**Afsprakenlijst alcohol**

Ga samen met uw kind achter de computer zitten en laat hem/haar samen met u de afsprakenlijst  invullen. Bedoeling is dat u het over de antwoorden zoveel mogelijk eens wordt. Als u van mening verschilt noteer dan beide antwoorden. Hiervoor is ruimte genoeg. Na afloop kunt u  de lijst met de gegeven antwoorden uitprinten.

1. Noem twee voordelen van alcohol:
2. Noem twee nadelen van alcohol:
3. Noem twee voordelen van stoppen of minderen:
4. Noem twee nadelen van stoppen of minderen:
5. Noem twee tips voor verstandig gebruik:
6. Aan welke tips voor verstandig gebruik denk je je te kunnen houden? Je kunt meerdere alternatieven aanklikken:

[ ]  Alleen in vrije tijd drinken

[ ]  Niet sneller drinken dan anderen

[ ]  Tussendoor water drinken

[ ]  Af en toe een drankje over slaan

[ ]  Niet meer dan 2 glazen per dag drinken

[ ]  Water drinken voor de dorst en alcohol voor de smaak

[ ]  Alleen drinken als ik me goed voel

[ ]  Geen van deze tips

1. Wat zijn volgens jou de risico's van alcohol. Noem twee risico's:
2. Welke risico's zijn op jou van toepassing:

[ ]  Verslaving

[ ]  Vergrote kans op verslaving

[ ]  Gezondheidsproblemen

[ ]  Vergrote kans op gezondheidsproblemen

[ ]  Problemen partner/familie

[ ]  Problemen met kinderen

[ ]  Problemen op het werk

[ ]  Problemen in verkeer

1. Zou je twee weken willen bijhouden hoeveel glazen je per dag drinkt? ([''Kaart Bijhouden Gebruik](https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/weekkaart-alcohol/)'')

[ ]  Ja

[ ]  Nee

[ ]  Nu niet, misschien later

1. Ben je in de toekomst bereid een aantal afspraken te maken over je gebruik?

[ ]  Ja

[ ]  Nee

[ ]  Nu niet, misschien later

1. Welke afspraken zouden eventueel haalbaar zijn?

[ ]  Ik stel het gebruik twee uur uit

[ ]  Ik probeer als laatste mijn glas leeg te hebben

[ ]  Ik hou mij aan de tips voor verantwoord gebruik

[ ]  Ik informeer me over de risico's van gebruik

[ ]  Ik neem contact op met de huisarts

[ ]  Ik neem contact op met de hulpverlening

[ ]  Geen enkele van deze afspraken

1. Indien geen enkele afspraak haalbaar is, welke dan wel?
2. Opmerking voor jezelf.
3. Vul eventueel je naam en datum in en print het formulier.

Naam:

Datum: