

## 5. Att fortsätta med vad du åstadkommit

Att sluta dricka eller begränsa drickandet är inte så svårt i sig. Det svåra är att fortsätta med vad du åstadkommit. I detta avsnitt som är avsett både för dem som slutar och för dem som trappar ner behandlas metoder som hjälper dig att:

- fördjupa din förståelse för de faktorer som leder till risksituationer
- utnyttja de överlevnadsfärdigheter som du redan besitter och bredda din repertoar av dem
- förändra och balansera dina levnadsvanor
- förebygga att de gånger som du eventuellt trillar dit övergår till verkliga återfall

### Att identifiera risksituationerna ►

Tidigare fick du med hjälp av anteckningarna om ditt drickande granska de situationer där du ofta råkade använda för mycket alkohol. Med hjälp av följande uppgift kan du fördjupa din förståelse för de faktorer kopplade till ditt *sinnestillstånd* som väcker begäret att dricka mer än vad du hade tänkt. Vi ska nu alltså fokusera främst på *det som händer, det du känner och det du tänker före du dricker.*

Mikko till exempel märkte att han alltid tappade kontrollen över drickandet när jobbet inte gick som det skulle eller när stämningen hemma hade varit ansträngd. Jaana i sin tur blev nervös över ensamma veckoslut som var hennes främsta orsaker att ta till flaskan.

*Skadlig konsumtion har allt som oftast ett samband med en strävan efter att frigöra sig från något tråkigt. Men även om drickandet till synes erbjuder en snabb hjälp på de problem som du har i livet, är det inte lösningen på dem eftersom du genom att dricka bara flyttar fram svårigheterna. Om ett tag står du inför samma problem igen och då är de dubbelt så stora.*

Det finns många sådana saker som vi inte nödvändigtvis är medvetna om och som ändå utsätter oss för att vi släpper våra mål eller trillar dit. Nedan har vi samlat några *typiska inre och yttre signaler* som lätt kan leda till överkonsumtion av alkohol. Känner du igen några av dem?

### Inre signaler

ensamhet	sömnlöshet,
tristess	festhumör
irritation,	ledsnad på grund av gräl
stress	lockande fantasier
andra sinnesstämningar	törst
misslyckande	sjukdom

### Yttre signaler

vissa människor	reklam på mellanöl
-----------------	--------------------

vissa tidpunkter	när det finns alkohol hemma
en viss plats	när andra dricker
tv-program där folk dricker	

### Yttre påtryckningar

vänners uppmaningar	servitörens beteende
förhandlingar	fester

Kan du komma på fler?

Hurdana faktorer kan *hos dig* starta en händelsekedja som leder till problemkonsumtion av alkohol?

Farliga situationer och faktorer som är typiska för mig

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

För över de farliga situationerna till din [överlevnadsplan](#).

### Att utveckla överlevnadsfärdigheter ►

Du kommer säkerligen även ihåg situationer där du har haft kontroll över dina begär eller avböjt påtryckningar från andra människor. Det här är sådana resurser som du redan besitter och som du i fortsättningen kan utvidga.

Du har kanske också märkt att det finns i huvudsak två sätt att kontrollera svåra situationer:

- genom handling och genom att ändra på sig själv och/eller på omständigheterna
- genom att ändra på hur man förhåller sig till sig själv och/eller till omständigheterna.

**Handlingsbetonade överlevnadsmetoder** är *minimering av frestelser* det vill säga att undvika blöta tillställningar, platser och vänner, *att lära sig att säga nej* och *att ordna andra meningsfulla aktiviteter* när begäret att dricka kommer oväntat. Att gå med i en *kamratstöds- eller stödgrupp* erbjuder likaså hjälp på många nivåer och ger dig nya saker att tänka på.

En anmärkningsvärt stor andel av återfallen sker till följd av gräl eller problem i relationer. För att hantera dessa måste man ofta *lära sig nya problemlösningssätt*. Att ändra på sitt eget beteende är också ett av de effektivaste sätten att lösa problem.

Ofta måste man även *ändra på förhållningssättet*: speciellt när du har gjort ett misstag eller när din inställning inte på något sätt bidrar till ditt eget eller någon annans välbefinnande eller när du genom dina handlingar inte kan förändra omständigheterna mot det bättre.

