



PAAZ

drinkwijzer



AZ JAN PORTAELS
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

Inhoud

Ben ik alcoholist?	3
Trop is te veel	4
De lijst	6
Verschillende soorten alcoholisten	7
Alcohol als medicijn	11
Verloop van een verslaving	12
Test: heb ik een alcoholprobleem?	13
Struisvogelpolitiek	15
Verslaafd	16
Eens alcoholist, altijd alcoholist?	19
Oplossingen	22
Er is altijd hoop	25
Lichamelijke gevolgen bij alcoholgebruik	27
Nuchter, en nu?	28
Verslaving en keuze	30
Contactgegevens	31

Ter bevordering van het leesgemak wordt in elke brochure de derde persoon enkelvoud mannelijk gebruikt: "hij", ongeacht het geslacht van het onderwerp in de zin.

Ben ik alcoholist?

Ben ik een alcoholist? Een vraag die velen zich wellicht eens stellen. Ze hebben af en toe een ‘probleem’. Ze drinken te veel. Ze moeten soms vluchten voor verwijten van hun partner, gezeur van hun ouders. Op het werk wordt er wel eens met hen gelachen. Op maandagochtend hebben ze een houten kop. Het gebeurt dat ze vergeten waar ze hun fiets hebben gezet, waar ze de auto hebben geparkeerd. Soms worden ze wakker en kijken angstig in hun portefeuille: hoeveel geld ben ik weer kwijt? Heb ik gisteren mijn rekeningen betaald? Waarom slaapt mijn vrouw weer in de logeerkamer? Dan worden ze ongerust. Ze beginnen zich vragen te stellen over hun gedrag, hun drankgebruik. Maar erover spreken is moeilijk. Van het woord dronkaard willen ze niet horen, dat is een verwijt, een scheldwoord. Ze zijn geen dronkaards!

Zijn ze dan alcoholist? Dat is een vraag waarop de meeste mensen liever met neen zouden antwoorden. Een alcoholist, daar valt immers niets mee aan te vangen. Dat is een zieke, een hopeloos geval.

Uitvluchten

Soms iets te veel drinken? Ja. Maar ik een alcoholist? Zeker niet! Iedereen drinkt toch wel eens graag een pintje? Op één been kun je toch niet staan. Mag ik dan soms niet op café gaan? Moet ik elk avond in mijn zetel voor de televisie zitten? Mag ik misschien geen vrienden hebben? Echte mannen weten wel waarom een goeie pint smaakt. Hoe kun je nu lekker eten zonder een goed glas wijn erbij? Bij vis past toch een fles Chablis of een moezelwijntje? Water is om je te wassen. Koffie is alleen voor ‘s ochtends, het is een vrouwendrankje. Een aperitief kan geen kwaad, dat scherpt de geest en de honger. Met een glas op, voel ik me sterker. Een whisky’tje of twee ‘s avonds, dat is goed voor het hart. Daar slaap je van. Om een griepje te genezen is er maar één remedie, mijn grootmoeder zei het al: een goeie warme grog, en dan onder de lakens!

Veel mensen drinken in werkelijkheid veel meer dan ze willen toegeven, veel meer dan goed voor hen is. De vraag is of iemand een alcoholist is, is een belangrijke maar zinloze vraag. Waarom zinloos? Omdat men op die vraag eigenlijk maar één antwoord kan geven: een alcoholist is iemand die te veel drinkt. Het antwoord brengt ons dus geen stap verder.

Trop is te veel

Wat heet te veel drinken? Er is een grens die men beter niet overschrijdt. Elkeen kan een bepaalde hoeveelheid alcohol verdragen, maar er zijn hoeveelheden die voor iedereen te veel zijn. Zo kan de gemiddelde man drie tot vijf eenheden (standaard glazen passend bij een soort drank) alcohol per dag drinken zonder dat dit te veel wordt.

De Wereldgezondheidsorganisatie heeft volgende norm vastgesteld: mannen mogen niet meer dan 21 glazen alcohol per week drinken, vrouwen niet meer dan 14. Meer wordt voor iedereen als ongezond beschouwd.

Het verschil in alcoholverwerking in een vrouwenlichaam ten opzichte van een mannenlichaam heeft te maken met: vrouwen wegen gemiddeld minder, hebben minder spierweefsel en lichaamsvocht. Het hart pompt het bloed door het hele lichaam waardoor de alcohol verdeeld wordt over al het lichaamsvocht. Eenzelfde hoeveelheid alcohol verdeelt zich bij een vrouw dus over minder lichaamsvocht. Vrouwen hebben een kleinere lever, waardoor de alcoholafbraak trager verloopt.

Een eenheid alcohol

Uiteraard kan je jenever uit een bierglas drinken, een glas whisky is kleiner dan een glas wijn, dat op zijn beurt kleiner is dan een pint bier.

Eén eenheid alcoholhoudende drank is gelijk aan 12 milliliter of cc, dit is 10 gram (alcohol is lichter dan water waardoor er meer milliliter in een gram past). Zo zit er in een pintje van 25 cl pils 12,5 cc alcohol, dus één eenheid (pils bevat ongeveer 5% alcohol). Een fles wijn van 75 cl aan 12% bevat 90 cc alcohol, dus 7,5 eenheden. Een gewoon wijnglas is 10 cl, een zevende van een fles, dat geeft dus ook één eenheid.

Alcoholische dranken en hun alcoholgehalte

Je kunt voor jezelf de eenheden uitrekenen. Bepaal eerst hoeveel je gewoonlijk inschenkt.

- Drink je 25 cl of 33 cl bier? Gaan er van 2,5 van de wijnglazen die je inschenkt in een gewoon bierglas? Of 5 whisky's? Meer of minder?

