

Praktische tips

Het opvolgen van onderstaande tips kan helpend zijn om het alcoholgebruik te stoppen of verminderen.

Stoppen van mijn gebruik

- Zorg er voor dat er aanvankelijk geen alcohol aanwezig is in huis, tot je zelf voldoende de kracht hebt om er aan te weerstaan
- Neem een voorraad niet alcoholische – drank in huis die je lekker vindt. Er bestaat een ruim aanbod!
- Durf NEE zeggen wanneer je iets aangeboden krijgt of bestel een drankje zonder alcohol
- Ga mensen of plaatsen die je aanzetten tot drinken voorlopig uit de weg
- Drink op momenten van craving enkele glazen spuitwater om een verzadigd gevoel te hebben
- Spreek met uw omgeving af dat ze u geen alcoholische drank meer aanbieden
- Denk na over een beloning voor jezelf, als je het een week hebt volgehouden (tijdschrift, cd,...) om minder te drinken of te stoppen
- Eet iets met een sterke smaaksensatie op momenten van craving (vb kauwgum).
- Als je alcohol dronk om te ontspannen na een werkdag, zoek dan alternatieven zoals lichaamsbeweging of ontspannende activiteiten.

Nog bijkomende tips voor mensen die willen *verminderen* met drinken, de tips bij stoppen met gebruik zijn hier eveneens van toepassing:

- Registreer jouw gebruik, het bij houden van wat je drinkt zorgt er voor dat je er bewuster wordt van het aantal eenheden. Het bewuster zijn hiervan betekent vaak al een rem op zich.
- Probeer traag te drinken, neem kleine slokken.
- Zet jouw glas telkens opnieuw op tafel nadat je een slok nam.
- Maak de afspraak met jezelf om op gelegenheden maximum twee alcoholische dranken te drinken en wissel deze af met een drankje zonder alcohol.

- Als je meestal drinkt als je uit gaat probeer dan de drinktijd te beperken: vertrek later en kom vroeger terug naar huis.
- Als je dorst hebt, drink eerst een glas water vooraleer je alcoholische dranken drinkt. Voorkom zoute snacks die opnieuw er voor zorgen dat je dorst krijgt.
- Koop kleinere glazen voor thuis en schenk niet teveel drank in.
- Vermijd drinken op een lege maag.
- Vermijd het drinken van verschillende alcoholische dranken door elkaar.