

12 TIPS

OM TE STOPPEN MET ALCOHOL

Wil je stoppen met alcohol drinken, lees dan onze tips om te weten hoe je dat het beste kunt doen.

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. Vind andere manieren van ontspanning.
3. Als je vaak thuis drinkt, zorg ervoor dat er 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 ernaar terug te grijpen.
4. 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, ook nog een leuke bezigheid.
5. Schrijf gedurende een paar weken elke dag op wat je gedronken hebt als het niet is gelukt om niks te drinken. Je kan iets moeilijker negeren wanneer je het zwart op wit geschreven ziet staan.
6. 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.
7. Bekijk het positief. Zie het niet als een opgave om te stoppen, 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. Het mooie is dat wanneer je deze positieve effecten ervaart, de motivatie toeneemt om het stoppen door te zetten.

8. G&T, min de G. Een grote fan van gin-tonic? Laat dan de gin weg uit je drankje. Maak je tonic lekkerder door er citroen, sinaasappel of komkommer aan toe te voegen. Tegenwoordig zijn er allerlei speciale, lekkere tonics verkrijgbaar.
9. Doe een periode aan geheelonthouding. Hou je een maand niet vol, probeer dan eens een week niet te drinken. Je zal ervan versted staan op hoeveel momenten je teruggrijpt naar alcohol, terwijl je er niet altijd evenveel zin in hebt.
10. 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.
11. 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.
12. Zoek een buddy. Afspreken met een vriend of vriendin die hetzelfde voornemen heeft, maakt volhouden makkelijker. Motiveer anderen en skip die gedeelde fles wijn in een restaurant.

Vind je het ondanks deze tips toch nog moeilijk met alcohol te stoppen?

Helemaal stoppen klinkt moeilijk, maar met de deskundige hulp van Trubendorffer gaat het je lukken!

SPREEK VRIJBLIJVEND MET EEN VAN ONZE SPECIALISTEN

- ✓ Trubendorffer helpt meer dan 1.500 cliënten per jaar.
- ✓ Met een zeer hoge cliënten tevredenheidsscore (8,7).
- ✓ Je behandeling wordt volledig vergoed.

Trubendorffer