BEDRE VANER

INFO: Dette er et værktøj til at forstå, tale om og ændre vaner.

Overblik	**4**
Mål og motivation	**7**
Logbog Uge 1	**8**
Refleksion	**17**
Logbog Uge 2	**18**
Refleksion	**26**
Målsætning	**28**
Logbog Uge 3-4	**30**
Refeksion	**47**
Logbog Uge 5-6	**48**
Refeksion	**62**
Risikosituationer og udløsende faktorer	**64**
Handleplan	**72**
Probably the best idea in the world	**76**

Overblik

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man højst drikker **10 genstande om ugen** og max **4 genstande ved samme lejlighed.**

Hvor mange genstande gemmer der sig i følgende:

1
33 cl Øl

1
8 cl Hedvin

0	1	6	1	20
Romkugle	12 cl Vin	1 flaske Vin	4 cl Spiritus	1 flaske Spiritus

Mål og motivation for hele dit forløb

Navn _____ Dato _____

Skriv dit svar

Hvad er dit mål?

○ At blive alkoholfri
○ At mindske forbruget

Andet:

_____

_____

_____

1= Ikke vigtigt
10 = Det vigtigste

Lige nu, hvor vigtigt er det for dig at opnå dine mål? _____

1 =Tror ikke på det
10 = Sikker på det

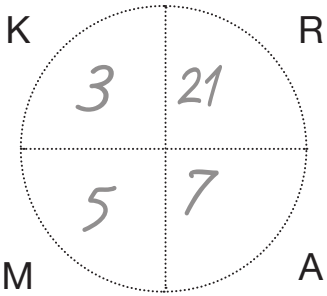
Lige nu, i hvor høj grad tror du på, at du vil kunne nå dine mål? _____

Logbog

Det første skridt på vejen til at ændre vaner er at danne sig et overblik over dem og blive bevidst om, hvor og hvornår de optræder. Det kan gøres ved hjælp af en logbog.

Dato: 14 / 08
Dag: M T O T F L S

EKSEMPEL



K K for Kost og handler om, hvor mange stykker frugt og grønt, du spiser

R R for Rygning og handler om, hvor meget du ryger

A A for Alkohol og handler om, hvor mange genstande du drikker

M M for Motion og handler om, hvor mange minutter du bevæger dig

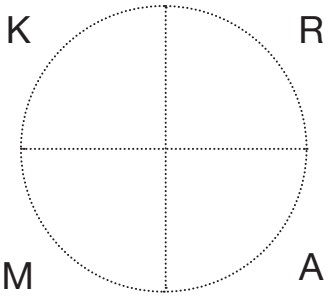
Hvad har været godt i dag? Besøgte min søster i dag, har ikke set hende længe. Vi talte sammen i lang tid over maden. Det var svært at sige nej tak til mere vin efter det første glas, men synes det gik OK. Jeg cyklede hjem. Det var skønt - det vil jeg gøre noget mere.

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? Jeg vil se om jeg kan komme ud og gå en tur. Måske invitere min mor med...

Vi anbefaler, at du udfylder din logbog hver dag, inden du går i seng

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Hvis der ikke er nogen kamp, er der ingen fremgang."

Frederick Douglass

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

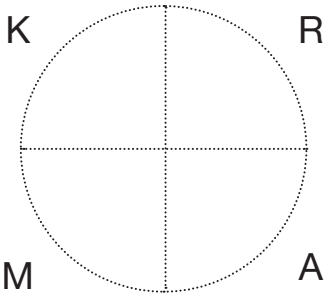
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"... skammen der til at starte med overvældede mig, er i dag en dyb taknemmelighed for den udvikling mit liv har taget."

Linea, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

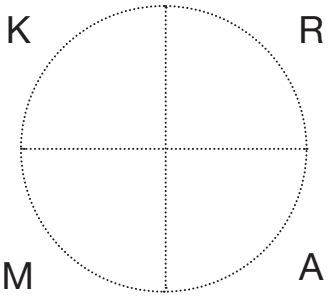
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



”Min selvtillid er steget helt vildt, efter jeg valgte alkoholen fra. Det har været godt at lære, at jeg sagtens kan fungere socialt og have det sjovt uden at drikke mig fuld.”

Rasmus, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

.....

.....

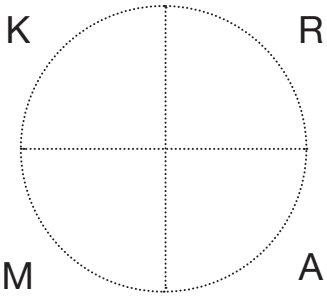
Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

"Der er en revne i alting, det er sådan, lyset kommer ind."

Leonard Cohen



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

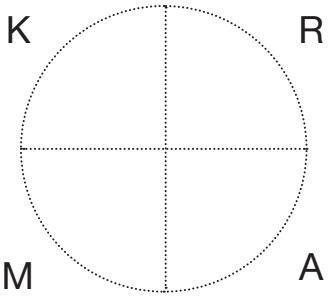
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Jeg har kun fået god respons fra mine venner. De er alle sammen positive omkring det og synes, at det er godt gået."

Rita, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

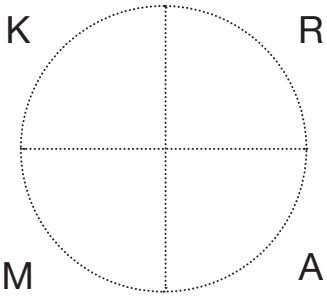
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Der er en lille forskel på mennesker, men den lille forskel betyder alt. Den lille forskel er attitude. Den store forskel er, om den er positiv eller negativ."

W. Clement Stone.

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

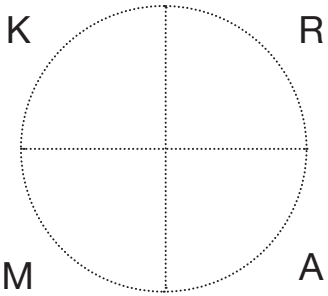
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



”Det har jeg aldrig gjort før, så det klarer jeg helt sikkert.”

Pippi Langstrømpe

Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Refleksion 1. uge

Uge: .....

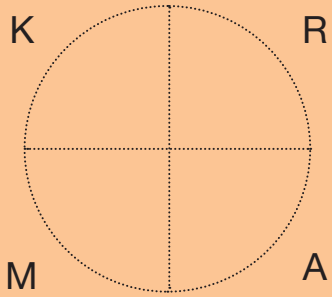
Udregn ugens **KRAM**

K + + + + + + = ...

R + + + + + + = ...

A + + + + + + = ...

M + + + + + + = ...



Hvad har fungeret godt i denne uge ? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til næste uge? .....

.....

.....

.....

