

SOPIMUS ITSENI KANSSA

Päihdelinkki

Tee sopimus itsesi kanssa aiotko lopettaa, vähentää vai lopettaa osittain.

Lopetan kokonaan

Lopetan kaiken juomisen/pelaamisen/muu mikä? _____

Päivämäärä: ____ / ____ / ____ Allekirjoitus: _____

Vähennän tai lopetan osittain

Kuinka paljon viikossa/kuukaudessa voin käyttää alkoholia/pelata/muu toiminta?

Viikonpäivät jolloin voin käyttää alkoholia/pelata/muu toiminta?

☐ Ma ☐ Ti ☐ Ke ☐ To ☐ Pe ☐ La ☐ Su

Kuinka paljon rahaa voin käyttää viikossa/kuukaudessa? _____ € / _____

Mitkä juomat/pelit/muun toiminnan jätän kokonaan pois?

Päivämäärä: ____ / ____ / ____ Allekirjoitus: _____

