

## Yderligere hjælp

I nogle tilfælde er det ikke nok at arbejde med problemet selv. Der er så mulighed for at henvende dig et sted, hvor man har professionel erfaring med at hjælpe mennesker til at drikke mindre. Alkoholambulatorierne i amterne, i Københavns og Frederiksberg kommuner og i Hovedstadens Sygehusfællesskab kan rådgive dig gratis og anonymt.

Du kan få rådgivning og oplysning om behandlingsmuligheder ved at kontakte:

- > Alko-linjen, der har åbent alle dage fra 9-24 på telefon 80 33 06 10
- > Din læge
- > Alkoholambulatorier, Alkoholrådgivninger eller Alkoholenheder  
Telefonnummer og adresse finder du i telefonbogen, ved henvendelse til amt eller kommune eller på DR's tekst-TV side 594
- > Andre telefonrådgivninger: fx DCAA og Anonyme Alkoholikeres Servicetelefon

Læs mere om alkohol på internet:  
[www.drikkerjegfor meget.dk](http://www.drikkerjegfor meget.dk) og [www.sst.dk/alkohol](http://www.sst.dk/alkohol)  
Her kan du også teste dit alkoholforbrug.

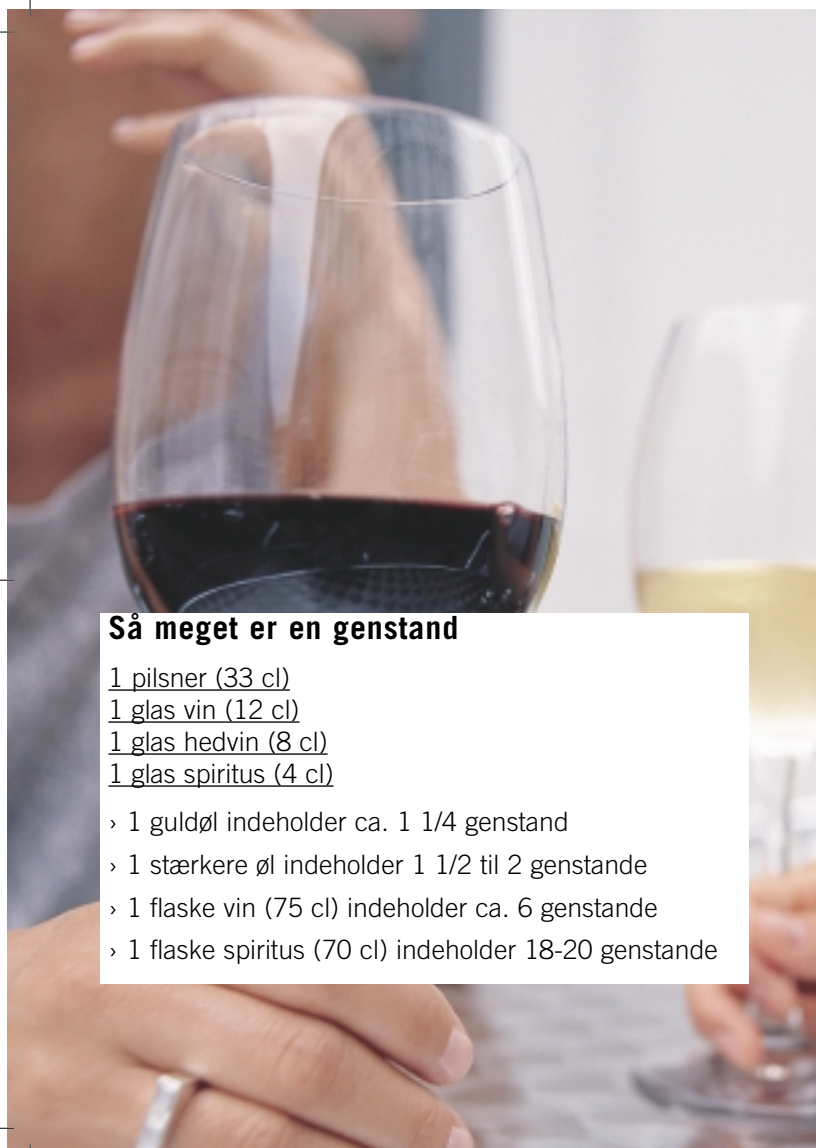
**Sundhedsstyrelsen**



**FAKTA OM ALKOHOL**

## Gode råd om at drikke lidt mindre

**Sundhedsstyrelsen**



### Så meget er en genstand

1 pilsner (33 cl)

