

Återfall

”Nu var jag där igen...”

Bibehållandet

”Jag har strategier för hur jag ska hantera saker nu”

Före övervägandet

”Jag har inga problem”

Vilja

Kunna

Redo

Genomförandet

”Jag har tagit kontakt med någon för att få hjälp och jag har börjat jobba med det”

Övervägandet

”Kanske finns det tillfällen då jag funderar på om jag skulle göra annorlunda”

Beslut

”Jag har problem, jag måste göra något åt det”