



Övning: För- och nackdelar

Varför?

I denna övning funderar du på vilka för- och nackdelar en förändring kan ha. När du först granskar vilka bra och dåliga saker som alkoholen för med sig kan du sedan fundera på om du vill förändra på något.

Hur?

Gör en lista över vilka fördelar drickandet har fört med sig i ditt liv. Gör även en lista över vilka nackdelar det har fört med sig.

Fundera framför allt vilka dessa för- och nackdelar har varit under den senaste tiden. Bedöm sedan hur viktiga dessa saker är för dig personligen på skalan 1–5.

Fördelarna med att dricka alkohol. Vilka är de? Bedöm hur viktiga dessa saker är för dig på skalan 1–5. Räkna sedan ihop poängen.

Totalt antal poäng

Bedöm nackdelarna på följande sida.



Nackdelarna med att dricka alkohol. Vilka är de? Bedöm hur viktiga dessa saker är för dig på skalan 1–5. Räkna sedan ihop poängen.

Totalt antal poäng

Jämför nu om det fanns fler för- eller nackdelar.

- Om du finner fler nackdelar än fördelar förhåller du dig antagligen positivt till en förändring.
- Ifall du fann fler fördelar än nackdelar kan du fundera på detta noggrannare: Kan du uppnå fördelarna som drickandet för med sig på något annat sätt?