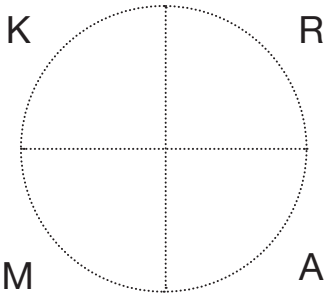
Sæt ring om, hvordan du føler, din uge har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

"Uanset, hvad du ønsker at gøre, så gør det nu."

Michael Landon.



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

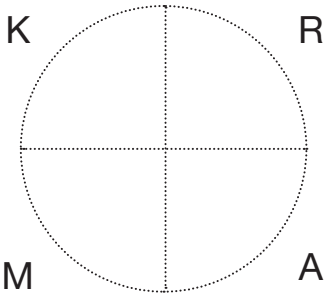
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



”Jeg drak mig fuld for at dæmpe mit angstanfald, men jeg mistede kontrollen og kunne ikke stoppe igen. Jeg begyndte at få abstinenser og måtte drikke endnu mere for at holde dem nede.”

Jan R, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

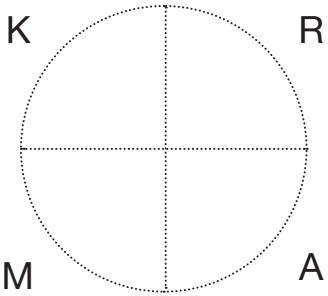
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Jeg føler, at jeg er vokset 10 centimeter, efter jeg er blevet ædru. Jeg er stolt af min rejse, som jeg har været igennem."

Mathilde F, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

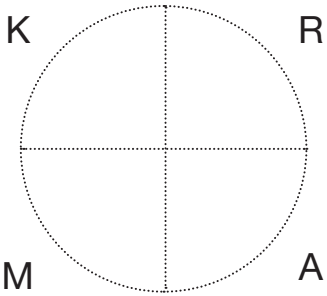
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Tænk lidt mere på dig selv og din fremtid. Lad være med at drikke det shot. Tænk mere over, hvad du gerne vil i livet, og se at få det gjort."

R. Nielsen, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

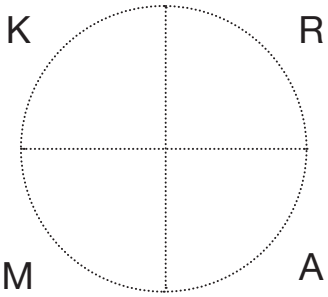
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Lyt til din mavefornemmelse, og hvis du er i tvivl om du har et problem, så skal du måske tage det seriøst i stedet for at ignorere det, som jeg gjorde i lang tid."

Mogens, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

.....

.....

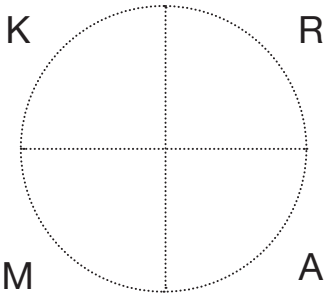
Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

"Lykke er ligesom ulykke et proaktivt valg."

Stephen Covey



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

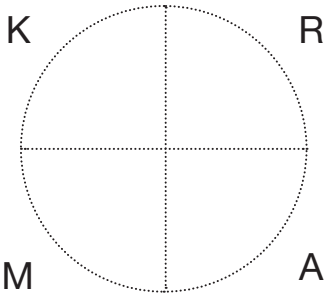
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



”Min far kunne ikke styre det. Det blev langsomt en hverdagsting. Det blev normalen, at han var beruset, når han kom hjem. Det skabte en utryghed, da jeg aldrig vidste, hvilket humør min far var i, når han trådte ind ad døren.”

Jacob R, pårørende

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Refleksion 2. uge

Uge: .....

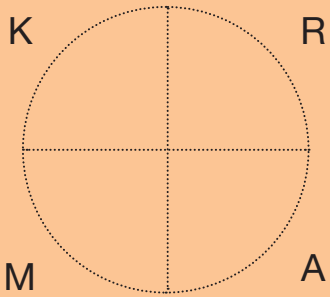
Udregn ugens **KRAM** tal

K + + + + + + = ...

R + + + + + + = ...

A + + + + + + = ...

M + + + + + + = ...



Hvad har fungeret godt i denne uge ? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til næste uge? .....

.....

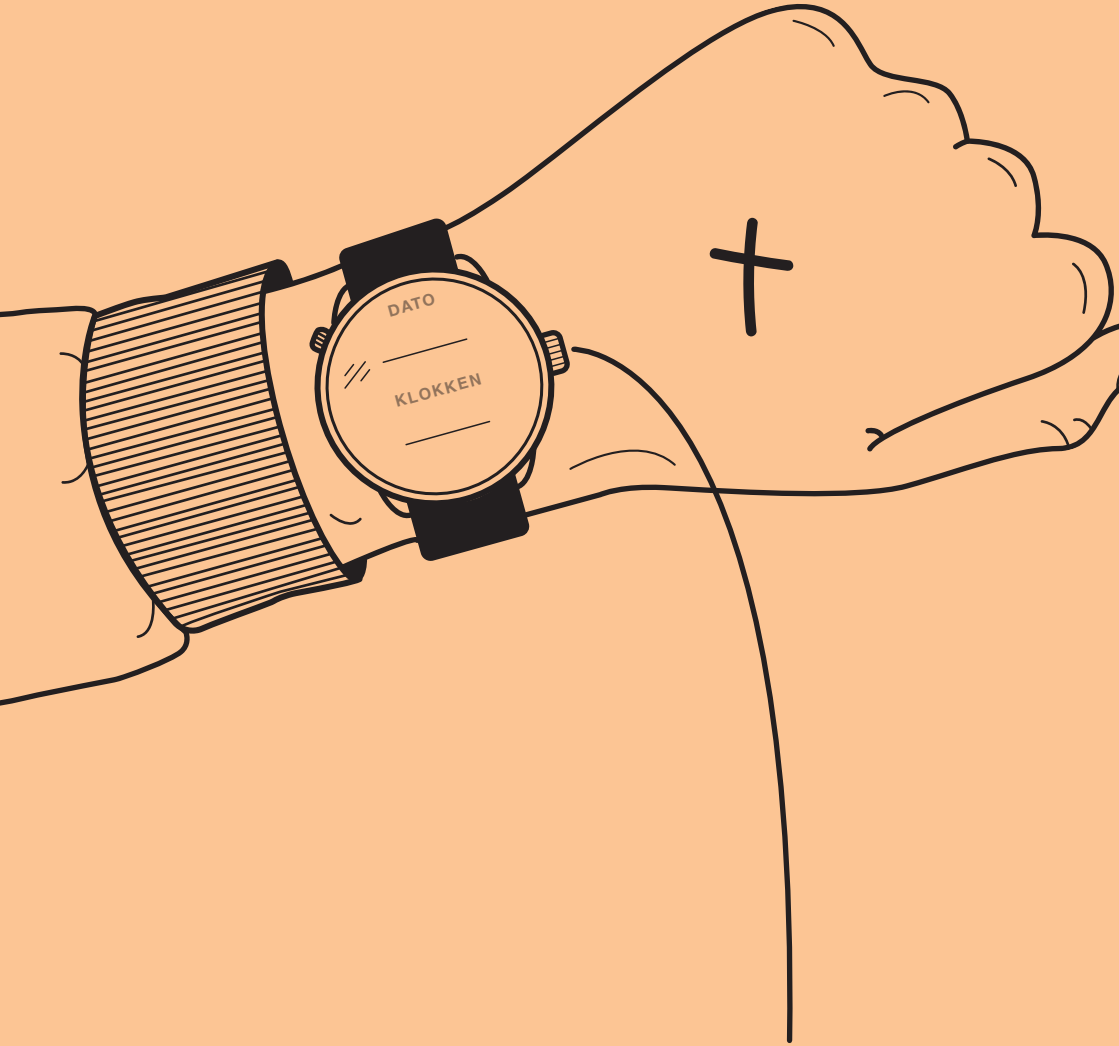
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din uge har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Tid til tjek-op



