

## FÖRÄNDRINGSPROCESSENS FASER

| Fas                                            | Kännetecken                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mål                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Före begrundan</b>                          | Ingen insikt om sitt problem. Känner inte behovet av förändring och reflekterar inte över förändring. Däremot har närstående kanske insett att en förändring är nödvändig.                                                                                                                  | Att reflektera över drickandet.                                                                                                                                            |
| <b>Begrundan</b>                               | Förändring upptar ens tankar och övervägs. Insikten om det skadliga beteendet är ännu bristfällig, man är inte övertygad om behovet av förändring.<br>Man funderar på behovet av förändring och för- och nackdelarna med en förändring. -Tankarna rörande förändringen kan vara motsägande. | Att reflektera över drickandet och dess konsekvenser.                                                                                                                      |
| <b>Besluts- och förberedelsefasen</b>          | Förändringen planeras och testas. Man förbereder sig att agera, till exempel genom att söka hjälp eller skaffa information. Man ökar sina mentala resurser.                                                                                                                                 | Omprövning av beteenden.                                                                                                                                                   |
| <b>Handlingsfasen</b>                          | Implementering av planer och aktivt agerande för att åstadkomma förändring. Nya beteenden testas och tas i bruk. Man börjar få erfarenheter av förändringen. Även motsägande känslor och längtan efter det tidigare beteendet kan visa sig.                                                 | Stärka känslan av att bryta sig loss från drickandet.                                                                                                                      |
| <b>Stabiliserings-och upprätthållandefasen</b> | Man förbinder sig till nykterhet. Situationen börjar lugna ner sig och stabiliseras, nykterheten blir en del av vardagen. Återfall kan inträffa, men man strävar efter att komma tillbaka till förändringsvägen.                                                                            | Nykterhet                                                                                                                                                                  |
| <b>Återfall</b>                                | Ett återfall betyder inte att man har misslyckats och att man återgår till startpunkten i förändringsarbetet. Framsteg har redan gjorts. Händelsen bör användas som en läroprocess som hjälper en att undvika riskfyllda situationer.                                                       | Hantering av besvikelse, behov av att återfå motivationen, identifiering av riskfyllda situationer, förstärkning av metoder för hur man klarar av situationer och kontroll |

Modellen beskriver beteendeförändringen och den bakomliggande processen. Modellen beskriver inte varje fas i förändringsprocessen. Förändringsprocessen innehåller inte nödvändigt alla faser, och det kan också förekomma att man rör sig mellan de olika faserna.