



Tijdens feestjes kun je relaxen en plezier maken met vrienden - en nieuwe vrienden maken.

Feestjes zijn leuk – als je ons advies opvolgt.

Doen: weet waar je grenzen liggen

Een paar biertjes drinken en de hele nacht dansen is prima; te veel drinken en iets doen waar je spijt van krijgt is een heel ander verhaal. Je kunt verstandig drinken en een geweldige avond hebben. Maar een avond waarop je te veel drinkt, vergeet je soms liever – of kun je je niet eens meer herinneren.

Doen: regel een taxi of wijs een BOB aan

Regel van tevoren een taxi of spreek voordat je naar huis gaat af wie de BOB is. Rijden onder invloed kan dodelijk aflopen. En het is een misdrijf. Kom niet in een situatie terecht waarin je verleid wordt om achter het stuur te kruipen met alcohol op.

Doen: zorg ervoor dat je een telefoon binnen handbereik hebt

Ga altijd op stap met een volledig opgeladen mobiele telefoon. Als je er zelf geen hebt, zorg er dan voor dat er wel een telefoon in de buurt is, in geval van nood.

Doen: voldoende eten

Met vrienden een hapje eten met een drankje erbij is altijd leuk. Het is ook de beste manier om ervoor te zorgen dat je niet te snel drinkt en te veel alcohol opneemt.

Doen: voldoende eten

Met vrienden een hapje eten met een drankje erbij is altijd leuk. Het is ook de beste manier om ervoor te zorgen dat je niet te snel drinkt en te veel alcohol opneemt.

Niet doen: drinken uit een gemeenschappelijke pitcher waar niemand op let.

Zo'n schenkan is heel erg leuk, maar als niemand kijkt, kan iemand er gemakkelijk iets indoen. -Het is het veiligste om uit een blikje of een fles te drinken en er goed op te letten.

Niet doen: uitgedroogd raken

Als je op een feestje de hele avond alcohol hebt gedronken, houd je de kater niet op afstand door na afloop in één keer heel veel glazen water te drinken. Het is veel beter om alcoholhoudende drankjes af te wisselen met een glas water of frisdrank.

Dit voorkomt uitdroging en maakt de nacht en de volgende ochtend een stuk prettiger.

Niet doen: je laten overhalen om meer te drinken dan je zelf wilt

Als je geen zin hebt in een drinkspelletje of om meer te drinken dan je normaal zou doen, doe het dan ook niet, hoeveel druk je vrienden ook op je uitoefenen.

Niet doen: je laten overhalen om meer te drinken dan je zelf wilt

Als je geen zin hebt in een drinkspelletje of om meer te drinken dan je normaal zou doen, doe het dan ook niet, hoeveel druk je vrienden ook op je uitoefenen.

Niet doen: je drankje uit het oog verliezen

Je weet nooit of er iemand is die van plan is om iets in je glas te doen. En al helemaal niet wat dat 'iets' met jou doet

Niet doen: vergeten dat je niet op je best bent als je meer gedronken hebt dan goed voor je is

Als je iemand beter wilt leren kennen of nieuwe vrienden wilt maken, dan maak je waarschijnlijk eerder een goede indruk wanneer je niet overdrijft met drinken. En dan weet je de volgende dag ook nog waarover je het hebt gehad.

Niet doen: vergeten om het leuk te hebben!

Want verstandig alcoholgebruik speelt al duizenden jaren een belangrijke rol bij sociale gebeurtenissen over de hele wereld.

www.overAlcohol.nl

is een site die je helpt bij het maken van geïnformeerde keuzes met betrekking tot alcohol

Andere websites

Op deze sites kun je meer informatie vinden die misschien nuttig is:

www.alcoholinfo.nl
www.jellinek.nl
www.trimbos.nl
www.drinkaware.co.uk
www.aa-nederland.nl
www.tactus.nl
www.alcoholondercontrole.nl

www.spreekbeurten.info/alcohol
www.alcoholenik.nl
www.stichting-be-aware.nl
www.verslaving.nu
www.laatenietverzuipen.nl
www.alcoholdebaas.nl