Förhållningssätten kan ändras på många sätt. Du kan till exempel *ta avstånd till ditt problem genom att studera det ur en annan människas perspektiv*. Du kan också tänka tillbaka på sådana aspekter som du vanligtvis förbiser. *Att tänka på nackdelarna med drickandet* kan i den avgörande stunden ha stor betydelse. Dessutom kan du använda olika *visualiseringar*. Om du är uttråkad kan du kasta dig in i en fantasi om något verkligen roligt eller spännande.

Speciellt effektivt är det att *tala till sig själv*. Flera undersökningar visar att det hjälper mycket när man ska styra de egna handlingarna. Du kan även kontrollera begäret att dricka genom anvisningar som du ger dig själv. Med hjälp av dem kan du:

- Avslå olika förklaringar som du tidigare använde för att ge dig själv tillåtelse att dricka ("Inga ursäkter! Det finns andra sätt att koppla av på än att dricka sig stupfull.").
- Förhindra den omedelbara handlingen att börja dricka ("Tänk efter före!").
- Omvärdera situationens misär och den hjälp som alkohol ger ("Det är aldrig så illa ställt att situationen inte kunde göras värre genom att dricka!").
- Återkalla tidigare tillfällen då du lyckades ("Jag har klarat av det förr!").
- Uppmuntra dig själv att göra något annat ("Vad annat skulle jag kunna göra för att må bättre!").

För att hantera svåra situationer krävs ofta både nya handlingar och nya tankar. Vissa saker kan du naturligtvis inte göra något åt. Sådana är till exempel om en älskad person avlider, ofta även om en älskad person lämnar dig. Men även i sådana situationer kan du kanske i alla fall ändra din inställning till hur miserabelt allt är eller ge dig själv tid att bearbeta saken ordentligt. *En viss frihet har du alltså alltid. Du är aldrig ett fullständigt offer för omständigheterna.*

- Fundera nu på varje situation som är farlig för dig och kom på sätt som hjälper dig att klara av dem utan att överskrida gränserna som du satt upp. Tänk ut både överlevnadsmetoder som kopplas till ditt sätt att tänka och handlingsbetonade överlevnadsmetoder och skriv ner dem.

Nedan följer ett exempel på metoder som Matti har tänkt ut för att hantera en för honom typisk farlig situation utan att börja dricka.

### Farlig situation: gräl med makan

#### Överlevnadsmetod

- Jag går ut för en motionsrunda.
- Jag talar med makan eller med någon annan närstående om sätt att undvika gräl.
- Jag går på bio.
- Jag föreslår vapenstillestånd och funderar på positiva sätt att lösa tvisten.
- Jag tänker att gräl uppstår i alla familjer någon gång, men det ger inte anledning till att dricka.

Överväg sedan vilka av de sätt som du tänkt ut skulle kunna lyckas. Välj två överlevnadsmetoder, som du tycker verkar bäst, för varje risksituation för att testas.

Matti i vårt exempel beslutade att prova att gå på bio, eftersom han tyckte att det hjälper honom att frigöra sig från det infekterade läget och se på situationen från ett avstånd. Som sin andra metod valde han att testa på "vapenstillestånd".

Välj dina egna överlevnadsmetoder enligt den vidstående modellen och foga dem till din [överlevnadsplan](#). De bildar grunden för ditt överlevnadsprogram. Tänk ut både handlingsbetonade överlevnadsmetoder och överlevnadsmetoder som bygger på att du ändrar din inställning för den farliga situation som du antecknat i överlevnadsplanen.

### Farliga situationer och överlevnadsmetoder

Farlig situation 1.

-----

Överlevnadsmetoder

1. -----
2. -----

### Vilka andra aktiviteter skulle kunna kännas meningsfulla ►

Många före detta riskkonsumenter har lyckats begränsa sitt drickande när de blivit troende, hittat en nykter vän eller livspartner, bytt till en mindre "blöt" bransch eller gått med till exempel i AA.

För alla dessa ovan nämnda händelser är det gemensamt att *de inte går ihop med dryckenskap*. I alla dem är det även fråga om *nytt innehåll i livet, nya tankar och nya sociala relationer som stöder nyktrare levnadsvanor och ger livet mening*

och innebörd.

Vilka sådana livsinnehåll som är i linje med ditt förändringsmål skulle du kunna hitta eller återuppliva?

- Fundera på vad du skulle kunna ha ett genuint intresse för. Skriv ner dina idéer på papper. Avslå i det här skedet inte ens den galnaste idéen.
- Välj sedan ut de idéer som du kan förverkliga. Testa dem och bedöm resultaten.

