KBT-program vid alkoholbesvär

# Introduktion

Välkommen till programmet för dig som vill förändra dina alkoholvanor! I programmet kommer du att få lära dig mer om alkohol, kartlägga din alkoholkonsumtion och genomföra övningar som syftar till att förbättra dina alkoholvanor.

### Behandlingsmetod

Programmets innehåll är evidensbaserat, vilket innebär att interventionerna är beforskade och har effekt för personer som vill förändra sin alkoholkonsumtion. En stor del av behandlingen utgår från behandlingsmaterial som tagits fram av specialistmottagningen Riddargatan 1, Alkohol och hälsa, Region Stockholm. Behandlingen sker med hjälp av KBT (kognitiv beteendeterapi).

I behandlingen kommer du att få lära dig mer om alkoholbesvär, kartlägga din egen problematik och arbeta med övningar som är vetenskapligt testade och bevisat effektiva för individer med alkoholbesvär.

En central del i behandlingen handlar om att genomföra individanpassade beteendeförändringar. Om vi lyckas med det så kommer du att kunna minska ditt alkoholbruk och må bättre på sikt. Det vi önskar från dig är att du engagerar dig i behandlingen och aktivt arbetar med att testa nya beteenden, vilket är en förutsättning för att behandlingen ska ha effekt.

### Regelbundet arbete i flera månader

För att behandlingen ska ge effekt krävs ett aktivt deltagande från dig som patient. Det innebär att du så gott som dagligen behöver avsätta tid för att läsa och arbeta med hemuppgifter. Under behandlingen har du videobesök med din behandlare. Under besöken får du bland annat hjälp med att problemlösa och att individanpassa programmet. Behandlingen pågår oftast i 2-3 månader och antalet sessioner kan variera. I början träffas man oftast 1 gång/vecka, för att sedan, utifrån behov, glesa ut stödet. Observera att du inte ska skicka in skriftliga svar till din behandlare. Uppföljning sker istället muntligt under videobesöken.

### Arbete med beteendeförändring

Det är genom att skapa nya beteenden som dina alkoholbesvär kommer att förbättras. Texten i programmet syftar egentligen bara till att hjälpa dig med att identifiera och planera för viktiga beteendeförändringar. Och kontakten med din behandlare syftar i första hand till vägledning och stöd i ditt arbete med beteenden.

### Om du får självmordstankar

Om du får tankar på att skada dig själv eller begå självmord rekommenderas du ta kontakt med din vårdcentral eller psykiatrimottagning. När vårdcentralen/psykiatrin är stängd kan du kontakta en jourmottagning eller en psykiatrisk akutmottagning. Besök [1177.se](https://www.1177.se/) eller ring eller 1177 om du inte vet vart du ska vända dig. Om du inte omedelbart får hjälp - kontakta [mind.se](https://mind.se/) där du antingen kan chatta dygnet runt eller ring Självmordslinjen på telefon 90 101. Ring 112 ifall situationen blir akut.

Eftersom det kan dröja innan din behandlare läser chattmeddelanden är det viktigt att inte be om akut stöd och hjälp via chattfunktionen. Det är däremot viktigt att du berättar om ditt försämrade mående för din behandlare vid ditt nästa besök.

### Moduler

Behandlingen består av 5 moduler. Modulerna ska genomföras i angiven ordning om inte behandlaren råder dig att göra på annat vis. Det är viktigt att du läser all text i programmet även om det inte är säkert att du behöver arbeta lika mycket med alla övningar eller moduler. Fråga din behandlare ifall du blir osäker.

### Moduler i programmet:

1. Kartläggning och målsättning
2. Risksituationer
3. Fysisk aktivitet
4. Livsområden och vägen framåt
5. Utvärdering och vidmakthållandeplan

### Kvalitetsregister

Behandlingsprogram för patienter ska vara effektiva och av hög kvalitet. För att lyckas med detta rapporteras behandlingsresultat (avidentifierat) till kvalitetsregistret SibeR (svenska internetbehandlingsregistret). Registret är till hjälp vid utveckling och förbättring av program och verksamheter. Om du inte vill att ditt behandlingsresultat registreras, vänligen prata med din behandlare. Läs mer på:<https://siber.registercentrum.se/for-patienter/laettlaest-information-om-registrering-i-siber/p/HJWwxJX1Q>.

# Modul 1 Kartläggning och målsättning

I den första modulen får du lära dig mer om alkoholens effekt på kroppen och vad som menas med riskkonsumtion och alkoholberoende. Därefter kommer du få kartlägga dina besvär och sätta upp mål för din behandling.

## Om alkohol och kroppen

### Ökad risk för många sjukdomstillstånd

Alkohol är en riskfaktor för många sjukdomstillstånd, varav de vanligaste är olika former av hjärt- och kärlsjukdomar, leverskador, cancer och psykisk ohälsa. Ungefär en miljon människor i Sverige har alkoholvanor som medför en ökad risk för ett stort antal hälsoproblem och skador, inklusive alkoholberoende. Många upplever inte att de dricker för mycket. De ser inte heller alkoholen som ett potentiellt hälsoproblem - men kroppen påverkas ändå.

### Kroppen och alkoholen

Här kan du läsa om några exempel på hur kroppen kan påverkas av alkohol:

**Hjärnan:** du kan få sämre minne, reaktionsförmåga och omdöme. Vid mycket hög konsumtion krymper hjärnan och du kan få allvarliga hjärnsjukdomar.

**Hjärtat:** ökad risk för högt blodtryck, förmaksflimmer och hjärtsvikt.

**Levern:** ökad risk för fettlever, hepatit och skrumplever.

**Blodet:** hämmad förmåga för benmärgen att bilda blodkroppar vilket kan leda till blodbrist.

**Huden:** ökad risk för psoriasis, eksem och andra hudbesvär.

**Cancer:** ökad risk för cancer i flera olika organ, såsom svalg, strupe, lever, bröst, prostata, bukspottkörtel och tjocktarm.

**Skelettet:** ökad risk för benskörhet och gikt.

**Magen:** försämrat näringsupptag och ökad risk för magkatarr, sur mage och diarré.

**Infektioner:** sämre förmåga i de vita blodkropparna vilket kan leda till sämre skydd från infektioner, samt sämre förmåga till läkning av sår och långdragna luftvägsinfektioner.

**Bli gravid:** minskad fertilitet hos både kvinnor och män.

### All konsumtion medför risk

Många har hört eller läst att lite alkohol kan vara bra för hälsan. Ett relativt vanligt påstående är att ”ett glas rödvin om dagen är bra för hjärtat”. Men sanningen är att alkohol har alldeles för många biverkningar för att kunna rekommenderas som något hälsosamt. Den skyddande effekten av alkohol är dessutom alldeles för osäker, den gäller endast äldre och enbart vid låg konsumtion. En slutsats verkar vara enligt forskning att alkoholkonsumtion på alla nivåer medför en ökad risk, men att den är liten om man dricker under 10 glas/vecka.

### Visste du att...

* … hjärtat inte skyddas av ett glas vin om dagen
* … alkohol kan bidra till depression och ångest
* … försämrad sexuell förmåga kan bero på ditt alkoholintag
* … sömnkvaliteten förbättras och man blir mer utvilad om man undviker alkohol
* … en stor starköl innehåller mer kalorier än en mazarin
* … högt blodtryck ofta förbättras snabbt vid ett minskat alkoholintag
* … problem med psoriasis och eksem kan mildras av ett minskat alkoholintag
* … försvaret mot influensa och andra infektioner försämras när du druckit alkohol
* … stroke kan orsakas av en hög alkoholkonsumtion.

### Större risktagande

Förutom medicinska risker med alkoholkonsumtion förändras ens beteende när man är berusad av alkohol - man tar större risker. En anledning till detta är att alkohol försämrar funktionen i en del av hjärnan som bland annat ansvarar för impulskontroll. Varje år dör cirka 3000 personer i olyckor i Sverige. I ungefär en tredjedel av dem finns alkohol med i bilden. Enligt brottsstatistik så är en stor del av alla våldsbrott relaterade till alkoholkonsumtion hos förövaren och/eller hos offret.

### Abstinens

När du slutar att dricka kan du få symtom på abstinens. Abstinens är när kroppen är så van vid alkohol att du mår dåligt när du inte dricker. Du kan bli orolig, skakig, illamående, svettig och få svårt att sova. Vid misstanke om abstinens bör du kontakta en läkare eftersom det kan behövas farmakologisk behandling. Svårare abstinens är ett allvarligt tillstånd om det missas.

