

A photograph of a hand holding a glass of wine, with another hand raised in a 'stop' gesture in the background. The image is partially covered by a blue curved overlay at the bottom.

Tips om te minderen met drinken



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

In deze brochure geven we jou graag enkele concrete tips die je op weg kunnen helpen om te minderen met drinken.

- Noteer een maand lang hoeveel je drinkt, wanneer en met wie. Als er een reden was voor het drinken, schrijf die dan ook op. Er kan een leuke aanleiding zijn geweest, bijvoorbeeld een feestje. Maar misschien dronk je omwille van stress, verveling of ruzie. Na deze maand bekijk je of er een bepaald patroon in je drinkgedrag zit.
- Doorbreek je drinkpatroon. Misschien helpt het om je dag anders in te delen. Of probeer om op je vaste drinkmomenten iets gaan doen waarbij je niet kunt drinken.
- Maak een lijstje van redenen waarom je wilt minderen. Bewaar dit lijstje ergens waar je het regelmatig tegenkomt.
- Vind je het moeilijk om alcohol te weigeren? Bedenk van tevoren wat je gaat zeggen als iemand jou een drankje aanbiedt.
- Spreek van tevoren met jezelf of met anderen af hoeveel je wilt drinken.
- In welke situaties vind je het moeilijk om maat te houden of om niet te drinken? Bedenk van tevoren wat je dan kunt doen.
- Wissel alcohol af met water of fris.
- Drink als je dorst hebt geen alcohol. Van alcohol (ook van bier!) krijg je juist meer dorst.

- Wil je alcoholvrije dagen inbouwen? Bedenk van tevoren welke dagen dat zijn. Zorg dat je op die dagen genoeg te doen hebt.
- Bedenk dat de momenten dat je trek krijgt in alcohol weer voorbij gaan. Je hoeft er niet aan toe te geven. Zoek afleiding en probeer je gedachten te verzetten. Vaak verdwijnt de trek dan weer.
- Zorg voor alcoholvrije alternatieven.
- Samen sta je sterk. Vraag je omgeving om steun.
- Spreek met jezelf en/of anderen een termijn af hoe lang je dit blijft proberen. Als het na deze termijn niet is gelukt minder alcohol te drinken, zoek dan hulp.



Toch meer ondersteuning nodig?

- Je kan steeds terecht bij je huisarts
- Zelfhulporganisaties:
 - SOS Nuchterheid:
www.sosnuchterheid.org
 - AA (anonieme alcoholisten):
www.aavlaanderen.be
- Ambulante hulpverlening: psychologische en / of psychiatrische opvolging
- Online hulpverlening: alcoholhulp.be of alcoholinfo.nl
- Apps zoals 'Reframe'
- Residentiële hulpverlening: gespecialiseerde behandelafdelingen in psychiatrische ziekenhuizen



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be