

Genkend og stop op

Bliv klogere på, hvad der trigger din vane



RISIKOSITUATIONER

RISIKOSITUATIONER

	Dato
Navn	

Lær dine vaner at kende

Uanset hvorfor og hvordan dit alkoholforbrug har udviklet sig, er dét at drikke alkohol sandsynligvis blevet en vane for dig.

Der kan være særlige faktorer, som giver dig lyst til at drikke alkohol, fx bestemte mennesker, steder, begivenheder, følelser eller tanker.

Det kan være hjælpsomt at finde ud af, hvilke situationer, tanker eller følelser, der er forbundet med alkohol eller trang for dig. Herved har du bedre mulighed for at påvirke dit forbrug i den retning, du ønsker.

På de følgende sider er der listet en lang række mulige faktorer op. Disse kan hjælpe dig til at finde ud af, hvad der er dine særlige risikosituationer.

Kombinér evt. denne opgave med en kalender eller dagbog, hvor du noterer de dage, du har mærket særligt meget lyst til at drikke, eller har haft svært ved at holde fast i dine mål.

RISIKOSITUATIONER

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

RISIKOSITUATIONER

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

RISIKOSITUATIONER

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 drikke
- 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 yndlingsdrikke 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

RISIKOSITUATIONER

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

RISIKOSITUATIONER

Skriv ned, hvis du kan komme i tanke om andre situationer, hvor du ofte drikker alkohol

Er der andet, der kan give dig lyst til at drikke alkohol?

Er der et mønster i de situationer, hvor du ofte drikker alkohol?

Hvad er dine væsentligste triggere for at drikke alkohol (udløsende faktorer)?

Region Syddanmark
Damhaven 12
7100 Vejle
Tlf. 7663 1000

» rsyd.dk

19540 - Grafisk Service, Region Syddanmark - 05.2026