- Kijk dan hoeveel procent alcohol je drank bevat. Dat staat meestal op de fles: bijvoorbeeld ALC 8,5%.
- Reken dan het aantal cl maal 10, en dan maal zoveel procent.

Drank	Inhoud	% alcohol	Cc alcohol	Aantal eenheden
Pils	25 cl	5%	12,5	1
Pils	33 cl	5%	16,5	1,33
Rodenbach	25cl	5%	12,5	1
Witbier	25cl	5%	12,5	1
Trappist (licht)	33cl	6,5%	21,5	1,75
Trippel, Duvel	33cl	8,5%	28	2,33
Trappist (zwaar)	33cl	12%	40	3,33
Wijn (glas)	10cl	12%	12	1
Wijn (fles)	75cl	12%	12	7,5
Vermouth	10cl	17%	17	1,4
Porto, sherry,...	10cl	20%	20	1,66
Jenever	4cl	38%	15,2	1,25
Whisky, cognac	5cl	40%	20	1,66

Bijvoorbeeld

1 tripel = 33 cl x 140 x 8,5% = 28 cc alcohol

Als je dit nu deelt door 12 (12 cc is een eenheid) krijg je het aantal eenheden: 28 : 12 = 2,33

Er zijn echter ook mannen die vier tot vijf eenheden alcohol per dag kunnen drinken zonder gevolgen op korte of middellange termijn. Voor vrouwen geldt een andere regel. Zij kunnen slechts twee derde van deze hoeveelheden drinken.

Wat is dan te veel? Tien glazen, tien eenheden dus, zijn zeker te veel.

We moeten de vraag eigenlijk anders stellen en ons afvragen: drink ik meer dan goed is voor mijn gezondheid? Als we eerlijk zijn en daar met ja op antwoorden, dan moeten we iets aan ons alcoholgebruik doen.

Het is niet moeilijk te weten dat te veel drank slecht is voor de gezondheid. We voelen het in ons hoofd, aan onze maag, we zijn soms misselijk, we hebben een slechte smaak in de mond, we merken het als onze handen gaan beven, als we ons moeilijk kunnen concentreren, als we overdag of in de ochtend drinken om een kater te verdrijven. We vergeten, we werken minder goed.

Iedereen drinkt wel eens te veel, op een feestje, op een avondje uit. Er is pas een probleem als het regelmatig gebeurt. Er is pas een probleem als we er moeilijk mee kunnen stoppen.

De lijst

Misschien helpt het om op te schrijven wat je zou willen veranderen, wat je zou willen verbeteren. Maak een lijstje op van resultaten die je zou willen bereiken. Het kunnen kleine dingen zijn, heel gewone dingen, zoals:

- Vroeger uit je bed kunnen.
- Meer tijd maken voor je favoriete hobby.
- Aan fitness doen en wat afslanken.
- Op zaterdagen eens samen met jouw partner boodschappen doen.
- Wekelijks wat geld opzijleggen voor een vakantie, een uitstap, de aankoop van een motorfiets of het aanvullen van je cd-collectie, ...



Meer tijd maken voor die dingen betekent ook minder tijd en geld besteden aan drank bijvoorbeeld.

Het kan ook dat je grote veranderingen wil doorvoeren. Dat je nieuw werk wil vinden, jouw gezin wil redden, dat je gezondheid zwaar te lijden heeft onder jouw drankgebruik en dat je daar absoluut iets drastisch aan moet veranderen.

Schrijf het op. Bekijk die lijst na een week, na een maand opnieuw en kijk dan vooral ook naar wat er al aan het veranderen is. En daarna, naar wat je nog meer wil veranderen.

Een lijst moet ook een positieve kant hebben. Als we een balans maken, moeten we gewicht leggen in de twee schalen. Er zijn negatieve zaken die moeten verdwijnen of veranderen, maar er is ook altijd veel positiefs: alle mogelijkheden en capaciteiten die je hebt en die je kunt gebruiken. Ook om het negatieve te veranderen en het positieve te stimuleren.

Verschillende soorten alcoholisten

Het is makkelijk om van een alcoholist een karikatuur te maken. Je ziet hem zo voor je: een bedelaar, een echte 'clochard', met versleten kleren, een rode neus en een fles wijn in de hand. Iemand die buiten de maatschappij leeft. De werkelijkheid is echter totaal anders. In alle lagen van de bevolking zijn er alcoholisten. Het probleem is voor elk van hen hetzelfde, maar toch verschillen alcoholisten van elkaar. Er zijn vele soorten. Of je nu denkt dat je behoort tot de ene soort of tot de andere, verandering en resultaat kun je altijd bekomen. Je hebt de keuze om er iets aan te doen. Velen zullen zich misschien niet echt in een van de types herkennen, mensen verschillen immers en hun gedrag varieert. Waar je vooral moet aan denken, is aan de oplossing die je zelf kunt vinden. Voor alle alcoholisten gelden dezelfde regels:

- Ze drinken meer dan goed is voor hun gezondheid.
- Ze brengen zichzelf en hun lichaam schade toe en meestal schaden ze hierbij ook nog anderen.
- Hun drankgebruik neemt geleidelijk toe en de aangerichte schade wordt groter.

Belangrijker is dat er voor hen allemaal een oplossing bestaat. Ze kunnen kiezen verandering te brengen in hun gewoonten, in de omstandigheden die hen 'doen' drinken. Er bestaan middelen en methoden om die keuze te vergemakkelijken.

