

# Inspiration til nye og bedre vaner

Hvad kan jeg sætte i stedet?



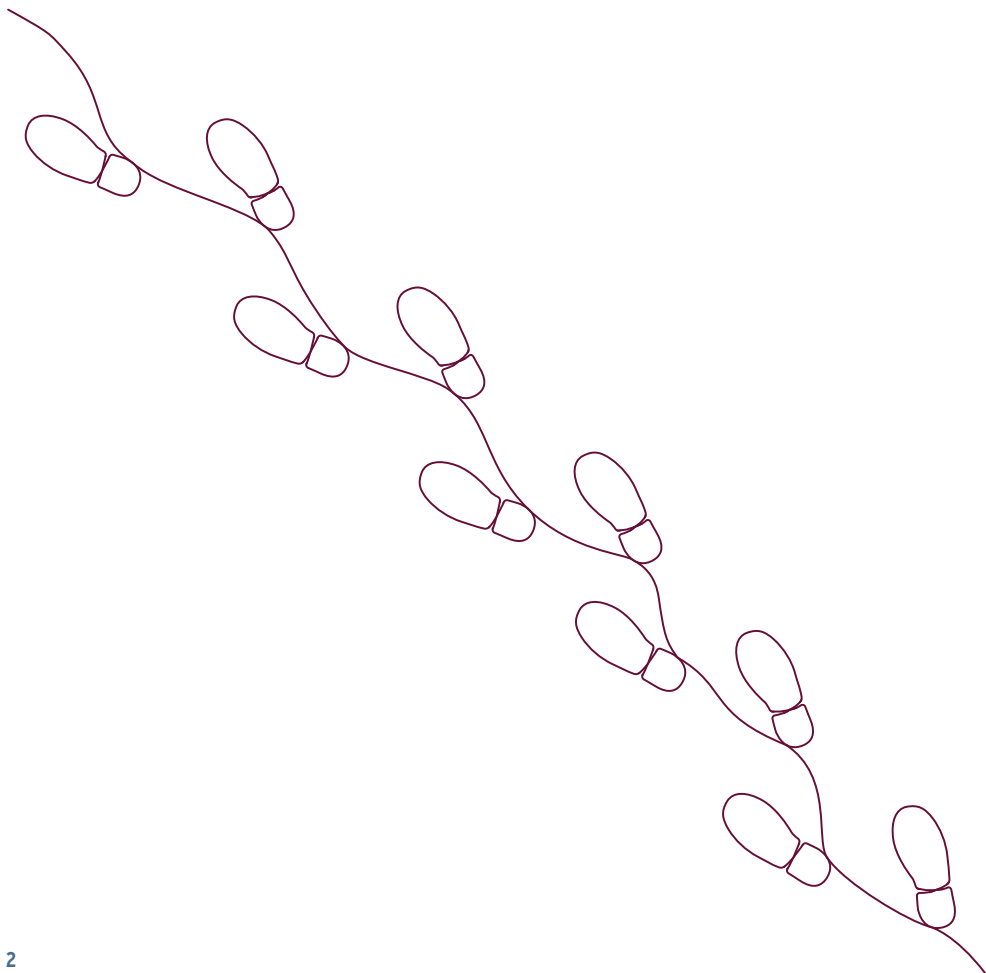
ALTERNATIVER TIL ALKOHOL

# ALTERNATIVER TIL ALKOHOL

---

Dato \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_



# ALTERNATIVER TIL ALKOHOL

---

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 dét 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 derhjemme eller undgå at tilbringe tid 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 finde alternativer til alkohol - og skabe nye bedre vaner.



# ALTERNATIVER TIL ALKOHOL

---

## Evaluér 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.

## Mine valgte alternativer

Hvad kan jeg gøre i stedet:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## Planlægning

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

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

# 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 en tur ved vandet
- Løbe en tur
- Tage ud at sejle, fiske eller på jagt
- Gå til en sportsbegivenhed
- Gå til lokale aktiviteter
- Være frivilling i den lokale idrætsforening
- Lave håndarbejde (strikke, hækle, sy)
- Lave husflid
- Være kreativ med perler eller andet
- Lave en gave til nogen
- Læse en bog
- Lytte til musik
- Læse avis eller ugeblade
- Male eller tegne
- Synges (alene eller i et kor)
- Tage et langt, varmt bad
- Se fjernsyn
- Meditere
- Skrive dagbog
- Spille spil (kort, wordfeud, playstation)
- Høre lydbog eller radio
- Løse krydsord eller sudoku
- Spille på et instrument (eller lære det)
- Engagere dig politisk
- Lægge puslespil
- Lave velgørenhedsarbejde
- Invitere venner på middag
- Gå på loppemarked
- Bage brød eller kager
- Gå i kirke



Region Syddanmark  
Damhaven 12  
7100 Vejle  
Tlf. 7663 1000

» [rsyd.dk](http://rsyd.dk)

19540 - Grafisk Service, Region Syddanmark - 05.2026