



# Övning: Min överlevnadsplan

---

## Varför?

Du gör upp en överlevnadsplan som sammanfattar alla metoder som hjälper dig att kontrollera din alkoholkonsumtion.

## Hur?

Gå igenom övningarna som du gjort och fyll i överlevnadsplanen utifrån dem.

Besvara frågorna här nedan och skriv upp de metoder som kan hjälpa dig. Du kan fylla i tabellen på sista sidan eller skriva upp dem till exempel i ett häfte eller i din telefon.

Här kan du se de frågor som planen består av.

Mitt mål är:

Minska

Sluta

Jag dricker inte mer än \_\_\_\_\_ portioner i veckan.

Min konsumtion per vecka får inte överstiga \_\_\_\_\_ portion(er) i veckan.

## Orsakerna till att jag minskar/slutar

Skriv ner minst fyra orsaker och numrera dem i prioritetsordning

## Mina regler

Skriv ner minst fyra av dina regler och numrera dem i prioritetsordning



### Vem kan stödja mig i mitt beslut?

Skriv ner minst fyra personer

### Min belöning

Skriv ner minst fyra belöningar och numrera dem i prioritetsordning

### Vad tänker jag göra istället för att dricka alkohol?

Skriv ner minst fyra saker och numrera dem i prioritetsordning



Risksituation (t.ex. bastukväll hos en kompis)	Metoder för att hantera situationen (t.ex. 1. Jag tar bilen dit. 2. Jag köper goda alkoholfria drycker.)
	1.
	2.
	1.
	2.
	1.
	2.
	1.
	2.