OBS

Hvis du vil ændre tidspunktet for din konsultation eller hvis du bliver forhindret, så **HUSK** at ringe til din læge.

Målsætning for de næste 4 uger

I løbet af de næste 4 uger vil jeg:

○ Ikke drikke alkohol overhovedet
○ Drikke mindre alkohol

Hvis du vælger at drikke mindre, skal du udfylde de følgende fire 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. Jeg vil kun drikke under følgende omstændigheder:

_____

_____

_____

_____

4. Jeg vil ikke drikke under følgende omstændigheder:

_____

_____

_____

_____

1= Ikke vigtigt
10 = Det vigtigste

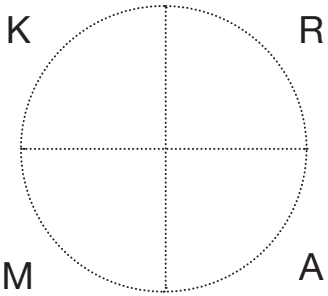
Lige nu, hvor vigtigt er det for dig at opnå dine mål? _____

1 =Tror ikke på det
10 = Sikker på det

Lige nu, hvor sikker er du så på at opnå dine mål? _____

Andet:

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



”Tænk også på dine pårørende. Det er dem, det går hårdest ud over. Jeg har set, hvad det gjorde ved min ekskæreste og min mor. Jeg er ked af, at det gik udover dem.”

John, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

.....

.....

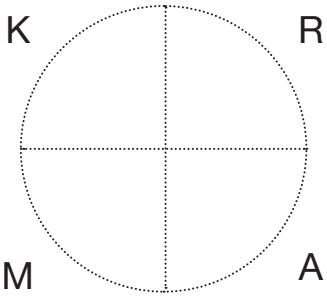
Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

"Succes består i at gå fra fiasko til fiasko uden at miste modet."

Winston Churchill



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

.....

.....

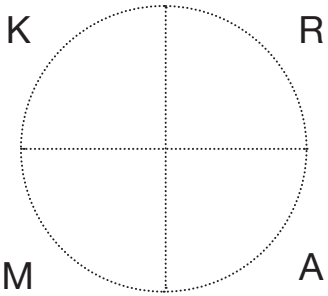
Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

"Hvis muligheden ikke banker på, så byg en dør."

Milton Berle



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

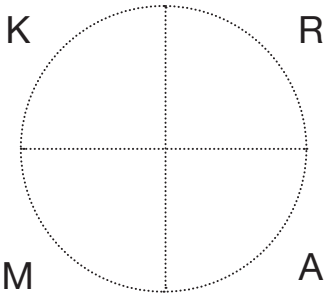
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Med alt det, der er sket for dig, kan du enten have ondt af dig selv eller behandle, hvad der er sket som en gave. Alt er enten en mulighed for at vokse eller en hindring for at holde dig tilbage fra at vokse. Du kommer til at vælge."

Mark, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

.....

.....

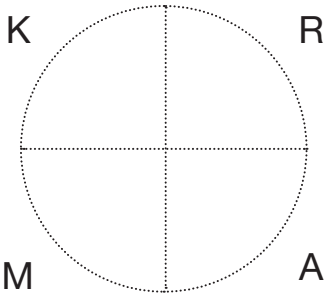
Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

"Det eneste sted, hvor din drøm bliver umulig, er i dit eget hoved."

Robert H Schuller



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

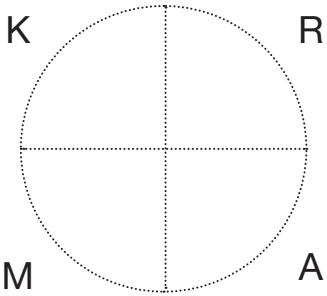
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Vores største svaghed ligger i at opgive. Den sikreste måde at opnå succes på er altid at forsøge endnu en gang."

Thomas Edison

Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

.....

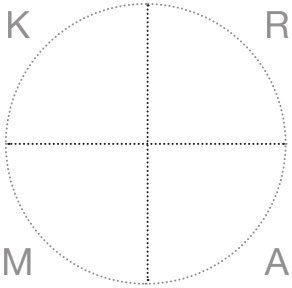
.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ____/____

Dag: M T O T F L S



"Læring er en gave. Selv når smerten er din lærer."

Maya Watson

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dine tanker om din målsætning

Skriv ned, hvad du har gjort dig af tanker om din målsætning og forløbet indtil nu.

1= Ikke vigtigt
10 = Det vigtigste

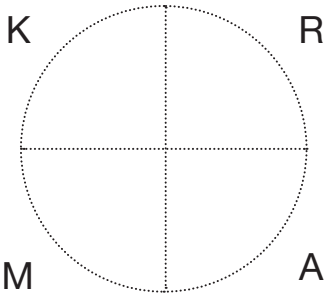
Lige nu, hvor vigtigt er det for dig at opnå dine mål? _____

1 =Tror ikke på det
10 = Sikker på det

Lige nu, hvor sikker er du så på at opnå dine mål? _____

Du er halvvejs, hæng i!

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"I dag er en ny begyndelse, en chance for at vende dine fiaskoer til resultater og dine sorger til noget godt. Der er ingen plads til undskyldninger."

