

Alcohol think again

UITGEVER: The Drug, Alcohol and Prevention Services
Division, Mental Health Commission

alcoholthinkagain

THEMA: Middelengebruik

LEEFTIJD: Adolescent

SUBTHEMA: Alcohol

AANTAL GEBRUIKERS: Zelfhulp

EXTRA UITLEG:

Dit is een Engelstalige website waar je meer te weten kan komen over alcohol. Je hebt 3 tools namelijk: 1) 'What is a standard drink': je leert er wat een standaard drankje is en hoeveel drankjes je mag drinken 2) 'Drinking levels and your risk': bij deze tool wordt er gekeken naar hoeveel je drinkt en welke gezondheidsrisico's dit inhoudt 3) 'Take the 5min drinking audit': dit is een test met 10 vragen die aantonen of je drinkgewoonten een risico op misbruik vormen.

WAAR TE VINDEN:

Digitale tool - website

<https://alcoholthinkagain.com.au/Alcohol-Your-Health/Online-tools>

WIST-JE-DAT:

Er is een pagina met verschillende tips om zo weinig mogelijk risico te lopen

<https://alcoholthinkagain.com.au/Alcohol-Your-Health/Online-tools/Tips-for-Staying-Low-Risk>