De brave alcoholist

Hij doet niemand kwaad maar hij drinkt dagelijks te veel. Toch is hij nooit agressief. Hij werkt voldoende, zijn bazen zijn niet echt tevreden, maar ook niet ontevreden over hem, zijn gezin lijdt er niet bijzonder onder, hij veroorzaakt geen moeilijkheden. Maar hij drinkt. Zijn lever, nieren, zenuwstelsel worden aangetast. Hij doet zichzelf kwaad, hij veroorzaakt schade aan zichzelf en gaat lichamelijk ten onder. Hij is waarschijnlijk van oordeel dat hij eigenlijk geen probleem heeft. Hij doet tenslotte niemand kwaad? Toch is hij een alcoholist.

De agressieve alcoholist

Na drie of vier glazen wordt hij kwaadaardig. Hij is een agressieve drinker. Aan de toeg voert hij op luide toon gesprekken over politiek en voetbal. Hij weet alles beter, duldt geen tegenspraak. Men mijdt hem. Soms staat hij eenzaam tegen zichzelf te mopperen. Thuis kan hij gewelddadig zijn, zijn vuist bonkt regelmatig op tafel. Sommigen worden agressief van bepaalde soorten alcohol. Bier verdragen ze goed, maar jenever bijvoorbeeld maakt hen woest. Anderen worden dan weer kwaad als ze echt heel veel gedronken hebben. Hun stemming slaat plots om: de vriendelijke man wordt, na het zoveelste glas, een agressieve en gevaarlijke koppigaard. Deze personen krijgen altijd grote problemen. Ze zetten hun geluk op het spel. Hun werk en gezin worden bedreigd, vele ruzies, scheldpartijen maken relaties kapot. Meestal weten ze dit zelf maar al te goed. Ze weten dat ze slechtgezind zullen zijn als ze meer dan drie glazen drinken of als ze jenever drinken. Ook dan maken deze mensen een keuze. Ook in zo een situatie kan men veranderen, voor iets anders kiezen.

Plezante rik

Hij is de ster van de avond, het middelpunt van de vriendenkring. Men vertelt verhalen over hem: weet je nog, die keer dat hij op de toeg ging staan en koning Albert nadeed? Wat hebben we toen gelachen. Hij was natuurlijk goed zat, maar toch ... Hij zingt graag, bestelt rondjes. Ieder-

een kent hem. Hij is de secretaris van een club, ondervoorzitter van een andere club.

Op een avond blijft hij weg. Ineens komt hij niet meer naar de clubvergadering. Waar is hij? Hij ligt in het ziekenhuis, hij is ziek. De vrienden schudden vol begrip het hoofd. De lever zeker?

Thuis is hij vaak niet zo plezierig. Thuis voelt hij de schade aan zijn lichaam, maar hij denkt dat hij zich op café en bij de vrienden verder moet gedragen als de plezierige. Tegen beter weten in.

De weekenddrinker

Als hij werkt, drinkt hij nooit. Op weekdays gaat hij niet op café, alleen in het weekend. Hij gaat dan naar het voetbal of schuttersvereniging en dan drinkt hij. Hij blijft het langst in de kantine. En als die sluit, gaat hij de stad in. Elk weekend is hij dronken, is hij ziek. Op maandagochtend voelt hij zich nog slap, maar dan gaat het weer beter. Geen problemen op zijn werk, alles onder controle. Maar elke zaterdag en zondag, elke feestdag is het weer zover. Zonder uitzondering. Ook al heeft hij professioneel (nog) geen echte problemen, toch heeft hij een drankprobleem.

De sherryweduwe

Haar man is nooit thuis, hij werkt veel. Zaken gaan nu eenmaal voor. De kinderen studeren. De schoonmaakster komt twee keer per week, dat is al wat ze heeft aan gezelschap. Met vriendinnen gaan winkelen doet ze niet meer. Het is altijd hetzelfde. Ze drinkt haar eerste glas al voor de middag, sherry of porto. Ze koopt de flessen bij de plaatselijke kruidenier en zorgt dat het leeggoed snel verdwijnt. Ze ligt dikwijls op de divan en staart naar de zoldering. Soms drinkt ze zelfs aan de hals van de fles. Enkele uren voor haar echtgenoot thuiskomt, stopt ze met drinken, maakt snel een maaltijd klaar en rommelt wat in het huishouden. Ze gebruikt veel make-up en eet pepermuntjes. Ze drinkt de eenzaamheid weg, maar wordt in feite steeds eenzaam. Ook alleenstaande mannen, echtgescheidenen, mensen zonder partner, drinken om die eenzaamheid te verdrijven.

De zwerver

Hij drinkt bij momenten. Weken, soms maanden, drinkt hij niet of zeer weinig. Hij kan gecontroleerd drinken, maar dan ineens, na een ruzie of

zonder duidelijke aanleiding, begint hij te drinken. Dat kan dagen, weken duren. Meestal trekt hij dan weg, naar een andere wijk, andere stad, soms zelfs een ander land. Hij drinkt dan grote hoeveelheden, belandt in kroegen waar hij nooit eerder is geweest, in hotels waar hij lege flessen achterlaat. Hij is de landbouwer die maandenlang met grote ijver zijn stiel uitoefent en dan ineens in zijn grote Amerikaanse auto stapt, zijn zakken vol geld en dagenlang al zijn centen uitgeeft. Hij is de gewaardeerde professor die midden in het academisch jaar gedurende een week verdwijnt en dan plots weer opduikt. Haveloos, schuldbewust, met vuile kleren. Hij heeft dagen aan een stuk gedronken.

Deze drinkers herstellen snel. Hun partner begrijpt het niet, ze kunnen anders toch goed tegen drank, ze zijn toch geen alcoholist, ze drinken bijna nooit. Waarom dan die zwerftochten vol drank? Ze vluchten.

De cafépilaar

Als zijn stamcafé opengaat en de dranklucht van de dag voordien nog in de lucht hangt, komt hij al binnen. Hij zit elke dag aan hetzelfde tafeltje of op dezelfde barkruk, en drinkt traag maar zeker zijn pilsjes tot hij er genoeg binnen heeft. Dan gaat hij naar huis.

Zit hij daar voor de gezelligheid? Misschien, maar zelden spreekt hij met anderen. Als hij knikt brengt de cafébazin hem een nieuwe pint. Ze kent hem. Soms geeft ze hem een kom soep omdat hij toch moet eten, omdat hij niemand heeft die voor hem zorgt. Hij heeft geen andere bezigheden.

De beroepsdrinker

Hij drinkt omdat hij 'moet'. Omdat het past bij zijn werk. Omdat hij niet anders kan. Hij is postbode en brengt elke maand de pensioenen rond. Die oude mensen zijn blij als hij komt. Hoe kan hij dan een glaasje weigeren? Hij is veehandelaar en sluit iedere verkoop af met een paar glazen. Dat is traditie. De boeren zouden het niet begrijpen als hij niet zou drinken. Hij is zakenman en moet met zijn klanten gaan dineren. Dat kan toch niet zonder wijn, zonder een goeie pousse-café? Hij is arts en kan toch moeilijk weigeren als zijn patiënten hem iets aanbieden. Die mensen doen dat uit vriendelijkheid, je moet als dokter toch ook eens met hen blijven babbelen? Hij is veearts en een goed glas jenever zal hem verwarmen, na het werk in de stal. Hij kan de boer toch niet beledigen en weigeren?

Maar allemaal drinken ze te veel. Hun werk gaat er stilaan onder lijden. Hun klanten schenken hen nog wel iets in en drinken nog met hen mee, maar achter hun rug wordt er over hun drankgebruik gepraat. De postbode loopt sancties op in zijn werk. De veehandelaar wordt af en toe al eens bedrogen door een sluwe boer. De zakenman verliest zijn beste klanten. De dokter heeft steeds minder patiënten en zijn huisbezoeken duren langer en langer. De veearts krijg concurrentie van zijn jonge collega uit een naburig dorp en begint thuis te drinken.

De heimelijke drinker

Hij verstopt drank, doet al het mogelijke opdat men niet zou merken dat hij drinkt. Hij eet muntjes of maalt koffiebonen tussen zijn tanden om de alcoholgeur te verbergen. Hij verstopt flessen, vervangt de terpentijn in de flessen van zijn werkkamer door jenever. Zij verstopt een fles in het wasautomaat, begraaft haar wijnflessen in de tuin, tussen de rozenstruiken.

Deze drinkers slagen er gedurende lange tijd in om hun alcoholisme te verbergen voor hun omgeving. In gezelschap drinken ze matig, hoeveel inspanning hun dat ook moge kosten. Dikwijls hebben deze mensen een hekel aan alcohol. Als ze betrappt worden, verklaren ze dat ze eigenlijk niet graag drinken, dat ze geen alcohol lusten. Toch blijven ze drinken en vaak om het even wat. Het houdt hen altijd bezig, ze zijn altijd onrustig.

Alcohol als medicijn

Alcohol vermindert angst en neemt remmingen weg. Het geeft moed, verhoogt in beperkte mate de creativiteit en geeft inspiratie. Eigenschappen die gekend zijn. Velen gaan dan ook alcohol gebruiken met een bepaald doel: een acteur die vlak voor een optreden een grote slok whisky neemt omdat zijn plankenkoorts dan verdwijnt, de zanger die voor elk optreden een fles leegdrinkt.

Drank neemt de spanning weg. De verlegen jongeman die nooit een meisje ten dans durft te vragen, drinkt eerst een paar glazen bier en stapt dan innerlijk vastberaden, maar uiterlijk al een beetje wankel, op de mooie blondine af. Hij durft, want hij heeft zich moed ingedronken. Verdriet wordt draaglijker. Het verlies van een geliefde wordt minder pijnlijk als

men een paar glazen drinkt.

De sociale omgang verbeteren, minderwaardigheidsgevoelens vergeten, zich moed indrinken, ... het zijn allemaal redenen om alcohol als medicijn te gaan gebruiken.

Een man die nooit opslag durft te vragen, gaat naar het café op de hoek, drinkt een grote cognac en stapt dan resoluut het kantoor van zijn baas binnen. De cognac heeft hem moed gegeven.

De schoondochter die in het huis naast haar schoonouders woont en moet toezien hoe haar man en zijzelf dagelijks door de schoonmoeder worden gedomineerd, drinkt om eindelijk haar gedacht te kunnen zeggen.

Alcohol is een gevaarlijk medicijn. Het risico voor verslaving is steeds aanwezig. Het gaat zo gemakkelijk, een paar flinke slokken en men voelt zich onmiddellijk los in de omgang, krijgt moed en vertrouwen. Maar het duurt niet lang. De roes verdwijnt. De kater blijft. Velen gaan opnieuw drinken, nog meer drinken.

De jongeman in de danszaal is tenslotte iedere keer dronken een geen meisje wil nog met hem dansen. De schuchtere werknemer begint te laat te komen op zijn werk, zijn werk te verzuimen, en wordt uiteindelijk ontslagen. De schoondochter krijgt ruzie met haar echtgenoot.

Verloop van een verslaving

Onderzoek bij een groot aantal alcoholisten resulteerde in volgend beeld van het verloop van een alcoholverslaving: het geleidelijk verval, maar ook het herstel.

