

# Arbetsblad 1:

## Att kartlägga risksituationer för återfall

Brukar du då och då återfalla i några av de här situationerna?

När du träffar en viss person eller är på en viss plats. Skriv ner ett exempel:

---

---

---

När du får vissa tankar. Skriv ner ett exempel:

---

---

---

När du vill belöna dig. Skriv ner ett exempel:

---

---

---

När du mår dåligt. Skriv ner ett exempel:

---

---

---

När du vill testa hur det går att dricka och droga igen. Skriv ner ett exempel:

---

---

---

När du har sug efter alkohol och droger. Skriv ner ett exempel:

---

---

---

Skriv här dina tre mest besvärliga risksituationer:

---

---

---