Een gezellige avond op eigen voorwaarden

Een praktische kaart om vooraf een drankkeuze en een prettig antwoord te bedenken. Dit materiaal gaat over sociale keuzes, niet over medische klachten.

1. Kies een drankje waar zin in is en dat op de plek verkrijgbaar is.
2. Bedenk één korte reactie op vragen over die keuze.
3. Kies wat helpt als iemand blijft aandringen.

Voorbeeldzinnen: 'Doe mij een gemberbier.' 'Vandaag houd ik het hierbij.' 'Ik heb al iets lekkers, dank je.' Een uitgebreide verklaring is niet nodig.

De avond vooraf eenvoudig maken

Mijn keuze

Wat wil ik drinken? Welke tweede keuze is handig als dat er niet is?

Een antwoord dat past

Welke korte zin voelt prettig als iemand ernaar vraagt?

Bij aandringen

Wat wil ik herhalen, met wie kan ik optrekken of wanneer neem ik even afstand?

Wat de avond leuk maakt

Waar heb ik zin in, los van wat er in het glas zit?