- Het eerste stadium heet de voorbeschouwing. De alcoholist is zich nog van geen kwaad bewust. Hij gebruikt alcohol en beschouwt het niet als een probleem. Zijn omgeving ziet echter wel al dat er iets aan de hand is.
- Het tweede stadium: de overpeinzing. Bij de alcoholist groeit nu het besef dat er toch iets aan de hand is. Hij denkt na over de mogelijkheid tot verandering. Hij begint er al iets aan te doen: hij drinkt wat minder, enkel 's avonds of neemt zich voor enkel in het weekend alcohol te drinken, gaat andere dranken gebruiken, ...

- Het derde stadium is zeer belangrijk, het stadium van de beslissing. De alcoholist maakt hier een keuze. Hij beslist om al dan niet te veranderen. Hij kan beslissen te stoppen met alcoholgebruik, maar ook om verder te drinken.
- Stadium vier is dat van de actie. In deze fase kunnen we spreken van therapie. Wie wil stoppen onderneemt acties die daarbij moeten helpen: therapeutbezoek, ontwenningsskuur, ...
- De fase van consolidatie is van zeer groot belang. Na de therapie waarbij de alcoholist gepoogd heeft zijn gedrag te veranderen, moet nu een periode volgen waarbij hij dat veranderd gedrag in de praktijk gaat toepassen. Er zullen immers nog moeilijke momenten zijn waarop zijn nieuwe gedrag op de proef zullen worden gesteld.
- De zesde fase beschrijft de mogelijkheid tot hervallen. De oude gewoonten steken terug de kop op, de alcoholist hervalt. De verscheidene stadia moeten dan opnieuw worden doorlopen. Maar opnieuw kan de alcoholist kiezen. En wellicht zal een tweede of derde keer gans de cirkel van stadia vlugger doorlopen worden.

Test: heb ik een alcoholprobleem?

Antwoord eerlijk op de vragen met 'ja' of 'neen'. Heb je goed nagedacht en eerlijk op deze vragen geantwoord?

Resultaat

Tel nu het aantal keren dat je 'ja' hebt geantwoord.

- 0 tot 3 keer: je bent zeker geen alcoholist.
- 3 tot 7 keer: opgelet, je zit in een risicozone.
- 7 tot 20 keer: je hebt een alcoholprobleem.

- 1) Ik heb dikwijls last van trillende handen.
- 2) Ik ben 's morgens nogal eens misselijk.
- 3) Ik heb wel eens geprobeerd het trillen en de misselijkheid in de ochtend te verhelpen met alcohol.
- 4) Het gebeurt regelmatig dat ik al voor het middageten alcohol heb gedronken.

- 5) Ik voel me dikwijls nogal verbitterd omdat ik zo veel problemen heb.
- 6) Ik kan moeilijk stoppen: na de eerste glazen alcohol heb ik een onweerstaanbaar verlangen om verder te drinken.
- 7) Ik denk dikwijls aan alcohol.
- 8) Als ik veel drink, eet ik weinig.
- 9) In mijn werksituatie heb ik al problemen gehad wegens mijn alcoholgebruik.
- 10) Sinds ik meer alcohol drink, kan ik me minder gemakkelijk concentreren.
- 11) Ik voel me vaak schuldig omdat ik gedronken heb.
- 12) Zonder alcohol zou ik minder problemen hebben.
- 13) Ik geloof dat alcohol mijn leven kapot aan het maken is.
- 14) Ik denk dat ik minder moet gaan drinken.
- 15) Ik drink alcohol om minder zenuwachtig te zijn.
- 16) Sommige dagen wil ik stoppen met drinken, maar andere dagen zou ik liever doordrinken.
- 17) Mijn partner zegt dat ik te veel drink.
- 18) Ik voel me soms schuldig tegenover mijn kinderen omdat ik drink.
- 19) Ik tracht gedurende een bepaalde tijd niet te drinken.
- 20) Men heeft mij al vaak gezegd dat ik naar alcohol ruik.

Als je denkt dat je op de rand staat

Je hebt alle vragen eerlijk beantwoord en jouw score is tussen 3 en 7, wat betekent dat je op de rand van de afgrond staat. Het risico bestaat dat je over de schreef kunt gaan. Misschien kun je beter een aantal gewoonten veranderen en enkele nieuwe gewoonten aankweken.

- Sla eens een dag over, drink af en toe een dag of twee dagen geen alcohol.
- Maak voor jezelf uit van welke alcoholische drank je nu eigenlijk het meest geniet. Wees dan extra voorzichtig met die bepaalde drank.

Drink dan liever iets anders.

- Wees geen slaaf van happy hour. Als je elke dag een aperitief of glaasje na het werk drinkt, breek dan met die gewoonte.
- Drink eens een niet-alcoholische drank, ga eens niet naar je stamcafé.
- Spreek af met je partner en wees eens een avondje 'Bob'.
- Zoek in kookboeken en recepten naar lekkere niet-alcoholische cocktails.
- Verras vrienden en familie met drankjes zonder alcohol. Toon dat je ook iets anders kunt drinken dan wijn, bier, ...
- Durf eens een glas te weigeren.

Struisvogelpolitiek

Drinken lost problemen slechts tijdelijk op. Men kan zijn problemen even vergeten. Alcohol helpt daarbij. De aanmaning van de deurwaarder wordt verscheurd en weggegooid. De factuur wordt onderin de kast gelegd. De lastige brief wordt niet beantwoord. Bij ruzie op het werk kan men zich ziek melden. Als men daarbij nog een flink glas drinkt, vergeet men tijdelijk die aanmaning, die onbetaalde factuur, ruzie. Maar de problemen zijn daarom niet opgelost, ze worden alleen erger. Nog een reden om te drinken.

