

37 Werkblad 'nee' zeggen tegen alcohol

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

■ Van te voren:

- Bepaal hoeveel glazen alcohol u maximaal wilt drinken.
- Zeg van te voren tegen de mensen in uw omgeving dat u die avond niet of niet veel wilt drinken. Zij kunnen er dan rekening mee houden.
- Bedenk van te voren wat u gaat doen als je het toch plotseling lastig vindt om niet te drinken: gezellig gaan dansen, een ommetje maken, kauwgom kauwen of een alcoholvrije cocktail bestellen.
- Bedenk een beloning die van het geld dat u bespaart door geen alcohol te gebruiken kunt kopen.

■ Ter plekke:

Het weigeren van alcohol doe je met behulp van zogenoemde non-verbale technieken (hoe u het doet) en verbale technieken (wat u zegt).

Non-verbaal:

- Reageer snel.
- Spreek met duidelijke, ferme en niet-aarzelende stem.
- Maak direct oogcontact.

Verbaal:

- Zeg eerst nee.
- Geef een alternatief om iets anders te gaan doen (een activiteit).
- Wanneer de ander blijft aandringen, vraag je hem of haar daarmee op te houden.
- Verander van gespreksonderwerp om een discussie te vermijden.
- Vermijd excuses en vage antwoorden. Redenen om niet te drinken liggen voor de hand: het is slecht voor de conditie, u geniet meer in nuchtere toestand, u wilt morgen fit zijn enzovoort.

■ Ten slotte:

Het is belangrijk om u te realiseren dat u op de langere termijn respect zult krijgen van uw omgeving door vol te houden. Ook zal op termijn het gevoel van trek én de sociale druk verdwijnen. Volhouden maakt het dus alleen maar makkelijker!