

Alkoholpraten

Hvis du er bekymret for noen sine alkoholvaner



Hvorfor snakke om alkohol?

- Relasjoner blir skadet før leveren
 - Mange syntes det er vanskelig å ta opp bekymringer
 - 1/3 er bekymret for noens alkoholbruk
-
- Det helper å snakke sammen!
- 

Alkoholpraten.no

Hvem er du bekymret for?

Vennen min

Partneren min

Forelderen min

En slektning

En kollega

Barnet mitt

Søskenet mitt

Alkoholpraten.no

Velg flere alternativer

Hvorfor bekymrer vennen din sine drikkevaner deg?

Drikker for mye

Drikker ofte

Drikker slik at det påvirker andre

Blir sint

Avslyser ting for å drikke

Blir utagerende

Må alltid ha mer enn ett glass

Forandrer seg

Annet

Hvor bekymret er du for vennen din sine drikkevaner?



Ikke så bekymret



Bekymret



Svært bekymret

Velg opp til to reaksjoner

Hvordan tror du vennen din vil reagere når du tar praten om alkohol?

Blir lei seg

Forsvarer seg

Benekter det

Tuller det bort

Blir sint

Blir overrasket

Blir stille

Tar det på alvor

Vet ikke/Usikker

Velg opp til to følelser

Hva føler du før samtalen med vennen din?

Nervøs

Som om jeg blander meg

Redd for å overdrive

Ubehagelig

Usikker fordi vi har drukket sammen

Vet ikke hvor jeg skal begynne

Redd for å gjøre det verre

Redd for å såre

Føler meg dum

Vet ikke/Usikker

Ta bekymringen på alvor

- Man kan bare gjøre noe med sin egen bekymring
 - Alkoholen forstyrrer sosiale bånd
 - Å være tydelig på egne opplevelser
 - Bekymring handler om omsorg
- 

Historier fra alkoholpraten

Natt til julaften, 00:18

Kvinne

26 år

Svært bekymret for sin forelder

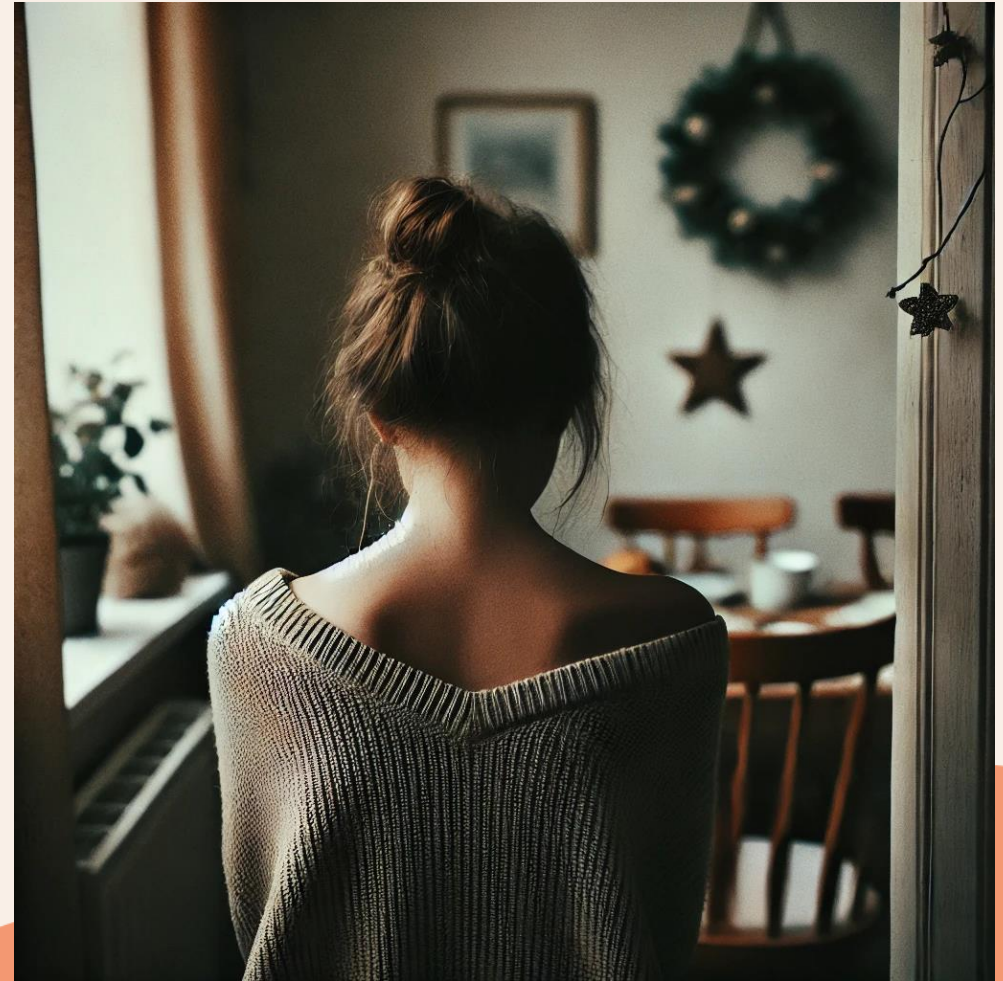
- Drikker for mye
- Drikke ofte
- Blir for full
- Forandrer seg
- Må alltid ha mer enn ett glass

