

»Min mamma  
förstår inte hur mycket  
hennes drickande  
påverkar vår familj.  
Vad ska jag göra?«

»Stressen bara  
rinner av mig när jag  
tar några glas vin  
på kvällen. Är jag  
beroende?«

Att kontakta oss är ett steg  
närmare en förändring.

»Min sambo ser  
inget problem i att  
dricka lite varje dag.  
Jag mår dåligt  
av det.«

»Alla mina vänner  
dricker på helgerna,  
det verkar funka för  
dem. Jag tappar  
kontrollen och dricker  
för mycket.«

Alkohollinjen är en del av Beroendecentrum Stockholm och drivs på uppdrag av Folkhälsomyndigheten.

Du kan ringa oss var i Sverige du än bor. Vi har öppet helgfria vardagar, telefon **020-84 44 48**. Läs mer på [alkohollinjen.se](http://alkohollinjen.se)

Vill du hellre ha kontakt med oss via webben?  
Besök [alkoholhjalpen.se](http://alkoholhjalpen.se)



# Funderar du över dina eller någon annans alkoholvanor?



## Välkommen att kontakta Alkohollinjen

Alkohollinjen är ett lättillgängligt alternativ. Du behöver inte boka tid i förväg och du kan välja att vara anonym. Samtalen är kostnadsfria och du kan ringa till oss från hela landet.

Att anonymt sätta ord på sina tankar kring alkohol är för många det som behövs för att påbörja en förändring. Hos oss möts du alltid med respekt av professionella rådgivare.

Om du vill, erbjuder vi även uppföljande samtal.

## För dig som vill förändra dina alkoholvanor ...

Vi erbjuder råd och stöd till dig som vill förändra dina alkoholvanor.

Under ett samtal får du berätta om din situation. Utifrån detta försöker vi tillsammans hitta de bästa alternativen för dig. Vi utgår alltid från dina förutsättningar och vad du behöver för att uppnå dina mål.

Som ett komplement till samtalen finns även övningar som du kan jobba med på egen hand.

Din förändring kan börja med ett samtal till oss!

## ... och för dig som oroar dig för någon annan

Vi finns även här för att ge råd och stöd till dig som har funderingar kring någon annans alkoholvanor.

Till exempel kan du höra av dig för att prata om hur du bäst kan stödja personen i att få hjälp med sitt drickande. Eller också om hur viktigt det är att du sätter gränser och tar hand om dig själv.

