

## 32 Werkblad tips bij het minderen

---

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijkenen.nu/boek/werkbladen>.)

Tips bij het minderen zijn:

- Zorg dat u geen alcohol in huis heeft, of alleen de hoeveelheid die u per dag mag drinken. Zorg dat u wel een voorraad niet-alcoholische drank in huis heeft die u lekker vindt, bijvoorbeeld vruchtensap of een lekkere thee.
- Wanneer u voor het eerst een paar dagen veel minder heeft gedronken, dan kan het zijn dat u in het weekend of op een feestje meer wilt drinken. Spreek daarom van tevoren af met uzelf en de mensen om u heen hoeveel glazen u maximaal mag drinken.
- Stel het moment dat u het eerste glas alcohol drinkt van de dag zo lang mogelijk uit.
- Doe lang over een glas alcohol.
- Neem na een glas alcohol een glas water of een ander lekker drankje zonder alcohol.
- Zorg dat u alvast weet wat u wilt zeggen als iemand u een glas alcohol wil geven. Bijvoorbeeld: 'Nee dank je, ik ben aan het minderen.' Of zeg dat u nog moet rijden.
- Spreek af met de mensen om u heen, dat zij u waarschuwen wanneer u het afgesproken aantal glazen alcohol op heeft.
- Als u zich een keer niet aan uw plan heeft gehouden, bedenk dan in welke situatie het gebeurde. Bedenk wat u de volgende keer in die situatie anders kunt doen en schrijf dit op.
- Zoek steun bij de mensen om u heen
- Zoek mensen in uw omgeving die ook van plan zijn minder alcohol te gaan drinken. Dan kunt u elkaar aanmoedigen.
- Als u gewend was veel te drinken, dan krijgt u nog vaak momenten dat u naar alcohol verlangt. Dat verlangen duurt meestal maar een halfuur. Bedenk alvast wat u op zulke momenten kunt doen om dat halfuur door te komen. Het gaat erom dat u afleiding zoekt. U kunt bijvoorbeeld:
  - 10 keer rustig in- en uitademen;
  - 10 kniebuigingen doen of 5 keer de trap op en af lopen;
  - even naar buiten lopen, wandelen of fietsen;
  - een pot thee zetten of iets fris inschenken;
  - de krant of een tijdschrift lezen;
  - naar muziek luisteren;
  - iemand bellen of een mail schrijven.