

Even Geen Alcohol

Dag 4



Vraag 1: Waarom drink ik?

Bijvoorbeeld voor de smaak, voor de gezelligheid, omdat ik dat altijd doe op een feestje etcetera.

triggers

triggeren ww.:1 [zaak] in gang zetten, aanzet geven tot, veroorzaken

Vraag 2: Welke externe factoren triggeren jou om alcohol te drinken?

Denk aan: (nare) emoties, overprikkeling, anderen doen het, als ik ga koken, als ik ...

Vraag 3: Kun je deze factoren een paar dagen vermijden?

Ja, door ...

Oefening: Als dat niet kan, doe dan even de volgende oefening:

- Bedenk wie er zijn, hoe de omgeving eruit ziet, op welk moment van de dag je daar bent.
- Wat kun je doen om daar Even Geen Alcohol te drinken?

Tip: oefen de zin alvast eens hardop:
"Ik drink Even Geen Alcohol om te kijken wat het met me doet. Mag ik van jou een spa rood met citroen?"

ELI: "Hier hoef je niet gelijk antwoord op te hebben. Mijn eerste gedachte was dat ik voor de smaak dronk."

En dat was ook zeker soms zo. Totdat ik in kaart bracht wat mij triggerde om dat glas wijn in te schenken. Na een dag met de kinderen, als ik in de tuin had gewerkt, een congresdag. Inzicht hielp mij."



Luister mijn verhaal in de podcast 'Eerlijk over alcohol' met Koos van Plateringen in de aflevering "Ik ben weer bij zinnen"



ELI

spreker | schrijver | hoepelaar