#### Övning: Din kropp och alkohol

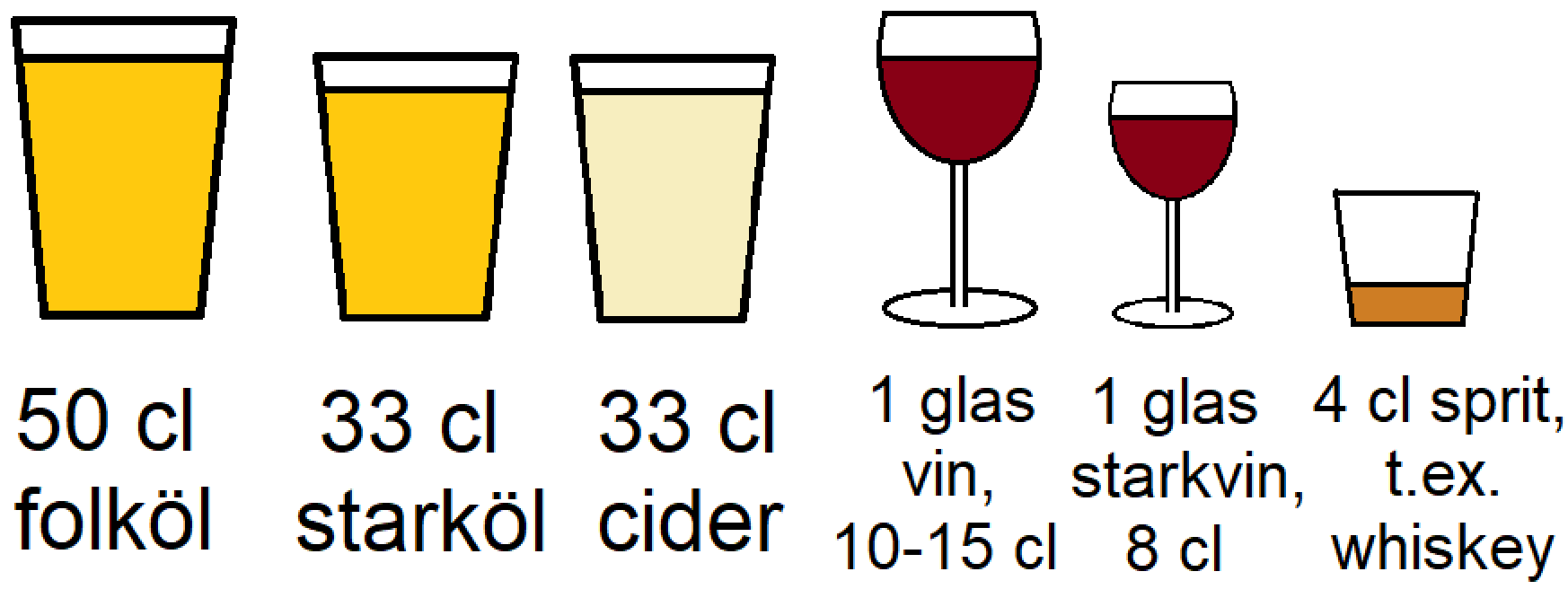
Nu har du fått lära dig om alkoholens påverkan på kroppen. Vissa saker kanske du kände till, medan kanske annan information var ny för dig? Svara på frågorna nedan. Kom ihåg att du inte behöver skicka in dina svar till din behandlare.

1. Var det något i avsnittet som var nytt för dig? Vad?
2. Är det några av de kroppsliga besvär som du nyss läst om som du har upplevt, eller lider av idag?
3. Är det något från avsnittet som du vill diskutera/fråga din behandlare om? Skriv i så fall gärna ner det här och ta upp med din behandlare på nästa videobesök.

## Riskkonsumtion och beroende

Alkohol förknippas ofta med fest och avkoppling, men även med skam och misslyckande när vi inte kan hantera vårt drickande. Ibland förknippas alkoholproblem med socialt utanförskap som arbetslöshet och bostadslöshet. Men många som dricker för mycket alkohol har inga problem som märks utåt. I likhet med människor som röker, äter för mycket eller motionerar för lite så lever människor med alkoholbesvär oftast sina liv med arbete, familj, vänner och bostad.

### Hur mycket kan man dricka?

Socialstyrelsens rekommenderade gräns för måttlig alkoholkonsumtion (så kallad lågriskkonsumtion) är under 10 glas per vecka (gäller både kvinnor och män). Rekommendationen är också att undvika intensivdrickande, det vill säga att inte dricka mer än 4 glas vid något tillfälle samt ha några helt alkoholfria dagar per vecka. Detta är rekommendationer som är baserade på flera vetenskapliga studier. 

### Att dricka måttligt

Måttlighet innebär att du dricker med måtta för att undvika problem. Det innebär också att avstå helt från att dricka i situationer där du upplever starkt sug, känner stark längtan efter alkohol eller när du är i de situationer som tidigare innebar att du drack för mycket. Att dricka måttligt utan att dricka sig berusad innebär i de flesta fall endast små medicinska risker. Ibland bör du så klart inte dricka alls, till exempel om du är gravid. Vissa personer med alkoholbesvär kan ändra sina alkoholvanor till att dricka måttligt, medan många behöver lära sig att avstå helt.

### Vad menas med beroende?

Med **alkoholberoende**menas att man fortsätter att dricka mycket alkohol, trots att det har negativa effekter på ens hälsa, relationer och sociala förhållanden. Den som är beroende har i allmänhet ett starkt sug efter alkohol och har svårt att begränsa mängden hen dricker. Man kan uppleva en “kontrollförlust”, det vill säga svårigheter att dricka lagom mycket när man dricker. Beroende innebär för många att alkoholen får en central roll i livet på bekostnad av sånt som tidigare var viktigt, till exempel relationer, karriären eller fritidsintressen. Den som är beroende vet i många fall att alkoholen är ett problem, men kan ändå inte begränsa drickandet eller sluta dricka. Ofta, men inte alltid, utvecklas en **tolerans**för alkohol, så att man behöver dricka mer för att uppnå avsedd effekt. Det är också vanligt med **abstinens**, som innebär en kraftig obehagskänsla då man slutar dricka.

### Diagnosen alkoholberoende

Följande 6 symtom beskriver alkoholberoende. För att få diagnosen alkoholberoende krävs att man upplevt minst 3 av dem samtidigt, under de senaste 12 månaderna.

* Ett starkt begär eller tvång att dricka alkohol (så kallat ”sug”).
* Svårt att begränsa mängderna man dricker (så kallad ”kontrollförlust”).
* Drickandet leder till att mindre tid ägnas åt arbete, fritidsintressen eller

umgänge med andra.

* Större mängder alkohol krävs för att få samma effekt som tidigare (tolerans).
* Skakiga händer, svettningar eller oro efter att man minskat eller slutat dricka (abstinens).
* Man fortsätter dricka trots att man vet att alkoholen leder till kroppsliga eller psykiska problem.

#### Övning: Dina symtom

1. Är det några av symtomen på alkoholberoende, listade ovan, som du upplever? Vilka?

## Dags att göra förändringar

### Strategier att börja med

I det här programmet presenterar vi våra bästa strategier för hur man gör då man förändrar sina alkoholvanor, och det är dags för dig att börja göra förändringar. Tvärtemot vad man kan tro så lyckas de allra flesta människor att ändra sina problematiska alkoholvanor, även om de har utvecklat ett beroende. Ju mer du tränar på kommande hemuppgifter, desto bättre utfall kan du förvänta dig av behandlingen.

Om du tidigare har haft perioder då du har försökt att minska ditt drickande, så har du troligen redan provat en del av dessa eller liknande strategier. Om de har funkat tidigare kan det finnas skäl att prova dem igen, om inte så kanske du ska ge det en ny chans eller prova något nytt.

#### Övning: Använd hjälpsamma strategier

Gå igenom listan och markera de strategier som du från och med nu ska börja använda dig av:

* Köp inte alkohol under den närmaste tiden.
* Förvara ingen alkohol hemma.
* Köp hem ordentligt med alkoholfria drycker som du gillar.
* Undvik att umgås med bekanta som dricker mycket.
* Sök stöd för ditt beslut hos familj eller vänner.
* Gör något annat istället för att dricka. Passa på att göra roliga aktiviteter som du alltid har velat prova, eller gör något som ger dig en känsla av tillfredsställelse.
* Besluta dig för vilka risksituationer du skall undvika.
* Påminn dig själv ofta om varför du vill ändra ditt drickande och hur det kommer att förbättra ditt liv.
* Lär dig bra sätt att tacka nej till alkohol. Det bästa är om det är ett enkelt standardsvar, till exempel ett ”Nej tack, jag dricker inte.”

## Kartläggning

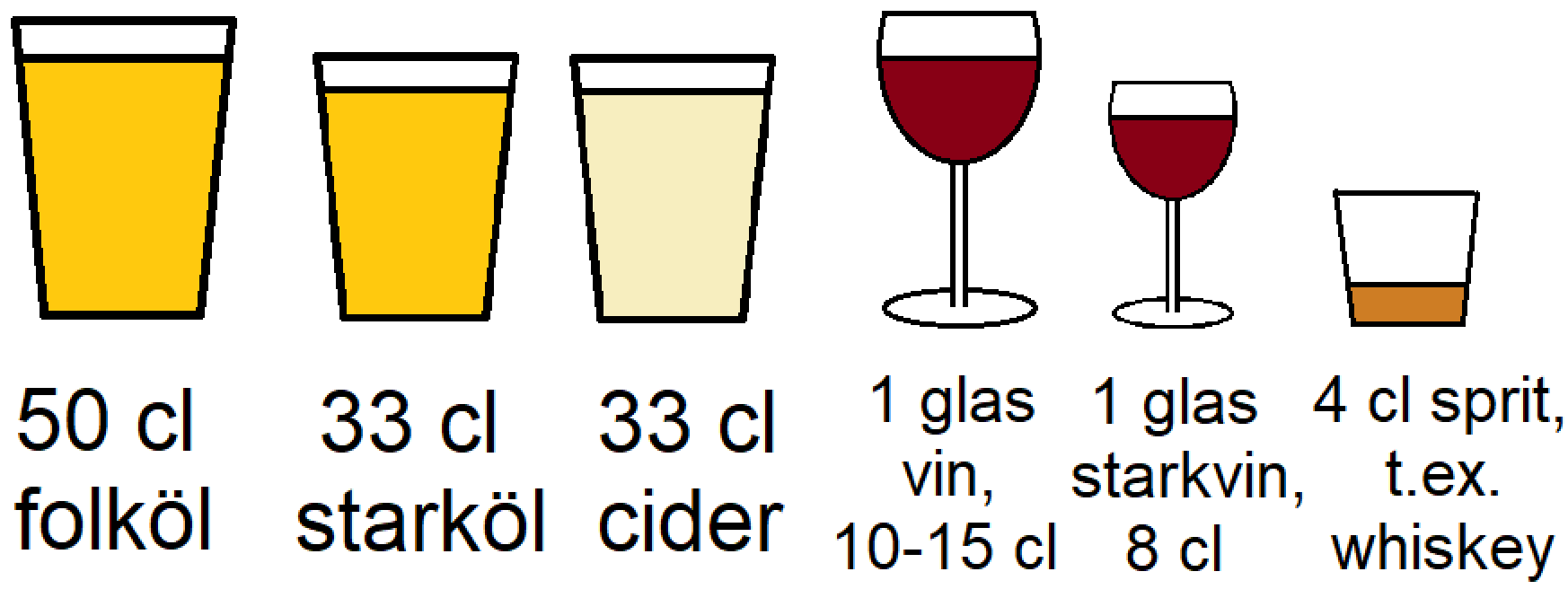
Här följer ett antal frågeformulär om din alkoholsituation, ditt hälsotillstånd, dina övriga levnadsvanor och dina tankar angående förändring. Detta är en fördjupad bedömning av dina alkoholvanor och dess konsekvenser. Du fyller i frågeformulären i lugn och ro, räknar ut poäng och får därigenom direkt feedback.