1 glas vin (12 cl)

1 glas hedvin (8 cl)

1 glas spiritus (4 cl)

- > 1 guldøl indeholder ca. 1 1/4 genstand
- > 1 stærkere øl indeholder 1 1/2 til 2 genstande
- > 1 flaske vin (75 cl) indeholder ca. 6 genstande
- > 1 flaske spiritus (70 cl) indeholder 18-20 genstande

## Drikker du for meget?

Denne pjece beskriver en metode til at få styr på dit alkoholforbrug. Det er nemlig ikke kun dig, der bliver påvirket af at drikke for meget - det berører i høj grad også dine omgivelser. Brug nogle minutter til at svare på de følgende 10 spørgsmål. Så får du en idé om, hvorvidt du drikker for meget. Og jo mere du ved om det, desto lettere er det, at gøre noget ved det.

De første to spørgsmål handler om dine erfaringer med øl, vin og spiritus gennem livet indtil nu.

1. Har andre nogensinde været bekymrede over dine drikkevaner eller foreslået dig at skære ned?

Nej, aldrig = 0 point

Ja, men ikke det seneste år = 2 point

Ja, inden for det sidste år = 4 point

2. Har du nogensinde været skyld i ulykker, hvor du selv eller andre kom til skade, fordi du havde drukket?

Nej, aldrig = 0 point

Ja, men ikke det seneste år = 2 point

Ja, inden for det sidste år = 4 point

De næste fem spørgsmål handler kun om erfaringer inden for det sidste år.

3. Har du haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse, efter at du havde drukket?

Nej = 0 point

Ja, men ikke hver måned = 1 point

Ja, månedligt = 2 point

Ja, ugentligt = 3 point

Ja, næsten hver dag eller dagligt = 4 point

4. Har du oplevet, at du ikke kunne stoppe, når du først var begyndt at drikke?

Nej	= 0 point
Ja, men ikke hver måned	= 1 point
Ja, månedligt	= 2 point
Ja, ugentligt	= 3 point
Ja, næsten hver dag eller dagligt	= 4 point

5. Har du oplevet, at du ikke kunne gøre det, der normalt forventes af dig, fordi du havde drukket?

Nej	= 0 point
Ja, men ikke hver måned	= 1 point
Ja, månedligt	= 2 point
Ja, ugentligt	= 3 point
Ja, næsten hver dag eller dagligt	= 4 point

6. Har du måttet have en lille én om morgenen, efter at du havde drukket meget dagen før?

Nej	= 0 point
Ja, men ikke hver måned	= 1 point
Ja, månedligt	= 2 point
Ja, ugentligt	= 3 point
Ja, næsten hver dag eller dagligt	= 4 point

7. Har du oplevet, at du ikke kunne huske, hvad der skete aftenen før, fordi du havde drukket?

Nej	= 0 point
Ja, men ikke hver måned	= 1 point
Ja, månedligt	= 2 point
Ja, ugentligt	= 3 point
Ja, næsten hver dag eller dagligt	= 4 point

De sidste tre spørgsmål handler om dine drikkevaner i den senere tid.

8. Hvor ofte drikker du øl, vin, hedvin eller spiritus?

Aldrig	= 0 point
Højest én gang om måneden	= 1 point
2-4 gange om måneden	= 2 point
2-3 gange om ugen	= 3 point
4 gange om ugen eller oftere	= 4 point

9. Hvor mange genstande drikker du så almindeligvis i løbet af en dag?

1-2	= 0 point
3-4	= 1 point
5-6	= 2 point
7-9	= 3 point
10 eller flere	= 4 point

10. Hvor tit drikker du seks genstande eller flere i løbet af en dag?

Aldrig	= 0 point
Højest én gang om måneden	= 1 point
2-4 gange om måneden	= 2 point
2-3 gange om ugen	= 3 point
4 gange om ugen eller oftere	= 4 point

