**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: