



Att säga nej när det serveras alkohol?
Behöver man förklara varför man tackar nej då det serveras alkohol?
Nej, naturligtvis inte. Egentligen borde det vara så att man bara vänligt men bestämt säger att man inte vill ha.
Tyvärr är det inte alltid så enkelt.

Andra personer behöver inte veta varför du inte dricker. Är du orolig för att det kommer bli svårt kan det kännas lättare att till exempel ha tagit bilen och hänvisa till det.

Du tar besluten

Beslutet är ditt och du bestämmer om och när du ska ändra din alkoholkonsumtion. Andra människor kan naturligtvis vara ett stöd, men i slutändan är det ditt beslut. Att väga dina fördelar och nackdelar kan hjälpa till. Börja med att klargöra dina motiv till förändringen av din alkoholkonsumtion:

Vilka är dina motiv till din förändring?

- för att förbättra min hälsa
 - för att lära mig om vad tex en vit månad innebär för mig
 - för att förbättra mina relationer
 - för att undvika baksmälla
 - att göra bättre ifrån mig på jobbet eller i skolan
 - att gå ner i vikt eller komma i form
 - att spara pengar
 - att undvika allvarligare problem
 - att uppfylla mina egna personliga standarder
 - för att du upplever att du inte kan hantera alkoholen
 - annat _____
-
-
-



Gör en plan för att ha kontrollen

Även om du upplever dig motiverad till att förändra din konsumtion, så kan det ändå vara svårt att stå emot ”socialt tryck” från vänner eller andra.
Följande är en modell för att hjälpa dig ta kontrollen över tankar och beteende i situationer där frestelsen kan verka för svår.

Det första vi ska göra är att *identifiera två typer av tryck*

Det första steget är att bli medveten om de två olika typerna av socialt tryck för att falla för frestelsen och konsumera alkohol - direkt eller indirekt.

1. **Direkt socialt tryck** är när någon sträcker fram en öl eller alkohol i någon form till dig, eller vill erbjuda dig alkohol.
2. **Indirekt socialt tryck** är när du känner dig frestad att dricka bara genom att vara i en situation där andra dricker - även om ingen erbjuder dig alkohol.

Reflektion

Fundera en stund på situationer där du kan eller upplever direkt eller indirekt tryck för att dricka eller där det kanske finns en risk för att dricka för mycket.

Som hjälp kan du använda följande frågor till dig själv:

- Vid vilka situationer tillsammans med andra människor som konsumerar alkohol kan du uppleva dig frestad även om ingen erbjuder dig alkohol?

- Vilka typer av situationer kan du föreställa dig själv i framtiden som skulle kunna innebära indirekt socialt tryck och där du är osäker på om du skulle kunna motstå frestelsen?

- Finns det tillfällen på jobbet där man använder alkohol?
Hur har detta påverkat din förmåga att vara avhållsam/dricka mindre tidigare?

- Har du tidigare varit i en situation då du inte tänkte dricka men gick till en fest där alla andra drack och där du plötsligt ändrade ditt beslut? Eller där du gått ut med en vän som oväntat beställde en drink?

- Vilka är situationerna i din vardag där du kommer i kontakt med andra människor som dricker?

- Andra situationer? _____

Du kan använda formuläret nedan ("Träna på att säga nej") för att skriva ner olika situationer. Välj sedan några motståndsstrategier från exemplen här under för varje situation, alternativt om du har en egen strategi.

Hantera situationer som är svåra att undvika
Upplev ditt Nej!

När du vet att alkohol kommer att serveras är det viktigt att ha några motståndsstrategier som lagts upp i förväg. Om du förväntar dig att bli erbjuden något att dricka behöver du vara klar med att leverera ett övertygande "nej tack". Ditt mål är att vara tydlig och stå fast i ditt beslut,

men att samtidigt vara vänlig och respektfull. Undvik långa förklaringar och vaga ursäkter eftersom de tenderar att förlänga diskussionen och öppnar för fler möjligheter att ge med sig. Här är några andra punkter att komma ihåg:

- Tveka inte, eftersom det ger utrymme för skäl att falla för frestelsen
- Titta direkt på personen och få ögonkontakt
- Håll ditt svar kort, klart och enkelt

Insisteringsstrategi: När ditt nej inte accepteras

Tänk på att personen som erbjuder dig alkohol kanske inte alls vet att du försöker skära ner eller beslutat dig för avhållsamhet och därmed inte heller dina motiv till detta. Det kan också vara så att personens respons på ditt nej kan variera, dvs de kanske inte accepterar ett nej i första skedet.

En god idé är att planera en serie svar om personen fortsätter trots ditt nej. Dina svar kan gå från ett enkelt uttryckt nej till en mer rak och öppen kommunikation av dina känslor, tankar, behov eller önskemål med respekt för dig själv och den andra personen.

Exempel: Tänk på en sekvens som följande:

- Nej tack.
- Nej, tack, jag vill inte ha något.
- Du vet, jag har beslutat mig för att (*minska ned/inte dricka alls*) nu (*för hälsan/för att ta hand om mig på ett bättre sätt/eftersom min läkare råder mig...*). Jag skulle verkligen uppskatta om du kan respektera det.

Du kan också prova strategin att varje gång personen insisterar på att ni ska dricka tillsammans så kan du helt enkelt upprepa samma korta, tydliga svar. Du kan också ge personen respons på sina argument genom ("*Jag hör dig ...*") och därefter upprepa ditt svar ("*... men nej tack*"). Om dina ord och argument inte får effekt, då kan utvägen helt enkelt vara att lämna situationen.

Att bygga upp ditt nej

Man kan kanske bli förvånad över hur svårt det kan vara att säga nej de första gångerna.

Beredskapen inför andras reaktioner är möjligen något överrumplande.

En god ide är att bygga självförtroende genom att skriva ned och träna upp dina färdigheter.

Försök att föreställa dig en situation och den person som erbjuder dig något att dricka. Skriv sedan både vad personen kommer att säga och hur du kommer reagera, oavsett om det är en insisteringsstrategi (nämnd ovan) eller ditt eget tillvägagångssätt. Repetera det gärna högt för dig själv att bli mer bekväm. Oavsett om du övar på exempel du tror dig hamna i eller på tidigare erfarenheter, så bygger du upp ditt självförtroende. Håll dig till detta, och dina färdigheter kommer att växa med tiden.

*Formulär för att bygga ditt nej finner du nedan - **Insisteringsstrategi***

Att testa andra strategier

Förutom att vara förberedd med ditt "nej tack", så kan du även överväga dessa strategier:

- Ha alltid alkoholfria drycker till hands om ditt beslut grundas i att sluta dricka, eller som "drycker" mellan den alkohol du konsumerar om ditt beslut är att minska ner.
- Ha kontroll på glaset du konsumerar då målsättningen är att minska ner så att du håller dig inom dina uppsatta gränser.
Använd formuläret "Min konsumtionskalender" för att hålla koll på hur din målsättning står sig
- Prata igenom din målsättning med dina närmaste vänner inför en festlighet och be dem stödja dig
- Fundera över på vilket sätt du kan lämna platsen och situation om frestelsen blir för stor
- Be andra att avstå från att pressa dig eller att dricka i din närvaro vid ett speciellt tillfälle (vilket kan vara svårt)
- Om du tidigare varit nöjd med hur du nekat erbjudanden till att dricka, så kom ihåg vad som fungerade och bygg på det.

Lycka till!

Träna på att säga nej

En strategiplan

Använd detta formulär för att beskriva situationer där du kan frestas att dricka, tillsammans med strategier för att avstå.

Situation Var? När? Med vem?	Strategi Säga nej tack, undvik, drick alkoholfritt eller annat, föreslå annat än att dricka, gå därifrån...

Insisteringsstrategi, när ditt nej inte accepteras

Försök att föreställa dig en situation och den person som erbjuder dig något att dricka. Skriv sedan både vad personen kommer att säga och hur du kommer reagera:

Personen kanske inte tar ett nej för ett nej de första gångerna, så skriv en serie konkreta svar, håll dem korta, tydliga och enkla. Kom ihåg sekvensen på svar från modulen - Nej tack.

- Nej, tack, jag vill inte ha något.

- Du vet, jag har beslutat mig för att (minska ned/inte dricka alls) nu (för hälsan/för att ta hand om mig på ett bättre sätt/eftersom min läkare råder mig...).

Jag skulle verkligen uppskatta om du kan respektera det.

Personen erbjuder dig alkohol (föreställ dig en speciell person och situation)

Ditt svar

Personen insisterar

Mitt nästa svar

Personen fortsätter att insistera

Ditt nästa svar

Min konsumtionskalender

Målsättningen är minskning av konsumtionen med antal glas ____ vid varje tillfälle och antal dagar ____ /vecka

MED ETT GLAS MENAS:



50 cl
folköl



33 cl
starköl



33 cl
starkcider



1 glas vin,
10-15 cl



1 glas
starkvin, 8 cl



4 cl sprit
t.ex. whisky

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

**Här ovan fyller du i hur målsättningen
fungerar för dig varje vecka**