OBS! Det är mycket viktigt att du fyller i formulären noggrant. Se till att du har gott om tid.

#### Hälsokoll 1: Ditt dryckesmönster

**Syfte:** Att ge en bild av alkoholmängder och dryckesmönster. Läs instruktionen noga och fyll i formuläret fullständigt.

Alkoholmängder anges i form av standardglas, ”glas”, som definieras nedan.



Här är några fler tumregler:

* En starköl på en halvliter (5%, 50 cl) innehåller 1,5 standardglas
* Ett stort glas vin på restaurang (13%, 15-20 cl) innehåller 1,5 standardglas
* En flaska vin (13%, 75 cl) innehåller 6 standardglas
* En bag-in-box (12%, 3 L) innehåller 24 standardglas
* En flaska sprit (40%, 70 cl) innehåller 18 standardglas

Det är viktigt att komma ihåg att ta hänsyn till alkoholhalten i det du dricker, om du vill hålla koll på ditt drickande. Till exempel finns det numera en stor variation på starköl, där vissa är lika alkoholstarka som de starkaste vinerna.

##### Instruktioner:

* Ta fram din almanacka. Med hjälp av händelser, såsom helgdagar, fester, resor, kulturella evenemang och liknande är det lättare att komma ihåg hur du har druckit lite längre tillbaks.
* Försök minnas vilka dagar du druckit alkohol den senaste veckan. Börja med föregående dag, gå därefter bakåt i tiden, tills du beräknat 7 dagar bakåt i tiden.
* Mät hur mycket dina vanliga glas hemma rymmer. Översätt det du druckit till standardglas: ”glas” i tabellen ovan (om du till exempel har väldigt stora vinglas hemma kanske ett glas vin ska räknas som “1,5 glas”). Skriv i hur många ”glas” du druckit för varje dag. Har du inte druckit skriver du 0.
* OBS! Har du ändrat dina vanor nyligen så ange i stället hur du brukat dricka “en vanlig vecka”. Siffrorna behöver inte vara exakta, utan ska ge en indikation om dina alkoholvanor.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag | Antal glas/v |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

##### Beräkna följande nyckeltal:

**Antal glas för hela perioden** (7 dagar): summera antalet glas du druckit under hela perioden:\_\_\_\_

**Antal glas per dryckesdag** (i genomsnitt över hela perioden): räkna antalet glas du druckit för hela perioden och dela den summan med det antal dagar som du druckit någon alkohol:\_\_\_\_

**Antal dagar med intensivkonsumtion** (under hela perioden, 7 dagar): 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle:\_\_\_\_

##### Vad betyder mina svar?

* Att dricka mer än 10 glas per vecka betraktas som riskbruk.
* Att dricka 4 glas eller mer vid ett och samma tillfälle betraktas som riskbruk.

Riskbruk medför att risken för skadliga komplikationer är tydligt förhöjd. Olika mönster i drickandet kan ha olika hälsokonsekvenser.

#### Hälsokoll 2: Alkoholproblem översikt

**Syfte:** Detta är ett ofta använt formulär som heter AUDIT, vilket ger en sammanfattande bild av din alkoholkonsumtion och relaterade problem.

##### Instruktioner:

Här är ett antal frågor om dina alkoholvanor det senaste året. Vi är tacksamma om du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för dig.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Frågor** | **0 poäng** | **1 poäng** | **2 poäng** | **3 poäng** | **4 poäng** |
| 1. Hur ofta dricker du alkohol? | Aldrig | 1 gång/mån  el. mer sällan | 2-4 ggr/mån | 2-3 ggr/vecka | 4 ggr/vecka el. mer |
| 2. Hur många ”glas” (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol? | 1-2 glas | 3-4 glas | 5-6 glas | 7-9 glas | 10 glas eller mer |
| 3. Hur ofta dricker du sex sådana ”glas”  eller mer vid samma tillfälle? | Aldrig | Mer sällan än 1/mån | Varje månad | Varje vecka | Dagligen el. nästan varje dag. |
| 4. Hur ofta under det senaste året har du  inte kunnat sluta dricka sedan du börjat? | Aldrig | Mer sällan än 1/mån | Varje månad | Varje vecka | Dagligen el. nästan varje dag. |
| 5. Hur ofta under det senaste året har du låtit bli  att göra något som du borde för att du drack? | Aldrig | Mer sällan än 1/mån | Varje månad | Varje vecka | Dagligen el. nästan varje dag. |
| 6. Hur ofta under senaste året har du behövt en ”drink”  på morgonen efter mycket drickande dagen innan? | Aldrig | Mer sällan än 1/mån | Varje månad | Varje vecka | Dagligen el. nästan varje dag. |
| 7. Hur ofta under det senaste året har du haft skuldkänslor  eller samvetsförebråelser på grund av ditt drickande? | Aldrig | Mer sällan än 1/mån | Varje månad | Varje vecka | Dagligen el. nästan varje dag. |
| 8. Hur ofta under det senaste året har du druckit så att du  dagen efter inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort? | Aldrig | Mer sällan än 1/mån | Varje månad | Varje vecka | Dagligen el. nästan varje dag. |

9. Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?

* Nej (0p)
* Ja, men inte under det senaste året (2p)
* Ja, under det senaste året (4p)

10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över ditt drickande eller antytt att du borde minska på det?

* Nej (0p)
* Ja, men inte under det senaste året (2p)
* Ja, under det senaste året (4p)

Summa poäng:\_\_\_\_

##### Vad betyder mina svar?

* Räkna ihop dina poäng.
* 0-7 poäng = tyder på inga eller låg nivå av problem.
* 8-15 poäng = tyder på medium nivå av problem.
* 16-40 poäng = tyder på hög nivå av problem.

#### Hälsokoll 3: Alkoholberoende

**Syfte:** Alkoholberoende kan yttra sig på olika sätt. Följande sex frågor beskriver olika aspekter av alkoholberoende.

##### Instruktioner:

Frågorna gäller hur det har sett ut för dig senaste 12 månaderna.

1. Känner du ett starkt begär, ofta sug, stark längtan eller ett tvång att dricka alkohol?

* Nej
* Ja

1. Har du svårt att kontrollera drickandet, till exempel dricker mer än du hade tänkt från början, eller svårt att sluta dricka?

* Nej
* Ja

1. Prioriterar du alkoholen så att andra viktiga aktiviteter blir lidande, till exempel arbetet, fritidsintressen eller att umgås med andra?

* Nej
* Ja

1. Har du fått ökad tolerans för alkohol, så att du tål mer eller att du druckit mer

för att få samma effekt som du fick tidigare?

* Nej
* Ja

1. Har det hänt att du fått skakiga händer, börjat svettas eller känt dig orolig efter

att du minskat eller slutat dricka?

* Nej
* Ja

1. Har du fortsatt att dricka fast du visste att alkoholen gav dig kroppsliga eller psykiska problem?

* Nej
* Ja

##### Vad betyder mina svar?

* Har man tre eller fler ja-svar föreligger troligen alkoholberoende.
* Ju fler ja-svar desto högre grad av alkoholberoende.

#### Hälsokoll 4: Dina övriga levnadsvanor

**Syfte:** Kanske finns det något annat än alkohol som du funderat på att förändra? Ofta är det bra att förändra detta samtidigt som du ändrar alkoholvanorna. Det kan underlätta och stödja en förändring av alkoholvanor.

1. Tobak: Röker eller snusar du? I så fall hur mycket?
2. Droger: Använder du några droger, förutom alkohol och tobak? I så fall, vilka:
3. Läkemedel: Har du de senaste 30 dagarna använt lugnande läkemedel till exempel Stesolid, Sobril, Oxascand (bensodiazepiner), eller starka värktabletter?
4. Fysisk aktivitet: Motionerar eller tränar du?
5. Kost och måltidsvanor: Bedömer du att du har bra kostvanor?

* Är du nöjd med dina övriga levnadsvanor, eller är det något du vill förbättra?
* Behöver du stöd i en förändring? Ta i så fall gärna upp det med din behandlare under nästa videobesök.