Er komen meer brieven, aanmaningen met verhoogde kosten en interesten, er wordt bedreigd met ontslag, uiteindelijk moet men voor de rechtbank verschijnen. Opnieuw kan men dan gaan drinken, soms dagenlang. Dan is de zitting van de rechtbank voorbij en is het te laat om naar het werk te gaan.

Als men daarentegen ophoudt met drinken, kan het beter gaan. Men moet niet alles tegelijk willen doen of tegelijk willen oplossen. Dat is niet mogelijk en niet nuttig. Best is stap voor stap iets te ondernemen: een brief schrijven, de schuldeiser opzoeken en een regeling bespreken. Naar de vakbond gaan en om raad vragen. Een vriend vragen om tussenbeide te komen, hulp te bieden. Naar een advocaat of dokter stappen. Een ernstig gesprek met de partner of de collega aangaan.

De struisvogel die zijn kop in het zand steekt, kan het gevaar niet tegenhouden. De alcoholist die in zijn bed blijft liggen met een fles bij de hand,

doet niets anders dan die struisvogel.

Soms kan een oplossing anders zijn dan verwacht. De zaken vallen anders uit dan men gedacht had, maar toch is er een regeling getroffen.

Een veertigjarige vrijgezel woont nog bij zijn ouders. Vooral om praktische en financiële redenen. Hij drinkt dagelijks, maar doet zijn werk en valt niemand lastig. Hij voelt zich echter ongelukkig met zijn overmatig drankgebruik en besluit te stoppen. Zijn leven verandert: hij gaat meer uit, bezoekt musea en bioscopen en begint zich meer te bemoeien met het huishouden van zijn ouders. Hij krijgt ruzie met zijn vader die dreigt hem buiten te zetten. De spanningen stapelen zich op. Hij begint weer te drinken, denkt eraan het huis te verlaten, een proces aan te spannen. Dan bezint hij zich en vindt een regeling. Hij richt de oude stalling en schuur achterin de tuin in als zijn eigen verblijf. Vader en moeder zijn allebei tevreden en hij woont nog steeds goedkoop en comfortabel.

Verslaafd

In het woord verslaving herkennen we het woord slaaf. Als ik slaaf ben van iets, wie is dan meester? Het is gevaarlijk hierop het verkeerde antwoord te geven. Het is niet de fles die meester is. Ikzelf ben tegelijk meester en slaaf. IK beslis. Het is erg belangrijk dit te beseffen. Moeten we dan vechten tegen onszelf? Zeker niet. Zelfs als ik de strijd win, verlies ik die toch want ik vecht steeds met mezelf: ik ben tegelijk winnaar en verliezer. Een gevecht met onszelf is nutteloos, is bij voorbaat verloren. We moeten durven kiezen. We moeten anders denken en anders doen.

Problemen van een alcoholist

Er zijn twee soorten problemen: het probleem van gewenning, van de verslaving zelf, daarna de ongewenste gevolgen van alcoholgebruik. Alcohol beïnvloedt geest en lichaam. De gevolgen voor onze geest, de psychologische gewenning maakt dat we verlangen naar alcohol. Dat verlangen maakt zich meester van ons in bepaalde omstandigheden. Er is dan een grote aantrekkingskracht, we kunnen bijna aan niets anders denken: hoe raak ik aan geld om te drinken? Waar ga ik naartoe? Wanneer kan ik mijn eerste glas drinken? Hoe zal ik het proberen te verstoppen? ...

Psychologische verslaving

Drinken is een psychologische gewoonte. Zoals elke gewoonte kunnen we ook deze veranderen. Het is een gewoonte gebonden aan bepaalde omstandigheden. We hebben geen 24 uur per dag een onontkoombaar verlangen naar alcohol. Niemand heeft dat. Zelfs de ergste alcoholist besteedt tijd aan andere zaken: hij slaapt, eet, af en toe scheert hij zich, doet boodschappen en gaat indien mogelijk werken. Iedereen die te veel drinkt denkt slechts aan alcohol in bepaalde omstandigheden. In het stamlokaal krijgt hij zin in een pint. Als hij 's avonds kaas eet, wil hij er een glas rode wijn bij. Maar wil hij ook rode wijn als hij kaas eet bij het ontbijt? Neen. Verlangen we naar een glas bier in het gezelschap van vrienden met wie we gewoonlijk op café gaan, maar nu op een begrafenis samen zijn? Neen. Het zijn nochtans dezelfde vrienden, hetzelfde gezelschap.

Verlangen is steeds gebonden aan een bepaalde situatie. Natuurlijk kan iedereen die situatie ook zelf oproepen. We kunnen denken aan ons stamcafé, ons lievelingsgerecht met een goede fles wijn erbij. We krijgen dan zin om te drinken: we hebben het verlangen zelf opgewekt.

Als we het verlangen kunnen oproepen, kunnen we het ook weer doen verdwijnen. We hoeven niet toe te geven, we moeten niet ingaan op die drang. Niemand verplicht ons. We hebben altijd de vrijheid, we hebben altijd keuze.

Vechten tegen verlangen is verlangen behouden

Door tegen het verlangen te vechten, denken we ook de hele tijd aan alcohol: we zien flessen voor ons, we proeven het bijna. Het gevecht met de fles ben je van tevoren verloren op deze manier.

Je hebt al zo dikwijls toegegeven. Je hebt al zo veel tegen jezelf gezegd: na twee pinten ga ik zeker naar huis. Twee en niet meer. Beloofd! Vanavond blijf ik zeker niet hangen. Vanavond laat ik een halve fles wijn staan.

