



Drink verstandig en houd het leuk, dan gebeuren er geen ongelukken.

Met vrienden een biertje drinken is de ideale manier om te relaxen en het leuk te hebben. Maar er zijn wel een paar dingen die je moet onthouden.

Wees verstandig

Te veel in één keer drinken kan leiden tot serieuze gezondheids- en sociale problemen. Hieronder vallen:

- Afwezigheid of slechte prestaties op het werk of bij andere dingen die je de volgende dag moet doen.
- Alcoholvergiftiging
- Ongelukken, waaronder auto-ongelukken
- Hersenschade of schade aan het zenuwstelsel
- Risicovol gedrag
- Hart- en vaatziekten
- Risicovol gedrag

Overmatig drinken is geen rationele optelsom. Je kunt niet de hele week drankjes 'opsparen' om ze allemaal op één avond op te drinken.

Vergeet niet om ook te eten en water te drinken

Drink rustig aan en drink niet op een lege maag. Zorg dat je tussendoor genoeg water drinkt om uitdroging te voorkomen. Dit zijn goede manieren om de opname van alcohol te vertragen.

Breng jezelf niet in gevaar

Alcohol heeft een verdovende werking. Het kan je gezonde verstand, beoordelingsvermogen en coördinatievermogen beïnvloeden en je reactievermogen vertragen. Dus als je te veel drinkt, kun je jezelf in gevaar brengen.

De gevolgen kunnen relatief klein zijn; misschien heb je niet in de gaten dat je grappen niet zo gewaardeerd worden. Maar het kan ook leiden tot écht risicovol gedrag, zoals onveilige seks.

Ga niet met alcohol op achter het stuur zitten

Als je met vrienden een biertje gaat drinken, denk er dan altijd over na hoe je weer thuiskomt.

Omdat alcohol je beoordelingsvermogen en reactietijd beïnvloedt, is autorijden geen optie. De fysieke en emotionele trauma's die veroorzaakt worden door dronken bestuurders zijn zonder uitzondering te voorkomen.

De boodschap is eenvoudig: als je gedronken hebt, kruip dan niet achter het stuur. Ga met het openbaar vervoer, neem een taxi of vraag of iemand de BOB wil zijn.

Geniet

Bij het drinken van alcohol gaat het om je eigen inschatting en verantwoordelijkheid. Al duizenden jaren is alcohol wereldwijd een onderdeel van het sociale leven en van feesten. Verstandig drinken houdt in dat je het leuk houdt en geen ongelukken veroorzaakt.

- Een biertje drinken is een leuke manier om met vrienden te relaxen
- Breng jezelf en anderen niet in gevaar
- Drink genoeg water en eet voldoende
- Zorg dat je van tevoren weet hoe je weer thuis komt



Actie ondernemen

Een gezellig en veilig avondje uit begint met een beetje vooruitdenken. - Drink niet op een lege maag en zorg ervoor dat je wat eet. Drink verstandig en bedenk altijd van tevoren hoe je weer veilig thuiskomt. Ga nooit met alcohol op achter het stuur zitten.

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.laatzienietverzuipen.nl
www.alcoholdebaas.nl