÖR DIG SOM HAR MÅTTLIGHET SOM MÅL.

- Prova 20 minuters betänketid från det att du bestämmer dig för att dricka till det att du börjar. Om du känner dig orolig kanske det lättaste är att låta bli att dricka.
- Be en vän att hjälpa dig hålla det du har bestämt dig för. Han eller hon kan ge dig dricka utan eller med mindre alkohol eller påminna dig om din gräns.
- Håll koll på hur mycket alkohol det är i varje drink. Hitta ett enkelt sätt att hålla koll på hur mycket alkohol du har fått i dig. Du kan exempelvis lägga en krona i en speciell ficka för varje standardglas som du dricker.
- Späd ut dina drinkar eller välj drycker med lägre alkoholhalt, som lättvin eller folköl. Med lägre alkoholhalt så kan du dricka fler glas. (Om man vill.) Strunta i ren starksprit.
- Drick i lagom takt. Svep inte. Drick inte mer än ett standardglas per timme.
- Varva med alkoholfria drycker. Drick vartannat glas läsk, juice eller mineralvatten.

## KARTLÄGG DIG SJÄLV.

Drickandet har förmodligen blivit en vana för dig. Speciella utlösande faktorer sätter igång lusten att dricka. Det kan vara saker, människor, platser, händelser, känslor eller tankar. Dom gör att du känner dig sugen eller längtar efter att dricka. Ibland kanske du inte ens tänker på det, utan det bara blir så. Det är viktigt att du kan lista ut vilka som är dina risksituationer.

Prova att från och med nu använda en kalender för att registrera när du är alkoholfri och när du dricker. Folk som har förändrat sina alkoholvanor säger ofta att det är ett av de bästa sätten att lyckas.

Skriv upp:

1. Om du har lyckats hålla dig till ditt mål under dagen.
2. Hur mycket sug efter att dricka alkohol (0-10) som du har känt under dagen.
3. Om du har druckit skriv ner hur många glas du drack.

Lättast är kanske att skriva varje dag vid samma tid (t ex innan du går och lägger dig).

Om du ska dricka måttligt så är det bäst att göra det till en vana att kryssa i varje glas du dricker i förväg, t ex på en lapp i plånboken eller i mobilen.

### Metod 1: ANVÄND KALENDER ELLER DAGBOK

Välj i efterhand en dag från din dagbok då du har känt starkt sug eller då du har haft svårt att hålla dig till ditt mål. Gå igenom följande frågor. Det bästa är att skriva ner det du kommer på.



- Börja med att beskriv situationen: När var det? På vilken plats? Vilka var med?
- Fundera sedan på vad som ledde fram till den här situationen. Hur hade din dag varit innan? När fick du första gången tanken på att du skulle dricka?
- Hur gick dina tankar? Vad sa du till dig själv?
- Hur var dina känslor? (glad, ledsen, stressad, uttråkad)
- Om du lyckades hålla dig till ditt mål eller inte drack något. Vad gjorde du eller vad tänkte du på som hjälpte dig?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### UPPREPA!

Genom att kartlägga ditt eget beteende på detta sätt kan du lära dig saker om dig själv. Vilka situationer, människor, tankar och känslor som verkar dra igång drickande hos dig? Vi vet att det lönar sig att upprepa den här övningen eftersom du då kan komma på nya saker som påverkar ditt drickande. Återkom gärna till ovanstående punkter med jämna mellanrum.

## Metod 2: GÖR EN RISKPROFIL

Läs igenom listan här nedanför. Tänk dig att du är i dessa situationer en efter en. Markera de situationer där du tidigare skulle ha druckit mer än vad ditt mål är nu, där du skulle känna starkt sug, få mycket tankar eller längta efter att dricka alkohol.



### 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 om 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.

### 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.

### 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 mådde illa.
- När jag hade huvudvärk.

### 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 trätt 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 trätt 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.



## 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 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 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. 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:

---

---

---

Titta igenom vilka situationer du har markerat. Kan du se något mönster? I vilken typ av situationer är det vanligast att just du dricker? Vad i dessa situationer tror du gör att du dricker? Vad verkar vara de vanligaste utlösande faktorerna för att du ska dricka?

---

---

---



**I vissa fall är kanske det bästa att helt enkelt undvika risksituationen.** (t.ex. hoppa över fredagsöl med jobbet eller handla där det inte finns ett systembolag). I andra fall behöver du ha alternativ.