Maar meestal, bijna altijd zelfs, liep het anders: je ging niet naar huis na twee pinten, je dronk toch de hele fles leeg. Je had het nochtans goed bedoeld. Maar je was aan het vechten en meestal verlies je dan.

Wat moet je dan doen? Je moet kiezen om niet te vechten. De strijd is te moeilijk, het gevecht is op voorhand verloren. Is er dan geen oplossing? Natuurlijk wel: denk aan iets anders, doe iets anders. Kies voor afleiding,

voor een nuttige of prettige bezigheid. Kies voor aangename gedachten: de krant, nieuws op de radio, voetbaluitslagen, een wandeling in de natuur, werken in de tuin, een spelprogramma op televisie, een hobby, een eigen werkplaats. Een leuk gesprek met iemand die je kent. Een telefoontje naar een vriend of vriendin, een familielid, iemand van wie je houdt.

We moeten op zoek gaan naar omstandigheden die ons afleiden. We moeten belangstelling krijgen voor iets anders, dat ons helpt onze aandacht van alcohol te houden. We zullen dan ook beter weten wat te doen met vrije tijd.

Zal de bekoring blijven

Het zou dwaas zijn te ontkennen dat het verlangen naar alcohol, de bekoring, nog dikwijls zal opkomen. Het is immers aangenaam om te drinken: plezier, mooie momenten in gezelschap, feestjes, ... en dat alles bij een goed glas. We herinneren ons de studentenfeesten, de soupers, het vieren van een grote overwinning van onze favoriete voetbalclub. De bekoring zal blijven. Ze zal geleidelijk aan minder sterk worden, maar ze zal blijven. Onthoud vooral goed dat de bekoring niet altijd sterker is dan onszelf. We hebben de keuze. In bepaalde omstandigheden, vooral als we emotioneel zwak staan, kan het lijken dat de drang naar alcohol sterker is dan onze wil. Dat is menselijk en begrijpelijk. Maar we kunnen daar wel degelijk wat aan doen.

Nieuwe gewoonten aankweken

Neem het voorbeeld van de stamkroeg. Als we daarnaar toe gaan, na het werk en we ontmoeten vrienden kan het zeer moeilijk worden om geen pint te bestellen. Als we daar iets aan willen veranderen, zijn er twee mogelijkheden: of we gaan niet meer naar het stamcafé (vermijden de situatie) of we kiezen wel te gaan, maar kweken andere gewoonten in dezelfde situatie. Andere gewoonten zijn helemaal niet zo moeilijk aan te kweken.

- We kunnen bijvoorbeeld met de cafébaas afspreken dat hij niet onmiddellijk een pint klaarzet, maar liever een koffie of frisdrank.
- We kunnen tegen vrienden zeggen dat het beter is geen alcohol te drinken, op doktersvoorschrift, omdat we bepaalde medicatie nemen, ...
- Het is altijd beter vooraf te beslissen wat je gaat bestellen, voor je een

café of restaurant binnenstapt. De verschillende biersoorten op de drankkaart doen weer denken aan alcohol waardoor je opnieuw de strijd aangaat.

- Draai aan tafel, op restaurant, je wijnglas om. Spreek af met de kelner: voor mij geen wijn aub, liever een aperitief zonder alcohol, ...

Zo creëren we een andere gewoonte in dezelfde situatie. We zullen ook merken, misschien tot onze verwondering, hoeveel positieve reacties we krijgen. De alcoholist die stopt met drinken, vreest soms dat hij zal uitgelachen worden, dat vrienden met hem zullen spotten, plagen, dat men opmerkingen zal maken. Niets is minder waar. Op een enkele uitzondering na, krijgt hij lof en felicitaties. Het werd tijd zeggen sommigen. De omgeving zal doorgaans de alcoholist steunen en trachten te helpen. Soms komen die goede bedoelingen hinderlijk over. Diegene die stopt met drinken en zijn stamcafé binnenstapt, hoort al van ver “En voor de Stef een koffie zeker?”. Het is natuurlijk allemaal goed bedoeld. We moeten niemand iets kwalijk nemen en gewoon zeggen dat we zelf wel zullen bestellen. Na verloop van tijd, als het vertrouwen er is, verdwijnen de opmerkingen vanzelf.

Geen alcohol drinken is heel gewoon

Kijk eens om je heen op een zonnige middag op een terras. Misschien dacht je wel dat de meeste mensen bier of wijn drinken. Niets is minder waar. Tel de glazen frisdrank, de kopjes koffie of thee. Je zult verbaasd zijn. Niemand vindt het raar dat jij geen alcohol drinkt. Misschien ben je zelfs de enige die het nog een beetje raar vindt, maar heel snel word je dat gewoon. Alcohol hoeft niet.

Eens alcoholist, altijd alcoholist?

We moeten afstappen van de opvatting dat alcoholisme een ziekte is. Het is vooral door toedoen van de AA (Anonieme Alcoholisten) dat de maatschappij is beginnen aanvaarden dat alcoholisme een ziekte is. Op dat moment in die tijd was dat een hele vooruitgang. Mensen die te veel dronken werden niet meer aanzien als zwakkelingen of als onverbeterlijk. Men begon in te zien dat er mensen waren uit alle lagen van de bevolking die een drankprobleem hadden. Alcoholisme was niet gebonden aan een

bepaald soort mensen. Iedereen kon alcoholist zijn.

Daardoor begon men in te zien dat een alcoholist niet iemand is die in vuile kleren, onverzorgd, met een fles in de hand op straat zit, maar dat de meest deftige of brave burger een alcoholist kon zijn.