Joel Brown

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

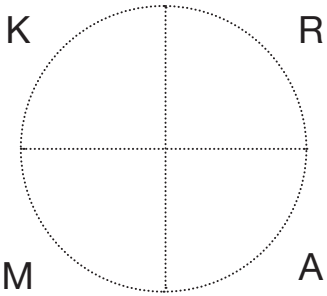
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Vi er her alle af særlige grunde. Stop med at være en fange af din fortid. Bliv arkitekten af din fremtid."

Robin Sharma

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

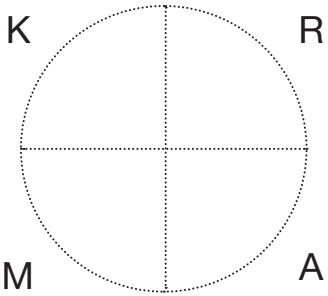
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Vi er ansvarlige for, hvad vi er, og hvad vi ønsker at være. Vi har magten til at skabe os selv."
Swami Vivekananda

Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

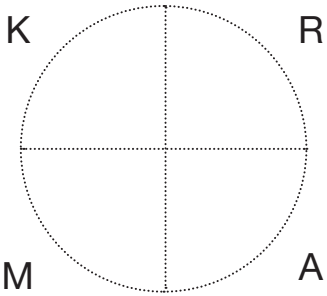
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



”Man har ikke tømmermænd i weekenden eller dårlig samvittighed næste dag over ting, man har gjort i fuldskab. Man har det generelt bare bedre fysisk og mentalt.”

Linda, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

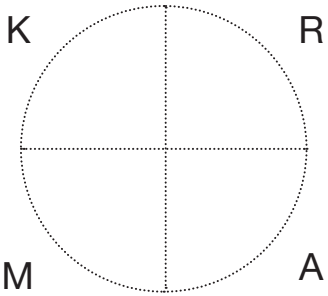
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



”Nogle mennesker bekymrer sig for meget. Jeg, tror, det er det, man kalder kærlighed.”

Peter Plys

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

.....

.....

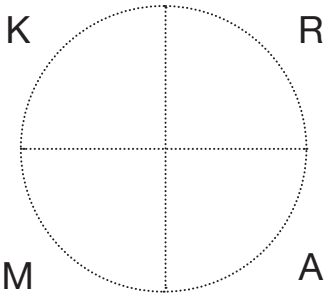
Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

”Folk er som regel så glade som de beslutter sig for at være.”

Ukendt



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

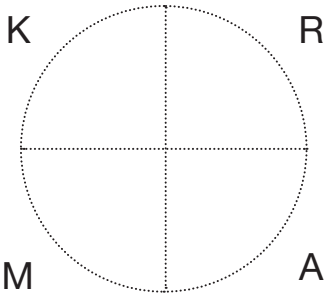
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Nogle mennesker giver deres sorger svømmeundervisning, i stedet for at drukne dem."

Mark Twain

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Refleksion uge 3 & 4

Uge: .....

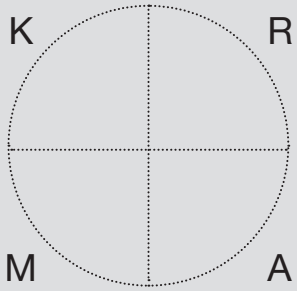
Udregn ugeners **KRAM** tal.

K + + + + + + + + + + + + =

R + + + + + + + + + + + + =

A + + + + + + + + + + + + =

M + + + + + + + + + + + + =



Hvad har fungeret godt de sidste to uger? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre i de kommende uger? .....

.....

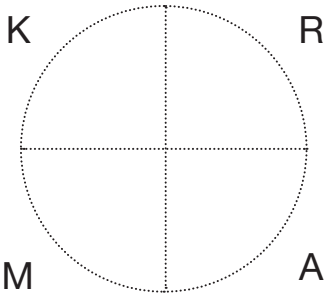
.....

.....

Sæt ring om hvordan du føler, dine sidste to uger har været:

Triste Ikke Gode Ok Gode Skønne

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Der er ingen tvivl om, at jeg har fået et nyt liv. Jeg er nærmest blevet genfødt. Hvis ikke jeg var stoppet, havde jeg drukket mig selv ihjel."

Allan S, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

.....

.....

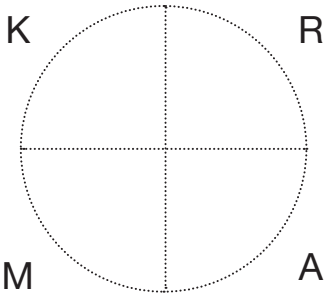
Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

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

Walt Disney



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

.....

.....

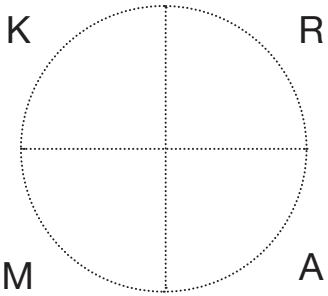
Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

"Du er aldrig for gammel til at sætte endnu et mål eller drømme en ny drøm."

CS Lewis



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

.....

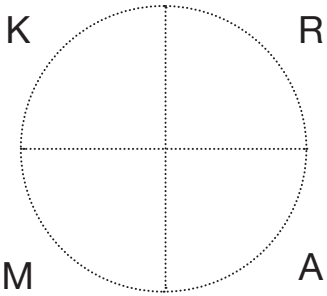
.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

"Alle ting er svære, før de er nemme."
Thomas Fuller



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

.....

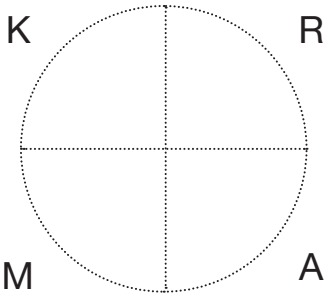
.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

"Succes er at falde ni gange og at rejse sig ti gange."
Kinesisk ordsprog



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

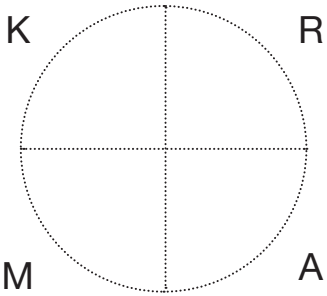
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"... fra jeg var 2 år, tog mine forældre mig med til fester, hvor de drak og blev beruset... det var enormt utrygt som barn, at jeg kunne se i mine forældres øjne, at de ændrede sig, når der kom alkohol indenbords."

Pårørende til en alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

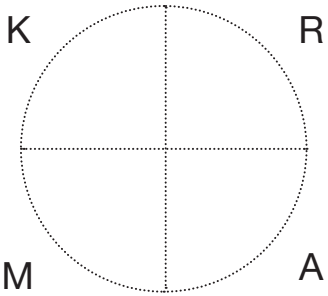
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Når vi ikke længere er i stand til at ændre en situation, er vi tvunget til at ændre os selv."