#### Hälsokoll 5: Förändring?

1. Vad har du för tankar om dina alkoholvanor just nu?
2. Varför vill du förändra dina alkoholvanor?
3. Har du tankar på att vara helt nykter en kortare eller längre tid?
4. Hur vill du att dina alkoholvanor ska se ut framöver?

### Är du redo att förändra dina alkoholvanor?

Bättre hälsa, bättre sömn, minskad risk för högt blodtryck, bättre viktkontroll, mer energi, bättre kontroll över livet, färre bråk med partner och vänner, mindre risk att göra bort sig och att få vara en bättre förälder. Det är ingen tvekan om saken: med mindre alkohol får du bättre hälsa och livskvalitet. Trots det är det ganska troligt att du tycker att det finns både för- och nackdelar med att dricka alkohol - så är det för de flesta. Men vad väger tyngst? Det är bara du som kan bestämma dig. Ett bra steg att ta, oavsett om du har bestämt dig eller om du fortfarande funderar, är att tydliggöra vilka argument som är viktiga för dig.

### För- och nackdelar

Människor väger för- och nackdelar med att göra förändringar hela tiden, till exempel i sitt arbetsliv eller i sina relationer. Att fatta beslut om du ska använda alkohol eller inte, eller hur mycket, liknar att fatta beslut om andra saker i ditt liv. Hur brukar du göra för att komma fram till ett bra beslut? Du upplever säkert idag både fördelar och nackdelar med alkohol. Hur kommer de att utvecklas i framtiden? Hur skulle det förändras om du förändrar dina alkoholvanor?

#### Övning: Är du redo att förändra dina alkoholvanor?

Nu ska du få svara på frågor om varför du har sökt hjälp just nu. Vad tänker du just nu om dina egna alkoholvanor?

Fyll i tabellen nedan med för- och nackdelar med dina nuvarande alkoholvanor på lång respektive kort sikt:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Nackdelar med att behålla mina nuvarande alkoholvanor | Fördelar med att förändra mina alkoholvanor |
| På kort sikt |  |  |
| På lång sikt |  |  |

1. Om du bestämmer dig för att förändra, hur skulle du göra för att lyckas?
2. Vilka är den främsta anledningen till att du funderar på en förändring?
3. Vilka är dina starka sidor som kan hjälpa dig att förändra dina alkoholvanor och vilka resurser finns omkring dig för att stötta dig i detta?
4. Hur viktigt är det för dig att förändra dina alkoholvanor? Skatta gärna från 1-10, där 1 är det lägsta och 10 det högsta.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

1. Hur stark tilltro till din egen förmåga att förändra dina alkoholvanor har du? Skatta gärna från 1-10, där 1 är det lägsta och 10 det högsta.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

## Alkoholkalender

### Alkoholkalender

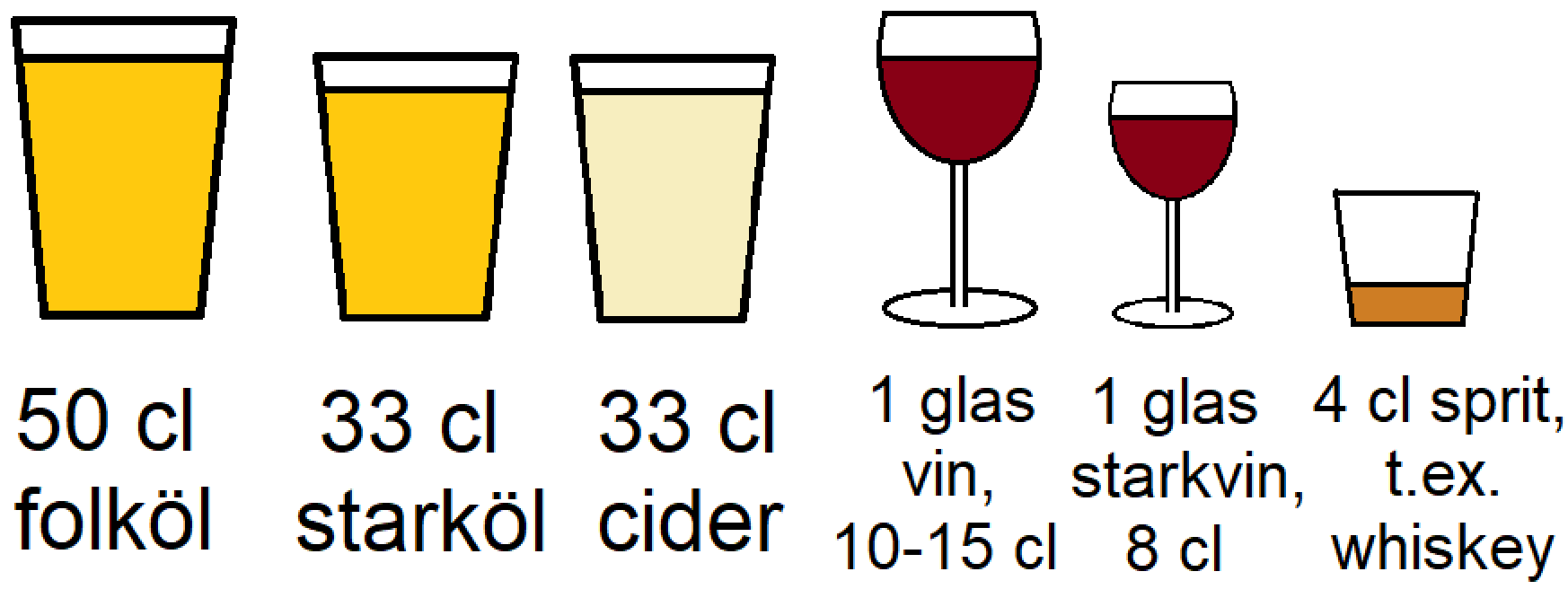
Drickandet har förmodligen blivit en vana för dig. Speciella utlösande faktorer sätter igång lusten att dricka. Det kan vara saker, människor, platser, händelser, känslor eller tankar. De gör att du känner dig sugen eller längtar efter att dricka. Ibland kanske du inte ens tänker på det, utan det bara blir så. Det är viktigt att du kan lista ut vilka som är dina risksituationer.

### Registrera ditt drickande

Från och med nu är det hjälpsamt att använda en alkoholkalender för att registrera när du är alkoholfri och när du dricker. Människor som har förändrat sina alkoholvanor säger ofta att det är ett av de bästa sätten att lyckas. Med hjälp av alkoholkalendern får vi en bild av hur konsumtionen ser ut, vilka situationer som styr drickandet, förändringar av alkoholkonsumtionen, och vilka andra faktorer i livet som påverkar alkoholkonsumtionen.

### Standardglas

Notera hur många enheter (standardglas) du dricker varje dag kommande veckor och summera antalet för hela veckan. Försök att översätta det du druckit till antal standardglas. Ett standardglas innehåller 12 gram alkohol. Varje enhet i figuren nedan är ett standardglas:



Här är några fler tumregler:

* En starköl på en halvliter (5%, 50 cl) innehåller 1,5 standardglas
* Ett stort glas vin på restaurang (13%, 15-20 cl) innehåller 1,5 standardglas
* En flaska vin (13%, 75 cl) innehåller 6 standardglas
* En bag-in-box (12%, 3 L) innehåller 24 standardglas
* En flaska sprit (40%, 70 cl) innehåller 18 standardglas

Det är viktigt att komma ihåg att ta hänsyn till alkoholhalten i det du dricker, om du vill hålla koll på ditt drickande. Till exempel finns det numera en stor variation på starköl, där vissa är lika alkoholstarka som de starkaste vinerna.

### Skriv varje dag

Lättast är kanske att skriva varje dag vid samma tid (till exempel innan du går och lägger dig). Förutom standardglas är det bra att notera situationer du befinner dig i när valet står mellan att dricka eller avstå, och vad som gör att du väljer att göra på det ena eller andra sättet.

### Dricka måttligt?

Om du ska dricka måttligt så är det bäst att göra det till en vana att i förväg skriva/kryssa i när/hur många glas du ska dricka, till exempel på en lapp i plånboken eller i mobilen (för att senare summera i din alkoholkalender).

### Din alkoholkalender

Här kan du se ett exempel på hur en alkoholkalender kan se ut. Använd arbetsbladet som finns längst ner i detta dokument, eller fyll i på ett eget papper, i telefonen eller i din egna kalender. Det är viktigt att du har din alkoholkalender tillgänglig och fyller i den varje dag. Du ska fortsätta fylla i din alkoholkalender i flera veckor framöver, genom hela behandlingen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag | Summa antal glas per vecka |
| 1 | 5 | 1 | 0 | 0 | 9 | 6 | 0 | 21 |
| 2 | 0 | 0 | 2 | 4 | 1 | 11 | 0 | 18 |
| 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |

## Målsättning

Ett viktigt steg i att genomföra en förändring är att ha ett tydligt mål. Att sätta tydliga gränser för ditt drickande är kanske den enklaste strategin du kan använda och ofta något av det första som människor brukar prova. Genom att du sätter upp och når dina mål, växer ditt självförtroende och din känsla av kontroll över situationen. Att uppnå en målsättning ger dig självkänsla och framgångarna bygger upp motivationen att gå vidare i arbetet. Du behöver inte bestämma här och nu hur du vill göra med alkohol resten av ditt liv.

#### Övning: Sätt ett mål

Sätt ett mål för den här behandlingen.

Under de närmaste \_\_\_\_ veckorna (minst tre veckor) kommer jag att inte dricka alls/dricka mindre. Efter den här tiden har gått kan du utvärdera och sätta ett nytt mål vid behov.

(Om du väljer “inte dricka alls” hoppa över fråga 1-4 och gå direkt till fråga 5).

1. Under de dagar då jag dricker kommer jag inte att dricka mer än \_\_\_\_ glas per dag.
2. Under en vecka kommer jag inte dricka mer än \_\_\_\_ dagar.
3. Jag avser att dricka enbart under följande omständigheter:
4. Jag avser att inte dricka alls under följande omständigheter:
5. Just nu, hur viktigt är det för dig att uppnå ditt mål? (0 = inte viktigt alls, 10 = mycket viktigt)

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

1. Just nu, hur säker är du på att kunna uppnå ditt mål? (0 = jag tror inte att jag kommer att uppnå mitt mål, 10 = jag tror definitivt att jag kommer att uppnå mitt mål)

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

### Kan du ha måttlighet som mål?

För vissa människor är måttlighet inte ett rimligt alternativ. En del människor som dricker kan ha svårt att begränsa sig i vissa situationer, till exempel tillsammans med gamla kompisgänget. I andra situationer kan de dricka utan problem, till exempel ett glas vin vid en middag. Du bör överväga följande saker när du tar ställning till vilken målsättning som är bäst för dig:

* Finns det vissa situationer där du klarat av att dricka utan att det lett till problem? Vilka situationer är ”säkra” för dig och vilka är ”farliga”? Du måste antingen hitta nya sätt att hantera de farliga situationerna (risksituationer) eller lära dig att undvika dem.
* Kommer du att kunna begränsa ditt drickande? Eller med andra ord: kan du sluta när du väl har börjat dricka? Var uppriktig mot dig själv. Personer som har ett starkt beroende har svårare att dricka måttligt i längden, även om de med stor ansträngning kan klara det en kortare period.
* Vilka konsekvenser riskerar du genom att dricka? Ju allvarligare de är, desto mer rimligt är det att inte dricka alls.

### Extra tips till dig som har måttlighet som mål

* Prova 20 minuters betänketid från det att du bestämmer dig för att dricka till det att du börjar. Om du känner dig orolig kanske det lättaste är att låta bli att dricka.
* Be en vän att hjälpa dig hålla det du har bestämt dig för. Hen kan ge dig dricka utan eller med mindre alkohol eller påminna dig om din gräns.
* Håll koll på hur mycket alkohol det är i varje drink. Hitta ett enkelt sätt att hålla koll på hur mycket alkohol du har fått i dig. Du kan exempelvis lägga en krona i en speciell ficka för varje standardglas som du dricker.
* Späd ut dina drinkar eller välj drycker med lägre alkoholhalt, som lättvin eller folköl. Med lägre alkoholhalt så kan du dricka fler glas (om du vill). Strunta i ren starksprit.
* Drick i lagom takt. Svep inte. Drick inte mer än ett standardglas per timme.
* Varva med alkoholfria drycker. Drick vartannat glas läsk, juice eller vatten.

#### Övning: Måttlighet

1. Kan du ha måttlighet som mål? Varför? Varför inte?
2. Har du tidigare försökt minska ditt drickande till “måttligt”? Hur har det gått?

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Nära en miljon människor i Sverige har alkoholvanor som medför en ökad risk för ett stort antal hälsoproblem.
* Alkohol påverkar både den psykiska och fysiska hälsan negativt, samt ökar risken för många allvarliga sjukdomstillstånd.
* Vissa personer med alkoholbesvär kan ändra sina alkoholvanor till att dricka måttligt, medan många behöver lära sig att avstå helt.
* I det här programmet presenteras beprövade tips för hur man gör när man förändrar sina alkoholvanor och de allra flesta lyckas!

#### Hemuppgifter

1. **Alkoholkalender.** Registrera dagligen hur många glas alkohol du dricker med hjälp av alkoholkalendern. Du hittar arbetsbladet längst ner i detta dokument.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur upplever du dina alkoholvanor idag?
2. Hur många standardglas dricker du en normal vecka (gå tillbaka och titta på ditt svar i “Hälsokoll 1”)?
3. Har du tidigare försökt ändra dina alkoholvanor? Hur har du då gått tillväga? Vilka faktorer bidrog till att du föll tillbaka in i alkoholbesvär?
4. Vad blir viktigt för att ge dig själv goda förutsättningar att genomföra denna behandling?
5. Är det något annat du vill att din behandlare ska veta om? Om dig, din hälsa, eller livssituation?

# Modul 2 Risksituationer

## Riskprofil och handlingsplan

### Få upp ögonen för triggers

I studier med alkoholberoende personer har man funnit ett antal vanliga “triggers” (det vill säga situationer/faktorer) som ökar risken för återfall. Exempel på dessa triggers är negativa känslor som nedstämdhet och ångest, konflikter med andra personer och ett socialt tryck att dricka. Du har nu fyllt i alkoholdagboken. Med hjälp av den kanske du kan se vissa mönster där du får ett ökat sug eller har druckit mer än du velat? Du kanske också kan se situationer där du lät bli att dricka trots ökad risk? I denna modul ska du få arbeta vidare med dessa risksituationer och hitta alternativ till att dricka alkohol när en risksituation uppstår. Olika risksituationer kan kräva olika handlingsplaner. Därför kommer du att få skapa en slags ”meny” av olika alternativa beteenden att ta till vid varje risksituation.

### Yttre och inre triggers

Risksituationer kan vara antingen yttre som platser, personer, händelser eller inre som tankar, känslor, alkoholsug eller kroppsliga reaktioner. Läs igenom listan här nedanför. Tänk dig att du är i dessa situationer en efter en. Kryssa i de situationer där du tidigare skulle ha druckit mer än vad ditt mål är nu, där du skulle känna starkt sug, få mycket tankar eller längta efter att dricka alkohol.

**Obehagliga känslor**

* När jag känner att jag svikit mig själv.
* När jag blir ledsen eller känner skuld vid tanken på något som hänt.
* När jag inte verkar kunna klara av saker, som jag försöker göra.
* När jag känner mig tom inombords eller hopplös.
* När jag är uttråkad.
* När jag känner att ingen egentligen bryr sig om vad som händer mig.

**Sug/frestelser**

* När jag kommer ihåg hur gott det smakar.
* När jag går förbi ett systembolag.
* När jag ser något som påminner mig om drickande.
* När jag helt plötsligt känner sug efter en drink.
* När jag är i en situation, där jag vanligtvis brukar ta mig en drink.

**Fysiskt obehag**

* När jag har svårt att sova.
* När jag är trött.
* När jag har fysiska smärtor.
* När jag känner mig nervös eller fysiskt spänd.
* När jag känner mig darrig eller mår illa.

**Behagliga känslor**

* När jag känner mig nöjd och avspänd.
* När jag har roligt.
* När jag känner mig tillfredsställd med något jag gjort.
* När något trevligt inträffar och jag vill fira det.

**Testande av personlig kontroll**

* När jag övertygar mig själv om att jag är en ny människa och kan ta några drinkar.
* När jag börjar tro att alkohol inte längre är ett problem för mig.
* När jag vill bevisa för mig själv att jag kan ta några drinkar utan att bli full.

**Konflikter med andra**

* När det är problem med folk på jobbet.
* När någon kritiserar mig.
* När det blir spänt på jobbet pga krav från min chef.
* När jag känner mig svartsjuk eller avundsjuk på någon.
* När folk omkring mig gör mig spänd och nervös.
* När jag känner att jag behöver mod för att tala med någon.
* När jag känner mig avvisad.

**Socialt tryck**

* När jag är ute med vänner och går till en bar, restaurang eller dylikt.
* När jag är i en situation som jag tidigare alltid brukade dricka i.
* När jag blir bjuden på en drink och tycker det är obehagligt att tacka nej.
* När jag är och hälsar på hos någon och de bjuder mig på alkohol.
* När jag vill fira med en vän.

#### Övning: Skapa en riskprofil

Utifrån din dagbok, och de identifierade risksituationer du precis gått igenom, ska du nu skapa en riskprofil.

1. Skriv ner om du kommer på andra situationer (än de du just läst om) då du ofta har druckit:
2. Titta igenom vilka situationer du har markerat. Kan du se något mönster? I vilken typ av situationer är det vanligast att just du dricker?
3. Vad i dessa situationer tror du gör att du dricker? Vilka verkar vara de vanligaste utlösande faktorerna för att du ska dricka?

Skriv ner dina tre vanligaste yttre risksituationer:



Skriv ner dina tre vanligaste inre risksituationer:



#### Övning: Din handlingsplan

Nu ska du få skapa en meny av alternativa beteenden som du kan ta till när du hamnar i en risksituation. Detta kommer hjälpa dig att vara förberedd på när du stöter på triggers, där det finns en ökad risk att du bryter dina egna uppsatta mål kring din alkoholkonsumtion. Skriv din handlingsplan här i dokumentet eller på ett eget papper, så att du har det nära till hands.

Vad kan du göra för att bemöta eller hantera risksituationer och utlösande faktorer på ett sätt som underlättar för dig att hålla dig till din målsättning?

Först kommer ett exempel:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **RISKSITUATION** | **ALTERNATIV**  Vad kan du göra istället?  Skriv gärna ner flera alternativ. | **PLANERING**  Vilka steg behöver du ta för att förbereda och genomföra  dina alternativ?  När ska du göra de olika stegen? | **HINDER**  Vad skulle kunna försvåra för dig att  genomföra din plan? Hur kan du  göra för att hantera dessa hinder? |
| När jag har svårt att sova. Starkt sug att ta ett glas vin. | Jag kan varva ner med en kopp te. Lyssna på en lugn ljudbok eller en avslappningsövning. Jag får acceptera att det i början kan ta lite längre tid att somna. | Köpa ett gott koffeinfritt te efter jobbet när jag handlar. Hitta en passande ljudbok i god tid innan. | Om min sambo tar ett glas vin… Jag behöver prata med hen så att vi har en plan och överenskommelse. |
| När jag är på AW med kollegorna och de köper in öl till hela bordet. | Jag kan köpa en alkoholfri öl eller en läsk. Jag kan sitta med min gravida kollega, så vi är två som inte dricker. | Jag ser till att komma i god tid, så ingen hinner köpa in öl till mig. Jag vill prata med vissa kollegor innan, så det inte blir en “stor grej” när vi väl är ute. | Om kollegor börja ifrågasätta varför jag inte dricker. Jag kan bestämma mig i förväg hur jag ska bemöta detta, tydligt och rakt. |

Din tur:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **RISKSITUATION** | **ALTERNATIV**  Vad kan du göra istället?  Skriv gärna ner flera alternativ. | **PLANERING**  Vilka steg behöver du ta för att förbereda och genomföra  dina alternativ?  När ska du göra de olika stegen? | **HINDER**  Vad skulle kunna försvåra för dig att  genomföra din plan? Hur kan du  göra för att hantera dessa hinder? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* För att minska risken för återfall är det bra att identifiera sina inre och yttre utlösande riskfaktorer (så kallade triggers).
* Olika risksituationer kan kräva olika handlingsplaner.
* Genom att identifiera och skriva ner dina risksituationer är du förberedd på att välja andra beteenden än att dricka när du känner ett starkt sug, får mycket tankar eller längtar efter att dricka alkohol.

#### Hemuppgifter

1. **Handlingsplan.** Följ din handlingsplan för att undvika och hantera alkoholtriggers i vardagen.
2. **Alkoholkalender.** Registrera dagligen hur många glas alkohol du dricker med hjälp av alkoholkalendern.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur har det gått att identifiera dina olika triggers? Var det lätt/svårt? Fick du upp ögonen för triggers du inte tänkt på tidigare?
2. Hur har det gått att skapa en handlingsplan för att undvika eller hantera när triggers uppstår?
3. Behöver du göra något mer för att skapa goda förutsättningar för dig själv att lyckas ändra dina alkoholvanor? Prata med vänner/familj? Ändra andra vanor i vardagen?

# 

# Modul 3 Fysisk aktivitet

Vid alkoholbesvär och beroende, och annan psykisk ohälsa, är det vanligt att individen skär ner på sin fysiska aktivitet eller upphör med sin fysiska träning. Att motionera har i flera studier visat sig vara hjälpsamt för att minska alkoholsuget. Det kan förstås i och med att träning triggar belöningssystemet i hjärnan - vilket ju också alkohol och droger gör. För personer som dricker alkohol i syfte att dämpa ångest, stress eller nedstämdhet kan fysisk aktivitet vara ett särskilt viktigt komplement i behandlingen.

### Fysisk aktivitet har många positiva effekter

Fysisk aktivitet kan både förebygga och motverka psykisk ohälsa, vilket är huvudskälet till att det inkluderas i detta program. Men som du kanske redan vet så har fysisk aktivitet en stor mängd andra positiva effekter. Några exempel:

* Lindra depression, ångest och oro.
* Förbättrad sömn.
* Förbättrad koncentrationsförmåga och bättre minne.
* Minska risken för att bli sjuk i hjärt- och kärlsjukdomar och flera typer av cancer.
* Det stärker musklerna, som i sin tur skyddar leder och skelett. Det ökar också din rörlighet och balans som i sin tur minskar risken för fallskador och benbrott.

### Skilj på vardagsrörelser och fysisk träning

Med **fysisk aktivitet** avses all rörelse som innebär att vi förbrukar mer energi än om vi ligger helt stilla. Fysisk aktivitet innefattar allt från enkla vardagsrörelser till högintensiv träning och elitidrott.

**Vardagsrörelser** kan till exempel vara trädgårds- och hushållsarbete, promenader, cykling till affären, att ta trapporna istället för hissen, korta rörelsepauser eller sittgympa på en stol. Tyvärr rör vi oss allt mindre i vardagen och stillasittande ökar hos många människor. Det utgör en risk för vår hälsa. Betydelsen av vardagsrörelser för vår hälsa och välmående är större än vad man tidigare har trott.

**Fysisk träning** innebär en högre nivå på ansträngningen och är en mer målmedveten aktivitet med uttalat syfte att förbättra sin kondition och styrka.

### Kombinera konditionsträning och styrketräning

Rekommendationen från Folkhälsomyndigheten är att vuxna mellan 18-64 ska vara fysiskt aktiva under hela veckan, både vardagar och helger. Den stillasittande tiden bör begränsas. Långa perioder av stillasittande bör bytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet. Dessutom bör man ägna sig åt både pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet varje vecka.

För **konditionsträning** (pulshöjande fysisk aktivitet) gäller något av följande: 150-300 minuter på måttlig intensitet *eller* 75-150 minuter på hög intensitet. Oavsett nivå ska det vara en markant ökning av puls och andning. Du ska ha vissa svårigheter att tala utan andningspauser. Om du kan prata normalt och uttala längre meningar utan något behov av andningspauser så har du inte nått upp till måttlig intensitet. På hög intensitet ska du ha stora svårigheter att tala utan andningspauser.

Exempel på aktiviteter för måttlig till hög ansträngningsnivå: löpning, snabb gång i uppförsbacke, snabb cykling, snabb simning, aerobics.

För **styrketräning** (muskelstärkande fysisk aktivitet) ska du involvera alla kroppens större muskelgrupper vid minst två tillfällen per vecka.

### Målsättning utifrån dina förutsättningar

Vi förstår att olika individer har olika utgångsläge och förutsättningar för att komma igång med fysisk träning. Har man en stor träningsvana sedan tidigare så kan det vara ganska lätt att nå upp till två styrkepass och några timmar konditionsträning per vecka. Har man däremot aldrig ägnat sig åt varken konditions- eller styrketräning så kan det kännas som ett omöjligt uppdrag. Din individuella målsättning behöver givetvis bygga på dina individuella förutsättningar.

Vi tycker att en rimlig målsättning är att man under behandlingen ökar sin fysiska aktivitet. Är man väldigt inaktiv kan ett första delmål vara att helt enkelt öka sina vardagsrörelser, till exempel med dagliga promenader. Daglig fysisk aktivitet i form av vardagsrörelser bör vara en miniminivå (till exempel promenader, lättare cykling). Rör du dig redan mycket bör målet istället vara att komma igång med antingen konditionsträning eller styrketräning. Välj den aktivitet som blir lättast att komma igång med och börja försiktigt så att du inte skadar dig. Tränar du redan konditionsträning kanske målsättningen istället bör vara att lägga till styrketräning. Det långsiktiga målet bör vara att nå upp till Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendation om regelbunden konditionsträning och styrketräning, flera dagar varje vecka.

### Läs mer på 1177

Om du inte tidigare ägnat dig åt fysisk träning så rekommenderar vi att du läser mer på 1177. Där finns mer information om hur du kommer igång och vad som kan vara viktigt att tänka på.

<https://www.1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/>

#### Övning: Kartläggning och målsättning av vardagsrörelse och fysisk träning

1. **Vardagsrörelser**: Rör du dig redan mycket i vardagen eller finns det utrymme för förbättring? Vad skulle du i så fall kunna börja med att förändra?
2. **Konditionsträning**: Kommer du under de flesta veckor upp i 75-150 minuter på hög ansträngningsnivå eller 150-300 minuter på en måttlig ansträngningsnivå? Om du inte gör det: Vad skulle du kunna göra för att öka din dos konditionsträning? Vad känns som en rimlig målsättning på kort sikt?
3. **Styrketräning**: Kommer du under de flesta veckor upp i två träningspass per vecka? Om du inte gör det: Vad skulle du kunna göra för att öka din dos styrketräning? Vad känns som en rimlig målsättning på kort sikt?

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Fysisk aktivitet kan hjälpa till att minska alkoholsuget.
* Fysisk aktivitet kan både förebygga och motverka psykisk ohälsa.
* Fysisk aktivitet innefattar allt från hushållsarbete och promenader till fysisk träning på en hög ansträngningsnivå för hjärta och muskler.
* För bäst effekt bör man utföra både konditions- och styrketräning vid upprepade tillfällen varje vecka. Men all aktivitet räknas och kan göra skillnad.

#### Hemuppgifter

1. **Fysisk träning.** Målsättningen på kort sikt väljer du utifrån din situation och dina förutsättningar. Daglig fysisk aktivitet i form av vardagsrörelser bör vara en miniminivå. Det långsiktiga målet bör vara regelbunden konditions- och styrketräning varje vecka.
2. **Handlingsplan**. Följ din handlingsplan för att undvika och hantera alkoholtriggers i vardagen.
3. **Alkoholkalender.** Registrera dagligen hur många glas alkohol du dricker med hjälp av alkoholkalendern.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Har du ökat din fysiska aktivitet? På vilka sätt? Hur har du upplevt det?
2. Hur har det gått att följa din handlingsplan för att undvika och hantera alkoholtriggers?
3. Hur har det gått för dig med att avstå/dra ner på alkohol?

# Modul 4 Livsområden och vägen framåt

## Vad är viktigt för dig i livet?

Nu ska du undersöka hur du lever i förhållande till viktiga livsområden. Därefter kommer du få planera för de konkreta förändringar/beteenden du vill göra, för att leva med i enlighet med vad du värderar i livet.

### Vad är viktigt för dig i livet?

När man har levt med alkoholbesvär under längre tid är det vanligt att livet efter ett tag utvecklas till något annat än det liv man egentligen vill leva. Riktningen i livet har grumlats på grund av alkoholens grepp om ens liv. Viktiga och meningsfulla aktiviteter kanske har undvikits, vilket kan leda till att man känner sig nedstämd eller blir deprimerad. Kanske finns det en skillnad i vad du egentligen värdesätter och hur du faktiskt lever ditt liv? Om svaret på den frågan är *ja* så ska du börja ta steg i riktning mot det liv du vill leva.

För enkelhetens skull har vi delat in livet i fem större livsområden:

**Sysselsättning.** Detta område handlar om jobb, utbildning eller annan sysselsättning. Hur är det på ditt nuvarande jobb, skola eller liknande? Vad behöver du för att må bra? Hur vill du ha det på lång sikt?

**Relationer.** Detta område handlar om dina relationer till familj, vänner, partner eller andra personer. Vilka värdefulla relationer har du i ditt liv? Hur skulle du vilja att det såg ut?

**Hälsa.** Detta område handlar om din fysiska och psykiska hälsa. Hur skulle du vilja leva för att ta hand om dig själv på bästa sätt? Kost, sömn, träning?

**Dagliga ansvarsområden.** Detta område handlar om sådant som du har ansvar för, till exempel att sköta ditt hem, handling/matlagning, hämtning och lämning av barn eller liknande. Hur ska ansvaret fördelas om ni är flera i hushållet? Vad är viktigast att prioritera?

**Fritid/intressen.** Detta område handlar om den tid du har över för att ägna dig åt andra aktiviteter. Det kan både vara sådant du gör på egen hand men också aktiviteter du gör tillsammans med andra. Vad är viktigt inom detta område? Hur lever du idag?

#### Övning: Identifiera vad som är viktigt för dig

1. Beskriv vad som är viktigt för dig inom respektive område. Hur vill du att dina livsområden ska se ut för att må så bra som möjligt?

Exempel inom livsområdet relationer: *“Jag värdesätter att ha nära kontakt med mina föräldrar. Jag vill kunna säga ifrån oftare när mina vänner säger något jag inte håller med om. Jag vill ha mer egentid och närhet med min partner.”*

**Sysselsättning:**

**Relationer:**

**Hälsa:**

**Dagliga ansvarsområden:**

**Fritid/intressen:**

## Skapa förändring

### Agera i riktning mot det liv du vill leva

Fråga dig själv: om du skulle vilja arbeta med att förändra något område, vilket skulle du börja med och varför? Vad skulle i så fall kunna vara de första, små men konkreta stegen?

För att börja leva i enlighet med vad som är viktigt för dig i livet, är det hjälpsamt att identifiera vilka beteenden som tar dig i riktning mot vad du värderar i respektive område. Genom att identifiera och planera in sådana beteenden varje vecka, så kommer du börja leva i enlighet med vad som är viktigt för dig i livet - och efterhand känna dig mer tillfreds med dina olika livsområden.

#### Övning: Identifiera konkreta beteenden för förändring

1. Identifiera vilka konkreta steg du skulle vilja ta/planera inom respektive livsområde.

Exempel inom livsområdet relationer:

* *“Ikväll ska jag ringa mamma och fråga om hon vill komma på middag i helgen.”*
* *“Imorgon ska jag förklara för min vän att jag inte uppskattar hens sarkastiska skämt.”*
* *“Jag ska fråga om min syster kan sitta barnvakt på torsdag, så jag och min partner kan gå på den där konserten tillsammans. Kanske kan barnen sova över hos min syster?”*

**Sysselsättning:**

**Relationer:**

**Hälsa:**

**Dagliga ansvarsområden:**

**Fritid/intressen:**

### Planera för förändring

Finns det något område där det är särskilt viktigt för dig att börja med att skapa en förändring? För vissa kan det vara det område du kände dig minst nöjd med i föregående övning. För andra kan det vara det område som känns roligast och mest relevant här och nu. Planera in vilka konkreta steg du ska genomföra kommande vecka, gärna i din kalender eller i telefonen. Sätt inte ribban för högt! Hellre några få förändringar som blir av, än allt för många som inte blir av.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Många med alkoholbesvär kan märka att livet under lång tid blivit påverkat av alkoholens negativa effekter - varpå det blir viktigt att hitta tillbaka till det som är viktigt för en i livet.
* Genom att identifiera konkreta beteenden, som är i enlighet med vad du värderar i livet, kan du öka ditt välmående och känsla av meningsfullhet.

#### Hemuppgifter

1. **Genomför förändringar utifrån dina livsvärden.** Genomför de konkreta beteendesteg som du planerat för.
2. **Fysisk träning.** Fortsätt med regelbundet fysisk aktivitet.
3. **Handlingsplan**. Följ din handlingsplan för att undvika och hantera alkoholtriggers i vardagen.
4. **Alkoholkalender.** Registrera dagligen hur många glas alkohol du dricker med hjälp av alkoholkalendern.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Vilket/vilka livsområden är viktigast för dig att skapa en förändring inom?
2. Vilka konkreta steg har du tagit denna vecka, för att agera i riktning med vad som är viktigt för dig?
3. Vad planerar du att göra kommande vecka, för att agera i riktning med vad som är viktigt för dig?
4. Hur har det gått att följa din handlingsplan för att undvika och hantera alkoholtriggers?
5. Hur har det gått för dig med att avstå/dra ner på alkohol?

# Modul 5 Utvärdering och vidmakthållandeplan

## Utvärdering

Nu har du kommit till den sista modulen i programmet. Riktigt bra jobbat!

Följande har ingått i behandlingsprogrammet. Sätt ett kryss i den ruta som bäst beskriver hur mycket du arbetat med området/övningen:

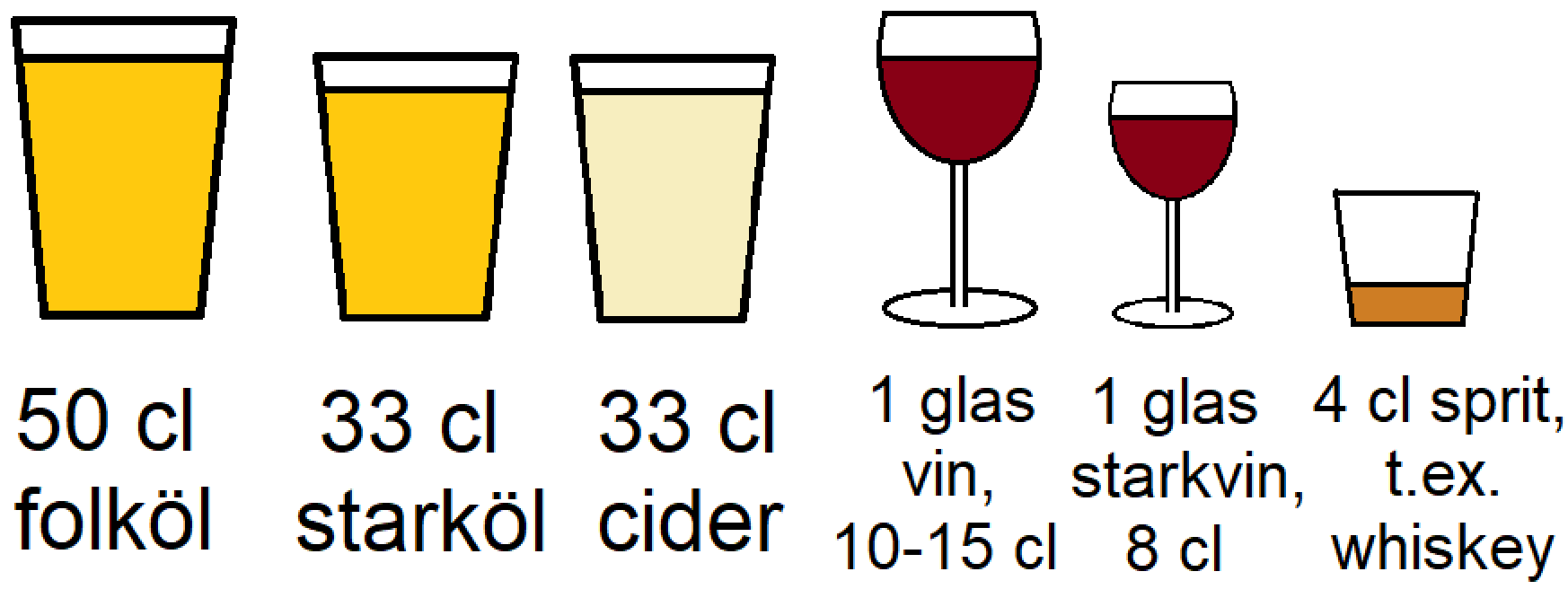
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Område, övning** | **Inte alls** | **Lite** | **Mycket** |
| Fylla i Hälsokoll 1-5 för att få perspektiv på dina alkoholvanor. |  |  |  |
| Fylla i alkoholkalender. |  |  |  |
| Identifiera triggers för alkoholbruk. |  |  |  |
| Skapa en handlingsplan för triggers - och följa denna i vardagen. |  |  |  |
| Öka fysisk aktivitet. |  |  |  |
| Identifiera vad som är viktigt för dig inom olika livsområden - och hur du kan göra förändringar för att leva i enlighet med dessa. |  |  |  |

Du kommer börja med att svara på ett par formulär som liknar dem du tidigare fyllt i. Formulären är ett sätt att utvärdera om behandlingen haft effekt. Resten av modulen består av råd inför fortsättningen, en utvärdering av dina behandlingsmål och att upprätthålla en vidmakthållandeplan.