**I andra fall behöver du hitta andra saker att göra.** (Om du t ex dricker med vänner efter jobbet för att slappna av. Vad kan du göra istället efter jobbet som skulle vara avslappnande? På vilka andra sätt kan du umgås med dina vänner?) De bästa alternativa aktiviteterna är de som ger dig de saker du uppskattar utan att alkohol finns med i bilden. När man ändra sitt beteende i en situation och gör något nytt så ändras ofta de tankar och känslor man hade också.

**Ibland behöver du ändra dina tankar.** Det kanske låter konstigt. Men faktum är att våra tankar inte behöver gå i en viss riktning om vi inte vill. Vi kan tänka på ett annorlunda sätt, om vi bestämmer oss för det. (T ex Istället för att tänka att man är misslyckad efter att man har fått kritik av en kollega kan man tänka att det beror på hur kollegan mår eller tänka att man lärt sig något till nästa gång.)

**I några fall kanske det inte handlar om att lösa saker** Utan snarare att låta situationen passera utan att göra något. Acceptera de känslor man har och de saker man inte kan förändra. (t ex stå ut med sug för att upptäcka att du inte behöver dricka för att känslan ska förändras efter ett tag.)

Du kan ta ett steg tillbaka och få lite perspektiv på din situation. Vad skulle andra göra? Vad skulle du ge för råd till en vän i samma situation? Fundera på när du själv har löst svåra situationer tidigare i ditt liv. Gjorde du någonting som du kan använda dig av igen eller anpassa?

### 3. Utvärdera dina idéer.

När du har en lista på idéer så är nästa steg att utvärdera dem.

Gå igenom varje alternativ och fundera på:

- Hur realistiskt är det, kommer du klara att genomföra din idé?
- Hur effektivt är det, kommer det att hjälpa dig hantera din utlösande faktor?
- Hur användbart är det, kommer du att använda detta alternativ

### 4. Välj ett eller två av dina idéer och gör en konkret plan.

Vilka steg behöver du ta? Vad behöver du förbereda? När ska du göra det?

Det viktiga är att du gör en plan som du faktiskt kommer att använda.



### 5. Gör ett åtagande.

Se till att prova din plan. Fundera på när du tror att det kommer bli tillfälle den närmaste tiden. Skriv in i din kalender eller sätt upp det på din att-göra-lista. Gör något nytt som bryter dina gamla vanor och rutiner.

- Andas frisk luft
- Arkeologikurs
- Amatörteater
- Akvarellkurs
- Astronomikurs
- Aerobics
- Ansiktsmask
- Anrätta en festmåltid
- Anrätta alkoholfria drycker som färspressad juice, smoothies etc
- Aktie-SM
- Anlita en hantverkare
- Anlita dig själv som hantverkare
- Audiobok
- Auktion
- Bara vara
- Blogga
- Badminton
- Baka en kaka
- Boka en resa
- Bestämna vad man ska göra i helgen
- Bowla
- Boxas
- Boxercise
- Biblioteksbesök
- Bio
- Bokklubb
- Bada skumbad
- Bädda rent i sängen med fina lakan
- Bugga
- Boula
- Bandy
- Byta till lågenergilampor
- Bergsklättring
- Bärplockning
- Brodera
- Besöka fornlämningar
- Basket
- Balett
- Brevskrivande
- Bordtennis
- Blockflöjt
- Båtutflykt
- Campa
- Charter
- Capoeira
- Chokladprovning
- Curling
- Cirkusskola
- Cykling
- Charmkurs
- Dagdrömma
- Dammsuga
- Dreja
- Dricka varmchoklad
- Distansstudier
- Dart
- Dansa
- Dans aerobics
- Dataspel
- Dyka
- Djurpark
- DJ:a
- Datakurs
- Drakflyga
- Dragspel
- DVD-kväll
- Ekonomikurs
- Elgitarr
- E-maila
- Extraarbete
- Efterforska i något man vill veta mer om
- Fantisera om framtiden
- Facebooka
- Free-running
- Fotografera
- Fjällvandring
- Fotbad
- Frisbee
- Fotboll
- Frukost på sängen
- Frimärkssamla
- Fika
- Filmkurs
- Filmklubb
- Flugfiska
- Folk racing
- Fotbollsgolf
- Foxtrot
- Forsränning
- Fallskärm
- Fågelskådning
- Fäktning
- Få massage
- Gå ut med hunden
- Geocacha
- Go-cart
- Gitarrkurs
- Grilla med kompisar
- Golfa
- Googla
- Glida omkring på stan
- Gå runt kvarteret
- Glidflyga
- Gå till frisören
- Gå på utställning
- Gå på mueseum
- Gymma
- Gå ut på nätet och leta efter tips
- Göra playlists
- Göra egna skärm-släckare
- Göra egen almanackor
- Göra topplistor
- Göra egna smycken
- Göra stora planer
- Göra amerikanska pannkakor till frukost
- Hårinpackning
- Ha sex
- Hålla handen med någon på stan
- Hudvård
- Hotellfrukost
- Handboll
- Handarbete
- Heminredning
- Husdjur
- Hockey
- Hugga ved
- Hyra en film
- Hitta på nya recept
- Hjärngympa t.ex. suduko
- Hångla
- Hälsa på släktingar
- Inreda vinden
- Innebandy
- Indoor paintball
- Ishockey
- Imitera olika kändisar
- Introducera smaklökarna för ny spännande mat
- Jogga
- Jonglera
- Jordanruntresa
- Judo
- Ju Jutsu
- Jitterbugg
- Jäsa
- Kasta frisbee
- Kolla i affärer
- Kolla på gamla bilder
- Körsång
- Körkort
- Kramas
- Klättra
- Kysas
- Kubb
- Konserter
- Klättring
- Keramik kurs
- Kanot
- Kortspel
- Karate
- Kryssa ett korsord
- Kvällsdopp
- Köpa ett dyrt nagellack
- Köpa färska örter
- Köpa en bok
- Lata sig
- Lajva
- Ligga i parken
- Ligga under en filt
- Linedance
- Läsa en god bok
- Ladda ner musik
- Läsa en skvaller tidning
- Läsa favorittidningen
- Långluncha
- Lyssna på musik
- Lyxa till det med ett bubbelbad och något gott att äta
- Meta
- Målarkurs
- Måla alla galgar i klara färger
- Museum

