

VERANTWOORD MET ALCOHOL OMGAAN

Wil je verantwoord met alcohol omgaan, lees dan onze tips over verantwoord drinken, en om minder te drinken.

10 TIPS OM VERANTWOORDELIJKER TE DRINKEN

1. Als je dorst hebt, drink dan water. Alcohol lest de dorst niet. Je krijgt er zelfs meer dorst van.
2. Eet eerst iets als je honger hebt, voor je aan alcohol begint.
3. Drink liever uit een glas, niet uit een fles. Uit een fles zal je waarschijnlijk meer drinken. Want de bodem lijkt verder weg.
4. Als je drinkt, wissel af met niet-alcoholische drankjes.
5. Spreek met jezelf af hoeveel je maximaal zal drinken. Of stel een uur vast waarop je er zeker mee stopt.
6. Drink niet verschillende soorten alcoholische dranken door elkaar.
7. Neem niet al te grote slokken. 7 slokken per glas is een goede indicatie om aan te houden.
8. Doe minstens een half uur over een glas. Matige drinkers doen 20 tot 30 minuten over een glas, en bij het tweede glas nog langer.
9. Ga niet systematisch iets drinken als je moe of gespannen bent, of problemen hebt. Zoek in dat geval afleiding, ga bijvoorbeeld een boek lezen.
10. Als je uit eten gaat en je lust daar graag wijn bij, bestel ook water om te kunnen afwisselen.

16 TIPS OM MINDER TE DRINKEN

1. Verander iets aan de gewoontes die met het drinken samenhangen. Als je bijvoorbeeld de vaste gewoonte hebt om na het werk iets te drinken, probeer dan minstens 2 dagen per week een andere leuke gewoonte in te voeren. Bijvoorbeeld: eet iets hartigs, ga even wandelen, ga sporten met een vriend(in), neem een douche of verwen jezelf met een warm bad.
2. Stel jezelf de vraag: wat zou ik doen als er gewoon geen alcohol in de buurt was? Ga dat dan doen: bel een vriend of vriendin, ga een boek lezen of een film bekijken.
3. Als je meestal thuis drinkt, haal dan geen grote voorraad alcohol meer in huis. Als er een verpakking van 1 liter en 0,5 liter verkrijgbaar is, haal dan de 0,5 liter.
4. Zorg ervoor dat er regelmatig géén alcohol in huis is. Of als dat niet lukt, stop de voorraad weg. Als je wat bier in de koelkast hebt staan, is het al snel aanlokkelijk om bij het koken naast de groenten in één moeite een flesje te pakken. Zet je alcohol ver uit het zicht, zo ben je minder geneigd om er naar terug te grijpen.
5. Ga op zoek naar een alcoholvrije drank die je lekker vindt — er is tegenwoordig een groot aanbod van lekkere alcoholvrije bieren en zelfs “sterke drank” zoals kant-en-klare alcoholvrije cocktails — of maak zelf je alcoholvrije cocktail.
6. Schrijf gedurende een paar weken elke dag op wat je gedronken hebt. Je kan iets moeilijker negeren wanneer je het zwart op wit geschreven ziet staan.
7. Als je moeilijk kan weigeren (bijvoorbeeld in het café), probeer dan van te voren te bedenken hoe je dat zal doen. Eventueel geef je een duidelijke reden op.
8. Doe een “5 : 2” week. Drink 5 dagen na elkaar niks, een kies dan 2 dagen uit waarop je wél alcohol drinkt. Opgelet: dat betekent niet dat je die 2 dagen zoveel drinkt dat je de rest van de week compenseert! En spreid die 2 dagen ook eens over de week, niet alleen in het weekend.
9. Bekijk het positief. Zie het niet als een opgave om te minderen, maar denk aan de positieve neveneffecten. Geen katers, een mooiere huid, wat kilo’s minder en meer energie, om er maar een paar te noemen. En het mooie is dat wanneer je deze positieve effecten ervaart, de motivatie toeneemt om verder te gaan met minderen.
10. De “drie-drankjes-regel”. In plaats van de dagen te beperken waarop je drinkt, kan je ook het aantal drankjes inperken. Kom je na vier drankjes in de gevarenzone? Limiteer je dan tot maximum 3 per dag.

11. G&T, min de G. Een grote fan van gin-tonic? Laat dan na die maximale aantal consumpties de gin weg uit je drankje.
12. Doe een periode aan geheelonthouding. Hou je een maand niet vol, probeer dan eens een weekje niet te drinken. Je zal ervan versted staan op hoeveel momenten je teruggrijpt naar alcohol, terwijl je er niet altijd evenveel zin in hebt. Achteraf zal je een lekker glas des te meer waarderen.
13. Spreek af op 'alcoholvrije plekken'. Ga eens met je vrienden naar het park of een ommetje maken, in plaats van in het café. Of breng een bezoekje aan het café zonder bier.
14. Daag jezelf eens uit. Probeer eens geen alcohol te drinken op een plek waar je het normaal wel zou doen, zoals op een verjaardagsfeest of in je stamkroeg.
15. Zoek een buddy. Afspreken met een vriend of vriendin die hetzelfde voornemen heeft, maakt volhouden makkelijker. Motiveer ook anderen om eens wat minder alcohol te drinken, en skip die gedeelde fles wijn in restaurant.
16. Leer gewoonten af. Een glaasje bij het koken, een aperitiefje of een slaapmuts voor de televisie: vaak zijn de diepgewortelde gewoonten het moeilijkst om af te leren. Schrap die vanzelfsprekende drankjes eens, die je vaak zonder nadenken drinkt. Kies enkel voor een glas als je er écht zin in hebt.

Vind je het ondanks deze tips toch nog moeilijk om verantwoord of minder te drinken?

Overweeg dan om helemaal te stoppen. Dat klinkt moeilijk, maar met de deskundige hulp van Trubendorffer gaat het je lukken!

SPREEK VRIJBLIJVEND MET EEN VAN ONZE SPECIALISTEN

- ✓ Trubendorffer helpt meer dan 1.000 cliënten per jaar.
- ✓ Met een zeer hoge cliënten tevredenheidsscore (8,7).
- ✓ De behandeling wordt volledig vergoed.

Trubendorffer