Om du inte kommer att tänka på något trevligt på en gång, ta en titt på listan nedan. Kanske hittar du något där.

- Gå med i en förening eller en klubb (t.ex. idrotts-, schack-, natur-, film-, litteraturklubb, hembygdsförening eller teaterklubb). Där hittar du vänner, vilket varje människa behöver.
- Börja motionera regelbundet (simma, jogga, åk skidor, spela volleyboll, squash eller dylikt). En bra kondition höjer också sinnesstämningen.
- Blås nytt liv i någon gammal hobby som du har haft glädje av eller testa en ny hobby (körsång, band, att spela musik, att skriva dikter eller dylikt)
- Börja studera vid arbetar- eller medborgarinstitutet. Det är alltid belönande att lära sig något nytt.
- Gå med i en ideell förening eller börja volontärjobba.
- Bjud hem gäster eller håll mer kontakt med dina vänner och släktingar om du gillar dem och om de inte är just de personer som får dig att dricka.
- Blås nytt liv i en gammal dröm som du glömt bort under årens lopp. Fundera på vad du skulle kunna göra för att förverkliga drömmen.

Tänk ut 2–4 saker som du kan lyckas med.

### Saker som jag vill göra och prova på i stället för att dricka

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Skriv ner dina tankar även i [överlevnadsplanen](#). Planera hur du genomför dem. När ska du börja, var och med vem?

### Att ändra sina levnadsvanor ►

När man har undersökt återfall har man upptäckt att de ofta föregås av en sorts obalans i levnadsvanorna. *Ökad stress och press, för tajta scheman, retlighet på grund av överansträngning och leda är en utmärkt grogrund för ett nyvaknat begär att dricka.* Om ditt liv bara består av yttre måsten och förpliktelser och inga oaser som erbjuder tillfredsställelse, är grunden klar för återfall. Därför är det viktigt att du *fäster uppmärksamhet vid din livsstil och försöker ordna ditt liv så att det inte uppstår ett tvingande behov av att dricka mera.* Beprövade metoder för att undvika överdriven stress:

- Avsätt dagligen tid för yoga, meditation eller någon lugn aktivitet som ger dig fysisk njutning, oavsett om det är friskluftsliv, trädgårdsarbete, bastubadande eller vad som helst annat som ger dig glädje. Måna om dessa stunder som de bästa du har.
- Aerobiska motionsformer såsom löpning, skidåkning, dans, simning och andra grenar som höjer den fysiska konditionen och syreupptagningsförmågan är bra de också. Dem kan du till och med utveckla ett positivt beroende till om du fortsätter hobbyn regelbundet. Lätt ansträngning sätter fart på kroppens eget morfin som ytterligare ökar det välbefinnande som motion ger. Utöver det får du all den glädje som en bättre kondition och ett snyggare utseende ger.

Om du beslutar att börja motionera, *reservera en regelbunden tid för det.* Du får bästa resultat om du motionerar minst tre gånger i veckan. Gör ändå inte detta till en ny tvångströja för dig. Om du inte känner för att springa just idag, ta då bara en promenad. Du kan byta mellan grenar varje dag om du vill eller efter årstid, bara du fortsätter så länge att hobbyn börjar vara självdrivande. Om du väljer en gren som du kan idka tillsammans med andra trivs du sannolikt bättre och då släpper du heller inte hobbyn lika lätt.

- Läsning, matlagning, att samla på något eller lyssna på musik kan också ge livet nytt innehåll. Huvudsaken är att de här aktiviteterna hjälper dig att koppla av och befria dig från vardagens jäktande och stressande.

Det finns också människor som inte dricker för att koppla av, utan för att *få mer fart och spänning* i sitt i övrigt enformiga

liv. Spänning och omväxling hittar man dock även på andra sätt:

- Genom att göra något som du aldrig tidigare gjort (t.ex. fjällvandring, en kanot- eller cykeltur). Desto bättre blir det om projektet dessutom är lite utmanande.
- Genom att prova på något som du aldrig förr vågat dig på (t.ex. att inleda ett samtal med en människa som du tycker verkar intressant).
- Genom att resa till ett nytt ställe eller åtminstone då och då bekanta dig med en ny miljö eller människa.

När du radikalt minskar på ditt drickande kommer det säkert också att på ett väsentligt sätt ändra din familjs livsstil. De som tillbringat sin fritid på krogar kommer nu att ha mer tid för att vara hemma. Det är inte nödvändigtvis lätt. Det kan också kräva anpassning för att dina anhöriga ska vänja sig vid att du är mer närvarande. Undersökningar har dock visat att problem i familjen oftast blir mindre när drickandet minskar. Var ändå förberedd på att positiva förändringar alltid tar tid.

I den här boken har vi mest behandlat drickande, även om sunda levnadsvanor naturligtvis också påverkas av andra faktorer. Rökning, fel kost och ständigt jäktande är andra centrala risker för välbefinnandet. Om du vill ändra på din livsstil är det skäl att även fästa uppmärksamhet vid dessa.

*Livsstilsförändringar är speciellt viktiga för dem som inte vill avstå från alkohol helt. Många lär sig inte att kontrollera sitt drickande just för att de inte tillräckligt medvetet förändrar sitt liv i övrigt så att det ska stöda den minskade konsumtionen. Att absolut vägra alkohol tvingar redan i sig fram stora förändringar i livsstilen, vilket gör att de som slutar dricka helt inte lika ofta har detta problem.*

- Ordna ditt liv på ett sådant sätt att ett tvingande behov av att dricka mera inte kan uppstå. Unna dig själv tid varje dag för att njuta av det goda i livet. Anamma sundare levnadsvanor även i övrigt och inte enbart genom att begränsa drickandet.

Livsstilsförändringar är speciellt viktiga för dem som inte vill avstå från alkohol helt. Många lär sig inte att kontrollera sitt drickande just för att de inte tillräckligt medvetet förändrar sitt liv i övrigt så att det ska stöda den minskade konsumtionen.

## Vad händer om jag får återfall? ►

För eller senare kan du hamna i en situation där du trots allt överskrider dina gränser. Det är ingen katastrof, bara du har rätt inställning till det. Människor uppfattar ofta denna typ av händelser mycket svartvitt. När de tagit en drink anser de att spelet är förlorat och då ger de efter för sina begär till fullo. Det beror inte så mycket på alkoholen, utan på de allmänna uppfattningar som man kopplar till drickandet.

Om du alltså trots dina motsatta försök ändå har gått över gränsen, är det bättre att inte ta det hela som ödets makt. Det betyder inte omedelbart att "sjukdomen har återkommit", det är inte det slutgiltiga beviset på din svaga karaktär, det är inte ens en omfattande kollaps. *I stället för att klandra dig själv kan du tolka det som en lärarik erfarenhet.*

- *Det viktigaste är att du sätter stopp för drickandet direkt.* Om du fortsätter att dricka i flera dagar är det avsevärt svårare att återgå till nykterhet eller måttlighet.
- Känner du någon som kan stötta dig i en situation som denna? Ring den personen.
- Utforska noga händelserna, dina tankar och sinnesstämningar före återfallet, så att du i fortsättningen kan undvika motsvarande situationer.
- Om du inte kan sätta stopp för drickandet och inte får hjälp i din närmaste omgivning, sök vård.

Vissa gånger kommer återfall oväntat som ur tomma intet, andra gånger föregås återfallet av en allt mer spänd situation, obalans i livet och också *att man bäddar för ett återfall.* Individerna kan omedvetet förebere sig återfall genom att utsätta sig för sådana frestelser som är omöjliga för honom eller henne att motstå. En del köper alkohol hem för "gäster", andra "råkar" stöta på sina supbröder, med åter andra startar ett familjegräl som lämpar sig för avsikten.

Om du noga tänker tillbaka på dina tidigare återfall, upptäcker du kanske att du någon gång gjorde sådana *till synes oväsentliga drag som i fortsättningen oundvikligen lett till att du förlorat kontrollen.* Var alert för sådana drag.

- Lär dig att förutse eventuella återfall och identifiera sådana val och beslut som du tar som leder till farliga situationer.
- Gör upp en "ruttkarta" för dig själv; en beskrivning av ett händelseförlopp som ledde till återfall. Vägskalet på kartan beskriver sådana till synes oviktiga val och beslut som ledde till att du bröt mot dina regler om drickandet.

Positiva förväntningar på berusningen spelar ofta en mycket avgörande roll när det gäller återfall. Du kan balansera

dessa förväntningar genom att alltid ha med dig kortet där du listat negativa följder av drickandet. En titt på kortet i det kritiska ögonblicket kan hjälpa dig att hantera den problematiska situationen.