Viktor Frankl

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

.....

.....

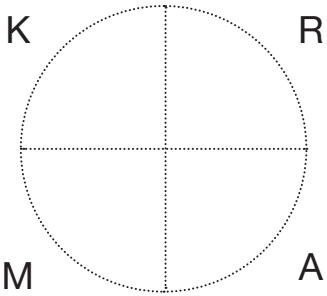
Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

"Den bedste måde at få selvtillid er at gøre, hvad du er bange for at gøre."

Ukendt



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

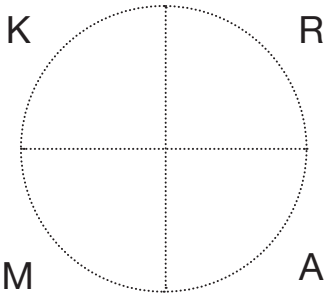
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Det er så rart, at jeg nu kun gør ting, som jeg har mig selv med i. Jeg er glad for, at jeg er klar i hovedet og har en dagligdag, hvor jeg kan gøre alle de ting, jeg har sat mig for."

Mark Jensen, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

.....

.....

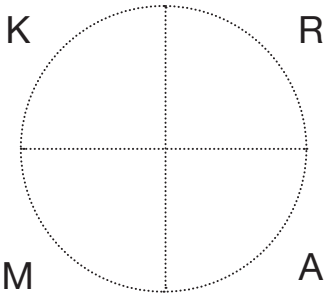
Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S

”Man genkender ikke sit livs vigtige øjeblikke, før det er for sent.”

Agatha Christie



Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

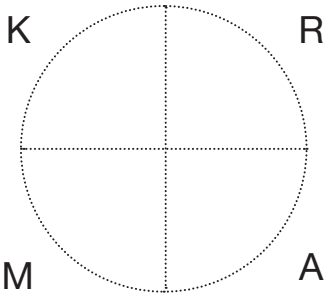
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"Hvis du er lykkelig, er det sandsynligvis din egen skyld, for der er masser af ting i verden at være ulykkelig over."

Storm P

Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

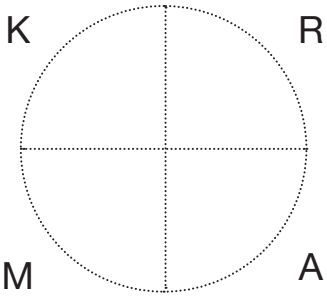
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"... efter jeg valgte alkoholen fra, har jeg lært mig selv bedre at kende og er generelt blevet en meget gladere person."

Alexander, tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

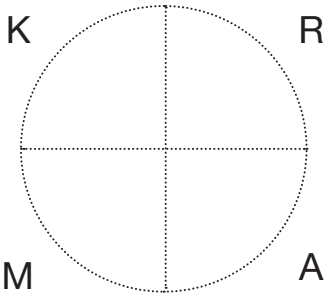
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



"... i dag kan jeg have en fest i livet uden at være fuld, og jeg føler mig langt mere fri, da jeg er god nok, præcis som jeg er."

Anders A., tidligere alkoholafhængig

Hvad har været godt i dag?.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen?.....

.....

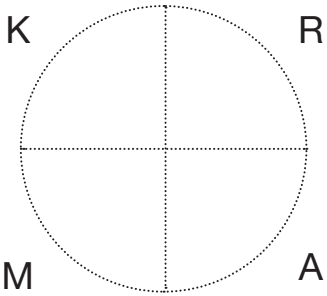
.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Dato: ...../.....
Dag: M T O T F L S



”Det handler ikke om at turde. Det handler om at have lyst.”

Jørn Utzon

Hvad har været godt i dag? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg forbedre til i morgen? .....

.....

.....

.....

Sæt ring om, hvordan du føler, din dag har været:

Trist Ikke God Ok God Skøn

Refleksion uge 5 & 6

Uge: .....

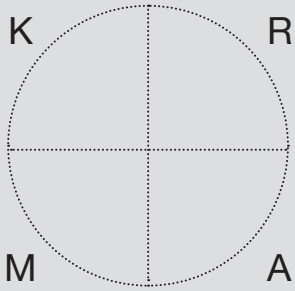
Udregn ugeners **KRAM** tal.

K + + + + + + + + + + + + =

R + + + + + + + + + + + + =

A + + + + + + + + + + + + =

M + + + + + + + + + + + + =



Hvad har fungeret
godt i de sidste to uger? .....

.....

.....

.....

.....

Hvad kan jeg
forbedre til de kommende uger? .....

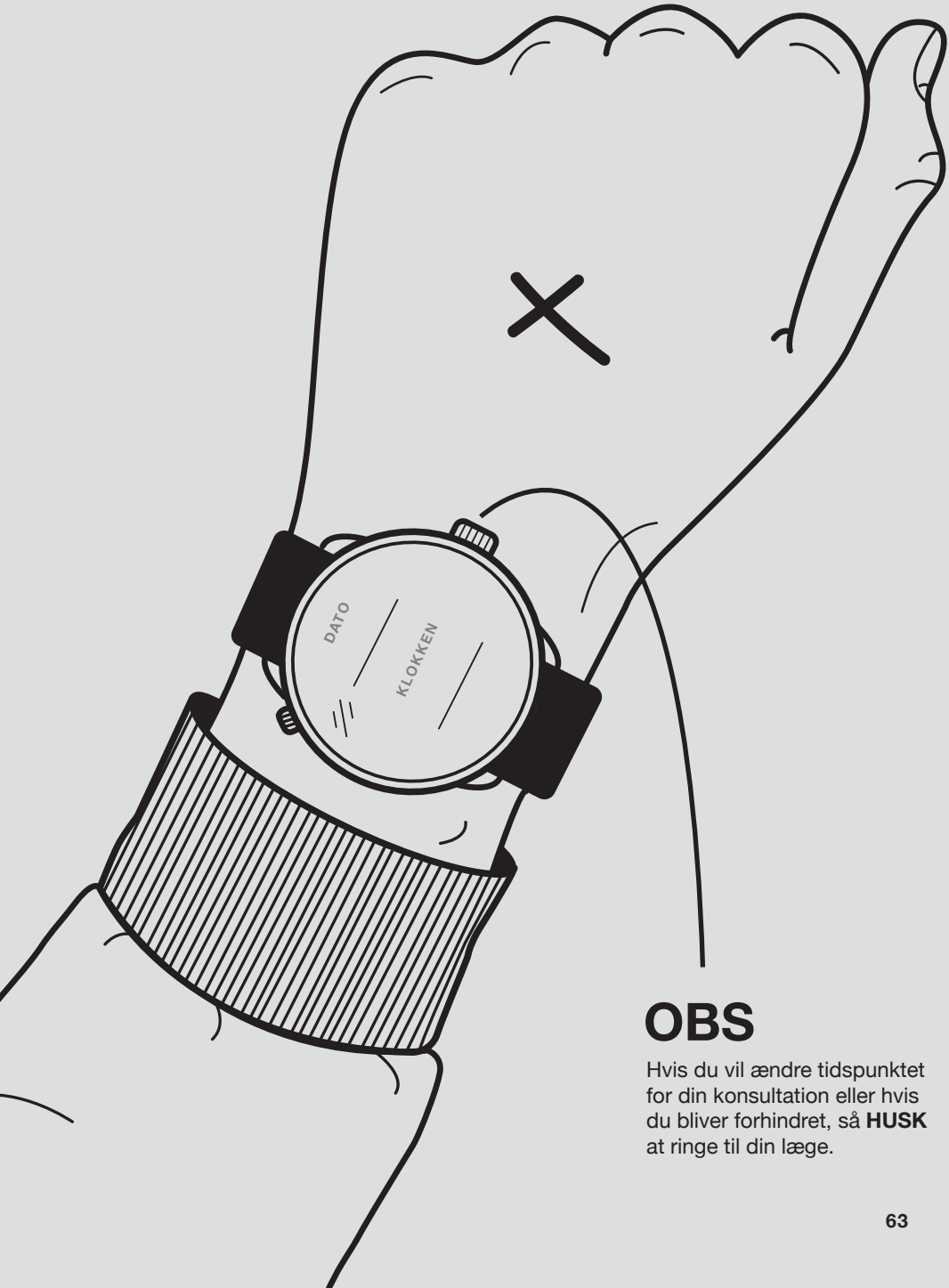
.....

