



Online training

7 dagen

Even Geen Alcohol



YES! Je bent erbij!

ELI

Liefs, ELI

spreker | schrijver | hoepelaar

Even Geen Alcohol

Dag 1



Vraag 1:

Hoeveel dagen van de 7 dagen wil jij Even Geen Alcohol drinken? Kruis aan

Ik drink **0 1 2 3 4 5 6 7** Even Geen Alcohol
_____ van _____ (datum) t/m _____ (datum)

Aanvinken maar als het gelukt is!



maandag



dinsdag



woensdag



donderdag



vrijdag



zaterdag



zondag

Vraag 2: "Als, dan"

Je brein zit vol met gewoontes. Die gaan automatisch en kosten je weinig moeite. Ik help jou de komende dagen om het je brein zo makkelijk mogelijk te maken.

De kracht van een vinkje is groot, maar ook een beloning in het vooruitzicht hebben:

Dus schrijf in ieder geval 1 beloning hieronder voor jezelf op:

Als ik na 7 dagen  vinkjes heb gezet, dan beloon ik mijzelf met:

Vraag 3:

Wat is jouw motivatie om Even Geen Alcohol drinken?

 **ELI** 

spreker | schrijver | hoepelaar

Berichtje van ELI:

"Wat mij enorm heeft geholpen, en wat misschien zo ontzettend suf lijkt, is aanvinken wanneer ik een dag gehaald heb.

Ooit begonnen toen ik 10.000 stappen wilde zetten per dag, en dat heb ik ook toegepast op Even Geen Alcohol.

Ik kocht een weekkalender bij Kruidvat, 1 groene stift en vinkjes zetten maar.

Psychologisch gezien werkt dit net zoals de sticker van vroeger in de klas als je een tafel uit je hoofd kende. Of de sierlijke krul van de juf.

Je brein voelt: hé, gelukt!

Ook heb ik op dit gebied veel geprobeerd. Ik zette bijvoorbeeld een rood kruis als het niet gelukt was.

Dat werkte totaal niet. Er kwam een hoop demotivatie erbij en negatiiviteit van een gevoel van falen. Dus:

Simple as that: groene vinkjes zetten. Krulletjes of smileys of JA schrijven, mag natuurlijk ook. Helpt je brein enorm!"



Even Geen Alcohol

Dag 2

Pak je agenda er even bij
of check je telefoonfoto's.



Vraag 1:

Hoeveel dronk je nou eigenlijk?

We pakken er een random week bij.
Doe maar vorige week. En vul dit tabelletje in voor jezelf.

	Hoeveel glazen en wat?	Met wie?	Waarom?
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			

Vraag 2:

Hoe voel je je hierbij om dit in te vullen?
Zie kader hieronder wat ik voelde toen ik
dit tabelletje invulde...

"Zelf vond ik dit confronterend
om in te vullen.

Waarom?

Omdat ik zo zag dat ik vaker alleen dronk dan
met anderen. Maar ik zag óók dat er
dagen waren dat ik niet dronk.

Ik ging in de analyse. Waarom
dronk ik soms wel en soms niet?

Op maandag, dinsdag sowieso niet: dan had
ik 's avonds al iets van sporten gepland.
Ah, dát hielp dus. Iets plannen waar geen
alcohol is of handig bij is.

Wanneer dronk ik wel?
In ieder geval in het weekend,
in een restaurant
op de vrijdagmorgen. En jij?"

ELI

spreker | schrijver | hoepelaar



Dopamine = gelukshormoon

Ideeën

Vraag 1:

Wat maakt jou blij?

Niet teveel nadenken,
kruis gewoon wat aan

- ☐ Muziek (maken of luisteren)
- ☐ Foto's van mooie momenten
- ☐ Iets maken, zoals ...
- ☐ Met de trein reizen
- ☐ (Lange bos)wandeling
- ☐ Een boek/tijdschrift lezen
- ☐ Iets nieuws proberen, zoals ...
- ☐ Dansen
- ☐ Massage
- ☐ Teken/schilderen
- ☐ Lekkere geuren ruiken
- ☐ In de natuur zijn
- ☐ Stilte
- ☐ Legoën
- ☐ Sporten
- ☐ Anders, namelijk: _____

ELI: "Als je één van deze dingen doet, maak je natuurlijke dopamine aan. Het geluksstofje dus. Ik zou zeggen: veel plezier!"

Hoe werkt dopamine?

Als je een glas alcohol drinkt, schop je je beloningssysteem in de war. Hoe dat werkt, leg ik je uit in de video van vandaag.

Heel in het kort:

Als je iets leuks doet, een compliment krijgt, of een mooi liedje hoort, wordt er het geluksstofje dopamine aangemaakt.

