



GODE RÅD OM AT DRIKKE MINDRE

Fakta om alkohol



Så meget er en genstand

1 pilsner (33 cl)

1 glas vin (12 cl)

1 glas hedvin (8 cl)

1 glas spiritus (4 cl)

- › 1 guldøl indeholder ca. $1 \frac{1}{4}$ genstand
- › 1 stærkere øl indeholder $1 \frac{1}{2}$ til 2 genstande
- › 1 alkoholsodavand indeholder ca. $1 \frac{1}{4}$ genstand
- › 1 flaske vin (75 cl) indeholder ca. 6 genstande
- › 1 flaske spiritus (70 cl) indeholder 18-20 genstande

1. trin

Hvor stort er problemet?

Først skal du finde ud af, hvor meget du egentlig drikker – og i hvilke situationer. Til hjælp for hukommelsen kan du bruge den lille dagbog, der sidder bagerst i pjecen. Her kan du notere, hvor meget alkohol, du drikker i løbet af dagen.

Hav altid dagbogen på dig – fx i din pung. Og husk frem for alt at være ærlig over for dig selv.

Hold øje med dit forbrug

Det er ikke nok at tælle de genstande, du drikker. Du skal også holde øje med, hvor og hvornår du drikker og i hvilke situationer. Alt det kan du skrive i dagbogen. Du bør føre din dagbog mindst én gang om dagen. Og du kan i øvrigt starte når som helst i løbet af ugen.

Maks. 14 genstande om ugen for kvinder

Maks. 21 genstande om ugen for mænd

– og ikke mere end fem genstande på én gang

Sådan bruger du dagbogen

Tider: skriv hvornår du begyndte at drikke.

Hvor: fx hjemme, på værtshus, café, arbejdet eller i naturen.

Med hvem: kan fx være alene, med familie, venner, partner, arbejdskammerater eller sportskammerater.

Situation: kan fx være ensom, glad, frustreret, i feststemning, afslappet, stresset, usikker, deprimeret eller skuffet.

Forløb/Konsekvens: kan fx være en god aften, blev for fuld, blev aggressiv, kørte beruset hjem, kom ikke tilbage på arbejde, var uoplagt næste dag eller havde tømmermænd.

De sidste tre felter her skal du ALTID udfylde.

Brugt tid: hvor mange timer, der gik fra første til sidste genstand.

Brugt penge: hvor mange penge, du har brugt på at drikke.

Genstande: hvor mange genstande, du har drukket i løbet af dagen.

2. trin

Hvordan ændrer jeg vaner?

Når du har ført dagbog i et stykke tid, ved du, hvordan du typisk drikker. Og om du har et problem, og hvor det ligger. Som tommel-fingerregel skal dit alkoholforbrug ikke overstige Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser: Maks. 14 genstande om ugen for kvinder. Maks. 21 genstande om ugen for mænd – og ikke mere end fem genstande på én gang.

Grænserne er ét. Men et alkoholforbrug, der måske er ved at tage overhånd, kan også aflæses i måden, du drikker på. Prøv at læse følgende udsagn igennem.

- › du søger tit en undskyldning for at drikke alkohol
- › du har forgæves prøvet at holde op med at drikke; fx i en uges tid
- › du oplever, at nogen siger, at du drikker for meget
- › du forsøger at skjule, at du tager en øl eller et glas vin
- › du har svigtet aftaler med børn, fordi du har drukket
- › du har haft sygedage på grund af tømmermænd
- › du synes, at du skal drikke stadig mere for at blive påvirket
- › du bliver fuld til fester, selv om du ikke ville drikke alkohol
- › du drikker så meget, at du har svært ved at huske, hvad der skete

Kan du genkende én eller flere af disse situationer? Er du klar til at ændre dine alkoholvaner? Kan du svare ja på disse to spørgsmål, er du parat til at nedsætte dit forbrug.

Sådan sætter du forbruget ned

Det kan være svært at ændre sit alkoholforbrug. Sørg derfor altid for at sætte realistiske mål. Der skal være større chance for succes end for fiasko.

Undgå de legegylde genstande

Undgå de genstande hvor du lige så godt kunne drikke noget andet. Drop fx øllen til frokost, den ekstra genstand på vej ud ad døren og godnat-sjussen. Du kan også beslutte ikke at drikke i bestemte tidsrum, fx ikke før kl. 18 eller efter kl. 24. Ikke mandag til torsdag eller på andre bestemte dage.

Undgå de farlige situationer

Beslut dig for hvor mange genstande du vil drikke ved festlige lejligheder. Du kan også lade hver anden genstand være alkoholfri. Eller skifte guldøllen ud med en lys øl og drikke vand til vinen.

Er der flere farlige situationer, så vælg først dem, der er lettest at undvære.



Hvad siger de andre?

I nogle situationer kan andre mennesker have en forventning om, at du drikker. Her kan det være en fordel at have en forklaring parat. Du kan fx sige lige ud, at du er ved at sætte dit forbrug ned, eller at du er holdt op med at drikke. Eller at dit helbred ikke kan holde til det.

Drikker du alene?

Drikker du af ensomhed eller kedsomhed? Eller drikker du altid sammen med særlige venner eller begivenheder? Så kan det være en god idé at overveje alternativer, fx kan du vælge at deltage i motion, sport eller kurser.

Vær realistisk

Det nytter sjældent noget at prøve på at ændre alle de dårlige vaner på én gang. Sæt derfor nogle mål, som du kan nå. Når du først har oplevet én succes, er det lettere at gå videre til den næste.

3. trin

Afprøvning

Afprøv de nye drikkevaner i en periode, fx to eller tre uger. I prøveperioden skal du igen bruge dagbogen. Husk også at notere, om det gik som planlagt, eller om der var problemer.

Der skal være plads til fiasko

Hold fast i dine mål i hele prøveperioden. Giv ikke op. Det kan ikke altid være en succes. Der skal også være plads til fiasko.

Dagbog

Dag	Tider	Hvor	Med hvem?	Situation	Forløb/konsekvens	Brugt tid	Brugt penge	Genstande
1. dag								
2. dag								
3. dag								
4. dag								
5. dag								
6. dag								
7. dag								

Periode: dag den til dag den Sum

Dag	Tider	Hvor	Med hvem?	Situation	Forløb/konsekvens	Brugt tid	Brugt penge	Genstande
1. dag								
2. dag								
3. dag								
4. dag								
5. dag								
6. dag								
7. dag								

Periode: dag den til dag den Sum

4. trin

Nye mål?

Efter prøveperioden kan du på ny vurdere, hvor meget du drikker – og hvordan. Skriv dine succeser og problemer ned. Har du nået dine mål uden vanskeligheder, kan du vurdere, om du er tilfreds med resultatet. Eller om du skal sætte forbruget yderligere ned.

Hvis målene ikke er nået

Har der været problemer, må du vurdere, om dine mål har været realistiske, eller om du er gået for hurtigt frem.

En mulighed kan være at slække på målene og prøve igen. Du kan også overveje andre metoder, der kan hjælpe dig til at overholde dine mål.

Det kan være en fordel at inddrage familie eller en god ven. At tale med dem om din beslutning om at sætte forbruget ned. Og om, hvad det er, du vil – og hvad det er, du vil undgå. Det er vigtigt, at hjælperen ikke overtager målene, men kun yder den støtte, som du beder om.

Prøv igen!

Det ligger i metoden, at der er tale om gradvise, måske små, forandringer. Det kan være, at du ikke når helt så langt, som du oprindeligt havde forestillet dig. Men hvis resultatet er acceptabelt, er du alligevel nået et godt stykke ad vejen.