.....

.....

Sæt ring om hvordan du føler,
de sidste to uger har været:

Tid til tjek-op



OBS

Hvis du vil ændre tidspunktet for din konsultation eller hvis du bliver forhindret, så **HUSK** at ringe til din læge.

Risikosituationer og udløsende faktorer

Forestil dig, at du befinder dig i de situationer, der listes nedenunder.
Markér dem, hvor du vil føle stærk trang til at drikke alkohol:

UBEHAGELIGE FØLELSER

- ○ Når jeg føler jeg har svigtet mig selv
- ○ Når jeg bliver trist
- ○ Når jeg ikke kan håndtere ting, som jeg ønsker det
- ○ Når jeg er bange for at tingene ikke vil ordne sig igen
- ○ Når jeg føler der ikke er noget at stille op
- ○ Når jeg føler mig presset
- ○ Når jeg føler mig tom indeni
- ○ Når jeg bliver vred over tingenes tilstand
- ○ Når jeg keder mig
- ○ Når intet af det jeg gør føles rigtigt
- ○ Når alt går dårligt for mig
- ○ Når jeg føler mig usikker på, hvad jeg skal (gøre)
- ○ Når jeg begynder at føle mig træt af livet
- ○ Når jeg føler ingen virkelig er interesseret i, hvad der sker med mig
- ○ Når jeg føler skyld over noget
- ○ Når jeg føler mig trist og nede over ting generelt
- ○ Når jeg har problemer og vil tænke mere klart
- ○ Når jeg føler mig usikker på mig selv og gerne vil være i stand til at fungere bedre
- ○ Når jeg tænker på alle de chancer jeg har forspildt i mit liv

FYSISK UBEHAG

- ○ Når jeg har svært ved at sove
- ○ Når jeg er træt
- ○ Når jeg føler mig døsig, men vil holde mig i gang
- ○ Når jeg har fysisk smerte
- ○ Når jeg har kvalme

- ○ Når jeg føler mig udmattet
- ○ Når det føles som om jeg har en knude i maven
- ○ Når jeg føler mig nervøs eller anspændt
- ○ Når jeg føler mig svimmel eller utilpas
- ○ Når jeg har hovedpine

BEHAGELIGE FØLELSER

- ○ Når jeg føler mig tilfreds og afslappet
- ○ Når jeg har det sjovt
- ○ Når alt ser ud til at gå godt
- ○ Når jeg føler mig i topform
- ○ Når jeg er tilfreds med noget jeg gjorde
- ○ Når jeg føler mig tilfreds med livet
- ○ Når der sker noget godt og jeg vil fejre det
- ○ Når jeg vil fejre en speciel begivenhed (fødselsdag, sommerfest etc.)
- ○ Når jeg føler alt nok skal blive godt
- ○ Når jeg føler mig glad over noget der er sket

TEST AF PERSONLIG KONTROL

- ○ Når jeg er overbevist om jeg er et nyt menneske og kun drikker nogle få genstande
- ○ Når jeg begynder at tro, at alkohol ikke længere et problem for mig
- ○ Når jeg tænker over min selvkontrol (overfor alkohol), føles det som om jeg skal sætte den på prøve
- ○ Når jeg føler mig sikker på at jeg kan håndtere et par genstande
- ○ Når jeg tænker på, at en enkelt øl/drink/glas vin ikke kan skade
- ○ Når jeg føler at jeg ikke kender mine grænser for alko hol, hvis jeg ikke har prøvet dem af
- ○ Når jeg vil bevise overfor mig selv, at jeg kan drikke et par genstande uden at blive beruset
- ○ Når jeg begynder at tro, at jeg endelig er kureret og nu kan drikke alkohol i moderate mængder
- ○ Når jeg vil teste min viljestyrke, ved at vise jeg virkelig kan stoppe efter et par genstande
- ○ Når jeg tænker på, at jeg ikke er rigtig afhængig af alkohol

TRANG OG FRISTELSER

- ○ Hvis jeg kommer i tanke om hvor godt det smager
- ○ Hvis jeg får min yndlingsdrik i gave
- ○ Hvis jeg går forbi et sted hvor man kan købe alkohol (kiosk, købmand mv.)
- ○ Hvis jeg tænker på hvor kold og dejlig en drink/øl kunne være lige nu
- ○ Hvis jeg uventet finder en flaske/dåse af min favorit drikkelse
- ○ Hvis jeg ser noget der minder mig om at drikke
- ○ Hvis jeg pludselig føler trang/lyst til en drink/øl/vin
- ○ Hvis jeg er i en situation hvor jeg plejer at drikke
- ○ Hvis jeg ser eller hører om min yndlingsdrikkelse i fjernsynet/radioen/avisen/biograf mv.
- ○ Hvis jeg går forbi en beværtning eller pub

KONFLIKTER MED ANDRE

- ○ Hvis jeg har diskuteret med en ven
- ○ Hvis andre mennesker virker som om de ikke kan lide mig
- ○ Hvis der er problemer derhjemme
- ○ Hvis nogen nær mig har det svært
- ○ Hvis jeg føler mig utilpas i selskab med nogen
- ○ Hvis andre griber ind i mine planer
- ○ Hvis der er problemer med personer på arbejdet
- ○ Hvis jeg er usikker på om jeg kan imødekomme andres forventninger
- ○ Hvis nogen kritiserer mig
- ○ Hvis der er pres på jobbet på grund af kravene fra min chef
- ○ Hvis jeg føler mig seksuelt afvist
- ○ Hvis jeg bliver jaloux på nogen el. pga. noget
- ○ Hvis folk omkring mig gør mig anspændt og nervøs
- ○ Hvis jeg føler mig presset af min familie
- ○ Hvis jeg føler mig ude af stand til at udtrykke mine følelser.
- ○ Hvis jeg føler, at jeg har brug for mod til at tale med nogen
- ○ Hvis andre mennesker behandler mig uretfærdigt
- ○ Hvis det ikke går godt med andre på arbejdet
- ○ Hvis jeg føler mig afvist af mine venner
- ○ Hvis jeg føler nogen prøver at kontrollere mig og jeg vil føle mig uafhængig

SOCIALT PRES

- ○ Hvis jeg er ude med venner og vi går på bar, restaurant el.lign.
- ○ Hvis jeg er i en situation som jeg altid plejer at drikke i
- ○ Hvis jeg er til fest og andre mennesker omkring mig drikker alkohol
- ○ Hvis en anden drikker
- ○ Hvis jeg er på restaurant og dem jeg er med, bestiller alkohol
- ○ Hvis jeg får tilbudt en drink/øl/vin og synes det er ubehageligt at sige nej
- ○ Hvis jeg møder en ven der foreslår vi tager en drink/øl sammen
- ○ Hvis nogen vil presse mig til at ”være en god ven” ved at drikke sammen med dem
- ○ Hvis jeg er på besøg hos nogen og de tilbyder mig alkohol
- ○ Hvis min chef tilbyder mig alkohol

FORNØJELIGT SAMVÆR

- ○ Hvis jeg vil øge min seksuelle fornøjelse
- ○ Hvis jeg kobler af med en god ven og vil have det godt
- ○ Hvis jeg vil føle mig tættere på en person jeg godt kan lide
- ○ Hvis nogle venner kommer forbi for at hilse på og jeg føler mig godt tilpas (med dette)
- ○ Hvis jeg er i byen med mine venner og vil øge morskaben/fornøjelsen
- ○ Hvis jeg taler med nogen og vil fortælle en rigtig god historie
- ○ Hvis jeg vil fejre med en ven
- ○ Hvis jeg har det sjovt med venner og vil øge morskaben/fornøjelsen
- ○ Hvis jeg har det sjovt til en fest og vil more mig endnu mere
- ○ Når jeg nyder et godt måltid med gode venner og føler jeg vil gøre det endnu sjovere/mere behageligt

Skriv ned, hvis du kan komme i tanke om andre situationer, hvor du ofte har drukket alkohol. I hvilke typer af situationer er det mest almindeligt for dig at drikke?

Løb listen igennem for de situationer du har markeret - kan du se et mønster?

Hvad tror du får dig til at drikke i disse situationer?

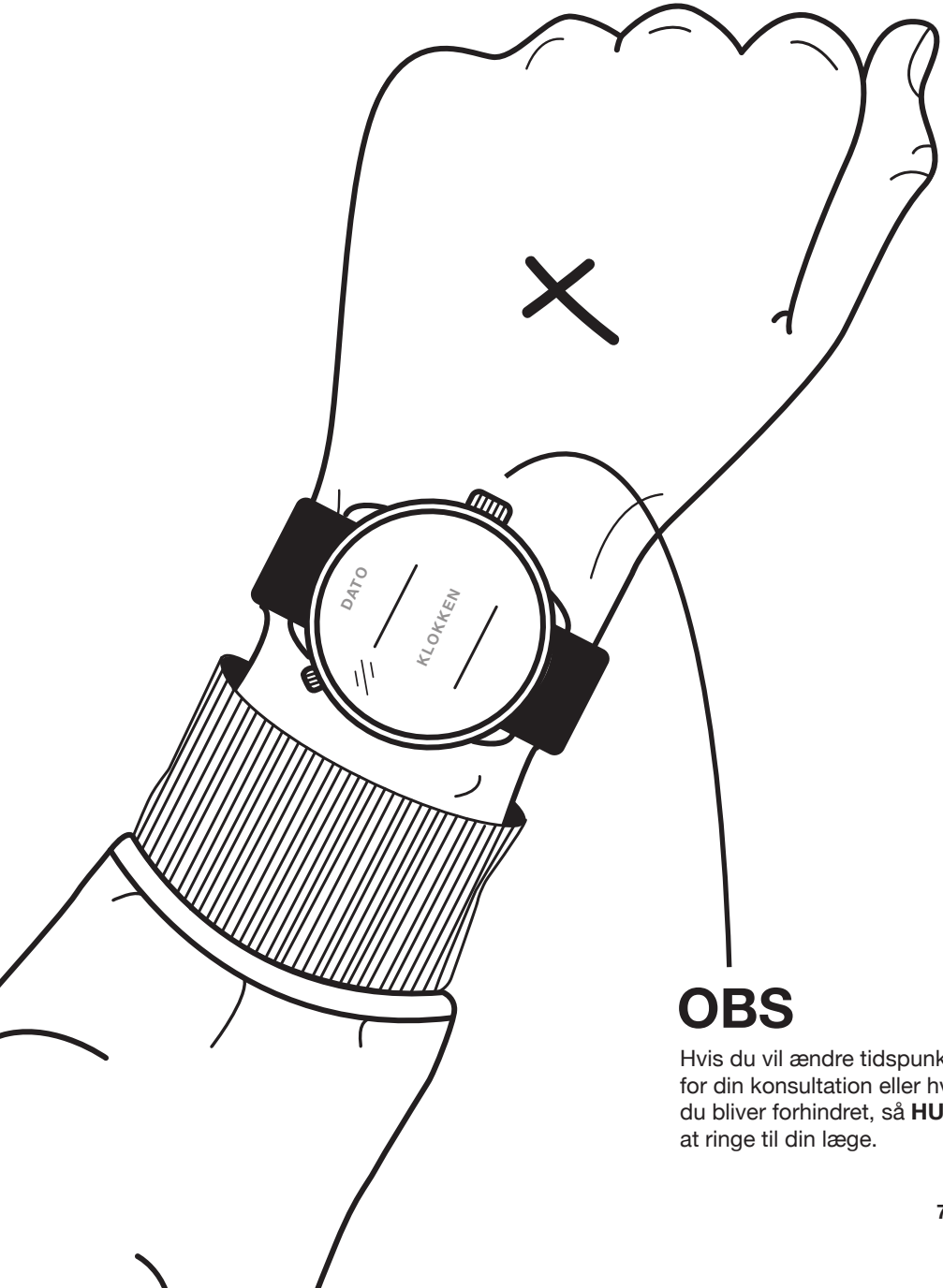
Hvad synes du er den mest hyppige / mest almindelige udløsende faktor, der får dig til at drikke alkohol?