#### Hälsokoll 1: Ditt dryckesmönster

**Syfte:** Att ge en bild av alkoholmängder och dryckesmönster. Läs instruktionen noga och fyll i formuläret fullständigt.

Alkoholmängder anges i form av standardglas, ”glas”, som definieras nedan.



Här är några fler tumregler:

* En starköl på en halvliter (5%, 50 cl) innehåller 1,5 standardglas
* Ett stort glas vin på restaurang (13%, 15-20 cl) innehåller 1,5 standardglas
* En flaska vin (13%, 75 cl) innehåller 6 standardglas
* En bag-in-box (12%, 3 L) innehåller 24 standardglas
* En flaska sprit (40%, 70 cl) innehåller 18 standardglas

Det är viktigt att komma ihåg att ta hänsyn till alkoholhalten i det du dricker, om du vill hålla koll på ditt drickande. Till exempel finns det numera en stor variation på starköl, där vissa är lika alkoholstarka som de starkaste vinerna.

##### Instruktioner:

* Använd din alkoholkalender och fyll i formuläret nedan. Alternativt försök minnas vilka dagar du druckit alkohol de senaste sju dagarna. Börja med föregående dag, gå därefter bakåt i tiden, en dag i taget.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag | Antal glas/v |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

##### Beräkna följande nyckeltal:

**Antal glas för hela perioden**: summera antalet glas du druckit under de senaste sju dagarna:\_\_\_\_

**Antal glas per dryckesdag** (i genomsnitt): dela antalet glas som du druckit de senaste sju dagarna med antalet dagar som du druckit någon alkohol:\_\_\_\_

**Antal dagar med intensivkonsumtion** (under de senaste 7 dagarna): 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle:\_\_\_\_

##### Vad betyder mina svar?

* Att dricka mer än 10 glas per vecka betraktas som riskbruk.
* Att dricka 4 glas eller mer vid ett och samma tillfälle betraktas som riskbruk.

Riskbruk medför att risken för skadliga komplikationer är tydligt förhöjd. Olika mönster i drickandet kan ha olika hälsokonsekvenser.

#### Hälsokoll 4: Dina övriga levnadsvanor

**Syfte:** Kanske finns det något annat än alkoholvanor som du under behandlingen har förändrat? Fyll i hur dina levnadsvanor ser ut idag:

1. Tobak: Röker eller snusar du? I så fall hur mycket?
2. Droger: Använder du några droger, förutom alkohol och tobak? I så fall, vilka:
3. Läkemedel: Har du de senaste 30 dagarna använt lugnande läkemedel till exempel Stesolid, Sobril, Oxascand (bensodiazepiner), eller starka värktabletter:
4. Fysisk aktivitet: Motionerar eller tränar du?
5. Kost och måltidsvanor: Bedömer du att du har bra kostvanor?
6. Är du nöjd med dina övriga levnadsvanor, eller är det något du vill förbättra?

#### Övning: Utvärdering

Titta på dina svar i formulären du precis har besvarat. Titta sedan tillbaka på hur du svarade i samma formulär i modul 1.

1. **Hälsokoll 1: Ditt dryckesmönster**. Hur ser ditt dryckesmönster ut idag, jämfört med när du började behandlingen?
2. **Hälsokoll 4: Dina övriga levnadsvanor**. Har du gjort några förändringar i dina levnadsvanor, jämfört med hur dina vanor var när du började behandlingen?
3. Titta tillbaka på övningen från modul 1 som heter “Sätt ett mål”. Vad hade du satt upp för mål, och har du lyckats uppnå dina mål?
4. Om du inte lyckats uppnå dina mål med behandlingen, vilka slutsatser kan du dra av det? Behöver du förändra målsättningen på något sätt?

## Råd inför fortsättningen

Du har inte utvecklat dina alkoholvanor från en dag till en annan. Även om en del människor lyckas ändra sitt drickande direkt, så tar det oftast en viss tid att genomföra en förändring av detta slag. Att ändra sina vanor kan liknas med att bestiga ett berg. Målet är att ta sig till toppen. Större delen av tiden går du uppåt. Men av och till kommer du in i svackor på vägen - när stigen känns lång eller plötsligt går neråt.

### Hantera återfall

Det bästa vore naturligtvis om du aldrig drack för mycket igen, men återfall i gammalt beteende kan inträffa. Om du får ett återfall så är din reaktion viktig. Om du tänker att “nu är det kört”, glömmer hur långt du har kommit, ger upp eller vänder tillbaka, då blir det återfallet som tar kommandot över dig. Du kan begränsa svackan genom att agera i tid, det vill säga påminna dig om varför du valde att söka hjälp för att förändra dina alkoholvanor och sluta att dricka så fort du kommer på dig själv. Ju snabbare du avbryter din nedåtgående färd, desto snabbare kommer du att vara tillbaka på rätt väg.

### Gör nya saker

Personer som lyckas ändra sina alkoholvanor på sikt har ofta börjat ägna sig åt någon helt ny aktivitet. Genom att skaffa sig nya rutiner, bryter du gamla mönster och gör det lättare att ändra dina vanor.

### Behåll motivationen

Motivation går alltid upp och ner. När du precis har påbörjat en förändring känner du dig ofta full av energi och som om du klarar allt. I perioder då du inte märker så stora förändringar är det lättare att tappa motivationen. Det finns några tips för att hålla motivationen uppe:

* Påminn dig själv om varför du ville ändra dina alkoholvanor.
* Håll ögonen på målet. Kom ihåg vad du vill uppnå med din förändring och kanske varför du bestämde dig för att förändra dina vanor till att börja med.
* Lägg märke till små framsteg och förändringar. Använd gärna dagboken för att skriva ner försök du gör, saker du lyckas med och andra små steg på vägen mot målet.
* Kom ihåg det arbete du har lagt ner. Om du ger upp din förändring så förlorar du inte bara chansen att uppnå ditt mål utan även de ansträngningar som du har gjort för att nå så här långt.

### Vidmakthållandeplan

Du kommer nu att titta tillbaka på vad du lärt dig under behandlingen och göra en planering för vad du ska arbeta vidare med. Planen kallas för vidmakthållandeplan och syftar till att vidmakthålla de framsteg du har gjort, möjliggöra fortsatt förbättring och förebygga framtida återfall i orosproblematik. Synonymer till att vidmakthålla är att *bevara* eller att *upprätthålla*.

Vidmakthållandeplanen är ditt unika recept för att leva ett liv med lägre och mer hanterbar ångest. Det är viktigt att du följer din vidmakthållandeplan även när du mår bra. Genom att besvara frågorna i övningen nedan skapar du ett viktigt underlag till hur just din vidmakthållandeplan ska se ut.

#### Övning: Tillbakablick och lärdomar

Du ska få börja med att blicka bakåt. Du ska dels få påminna dig om vad du gjort i behandlingen och dels få reflektera över vad som varit mest hjälpsamt för dig.

1. Jämför ditt mående idag med hur du mådde innan behandlingen startade. Vilka är de största skillnaderna?
2. Vilka verktyg eller övningar under behandlingen har varit mest hjälpsamma för dig för att minska din alkoholkonsumtion?
3. Vilka beteendeförändringar har varit viktigast för din utveckling under behandlingen?
4. Finns det verktyg/hemuppgifter eller beteenden som du tänker att du borde arbetat mer med?
5. Vad har varit allra svårast och hur har du hanterat det?
6. Vad är du mest nöjd med att du har gjort i behandlingen?

#### Övning: Upprätta en vidmakthållandeplan

Nu ska du utifrån din tillbakablick, alltså de frågor du precis besvarat, göra en plan för ditt fortsatta arbete framåt. Skriv din vidmakthållandeplan i det här dokumentet eller på ett eget papper, så att du kan ha det nära till hands. Tänk på att vara så konkret som möjligt.

1. Vad är viktigast att du arbetar vidare med? För att vidmakthålla det som förbättrats under behandlingen och för att fortsätta din utveckling. Till exempel olika verktyg/övningar som du behöver arbeta vidare med, eller särskilt viktiga beteenden.
2. Vilka risksituationer behöver du vara uppmärksam på? Risksituationer är situationer som medför en stor risk att du återfaller i alkoholkonsumtion (till exempel om någon anhörig blir sjuk, om du blir medbjuden på en stor fest eller andra situationer där det tidigare varit självklart/troligt att dricka).
3. Vilka är dina tidiga tecken på att du håller på att falla tillbaka i ditt tidigare mönster av alkoholbesvär? Med tecken avses både olika typer av symtom och beteenden.
4. Vad gör du om du märker att dina alkoholbesvär börjar komma tillbaka och att du hamnar i ditt tidigare dryckesmönster?

#### Frågor inför sista samtalet

1. Hur många standardglas har du druckit senaste veckan (gå tillbaka och titta på ditt svar i “Hälsokoll 1”, modul 5)?
2. Hur har det gått att skriva en vidmakthållandeplan? Hur ska du arbeta framåt, på egen hand, för att vidmakthålla dina förändringar?

### Arbetsblad: Kalender

#### 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag | Summa antal glas per vecka |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 