Tæl dine point sammen. Hvis du får 0-7 point har du tilsyneladende ingen problemer med alkohol. Får du 8-12 point, har du formodentlig ikke de store problemer med alkohol, men der kan alligevel være noget at vinde ved at sætte forbruget ned. Har du mere end 12 point, trænger dine alkoholvaner temmelig sikkert til at blive ændret. Prøv at se på testen igen. Hvis du har svaret bekræftende på spørgsmål 4, 5 eller 6, kan noget tyde på, at du er ved at blive afhængig af alkohol - eller allerede er blevet det. Under alle omstændigheder vil det være godt, hvis du gjorde noget ved dit alkoholforbrug - nu.

**Højst 14 genstande om ugen for kvinder.  
Højst 21 genstande om ugen for mænd.**

Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser





## Undgå alkohol under graviditet

Fosterets organer er særligt følsomme. Når du er gravid, bør du aldrig drikke mere end højst een genstand inden for samme døgn – og ikke hver dag. Det er bedst helt at undgå alkohol.

## Sådan skader alkohol

Alkohol virker som en vævsgift på de fleste af kroppens organer. Hvor meget organerne skades hænger sammen med, hvor meget du drikker og hvor længe, du har gjort det.

Det er forskelligt, hvor meget mennesker kan tåle at drikke. Nogle mennesker kan faktisk få organskader, uden at nogen vil mene, at den pågældende har haft alkoholproblemer. Men risikoen for organskader er lille, hvis du ikke drikker for meget på én gang og holder dig til Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser:

**Højst 14 genstande om ugen for kvinder og 21 genstande om ugen for mænd.**

### Hyppige fysiske skader

- › leverskader
- › blødning fra åreknuder på spiserøret
- › nervebetændelse
- › bugspytkirtelbetændelse
- › hjernesvind
- › hjerteforstyrrelser
- › muskelsvind
- › mavesår
- › hudforandringer
- › kræft i mund, hals og spiserør
- › forhøjet blodtryk
- › manglende seksualevne

### Helbred og velvære

- Overdrevent alkoholforbrug skader ikke alene helbredet. Det går også ud over evnen til at fungere i hverdagen, fx ved:
- › uoplagthed
  - › manglende energi
  - › træthed
  - › tømmermænd
  - › abstinenser
  - › mavebesvær
  - › nedsat seksuallyst
  - › dårlig søvn

# Alkohol er ikke en privatsag

Alkohol holder op med at være en privatsag, når det går ud over andre og påvirker det daglige liv. Et godt liv handler nemlig ikke kun om et godt helbred. Men også om glæde, tryghed og overskud. Et af de typiske tegn på et uhensigtsmæssigt forbrug er netop, at man mangler overskud til familie, venner og kolleger.

## **Forholdet til andre mennesker**

Også i forholdet til andre kan det at drikke for meget have alvorlige følger, fx:

- > svigt overfor familie, venner og kolleger
- > nedsat arbejdsevne
- > forsømmelser
- > arbejdsløshed
- > dårlig økonomi
- > arbejdsulykker og uheld
- > grov og aggressiv adfærd
- > voldelighed
- > spirituskørsel

## Sådan gør du noget ved problemet

Nogle vil ikke have de store problemer med at drikke mindre. Mens det for andre ikke er så ligetil at ændre på vaner, der ofte indtager en stor plads i hverdagen. Men det er langt fra håbløst at gøre noget ved problemet - og der er mange gode grunde til at gøre det nu.

## **Forvent ikke mirakler**

Skal du have succes med at drikke mindre, er det vigtigt at sætte et realistisk mål. Men forvent ikke mirakler. Ændring af årelange vaner tager tid. Derfor er det heller ikke nogen fiasko, hvis du falder i. Det vigtigste er, at du gør noget ved dit alkoholforbrug. Og holder fast i beslutningen.

## **Du er ikke alene**

Du må selv beslutte dig for at drikke mindre. Men du behøver ikke være alene om at føre beslutningen ud i livet. Faktisk kan det være en fordel at være åben om dit problem - uanset om det er stort eller lille. Lægger du selv kortene på bordet, er det meget sandsynligt, at din familie, dine venner og kolleger vil bakke dig op.

