

Enkle tips at starte med

- Registrér dit alkoholforbrug i en kalender eller dagbog
- Køb ikke alkohol – eller kun den mængde du vil drikke i dag
- Opbevar ikke alkohol hjemme
- Køb nogle gode alkoholfri drikkevarer
- Undgå at tilbringe tid med nogen, som drikker meget
- Søg støtte til din beslutning hos venner og familie
- Gør noget andet i stedet for at drikke. Benyt muligheden for at gøre nye ting, som du har ønsket at prøve – eller genoptag aktiviteter, som du tidligere har været glad for
- Beslut dig for, hvilke situationer du skal undgå
- Lær gode måder at takke nej til alkohol. Det kan være en hjælp at have et simpelt standardsvar, som fx "Nej tak, jeg drikker ikke"
- Husk ofte dig selv på, hvorfor du vil ændre dine alkoholvaner – og hvordan det vil forbedre dit liv

15-metoden: Guide til bedre vaner

Tid til
forandring?
Sæt mål og styrk
din motivation

“Forskellen på at vinde og tabe er oftest ikke at give op.”

- Walt Disney -



Det er almindeligt at føle sig usikker på ændringer

Du oplever sikkert både fordele og ulemper ved at drikke alkohol – sådan er det for de fleste.

Et godt sted at starte, uanset hvad du vælger, er at gøre det tydeligt for dig selv, hvilke argumenter for ændring, der er vigtige for dig.

Sammenfat for dig selv, hvorfor du overvejer at ændre dine alkoholvaner.

- Hvad tænker du om dine alkoholvaner lige nu?
- Hvad er mindre godt ved alkohol? Hvilke konsekvenser bekymrer dig?
- Hvad vil være godt ved skære ned på dit forbrug? Hvad er der at vinde for dig?

Sæt et mål

Et vigtigt skridt mod at lave en forandring er at have et klart mål. At sætte faste grænser for dit alkoholforbrug er nok den enkleste strategi. Det er ofte en af de første ting, mange prøver.

Begynd med et mål for den nærmeste fremtid. Du skal ikke beslutte dig for, hvad du vil gøre omkring alkohol i resten af dit liv. Når denne periode er gået, kan du vurdere den og sætte et nyt mål.

Kom i gang med forandringen i din hverdag

Det kan være en god idé at foretage nogle ændringer i din hverdag, som hjælper dig til at nå dine mål. På sidste side er en liste med enkle tips, som du kan lade dig inspirere af.

Giv ikke op for tidligt, det tager tid at finde gode løsninger

Det er almindeligt og helt normalt at gøre flere forsøg, inden man finder de gode løsninger. Se på forandringen som et langsigtet mål.

Acceptér at der kan opstå modgang eller tilbageskridt på vejen, men lad dem ikke få for meget fokus eller stoppe dig. Du har så mange forsøg, som du vil have, til at ændre dine vaner.

Mit overordnede mål

Hvad er mit mål:

- At stoppe helt med at drikke alkohol At mindske mit alkoholforbrug

Hvad er dine vigtigste grunde til at ændre dine alkoholvaner?

Målsætning for de næste ___ uger

I løbet af de næste ___ uger vil jeg:

- Slet ikke drikke alkohol Drikke mindre alkohol

Hvis du vælger at drikke mindre, kan du udfylde de følgende fem sætninger:

1. På de dage hvor jeg drikker, drikker jeg ikke mere end ___ genstande om dagen
2. I løbet af en uge drikker jeg ikke på flere end ___ dage
3. I løbet af en uge drikker jeg højst ___ genstande
4. Jeg vil kun drikke under følgende omstændigheder:

5. Jeg vil ikke drikke under følgende omstændigheder:

Brug evt. en kalender til at få overblik over dit forbrug og dine mål. Du kan også notere de dage, hvor du har mærket særligt meget lyst til at drikke, eller har haft svært ved at holde fast i dine mål.