Nadat je een glas alcohol hebt genomen, komt er heel veel dopamine vrij. Je voelt je blij, gelukkig en ongeremd: je ervaart plezier.

Als je alcohol eruit haalt, is het verstandig er iets leuks voor in de plaats te zetten.

Meer weten over dit chemische proces?

Erik Scherder is neuropsycholoog, en legt in deze video uit wat alcohol in je hersenen doet.

Maak voor de komende dagen een afspraak met jezelf.

Wat doe jij als je zin krijgt in alcohol?

Vraag 2: Als ... dan

Maak deze zin af:

Als ik zin krijg in wijn/bier/cocktail, dan _____
(kies iets uit je lijstje hiernaast)

ELI: "Ik maakte met mezelf de afspraak:

Als ik zin krijg in een glas wijn, loop ik een blokje om of hoopel ik even."



ELI

spreker | schrijver | hoepelaar

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 hoeft 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





Je brein maakt geen verschil of
jij iets tegen jezelf zegt of
dat een ander dat tegen je zegt.

Verrassend, toch?

KRACHTIGE WOORDEN

Opdracht 1:
Schrijf 3 positieve zinnen voor jezelf op.

En check even:
Zijn je zinnen

1. **positief**
2. **krachtig**
3. **passend bij wie je bent of wilt zijn?**

ELI: "Ik hou heel erg van complimentjes.
Niet gek, want daar maak je ook dopamine
van aan - het geeft je een goed gevoel.

Maar in plaats van dat ik dat extern ga
zoeken via Insta of mijn man, geef ik
die nu dagelijks aan mijzelf.

Tuurlijk voelt het idioot om jezelf ineens
de hemel in te prijzen.

Toch werkt het. En waarom?
Omdat woorden sterk van kracht zijn!

En als je woorden herhaalt, ziet je brein dat
als een belangrijk iets."

Ik zal even wat voorbeelden van
mezelf geven. En ja, dat voelt heel
gek om te delen, maar omdat het mij
geholpen heeft, kan het jou ook helpen.

Komt ie:

"Ik ben sterk en veerkrachtig"

"Ik ben waanzinnig creatief"

"Ik ben goed zoals ik ben"

ELI

spreker | schrijver | hoepelaar



Even Geen Alcohol

signaleringsplan



Dag 6

Fase groen

* Wat merk ik aan mijzelf?

* Wat merken anderen aan mij?

* Wat kan ik doen?

* Wat kunnen anderen doen?



Fase oranje

* Wat merk ik aan mijzelf?

* Wat merken anderen aan mij?

* Wat kan ik doen?

* Wat kunnen anderen doen?



Fase rood

* Wat merk ik aan mijzelf?

* Wat merken anderen aan mij?

* Wat kan ik doen?

* Wat kunnen anderen doen?

ELI: "Ook ik had niet op alles gelijk een antwoord. Hoeft ook niet. Maar mijn man gaf mij inzichten die ik zelf nog niet eens doorhad."

Blijkbaar als ik niet lekker in mijn vel zat, ging ik meer kopen. Autsj: dat had ik zelf nog niet eens door.

Maar ik ging ook snaaien, meer fronzen, meer drinken.

Je hoeft er niet gelijk iets mee, observeren geeft al inzicht.



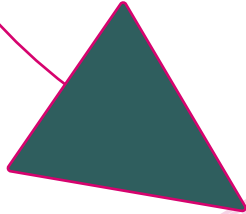
ELI

spreker | schrijver | hoepelaar



Even Geen Alcohol

Dag 7



YOU MADE IT!



maandag



dinsdag



woensdag



donderdag



vrijdag



zaterdag

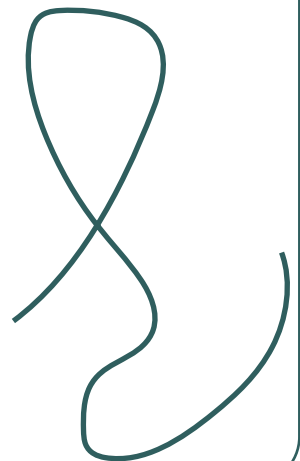


zondag

Waar ik trots op ben:

Wat ietsje anders ging dan ik had gewild:

Wat ik meeneem uit deze training Even Geen Alcohol, is:



ELI

spreker | schrijver | hoepelaar

Elibijzinnen.nl
eli@elibijzinnen.nl

@elibijzinnen
Elisanne van der Tuuk



EVEN GEEN ALCOHOL

ELIbijzinnen.nl
eli@elibijzinnen.nl

 @elibijzinnen
 Elisanne van der Tuuk