Du kan også tale med din læge. Eller kontakte en af de mange professionelle, der dagligt hjælper andre mennesker i samme situation. Gratis og anonymt. Adresserne finder du på bagsiden af pjecen.

## **Hjælp til selvhjælp**

Har du fået mod på at gøre en aktiv indsats for at drikke mindre. Så kan du bruge den metode, der beskrives på de følgende sider. Kort fortalt går metoden ud på at få overblik over situationen: Hvor, hvornår og hvorfor du drikker for meget. Næste skridt er at sætte ind de rigtige steder, så du ender med at få et forbrug, der er til at leve med - både for dig selv og dine omgivelser. Metoden er let at følge. Det eneste den kræver af dig er viljestyrke og ærlighed.



### Så meget er en genstand

1 pilsner (33 cl)

1 glas vin (12 cl)

1 glas hedvin (8 cl)

1 glas spiritus (4 cl)

- › 1 guldøl indeholder ca. 1 1/4 genstand
- › 1 stærkere øl indeholder 1 1/2 til 2 genstande
- › 1 flaske vin (75 cl) indeholder ca. 6 genstande
- › 1 flaske spiritus (70 cl) indeholder ca. 18 til 20 genstande

## 1. TRIN:

### Hvor stort er problemet?

Først skal du finde ud af, hvor meget du egentlig drikker - og i hvilke situationer. Til hjælp for hukommelsen kan du bruge den lille dagbog, der sidder bagerst i pjecen. Her kan du notere, hvor meget alkohol, du drikker i løbet af dagen.

Hav altid dagbogen på dig - fx i din pung. Og husk frem for alt at være ærlig over for dig selv.

#### Hold øje med dit forbrug

Det er ikke nok at tælle de genstande, du drikker. Du skal også holde øje med, hvor og hvornår du drikker og i hvilke situationer. Alt det kan du skrive i dagbogen. Du bør føre din dagbog mindst én gang om dagen. Og du kan i øvrigt starte når som helst i løbet af ugen.

**Højst 14 genstande om ugen for kvinder og  
højst 21 genstande om ugen for mænd**

#### Sådan bruger du dagbogen

Tider: skriv hvornår du begyndte at drikke.

Hvor: fx hjemme, på værtshus, café, arbejdet eller i naturen.

Med hvem: kan fx være alene, med familie, venner, partner, arbejdskammerater eller sportskammerater.

Situation: kan fx være ensom, glad, frustreret, i feststemning, afslappet, stresset, usikker, deprimeret eller skuffet.

Konsekvenser: kan fx være en god aften, kom hjem i rimelig tid, blev for fuld, blev aggressiv, kørte beruset hjem, kom ikke tilbage på arbejde, var uoplagt næste dag eller havde tømmermænd.

De sidste tre felter her skal du ALTID udfylde.

Brugt tid: hvor mange timer, der gik fra første til sidste genstand.

Brugt penge: hvor mange penge, du har brugt på at drikke.

Genstande: hvor mange genstande, du har drukket i løbet af dagen.

**2. TRIN:**

## Hvordan ændrer jeg vaner?

Når du har ført dagbog i et stykke tid, ved du, hvordan du typisk drikker. Og om du har et problem, og hvor det ligger. Som tommelfingerregel bør du holde dig under genstandsgrænserne: Højest 14 genstande om ugen for kvinder og højest 21 for mænd.

Grænserne er ét. Men måden, du drikker på, betyder også meget. Det er fx ikke nogen god idé at drikke for meget på én gang. Prøv derfor at vurdere, hvordan du drikker. Og fordele og ulemper ved de enkelte situationer, hvor du drak. Stil dig selv spørgsmålene:

1. Drikker jeg - ud fra en saglig betragtning - så meget, at det har eller kan få skadelige konsekvenser?
2. Er jeg klar til at ændre mine vaner for at undgå ulemperne ved mit forbrug?

Svarer du ja til disse to spørgsmål, er du parat til at nedsætte dit forbrug.