Logbog

Du er nu godt bekendt med logbogformatet, og du kan fortsætte i en notesbog eller kalender. Du kan også få et nyt hæfte som dette ved din læge.

Fortsat god fornøjelse.

Tid til tjek-op



OBS

Hvis du vil ændre tidspunktet for din konsultation eller hvis du bliver forhindret, så **HUSK** at ringe til din læge.

Handleplan

Hvad kan du gøre for at møde og håndtere dine risikosituationer og udløsende faktorer på en måde, som hjælper dig med at opnå dine mål?

Risikosituationer / udløsende faktor

1.

2.

3.

Alternativ
Hvad kan du gøre i stedet?
Skriv gerne flere alternativer ned.

1.

2.

3.

Planlægning
Hvilke skridt skal du tage for at forberede og gennemføre dine alternativer? Hvornår skal de forskellige trin udføres?

1.

2.

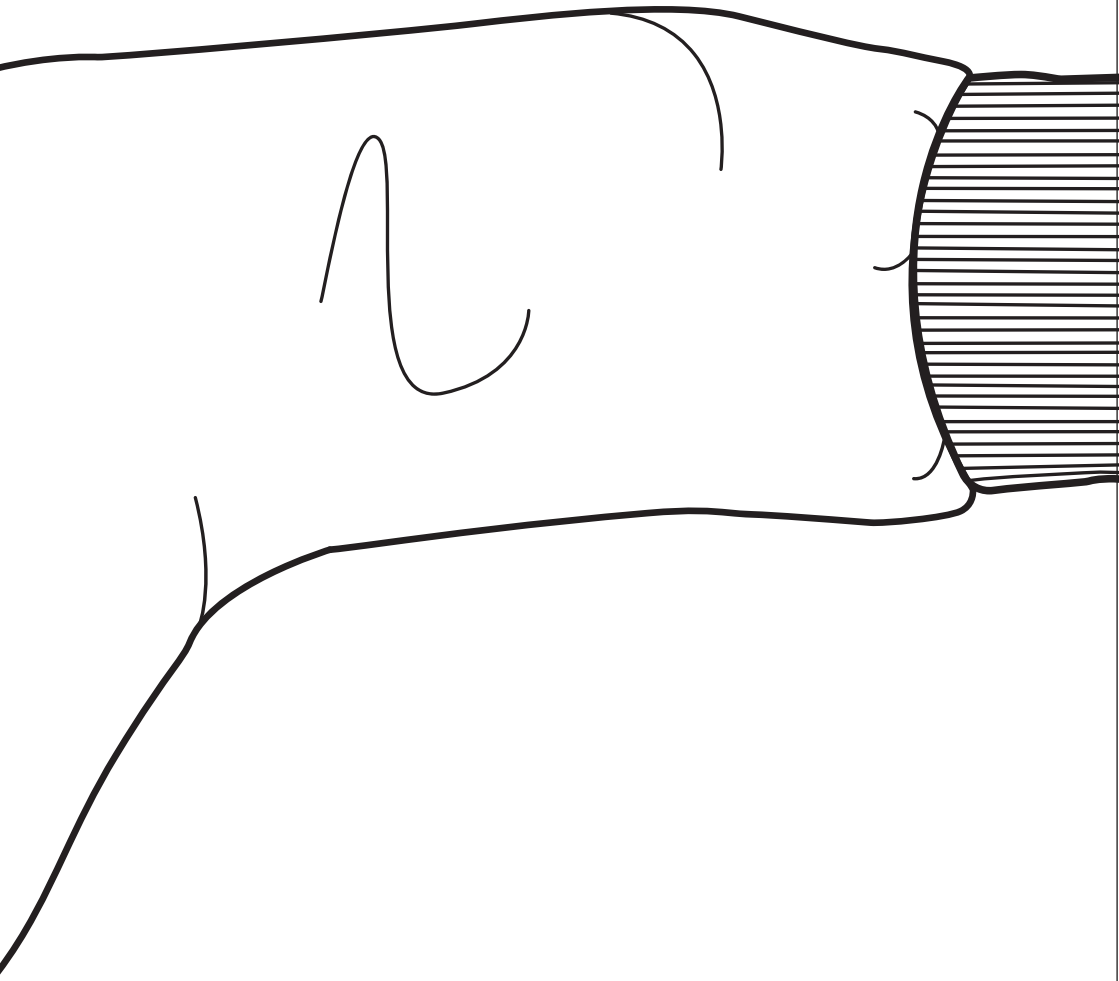
3.

Udfordringer

Hvad kan gøre det vanskeligt for dig at gennemføre din plan?

Hvad kan du gøre for at håndtere disse forhindringer?

Opfølgning



OBS

Hvis du vil ændre tidspunktet for din konsultation eller hvis du bliver forhindret, så **HUSK** at ringe til din læge.

FYSISKE FORDELE VED AT STOPPE MED AT DRIKKE

- og den tid det tager før det bliver bedre

MENTALE FORDELE

- Reduktion i angst- og depressionssymptomer
- Bedre hukommelse og koncentrationsevne
- Mindre og færre følelsesmæssige udsving
- Mere overblik og overskud

Epilepsi
Delvis bedring

Fedtlever
1/2-3 måneder

Menstruationsforstyrrelser
Delvis bedring

Leverbetændelse
Delvis bedring

Diarré
1-3 dage

Skrumpelever
Delvis bedring

Søvnforstyrrelser
Flere måneder

Abstinenser
1-2 uger

Forstyrrelse af hjerterytmen
4 uger

Nedsat potens og sædkvalitet
Delvis bedring

Nedsat fertilitet
Delvis bedring

Svækket immunforsvar
1-3 måneder

Komplikationer ved operation
Bedring efter 1 måned

Demens
Delvis bedring efter måneder

Dårlig sårheling
2 måneder

Fosterskader
Forhindrer alkoholskader på dit foster

Nerveskader
Mange måneder

Kræft
Mindsker risikoen og forbedre forløb

Forhøjet blodtryk
1 -2 uger

Forstørrelse af hjertet
Delvis bedring

Svag hjertemuskel
1-3 måneder

Vækst af bryster
Delvis bedring

Mavekatar og blødning
1-2 uger

Knogleskørhed med brud
6 måneder

Bugspytkirtelbetændelse og sukkersyge
Delvis bedring

SDU
Med støtte fra TrygFonden

Skrevet af folk med dårlige
vaner og gode intentioner.