



## GODE RÅD OM AT DRIKKE MINDRE

Fakta om alkohol



## 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  $\frac{1}{4}$  genstand
- > 1 stærkere øl indeholder 1  $\frac{1}{2}$  til 2 genstande
- > 1 alkoholsodavand indeholder ca. 1  $\frac{1}{4}$  genstand
- > 1 flaske vin (75 cl) indeholder ca. 6 genstande
- > 1 flaske spiritus (70 cl) indeholder 18-20 genstande

## Drikker du for meget?

Det synes du måske ikke selv. Men brug alligevel 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.

Maks. 14 genstande om ugen for kvinder  
Maks. 21 genstande om ugen for mænd  
– og ikke mere end fem genstande på én gang





## Undgå alkohol under graviditet

Drikker en gravid, overføres alkoholen med blodet til fosteret, så det får samme promille som sin mor. Når du er gravid, er det bedst helt at undgå alkohol. Hvis du drikker alkohol bør du ikke drikke mere end højst én genstand inden for samme døgn – og ikke hver dag. Også ved amning overføres lidt alkohol til barnet. Drikker du alkohol, mens du ammer, bør du derfor kun drikke meget moderat.

## 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 de har haft alkoholproblemer. Men risikoen for organskader er lille, hvis du ikke drikker for meget på én gang og holder dig under Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser:

**Maks. 14 genstande om ugen for kvinder**

**Maks. 21 genstande om ugen for mænd**

– og ikke mere end fem genstande på én gang

### Hyppige fysiske skader

- › leverskader
- › blødning fra åreknuder på spiserøret
- › nervebetændelse
- › bugspytkirtelbetændelse
- › hjernesvind
- › hjertelidelser
- › 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, trykthed 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
- › dårlig økonomi
- › nedsat arbejdsevne
- › arbejdsulykker og uheld
- › forsømmelser
- › grov og aggressiv adfærd
- › arbejdsløshed
- › 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. Læs mere om det på bagsiden af denne pjece.

## 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.  $1\frac{1}{4}$  genstand
- › 1 stærkere øl indeholder  $1\frac{1}{2}$  til 2 genstande
- › 1 alkoholsodavand indeholder ca.  $1\frac{1}{4}$  genstand
- › 1 flaske vin (75 cl) indeholder ca. 6 genstande
- › 1 flaske spiritus (70 cl) indeholder 18-20 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.

**Maks. 14 genstande om ugen for kvinder**

**Maks. 21 genstande om ugen for mænd**

**– og ikke mere end fem genstande på én gang**

**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.

**Forløb/Konsekvens:** kan fx være en god aften, 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 tommel-fingerregel skal dit alkoholforbrug ikke overstige Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser: Maks. 14 genstande om ugen for kvinder. Maks. 21 genstande om ugen for mænd – og ikke mere end fem genstande på én gang.

Grænserne er ét. Men et alkoholforbrug, der måske er ved at tage overhånd, kan også aflæses i måden, du drikker på. Prøv at læse følgende udsagn igennem.

- › du søger tit en undskyldning for at drikke alkohol
- › du har forgæves prøvet at holde op med at drikke; fx i en uges tid
- › du oplever, at nogen siger, at du drikker for meget
- › du forsøger at skjule, at du tager en øl eller et glas vin
- › du har svigtet aftaler med børn, fordi du har drukket
- › du har haft sygedage på grund af tømmermænd
- › du synes, at du skal drikke stadig mere for at blive påvirket
- › du bliver fuld til fester, selv om du ikke ville drikke alkohol
- › du drikker så meget, at du har svært ved at huske, hvad der skete

Kan du genkende én eller flere af disse situationer? Er du klar til at ændre dine alkoholvaner? Kan du svare ja på disse to spørgsmål, er du parat til at nedsætte dit forbrug.

## 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 legegylde 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 i bestemte tidsrum, 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 alkoholfri. Eller skifte guldøllen ud med en lys øl og drikke vand til vinen.

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



### Hvad siger de andre?

I nogle situationer kan andre mennesker have en forventning om, at du 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 ensomhed eller kedsomhed? 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.

### 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, om det gik som planlagt, eller 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.



# Yderligere hjælp

I nogle tilfælde er det ikke nok at arbejde med problemet selv. Der er mulighed for at henvende dig et sted, hvor man har professionel erfaring med at hjælpe mennesker til at drikke mindre. Alkoholambulatorierne i amterne, Bornholms Regionskommune, København 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 9-15 og fra 18-24 på telefon 80 33 06 10 eller på [www.hope.dk](http://www.hope.dk)
- › Din læge
- › Alkoholambulatorier, Alkoholrådgivninger eller Alkoholenheder. Telefonnummer og adresse finder du i telefonbogen, ved henvendelse til amt eller kommune
- › Andre telefonrådgivninger: fx DCAA og Anonyme Alkoholikeres Servicetelefon.

Læs mere om alkohol på:

[www.uge40.dk](http://www.uge40.dk) og [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Her kan du også teste dit alkoholforbrug