



Övning: hur säger jag nej till alkohol?

Varför?

Att tacka nej till alkohol kan ibland kännas svårt. Det är bra att öva på att säga nej på egen hand. Med övning kommer det att bli lättare och bekvämare för dig.

Det är viktigt att ha modet att vara dig själv och att göra val som är i linje med dina värderingar och mål.

Hur?

Fundera med hjälp av de här tipsen på hur du skulle kunna tacka nej till alkohol som erbjuds.

Kopiera dina svar till exempel till dina anteckningar i telefonen eller din e-post.

Du kan gå igenom dina svar igen senare, självständigt eller med en vuxen du litar på.

Ärlighet

Ärlighet är ofta det tydligaste och enklaste sättet att uttrycka att du inte vill dricka.

Till exempel: Nej tack, jag dricker inte alkohol. / Jag har bestämt mig för att inte dricka under resten av året.



Hänvisa till dina egna skäl

Att hänvisa till händelser, hobbyer eller hälsotillstånd som är viktiga för dig är en bra anledning att säga nej.

Till exempel: Jag dricker inte i dag, jag har en viktig sak att göra i morgon. / Jag kan inte dricka eftersom det är matcher varje helg.

Motivera med tanke på välbefinnande

Att bry sig om sin egen hälsa och sitt eget välbefinnande är ett positivt och ansvarsfullt argument.

Till exempel: Jag dricker inte, jag vill ta hand om mig själv. / Jag dricker inte, eftersom jag tar väl hand om min hud och alkohol påverkar den.



Använd humor

Att använda humor för att säga nej kan lätta upp situationen och samtidigt uttrycka att man avstår.

Till exempel: Nej tack, jag är redan naturligt sprallig.

Håll fast vid ditt beslut

Om någon försöker pressa dig kan du artigt och bestämt säga att beslutet är slutgiltigt.

Till exempel: Nej tack, jag vill inte. / Som jag sa, jag tänker inte dricka nu.



Samarbete med en vän eller en nära vuxen

Du kan komma överens med en vän eller en vuxen för att hjälpa dig att sluta med alkohol.

Till exempel: Ella och jag kom överens om att inte dricka i kväll. / Jag lovade att köra hem Verner på min moped. / Mamma kommer och hämtar mig och hon kommer att märka om jag har druckit.