

Mine valgte alternativer

Hvad kan jeg gøre i stedet:

1. _____
2. _____
3. _____

Planlægning

Hvilke skridt skal jeg tage for at forberede og gennemføre disse alternativer?

1. _____
2. _____
3. _____

Idéer til alternative aktiviteter

Følgende liste med forslag til aktiviteter er lavet som inspirationskilde. Nogle af forslagene er korte, konkrete aktiviteter, andre er større interessefelter – fælles for dem er, at de er ment som en inspiration og en øvelse i at tænke ud af boksen.

- Lave eller spise god mad
- Besøge en ven
- Tilbringe mere tid med familie
- Gå i kirke
- Gå en tur i fjeldet eller ved vandet
- Løbe en tur eller dyrke sport
- Tage ud at sejle, fiske eller på jagt
- Gå til en sportsbegivenhed
- Gå til lokale aktiviteter
- Være frivilling i en lokal forening
- Lave håndarbejde (strikke, hækle, sy)
- Lave husflid
- Være kreativ med perler eller andet
- Lave en gave til nogen
- Læse en bog
- Lytte til musik
- Male eller tegne
- Synge (alene eller i et kor)
- Tage et langt, varmt bad
- Se fjernsyn
- Meditere
- Skrive dagbog
- Høre lydbog eller radio
- Spille spil, løse krydsord eller sudoku
- Spille på et instrument (eller lære det)
- Engagere dig politisk
- Lægge puslespil
- Invitere venner på middag
- Gå på loppemarked
- Bage

15-metoden: Guide til bedre vaner

Inspiration
til nye vaner
Hvad kan jeg
sætte i stedet?

Når du ser på dit alkoholforbrug og dine risikosituationer, vil du måske opdage nogle mønstre. Det kan være vaner eller rutiner, der medfører, at du drikker mere, end du tror eller ønsker.

Alkohol kan ofte fungere som en kortvarig "løsning" på problemer eller vanskeligheder – fx stress, nedtrykthed, angst, ensomhed eller problemer i relationer. Disse situationer har du nu behov for at håndtere på nye måder. Andre gange er det at drikke alkohol blot blevet en vane.

Uanset, kan det være hjælpsomt at finde og afprøve alternativer.

Undgå risikosituationer og find alternativer

I nogle tilfælde kan det være bedst blot at undgå bestemte risikosituationer. Fx at springe fredags-øllen over, undlade at have alkohol hjemme, eller undgå at være sammen med venner eller bekendte, som drikker meget.

I andre tilfælde skal du finde på alternativer. Personer, der lykkes med at ændre deres alkoholvaner, er ofte startet med at engagere sig i en ny aktivitet. Ved at få nye rutiner og aktiviteter at bruge tiden til, brydes gamle mønstre, og det kan være lettere at ændre vaner.

Hvis du fx drikker alkohol med vennerne for at slappe af, hvad kan du/I så lave i stedet, der vil være afslappende?

Hvis du fx drikker alkohol, når du føler dig trist, ensom eller keder dig, hvad kan du så lave i stedet, som kan hjælpe dig til at få det bedre?

De bedste alternativer er dem, der giver dig de ting, du værdsætter, uden at have alkohol med i billedet.

De næste sider kan hjælpe dig med at skabe nye vaner og finde alternativer til alkohol.

Mine forslag til alternativer

På bagsiden af denne pjece finder du en liste med forslag til alternative aktiviteter, som du kan lade dig inspirere af.

Notér alle dine idéer til, hvad du kan gøre eller lave i de situationer, hvor du oftest drikker eller har trang til at drikke alkohol.

Det vigtigste er at komme på så mange idéer som muligt, uden at overveje hvor gode de er – det kommer i næste trin.

Evaluer dine idéer

Gennemgå hver af dine idéer og overvej:

- Hvor realistisk er det, at du kan eller vil gennemføre denne idé?
- Hvor effektiv er den? Vil den hjælpe dig i situationen?
- Hvor nyttig er den? Kommer du til at bruge dette alternativ?

Vælg én eller flere af dine idéer og lav en plan

Hvilke skridt skal du tage? Hvad skal du forberede? Hvornår skal du gøre det?

Det vigtigste er, at du laver en plan, som du rent faktisk selv vil bruge.

