

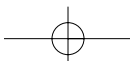
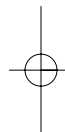
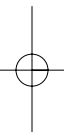
# Inhoud

## Voorwoord

<b>1</b>	<b>Wat is er met me aan de hand?</b>	<b>11</b>
	Typerend beeld van de kwaal	11
	Symptomen	12
	Vroege en late symptomen	14
	Diagnostiek	14
	Een paar cijfers	19
	Bij de huisarts	21
	Samenvatting	23
<b>2</b>	<b>Hoe heeft het zover kunnen komen?</b>	<b>25</b>
	Risicofactoren bij het ontstaan van een alcoholprobleem	25
	Factoren voor het begin en in stand houden van alcoholproblemen	27
	Samenvatting	32
<b>3</b>	<b>Wat staat me te wachten?</b>	<b>33</b>
	Alcohol als oplossing voor problemen	33
	Van kortetermijnoplossing tot voortslepend probleem	34
	Gevolgen van overmatig alcoholgebruik voor het lichaam	37
	Verergering van klachten: hoe ver laat je het komen?	38
	Motivatie voor gedragsverandering	39

	Behandeling van alcoholproblemen	44
	Samenvatting	45
<b>4</b>	<b>Wat betekent een en ander voor mijn omgeving?</b>	<b>47</b>
	Wat betekent een alcoholprobleem voor het werk?	47
	Hoe kan een werkgever/bedrijfsarts helpen?	48
	Wat betekent een alcoholprobleem voor gezin, vrienden en familie?	49
	Wat kan de omgeving het beste doen?	52
	Tips voor de omgeving	52
	Wat kan de partner het beste doen?	54
	Wat betekent een drinkend volwassen kind voor de ouders?	54
	Wat betekent het om kind van een probleemdrukker te zijn?	55
	Wat kan het kind helpen?	56
	Samenvatting	56
<b>5</b>	<b>Welke behandelingen bestaan er?</b>	<b>59</b>
	Veranderende inzichten	59
	De huidige behandelmethoden	61
	Motiverende gespreksvoering	61
	Cognitieve-gedragstherapie: zelfcontrole en terugvalpreventie	62
	Medische behandeling	65
	Protocollaire behandelingen	67
	Misbruik bij andere stoornissen	68
	Het behandelproces	69
	Aanmelding en intake	69
	De kortste behandelvormen	69
	Noodplan en ondersteuning	77

	Samenvatting	81
<b>6</b>	<b>Hoe kan ik de draad weer oppakken?</b>	<b>83</b>
	Wat kun je direct zelf doen?	83
	Minder drinken: plan van aanpak	84
	Omgaan met terugval	89
	Wat als het zelf niet lukt?	90
	Wat doet behandeling en ben je dan genezen?	91
	Alternatieve hulpverlening/behandeling	91
	Cue exposure	91
	Acupunctuur	92
	Internetbehandeling	93
	Samenvatting	94
<b>7</b>	<b>Adressen en literatuur</b>	<b>95</b>
	Specifiek voor mensen met alcoholproblemen	95
	Algemene organisaties voor de geestelijke gezondheidszorg (GGZ)	96
	Organisaties voor familieleden, partners en vrienden van mensen met een alcoholprobleem	97
	Internet	98
	Literatuur	98
	Brochures	99
	Voor dit boek geraadpleegde literatuur	100
	<b>Zelftest</b>	<b>103</b>
	<b>Over de auteurs</b>	<b>107</b>
	<b>Raad van advies</b>	<b>109</b>
	<b>Reeds verschenen titels</b>	<b>111</b>



# 1 Wat is er met me aan de hand?

## Typerend beeld van de kwaal

Mensen die merken dat ze problemen hebben met het onder controle houden van hun alcoholgebruik, praten er, meestal uit schaamte, liever niet over. Soms maken ze zich zorgen over hun alcoholgebruik, maar aan de andere kant vinden ze dat het ook 'wel meevalt'. Ze kunnen heus wel eens een dag zonder alcohol.

Wellicht vind je zelf ook dat je wel eens te veel drinkt en denk je minder te gaan drinken als bepaalde problemen voorbij zijn. Mensen in je naaste omgeving kunnen kritiek geven op je drinken en vinden dat je er nu maar eens mee moet stoppen. Zij zeggen bijvoorbeeld dat het slecht is voor je gezondheid om zoveel te drinken.

**Rob bedenkt vaak excuses om zijn alcoholgebruik te rechtvaardigen. Hij wil het stevige drinken met zijn voetbalvrienden niet missen. Hij vindt het drinken gezellig. Hij drinkt altijd meer dan hij zich heeft voorgenomen. Zijn vrouw maakt hem de volgende dag verwijten. Hij komt laat thuis, omdat hij de ruzie met zijn vrouw over zijn alcoholgebruik liever vermijdt. Ondanks het feit dat zijn vrouw kritiek op zijn alcoholgebruik heeft en Rob het vervelend vindt dat zij hem verwijten maakt, gaat hij toch door met drinken van alcohol. De gezelligheid van zijn biertje wil hij niet missen en hij vindt dat zijn vrouw er niet zo over moet zeuren.**

Typerend voor veel zware drinkers is dat ze:

A: drinken om het effect van alcohol, onder andere verbeterde stemming en minder spanningen.

En daarbij:

B:

- ontkennen dat alcoholgebruik voor hen een probleem is;
- eerder de oorzaak elders zoeken;
- trachten het drinken met argumenten goed te praten;
- stiekem drinken;
- een excuus zoeken of een leugentje vertellen om te kunnen gaan drinken.

Voor hen tellen vooral de pluspunten van drinken op korte termijn.

## Symptomen

Alcoholgebruik heeft zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal een sterke invloed op je functioneren.

Alcohol is een chemische stof die in je lichaam verwerkt moet worden, waarbij onder andere de lever, maag en hersenen een zware taak hebben. Het lichaam beschouwt alcohol als een giftige stof, die onschadelijk gemaakt moet worden. Dat gebeurt voor 95% door de lever. De resterende 5% verlaat het lichaam via de urine, adem en zweet. De lever heeft anderhalf uur nodig om een glas alcohol te verwerken ('af te breken'). Dat proces kan niet versneld worden. Het is dan ook een fabeltje te denken dat je eerder weer nuchter zou zijn door koffie te drinken.

Alcohol werkt ook als spierverslapper. Dat merk je aan wat mensen wel noemen 'alcohol in de benen hebben zitten' en aan het lomer worden na het drinken van veel alcohol. Ook praten met dubbele tong is een gevolg van het minder invloed hebben op je motoriek.

De nieren zijn verantwoordelijk voor de bekende 'kater'. Door de hoe-

veelheid alcohol die ze te verwerken krijgen worden ze aangezet tot extra vochtscheiding. Dat vocht moeten ze van plaatsen halen die het eigenlijk niet kunnen missen en dat geeft het bekende beroerde gevoel. Ondanks de hoeveelheden vocht/alcohol die je hebt gedronken lijd je toch aan uitdroging.

Ook kun je als je regelmatig te veel drinkt last krijgen van een *black-out*, een tijdelijke stoornis van de hersenen die maakt dat je even geen nieuwe informatie opneemt. Zelf heb je op zo'n moment niet in de gaten wat er aan de hand is en ook je omgeving merkt niet dat er iets mis is met je geheugen, want je lijkt nog prima te functioneren. Je merkt pas wanneer je weer nuchter bent dat er niets is blijven hangen van wat er tijdens de *black-out* is gebeurd. Je weet bijvoorbeeld de volgende ochtend niet meer hoe je de avond daarvoor thuisgekomen bent.

Je merkt dus dat zowel je geest als je lichaam door alcohol langzamer gaat werken: je bloed brengt de alcohol overal in je lichaam, waardoor ook je hele lichaam er effect van ondervindt. Je concentratievermogen neemt af en je reageert trager. Door te veel alcohol denk je niet meer zo goed na bij wat je zegt en doet. Je zegt eerder dingen waar je later spijt van krijgt. Je bent sneller geïrriteerd of wordt zelfs agressief.

Op sociaal gebied zie je dat je door het gebruik van alcohol steeds onzekerder wordt. Aan je gezicht kunnen mensen vaak zien wanneer je gedronken hebt. Je hebt last van rode ogen of een opgeblazen gezicht. Soms ruiken ze het ook aan je adem.

Je merkt dat je je steeds meer gaat terugtrekken in je eigen wereldje. Je mening durf je vaak niet meer te geven. Je omgeving neemt jou ook dikwijls niet serieus, wanneer je drinkt. Je gaat je contacten zoeken op plekken waar veel gedronken wordt. Dat voelt veilig. Daar word je niet aangesproken op je alcoholgebruik. Integendeel, daar hoor je erbij, wanneer je drinkt.

## *Vroege en late symptomen*

Regelmatig grote hoeveelheden alcohol drinken kan op meerdere levensterreinen invloed hebben. Hoe langer je regelmatig drinkt, hoe meer problemen zich kunnen ontwikkelen. Denk aan leveraandoeningen, hersenbeschadigingen, angst- en stemmingsklachten en seksuele problemen.

Als je regelmatig te veel drinkt, kunnen de moeilijkheden op lichame-lijk, sociaal en psychisch vlak elkaar versterken en de situatie verergeren.

## **Diagnostiek**

Alcoholgebruik is voor veel mensen onderdeel van een leefstijl gewor-den. Daarbij drinken de meesten zonder zichzelf of anderen in gevaar te brengen. Wanneer kun je nu spreken van problematisch alcoholgebruik?

In de volksmond en de literatuur kom je veel termen tegen: sociaal of matig drinken, overmatig drinken, probleemdrinken, alcoholmisbruik, alcoholafhankelijkheid, alcoholverslaving, en nog veel meer. Veel van deze termen zeggen weinig, want wat is sociaal, wat is matig of overmatig? Het lijkt handig om eenvoudigweg te kijken naar de hoeveelheid glazen die iemand drinkt, maar dat geeft een verkeerd beeld. Immers, mannen reageren anders op alcohol dan vrouwen, jongeren hebben een andere reactie dan ouderen, en daarbij reageert elk mens ook nog op zijn eigen manier.

In het algemeen wordt onder verantwoord gebruik verstaan

- niet dagelijks drinken;
- niet meer dan twee (voor vrouwen) of drie (voor mannen) glazen per keer;
- niet in combinatie met werk, sport of verkeersdeelname;