

LEX LEMMERS JEANNET KRAMER

BARBARA CONIJN HELEEN RIPER

ANDRÉE VAN EMST

# Minder drinken

*Boom Hulpboek*

AMSTERDAM MMVI

*Adviesraad 'Boom Hulpboek'* Prof. dr. Aartjan Beekman, prof. dr. Jan van den Bout, prof. dr. Pim Cuijpers, dr. Adrienne Dercksen, prof. dr. Ed Klip, prof. dr. André Knottnerus, prof. dr. Alfred Lange, prof. dr. Denise de Ridder, prof. dr. Harry van de Wiel.

Drs. Froukje Boer en drs. Marianne Spermon (Teleac/NOT)  
Drs. Elsbeth Greven (Uitgeverij Boom)

*Specifieke adviesraad 'Minder drinken'* Mr. dr. Rob Bovens, drs. Yvon Ivens, dr. Khing Njoo, Marjolein Peters, prof. dr. Gerard Schippers, drs. Wencke de Wildt.

© 2006 Trimbos-instituut p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

*Omslagontwerp & verzorging binnenwerk* René van der Vooren, Amsterdam

ISBN 90 8506 365 5 | NUR 770, 772

Dit boek is een uitgave van Boom – Teleac/NOT en verschijnt naar aanleiding van de tv-serie *Minder drinken? Doe-het-zelf!* die vanaf 20 november 2006 door Teleac wordt uitgezonden. Voor informatie: [www.teleac.nl](http://www.teleac.nl).

## *Inhoud*

Voorwoord 11

### **Inleiding** 13

Een drankje, gezellig—of toch niet altijd? 14

Voor wie is dit boek geschreven? 14

Voor wie is dit boek niet? 15

Hoe werkt zelfhulp? 16

De basisvoorwaarden voor resultaat 17

Hoe kunt u dit boek gebruiken? 18

Uw doel van deze zelfhulp cursus bepalen 20

### **Week 1 Glazen tellen** 23

Wist u dat... 24

Alcohol: hoe zit dat bij u? 24

Wat is alcohol? 25

De werking van alcohol 28

Alcoholgebruik in Nederland door de jaren heen 30

Korte termijn schadelijke effecten 33

Lange termijn gezondheidseffecten van alcohol 36

Is alcohol gezond? 43

Alcoholgebruik in Nederland 46

De kosten van alcoholgebruik voor de maatschappij 47

Problematisch alcoholgebruik: wat verstaan we hieronder? 49

Heb ik een alcoholprobleem? 52

## 6

---

### *Opdrachten week 1*

- 1 Mijn beginstand 55
- 2 Het alcoholdagboek 56
- 3 Heb ik een alcoholprobleem? 58
- 4 Test uw kennis 59

### *Bijlagen*

- 1.1 Mijn beginstand 60
- 1.2 Alcoholdagboek 62
- 1.3 Vragenlijst AUDIT 64
- 1.4 Test uw kennis 67

## **Week 2 Doelen stellen 71**

Wist u dat... 72

Verantwoord alcoholgebruik 72

Wanneer drink ik te veel? 74

Uitzonderingen op de richtlijn voor verantwoord alcoholgebruik 76

Het grote taboe: problemen met alcohol 79

### *Opdrachten week 2*

- 5 Voor- en nadelen van alcoholgebruik 82
- 6 De motivatievragenlijst 83
- 7 Minderen of stoppen? 85
- 8 Plan van aanpak/doelen stellen 86
- 9 Complimenten en beloningen 89
- 10 Uw alcoholdagboek bijhouden 91
- 11 Uw voortgang bijhouden in een grafiek 91

### *Bijlagen*

- 2.1 Scoreformulier voor- en nadelen van mijn alcoholgebruik 93
- 2.2 De RCQ-vragenlijst 94

- 2.3 Rekenschema motivatielijst 96
- 2.4 Mijn plan om te minderen 97
- 2.5 Beloningenformulier 99
- 2.6 Alcoholdagboek week 2 100
- 2.7 Overzicht van uw alcoholgebruik 102

### ***Week 3* Verleiding 103**

- Wist u dat... 104
- Risicosituaties 105
- Omgaan met sociale druk 107
- Omgaan met trek 108
- Verleiders op de loer 109
- Uitvoeren van het plan 110

#### *Opdrachten week 3*

- 12 Risicosituaties herkennen en voorbereiden 113
- 13 Uw omgeving informeren 115
- 14 Leren 'nee zeggen' 116
- 15 Trek leren weerstaan 119
- 16 Omgaan met nare gevoelens 124
- 17 Voorkom verveling 125
- 18 Alcoholdagboek bijhouden 126