- Matlagningskurs
- Melodikryssa
- Meka med bilar
- Möblera om hemma
- Manikyr
- Modellbygge
- Meditera
- Motionera
- Minigolf
- Måla naglarna
- Morgonrock hela dan
- Musicera
- Nätverka
- Nakenbada
- Njuta av att inte vara bakis
- Närma sig någon man tycker om
- Nicka med en fotboll
- Nynna på bra låtar
- Nysta
- Odla
- Ostprovning
- Onlinespel
- Ommöblera
- Opera
- Orkester
- Oboe
- Ordlekar
- Organisera kryddhyllan i bokstavsordning
- Paintball
- Parkour
- Plantera växter
- Promenad
- Promenad med skön musik i lurarna
- Picknicka
- Pingis
- Pilates
- Pianolektioner
- Poesikvällar
- Plöja TV-serier
- Plocka blommor
- Plantera en rhododendronbuske
- Pysla
- Paddla
- Pussel
- Putsa alla skor
- Pedikyr
- Pilkastning
- Pilbågeskytte
- Quiz
- Qui Gong
- Ringa en gammal kompis
- Rida
- Rollspel
- Renovera
- Restaurangbesök
- Rensa i garderoben
- Rensa vindförrådet eller källaren
- Rita
- Rasta hunden
- Repa med bandet
- Sjunga i kör
- Sångektioner
- Spika
- Shoppa
- Skaffa hund
- Städa bokhyllan
- Slänga skräp
- Skrivarkurs
- Skriva brev till nära och kära
- Sträckläsa deckare
- Skriva manus till nya tv-serier
- Styrketräna
- Stryka alla skjortor och blusar
- Schack
- Streetdance
- Skvallra med kompisar
- Skrapa en skraplott
- Snorkla
- Snickra
- Städa toaletten
- Smika sig
- Segla
- Skriva en bok
- Svampplockning
- Spinning
- Spackla
- Släktforska
- Språkkurs
- Spela sällskapsspel
- Steka nyplockade kantareller med massor av smör och lägga på hårdbröd
- Simma
- Sy egna kläder
- Sy nya gardiner
- Skulptera
- Surfa på nätet
- Springa
- Skogspromenad
- Spa
- Skytte
- Sova på hotell
- Snöbollskrig
- Sova mitt på dan
- Sova i en park
- Slappa/ göra ingenting
- Sticka
- Spela spel
- Skrubba sig
- Snittblommor
- Spela in samtal
- Strosa på stan
- Sortera bland tidningar och foton
- Sy
- Ta en tupplur i soffan
- Testa nya parfymer
- Ta en tangokurs
- Ta en teaterkurs
- Ta en tennislektion
- Trädgårdsarbete
- Träna
- Tandvård
- TV-spela
- Tvätta fönster
- Tälta
- Tävla om allt möjligt
- Trumma på trummor
- Ta ett tåg någonstans
- Tivoli
- Twittra
- Utflykt
- Utlandsresa
- Umgås
- Urban exploration, URBX
- Utforska ställen man inte varit på
- Vattna blommor
- Veckohandla
- Virka
- Volleyboll
- Vindsurfa
- Volontärbete
- Vandra
- Vattenpolo
- Vattengympa
- Vattenskidåkning
- Vila
- Väva
- Vimsa omkring
- Xylofonkurs
- X-men filmmaraton
- Yoga
- Yrkeskvalificera
- Zoo
- Zen-meditation
- Zonterapi
- Åka pulka
- Åka skateboard
- Åka snowboard
- Åka skridskor
- Åka skidor
- Åka på skotersafari
- Åka fritt fall
- Åka på solsemester
- Åma sig framför spegeln
- Återfinna en gammal vän
- Äta glass
- Äta godis
- Äventyrsbad
- Äta ute
- Övningsköra
- Önska sig något