**Skriv mål, fordele og ulemper ned**

**Sæt dig tre mål og besvar spørgsmålene tre gange.**

**Hvad vil du ændre? Hvad opnår du (skader/problemer som undgås)?**

**Og hvad må du undvære (oplevelser/virkninger som savnes)?**

**Sådan sætter du forbruget ned**

Det kan være svært at ændre sit alkoholforbrug. Sørg derfor altid for at sætte realistiske mål. Der skal være større chance for succes end for fiasko.

**Undgå de ligegyldige genstande**

Undgå de genstande hvor du lige så godt kunne drikke noget andet. Drop fx øllen til frokost, den ekstra genstand på vej ud ad døren og godnat-sjussen. Du kan også beslutte ikke at drikke på bestemte tidspunkter, fx ikke før kl. 18 eller efter kl. 24. Ikke mandag til torsdag eller på andre bestemte dage.

**Undgå de farlige situationer**

Beslut dig for hvor mange genstande du vil drikke ved festlige lejligheder. Du kan også lade hver anden genstand være alkohol-fri. Eller skifte guldøllet ud med en lys øl og fortynde vin med vand.

Er der flere farlige situationer, så vælg først dem, der er lettest at undvære.



#### Hvad siger de andre?

I nogle situationer har andre mennesker forventninger om, at man drikker. Her kan det være en fordel at have en forklaring parat. Du kan fx sige lige ud, at du er ved at sætte dit forbrug ned, eller at du er holdt op med at drikke. Eller at dit helbred ikke kan holde til det.

#### Drikker du alene?

Drikker du af kedsomhed eller ensomhed? Eller drikker du altid sammen med særlige venner eller begivenheder? Så kan det være en god idé at overveje alternativer. Fx kan du vælge at deltage i motion, sport eller kurser, hvor alkohol ikke spiller nogen rolle.

#### Vær realistisk

Det nytter sjældent noget at prøve på at ændre alle de dårlige vaner på én gang. Sæt derfor nogle mål, som du kan nå. Når du først har oplevet én succes, er det lettere at gå videre til den næste.

### **3. TRIN:**

## Afprøvning

Afprøv de nye drikkevaner i en periode, fx to eller tre uger. I prøveperioden skal du igen bruge dagbogen. Husk også at notere, når det gik som planlagt, og om der var problemer.

#### Der skal være plads til fiasko

Hold fast i dine mål i hele prøveperioden. Giv ikke op. Det kan ikke altid være en succes. Der skal også være plads til fiasko.

**DAGBOG**

Dag	Tider	Hvor	Med hvem?	Situation	Forløb/konsekvens	Brugt tid	Brugt penge	Genstande
1. dag								
2. dag								
3. dag								
4. dag								
5. dag								
6. dag								
7. dag								

Periode: dag den til dag den Sum

Dag	Tider	Hvor	Med hvem?	Situation	Forløb/konsekvens	Brugt tid	Brugt penge	Genstande
1. dag								
2. dag								
3. dag								
4. dag								
5. dag								
6. dag								
7. dag								

Periode: dag den til dag den Sum

#### 4. TRIN:

### Nye mål?

Efter prøveperioden kan du på ny vurdere, hvor meget du drikker - og hvordan. Skriv dine succeser og problemer ned. Har du nået dine mål uden vanskeligheder, kan du vurdere, om du er tilfreds med resultatet. Eller om du skal sætte forbruget yderligere ned.

#### Hvis målene ikke er nået

Har der været problemer, må du vurdere, om dine mål har været realistiske, eller om du er gået for hurtigt frem.

En mulighed kan være at slække på målene og prøve igen. Du kan også overveje andre metoder, der kan hjælpe dig til at overholde dine mål.

Det kan være en fordel at inddrage familie eller en god ven. At tale med dem om din beslutning om at sætte forbruget ned. Og om, hvad det er, du vil - og hvad det er, du vil undgå. Det er vigtigt, at hjælperen ikke overtager målene, men kun yder den støtte, som du beder om.

#### Prøv igen!

Det ligger i metoden, at der er tale om gradvise, måske små, forandringer. Det kan være, at du ikke når helt så langt, som du oprindeligt havde forestillet dig. Men hvis resultatet er acceptabelt, er du alligevel nået et godt stykke ad vejen.