#### *Bijlagen*

- 3.1 Uw eigen risicosituaties 127
- 3.2 Risicosituaties en -momenten 128
- 3.3 Moeilijke situaties — hoe pak ik die aan? 130
- 3.4 Voorbeelden van afspraken 131
- 3.5 Alcoholdagboek week 3 132

## **Week 4 Vallen & opstaan** 135

Wist u dat... 136

Uitglijders en terugval horen erbij 136

Terugval voorkomen 137

Niet-helpende gedachten en denkfouten 139

Helpende gedachten 142

Helpende gedachten en de draad weer oppakken 144

Steun bij minder drinken 145

### *Opdrachten week 4*

19 Uitglijders en terugvallen 150

20 Niet-helpende en helpende gedachten 154

21 Uw alcoholdagboek bijhouden 154

### *Bijlagen*

4.1 Uitglijders en terugvallen 156

4.2 Niet-helpende en helpende gedachten 162

4.3 Alcoholdagboek week 4 163

## **Week 5 En nu verder!** 165

Wist u dat... 166

Terugblik 167

Hoe verder in de toekomst? 169

Als zelfhulp niet werkt 170

Alcohol en opvoeding 174

*Opdrachten week 5*

- 22 Positieve kanten en problemen 180
- 23 Doelen stellen voor de komende tijd 180
- 24 Een noodplan maken 181
- 25 Uw alcoholdagboek bijhouden 181

*Bijlagen*

- 5.1 Positieve ervaringen 182
- 5.2 Problemen en nadelen 183
- 5.3 Mijn plan om te minderen 184
- 5.4 Alcoholdagboek week 5 186

*Geraadpleegde literatuur 189*

*Meer informatie 190*

*Verantwoording en dankwoord 191*

*Register 192*

*Over de auteurs 195*

## Voorwoord

Je hoeft geen alcoholist te zijn om de gewoonte te ontwikkelen meer te drinken dan goed voor je is. Te vaak te veel drinken ontstaat geleidelijk en gemakkelijk en is toch niet gezond. Dat weten de meeste mensen ook wel en zij kunnen dat ook uitstekend zelf veranderen. Toch is het prettig als je daar bij geholpen wordt, want veranderen van drinkgewoonten is iets wat aandacht behoeft; het gaat niet vanzelf. Zulke hulp wordt in deze cursus *Minder Drinken* geboden. Het biedt hulp aan degenen die, tijdelijk of voorgoed, willen stoppen met drinken, maar ook aan degenen die willen minderen en die weer willen leren om te genieten van een glas op zijn tijd, zonder ongewenste consequenties.

*Minder Drinken* is een goede cursus, want het maakt gebruik van de vele hulpmiddelen die de afgelopen jaren zijn ontwikkeld en die in wetenschappelijk onderzoek bewezen hebben ook echt te werken. Het is daarom goed dat Teleac en het Trimbos-instituut het initiatief hebben genomen tot dit cursusboek en tot de televisie-uitzendingen waar ze op gebaseerd zijn.

Uitgangspunt van de cursus *Minder Drinken* is de keuzevrijheid en het gezond verstand van mensen. Het dwingt tot niets maar nodigt uit om zelfstandig en met handige hulp onverstandige gewoonten bij te stellen. Na dertig jaar onderzoek in dit veld ben ik overtuigd dat *Minder Drinken* op wetenschappelijk verantwoorde wijze mensen helpt dat te doen. Succes.

**Prof. dr. Gerard M. Schippers**

*Hoogleraar verslavingsgedrag en zorgevaluatie aan het Academisch Medisch Centrum Institute for Addiction Research Amsterdam*



# *Inleiding*

### *Een drankje, gezellig—of toch niet altijd?*

Het drinken van alcohol is voor veel mensen gekoppeld aan gezelligheid en aan plezierige momenten van de dag: aan het eind van de werkdag, bijpraten met vrienden, samen met je partner op de bank of lekker met een ‘hapje en drankje’ voor je favoriete programma op tv. Het helpt ontspannen en zorgt ervoor dat je makkelijker contact legt met anderen.

Sommigen gaan echter ongemerkt steeds meer drinken en vinden het moeilijk om zich te beheersen als ze eenmaal een fles bier of wijn geopend hebben. Als gevolg van het drinken van te veel alcohol kunnen problemen worden ervaren, zoals gezondheidsproblemen, problemen met partner, gezin of vrienden, problemen op het werk, financiële problemen of problemen met justitie/politie.

### *Voor wie is dit boek geschreven?*

Dit boek is bestemd voor volwassenen die minder alcohol willen drinken. Het is een hulpmiddel bij het krijgen van meer controle over uw alcoholgebruik. Het is geschikt voor volwassenen die:

- zich afvragen of ze te veel drinken
- zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen of willen stoppen met het drinken van alcohol
- informatie zoeken over wat verantwoord alcoholgebruik is
- twijfelen of ze willen minderen (of stoppen) met drinken
- al minder drinken dan zij gewend waren (of gestopt zijn) en dit willen volhouden
- een steuntje in de rug zoeken bij het volhouden van verantwoord alcoholgebruik

Met behulp van dit boek gaat u zelf aan de slag om uw alcoholgebruik in kaart te brengen en te veranderen. U doet dit in een aantal stappen. Het biedt u handvatten om na te denken over uw drankgebruik, om te besluiten om al dan niet iets aan uw gebruik te veranderen, om een actieplan te maken en uit te voeren en om terugval in uw oude drinkpatroon te voorkomen.

### *Voor wie is dit boek niet?*

Deze cursus is niet bedoeld ter vervanging van professionele hulpverlening. Het is daarom ook niet bestemd voor mensen die verslaafd zijn aan alcohol. U bent verslaafd als u langere tijd regelmatig grote hoeveelheden alcohol drinkt en last krijgt van onthoudingsverschijnselen wanneer u stopt met drinken. Onthoudingsverschijnselen zijn beven, (erg) angstig en onrustig voelen, (soms) dingen zien die er niet zijn en (vrijwel altijd) ziek voelen. Dit soort verschijnselen ontstaan omdat het lichaam aan alcohol gewend is geraakt en er te afhankelijk van is om goed te functioneren. Wanneer het drinken wordt gestaakt 'klaagt' het lichaam daar als het ware over. Deze klachten zijn erg onplezierig en de enige manier om ze snel kwijt te raken of te voorkomen is alcohol drinken. Zo ontstaat bij sommigen een vicieuze cirkel, waarbij het stoppen met stevig drinken tot onthoudingsverschijnselen leidt, die weer tot drinken aanzetten, enzovoort. Dit patroon is erg moeilijk te doorbreken zonder (medische) hulp.

Als u onthoudingsverschijnselen krijgt als u stopt met drinken, bent u waarschijnlijk verslaafd. Om van de drank af te komen heeft u hulp nodig van de huisarts of van een instelling voor verslavingszorg. Het in dit boek beschreven zelfcontroleprogramma is (nog) niet voor u geschikt. Neem eerst contact op met uw huisarts of een andere hulpverlener.

### *Hoe werkt zelfhulp?*

Zelfhulp betekent letterlijk dat u uzelf gaat helpen (Verbeek & Klip, 2005). We gaan er hierbij van uit dat u zelf in staat bent om uw alcoholgebruik aan te pakken. Dit houdt meteen in dat u *zelf* verantwoordelijkheid moet nemen voor verandering in uw alcoholgebruik. We gaan er namelijk van uit dat hoe u drinkt gedrag is dat te veranderen is door opnieuw te leren omgaan met alcohol. Het is belangrijk om gewoonten te doorbreken die het te veel drinken in stand houden. Dit betekent dat u dingen anders moet gaan doen.

Zelfhulpprogramma's gaan ervan uit dat u zelf gedurende de week regelmatig aan het werk gaat met de opdrachten. Dit lukt alleen als u daarvoor gemotiveerd bent. U helpt uzelf het best als u moeite wilt doen om open en eerlijk naar uw alcoholgebruik te kijken en opdrachten serieus uitprobeert. U moet dan wel weten wat u aan het doen bent en waarom. Bij opdrachten staat dan ook steeds uitgelegd waar deze voor bedoeld zijn.

Zelfhulp heeft positieve en negatieve kanten: u kunt zelf bepalen wanneer u begint, op welk tijdstip u stilstaat bij de opdrachten en wat u wel en niet uitprobeert. De keerzijde is dat u geen hulp heeft van een hulpverlener die de opdrachten toelicht, u feedback geeft over de manier waarop u de opdrachten uitvoert en die u motiveert om vol te houden. Het volgen van een zelfhulpprogramma is dan ook geen gemakkelijke weg. U krijgt strategieën aangereikt om zelf actie te ondernemen en er een succes van te maken. Niemand zegt dat u iets moet doen, dus de motivatie komt uiteindelijk uit uzelf. Het effect zal daarom beter zijn naarmate u meer gemotiveerd bent om zelf het heft in handen te nemen.

U kunt het uzelf makkelijker maken door de cursus samen met iemand anders te doen. U kunt ook met uw partner of een vriend(in) afspreken om elke week verslag te doen van uw vorderingen.