## Hur håller jag mig till planen? ►

Kontrollera nedan om du har agerat på ett sätt som hjälper dig att hålla dig till planen:

1. Skriv ut handbokens uppgifter och gör dem med eftertanke.
2. Anteckna antalet standardglas som du druckit och dina nyktra dagar i [självhjälpskortet](#) . Fortsätt med detta åtminstone tills dina nya levnadsvanor har etablerats.
3. Om ditt mål är att dricka mindre, gör ett diagram av din veckokonsumtion som visar dina framsteg eller jämför regelbundet – till exempel var tredje månad – ditt drickande idag mot ditt drickande i startläget. Rätta till kursen om det visar sig behövas..
4. Utarbeta din egen förändringsplan i din [överlevnadsplan](#) utifrån de anvisningar som ges ovan. Ta en titt på planen varje dag, till exempel när du äter frukost.
5. Lär dig att förutse farliga situationer och hantera dem utan alkohol.
6. Ordna dig också andra meningsfulla aktiviteter och anamma även i övrigt sundare levnadsvanor.
7. *Ge inte upp!* Otaliga människor före dig har lyckats, så varför skulle inte du också lyckas.
8. Belöna dig själv för varje mål du når. *Du är verkligen värd det!*

## Andra svårigheter ►

Missbrukare har ofta även andra problem utöver alkoholen. En del av dem försvinner eller blir åtminstone lindrigare när man dricker mindre eller slutar dricka helt. En del kan finnas kvar även efter det. Det är viktigt att du försöker få hjälp även med dessa problem, eftersom många psykiska och sociala problem kan öka risken för återfall ju längre tid det går och ju svårare problemen blir. Exempel på sådana problem är bland annat:

- att man spänner sig
- rädslor och osäkerhet
- olika negativa känslor
- konflikter i familjen eller andra gemenskaper
- problem med sexualiteten
- andra beroenden

För dessa kan du hitta första hjälpen till exempel i webbtjänsten [apua.info](#) . På Internet kan du även hitta andra nyttiga sidor. Om det känns svårt att prata om dina andra problem med dina närstående och om det handlar om svåra problem, kan du behöva professionell hjälp. Information om olika tjänster inom psykisk hälsa och missbruk finns nedan.

## Hur kan anhöriga och vänner hjälpa? ►

Om alkoholproblemet inte gäller dig, utan snarare någon som står dig nära, kan du hjälpa honom eller henne på många sätt. Tänk på att sättet att föra saken på tal väsentligt påverkar hur budskapet når fram.

För det första är det bra att tänka på vem som är den bästa personen att ta initiativet. Om du lever med eller än vän till en person med alkoholproblem är det naturligt att du själv vill hjälpa. Du kanske redan har försökt göra det flera gånger förgäves. Dryckenskap kan infektera relationen mellan makar. Därför tolkas försöken att hjälpa ofta fel och även ord som yttrats i all välmening kan vändas till det motsatta. Fundera i detta fall på om någon annan har bättre chanser att "öppna" samtalet. En sådan person kan vara till exempel en bror, syster, vän eller någon annan utomstående som missbrukaren inte uppfattar som en representant för "fiendelägret". Även om initiativet tas av någon annan är det viktigt att du därefter själv öppet och utan att hetsa upp dig försöker samtala med den berörda parten om era gemensamma problem.

Det är även bra att tänka på tidpunkten för försöken att påverka. Ju tidigare du ingriper, desto bättre, men välj rätt stund. Det är ingen idé att tala om att dricka mindre med en berusad. Ta upp saken i någon situation där ni har en tillräckligt lång lugn stund på tumanhand för att hinna diskutera saken ordentligt. Få först din vän att fundera på sitt drickande och avigsidorna med det innan du börjar prata om att det behövs en förändring.

Hur du försöker påverka har betydelse. Ogenomtänkt tjatande ger inga resultat. Tvära förebråelser, krav och stämplande bör minimeras. De väcker bara motstånd och gör förändringen allt omöjligare. Speciellt i ett tidigt skede är det bra att vara försiktig när man försöker få alternativet att dricka mindre eller att sluta dricka helt att väga mer än alternativet att fortsätta dricka.

Om era problem har pågått så länge att du känner att du kommit till brytpunkten, gör det otvetydigt klart för missbrukaren. Försök ändå att lägga fram din ståndpunkt behärskat. Du kan till exempel säga att du älskar honom eller henne, men att du inte orkar längre. Situationen måste förändras. Undvik ultimatum som du varken kan eller vill verkställa, de ger dig knappast större trovärdighet. Avstå också från att moralisera. Missbrukaren känner skuld över sitt drickande redan som det är. Ditt moraliserande tär bara ytterligare på hans eller hennes självkänsla och gör det ännu mer nödvändigt att fortsätta i den onda cirkeln.

För rättvisans skull kan det vara bra om du för dig själv gör upp en lista med tio punkter där du beskriver allt som du gillar hos personen i fråga. Kom ihåg att även ta upp dessa positiva saker så att den andra inte känner att han eller hon bara anklagas för dåliga saker.

Kanske måste du även själv se över dina dryckesvanor för att hjälpa din vän. Truga inte alkohol på honom eller henne och locka inte honom eller henne med på tillställningar som kan sätta honom eller henne på prov. Om du bjuder hem gäster, servera helst alkoholfria drycker. På så sätt hamnar inte den person som försöker bli nykter i centrum av obekväma uppmärksamhet.

Det viktigaste är att du visar att du är på din väns sida och redo att hjälpa honom eller henne i svårigheterna. Du kan hjälpa honom eller henne med hjälp av den här handboken, men det är inte din uppgift att hålla reda på honom eller henne. Om du gör det kommer han eller hon att föra över ansvaret på dig. För din egen psykiska hälsa kan det vara bra att försöka prata om ditt problem med andra som befinner sig i en motsvarande situation.

Att stötta en missbrukare betyder inte att du ska låtsas vara en räddande ängel och trassla in dig i oändliga sociala spel eller ett beroendeförhållande med honom eller henne. Ansvaret för förändringen måste ligga hos honom eller henne. Är man beredd att göra sitt yttersta för att hjälpa är det ofta svårt att acceptera att du ändå inte kan fatta några beslut för din vän. Om han eller hon medvetet beslutat att leva sitt liv på sitt sätt – oavsett hur självdestruktivt du tycker att det sättet är – låt honom eller henne fatta sitt eget beslut. Men ta ändå reda på hans eller hennes övertygelse först.

## **Tjänster inom missbrukarvården – kamratstöd, rådgivning, vård ►**

På [Droglänken](#) som finns på Internet finns pålitlig information om rusmedel, rådgivning och ett diskussionsforum. Du kan anonymt skicka frågor rörande din egen situation till en rådgivare och få ett personligt svar av en yrkesmänniska. Anonymt kamratstöd finns på Droglänkens [diskussionsforum](#) (på finska). Diskussioner om det egna drickandet finns på trådarna Me Lopettajat ("Vi som slutat") och Me Vähentäjät ("Vi som minskat"). På tråden Kotikanava ("Hemkanalen") diskuteras sådana teman och problem som rusmedel kan orsaka hemma. På Droglänken tråd Lasinen lapsuus ("En barndom av glas") kan man dela med sig av sina erfarenheter av att växa upp och leva i en alkoholistfamilj.

Om du behöver professionell hjälp, hittar du information om lämpliga vårdtjänster på Internet: på webbplatsen för hälsovårds- och socialtjänsterna i din hemkommun, på [A-klinikstiftelsens](#) webbplats. På Droglänkens sida [Kontaktuppgifter till vårdställen för missbrukare](#) finns information om behandlings- och rehabiliteringstjänster runtom i Finland som du kan ha hjälp av.

Hälsostationer, privata läkartjänster och företagshälsovården ger dig råd och vård i frågor som rör missbruk. De erbjuder även möjlighet att följa upp hur ditt hälsotillstånd förbättras när du minskar konsumtionen eller har slutat dricka.

Till A-kliniken, missbrukspolikliniken eller ett motsvarande vårdställe kan du söka dig utan remiss för att sätta stopp för drickandet eller för att kartlägga situationen. Både kommuner och [A-klinikstiftelsen](#) erbjuder dessa tjänster. Du kommer överens om dina egna mål för behandlingen eller rehabiliteringen med din personliga medarbetare eller vårdgrupp. På kliniken kan du diskutera vården med din egen medarbetare, tillsammans med dina anhöriga eller i en behandlingsgrupp med andra klienter.

AA-grupper, vars verksamhet baserar sig på kamratstöd, finns på olika håll i landet. Gruppens möten är anonyma och det enda kravet på deltagarna är deras önskan att sluta dricka. Kontaktuppgifterna hittar du på Droglänken eller till exempel på adressen [www.aa.fi](http://www.aa.fi)

link

**Källa till webbadress:** <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhelp/alkohol/handbok-om-kontroll-over-drickandet/5-att-fortsatta-med-vad-du-astadkommit>