## FÖRÄNDRING PÅ LITE SIKT



Du har inte utvecklat dina alkoholvanor från en dag till en annan. Även om en del människor lyckas ändra sitt drickande direkt, så tar det oftast en viss tid att genomföra en förändring av detta slag.

Att ändra sina vanor kan liknas med att bestiga ett berg. Målet är att ta sig till toppen. Större delen av tiden går du uppåt. Men av och till kommer du in i svackor på vägen - när stigen känns lång eller plötsligt går neråt.

Sättet på vilket du reagerar på svackor helt avgörande för hur du lyckas långsiktigt. Du kan uppfatta hela din satsning på att ändra dig som misslyckad, och bestämma dig för att du inte har den uthållighet som krävs. Då kanske du ger upp, och återgår till dina gamla alkoholvanor. Eller kan du uppfatta ditt avsteg från det du har planerat som en tillfällig svacka, som bara för stunden för dig bort från ditt mål. Därefter fortsätter du, fast besluten att lyckas. Då kommer du att ha goda förutsättningar att nå ditt mål.

## SVACKOR OCH ÅTERFALL

Det bästa vore naturligtvis om du aldrig drack för mycket mer. Men återfall i gammalt beteende kan inträffa. Och om du får ett återfall, så är din reaktion viktig. Om du blir missmodig, glömmer hur långt du har kommit, ger upp eller vänder tillbaka, då blir det återfallet som tar kommandot över dig.

Du kan begränsa svackan genom att agera i tid — d v s sluta att dricka så fort du kommer på dig själv. Ju snabbare du avbryter din nedåtgående färd, desto snabbare kommer du att vara tillbaka på rätt väg.

En svacka kan få en att stanna till och börja fundera på om man är på rätt väg, om man har rätt strategi och om det verkligen är värt ansträngningarna. Det enklaste sättet att komma vidare är att fortsätta förändringen i samma takt som tidigare. Använd dig av det som du har gjort som har fungerat hittills.

Då du har kommit vidare kan du se ditt återfall som en erfarenhet att lära ifrån. I vilken situation hände det? Vad blev konsekvenserna? Vad kan du göra för att förhindra att något liknande inträffar igen?

## GÖR NYA SAKER

Personer som lyckas ändra sina alkoholvanor på sikt har ofta börjat ägna sig åt någon helt ny aktivitet. Genom att skaffa sig nya rutiner, bryter du gamla mönster och gör det lättare att ändra dina vanor.

Vilka saker skulle du kunna börja med? Kanske har du tidigare funderat på att prova något utan att det har blivit av.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## BEHÅLL MOTIVATIONEN.

Motivation går alltid upp och ner. När du precis har påbörjat en förändring känner du dig ofta full av energi och som om du klarar allt. I perioder då du inte märker så stora förändringar är det lättare att tappa sugen. Det finns några tips för att hålla motivationen uppe:



- Påminn dig själv om varför du ville ändra dina alkoholvanor.
- Håll ögonen på målet. Kom ihåg vad du vill uppnå med din förändring och kanske varför du bestämde dig för att förändra dina vanor till att börja med.
- Lagg märke till små framsteg och förändringar. Använd gärna dagboken för att skriva ner försök du gör, saker du lyckas med och andra små steg på vägen mot målet.
- Kom ihåg det arbete du har lagt ner. Om du ger upp din förändring så förlorar du inte bara chansen att uppnå ditt mål utan även de ansträngningar som du har gjort för att nå så här långt.

## OM DET INTE FUNKAR.

Om du skulle märka att dina gamla strategier inte funkar längre. Fastna inte i att prova dem igen och igen. Prova något nytt! Ta hjälp av människor runt dig eller sök inspiration på annat håll.