

# Middelengebruik

## Interventies

- Drink een keer een alcoholvrij biertje
- Drankje? Glaasje water ernaast  
Spreek een 'middelloze dag' af
- Bepaal voor jezelf op welke momenten je wel iets mag
- Heb je drang? Zoek een gezonder alternatief – Mocktail, gingershot of iets gezonds om te snoepen
- Praat met iemand die er ook ervaring mee heeft
- Zoek een maatje om te helpen met stoppen
- Koop een kleiner pakje sigaretten (maar rook wel evenveel pakjes per week)