

# Överlevnadsplanen

# Päihdelinkki

Mål:                    att sluta        att minska

Jag dricker högst \_\_\_\_\_ standardglas per dag. Min veckokonsumtion får inte överskrida \_\_\_\_\_ standardglas.

Orsakerna till att jag gör detta:

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

Mina belöningar:

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

Mina regler till drickandet:

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

Vad tänker jag göra i stället för att dricka:

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

Personer som kan stötta mig:

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

Farliga situationer och överlevnadsmetoder

Farlig situation	Överlevnadsmetoder
1.	a)
	b)
2.	a)
	b)
3.	a)
	b)
4.	a)
	b)

Ha alltid den här minneslappen med dig!