Tuller det bort

Forsvarer seg

Nervøs

Redd for å såre



Historier fra alkoholpraten

12. mars 22:33

mann

30 år

Svært bekymret for partneren sin

Fått barn siste året

- Blir sint under drikkingen
- Forandrer seg
- Blir for full
- Drikker for mye
- Blir trist med angst dagen derpå
- Må alltid ha mer enn ett glass
- Drikke ofte

Blir lei seg

Blir sint

Føler meg dum

**Redd for gjøre
det verre**



Historier fra alkoholpraten

Tredje juledag, ettermiddag

Kvinne

47 år

Svært bekymret for barnet sitt over 18 år

- Blir sint under drikkingen
- Forandrer seg
- Blir for full
- Blir utagerende
- Drikker slik at det påvirker andre

Blir stille

Forsvarer seg

Nervøs

**Redd for gjøre
det verre**



69 % kvinner

Partner 41 %
Vennene 22 %
Forelder 12 %

Partner 41 %

75 % kvinner

Partner 41 % 75 % kvinner

**34 % av disse er
svært bekymret**

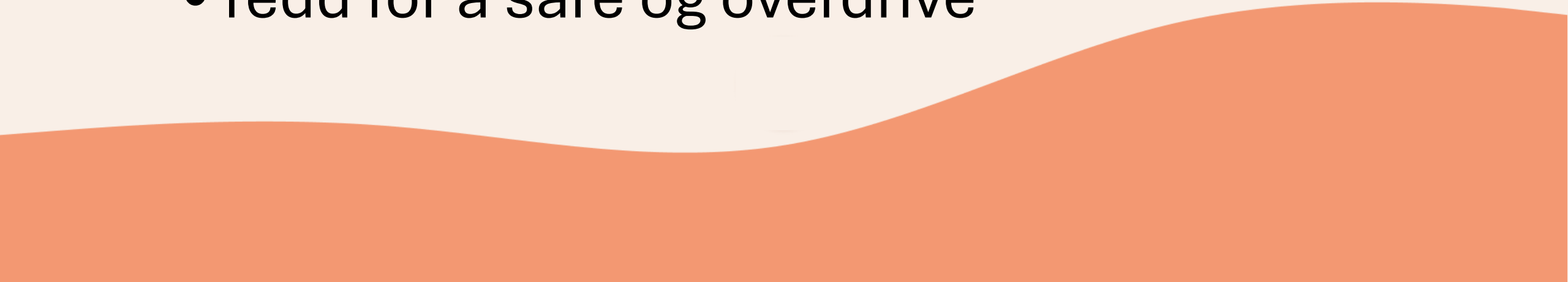
Kvinner som er bekymret for
partneren sin tror
vedkommende vil

- forsvare seg
- benekte det
- bli sint

Kvinner som er bekymret for partneren sin føler at det er

- ubehagelig å ta samtalen
- redd for å overdrive
- er nervøse
- redd for å gjøre det verre

Menn som er bekymret for partneren sin
føler at det

- ubehagelig å ta samtalen
 - usikre fordi de har drukket sammen
 - redd for å såre og overdrive
- 

Alkoholpraten.no

Hvis du er bekymret for noen sine alkoholvaner