De opvatting van alcoholisme als ziekte heeft echter ook een groot nadeel. De alcoholist die hoort dat hij ziek is, hoort ook dat het een ongeheeslijke ziekte is. Het is alsof hij verdoemd is. Een fatalistische opvatting die leidt tot het besluit dat er toch niets aan te doen is. Soms geeft men dan de hoop op, doet geen inspanningen meer.

Mag ik dan nooit meer iets drinken?

De verslaafde die zijn problemen herkent en erkent, die voelt dat hij er iets aan moet doen, stelt zich ineens die vraag: is het dan voor altijd? Nooit meer een frisse pint, een lekker glas voor het slapengaan? Er is geen absoluut antwoord op deze vraag. Ervaring leert dat het voor velen na een tijd gemakkelijker is om helemaal niet meer te drinken. Het is comfortabel. Ze bezorgen zich op die manier minder problemen.

Er zijn ook anderen die het in bepaalde omstandigheden, bij een etentje of op een feest, wel goed aankunnen slechts enkele glazen te drinken. Het mag en kan wel geen gewoonte worden waar men naar uitkijkt. Indien men kiest slechts enkele glazen alcohol te drinken, is het beter vooraf te zorgen dat het geen nieuwe strijd wordt, dat men de glazen niet krampachtig gaat tellen, niet de hele tijd op zijn horloge zit te kijken en af te tellen tot het moment aangebroken is om te drinken.

Mythe van het eerste glas

Dikwijls wordt gezegd dat het eerste glas fataal is, dat je van het eerste glas dronken wordt. Wat niet betekent dat je direct dronken bent, maar wel dat je dan niet meer kunt stoppen. Na het eerste glas volgen er nog.

Als je lang hebt gevochten, als je het lang hebt uitgesteld om alcohol te drinken en dan toch ineens toegeeft, komt het eerste glas als een bevrijding waardoor remmen wegvallen. Ook als je emotioneel sterk onder invloed bent, zullen na het eerste glas waarschijnlijk nog velen volgen. Dit hoeft echter niet zo te zijn. Je kunt leren om in bepaalde omstandigheden enkel maar te proeven: een glas goede wijn of een lekker streekbier, in

goed gezelschap. Dan gaat het om een andere gewoonte: je proeft, geniet, maar niet enkel de drank, ook de omgeving en het gezelschap, zijn van belang. Het is niet enkel het glas dat telt. In zulke situatie zal het eerste glas waarschijnlijk geen aanleiding zijn om verder te drinken tot je helemaal dronken bent.

Je kunt kiezen. Je kunt oefenen. Als het beter lukt om helemaal geen alcohol meer te drinken, dan moet je dat zo doen. Leer jezelf wat het gemakkelijkste is en zoek jouw eigen comfort.

Beter uitstellen?

Je kunt jezelf ook afvragen of het beter is geen alcohol te drinken voor een bepaald tijdstip bijvoorbeeld. Of om tijdens het werk niet te drinken of enkel in weekends. Er zijn velerlei mogelijkheden om drinken uit te stellen. Ook hier is het antwoord weer moeilijk te geven. Het kan nuttig zijn, maar beter is voorzichtig te zijn. Als uitstel een gevecht wordt door ernaartoe te leven, af te tellen, zenuwachtig en verstrooid te zijn, is het beter van niet!

Aan de andere kant kan men op die manier een gewoonte aankweken en de omstandigheden veranderen: op een vast tijdstip iets drinken, of enkel en alleen in bepaald gezelschap.

We kunnen op verschillende manieren leren dat we toch met alcohol kunnen leren omgaan. Het is doenbaar. Het komt erop neer zelf te ontdekken wat werkt.

Belangrijk is en blijft:

Verander de situatie als die situatie jouw verlangen naar alcohol doet toenemen. Focus op iets anders, doe iets anders. Praat met iemand. Sluit je niet op in een situatie waarvan je weet dat het te moeilijk zal worden.

Noteer in welke situatie het voor jou moeilijk wordt. Waar en wanneer? Zoek dan voor elke situatie een mogelijke oplossing. Wat kan ik eraan doen? Wat heb ik de laatste keer gedaan? Herlees dat lijstje en vul het telkens aan.

Oplossingen

Misschien denk je dat er niets aan te doen valt. Dat je niet kunt weerstaan aan alcohol. Dat het sterker is dan jezelf. Misschien vind je jezelf een zwakkeling, een mislukkeling. Als je zo denkt, moet je nu vijf minuten wachten.

Stop!

En denk na over de momenten, omstandigheden waarin je geen alcohol drinkt, waarin je niet hebt gedronken. Mensen overdrijven, veralgemenen en zeggen: het is altijd zo of ik kan niet anders, ik kan nooit stoppen. Zulke uitspraken zijn heel gewoon, we gebruiken ze dagelijks. Maar daarom zijn ze niet per definitie waarheid. Er zijn zeker uitspraken die op jou van toepassing zijn:

- Als je moet werken, drink je niet.
- Wanneer jouw kinderen op bezoek komen, drink je niet.
- Als je 's anderendaags een belangrijke afspraak hebt, drink je niet.
- Op weekdagen drink je niet.
- Voor vijf uur in de namiddag drink je niet.
- Twee uur voordat je man thuiskomt, drink je niet.
- Als je moet rijden, drink je niet.
- Wanneer jouw baas bij je is, drink je niet.

We kunnen zo nog meerdere dergelijke voorbeelden en omstandigheden opsommen, maar het is beter dat jij die zelf aanvult, met jouw persoonlijke ervaringen.

Noteer ook de momenten waarin het verlangen naar alcohol groot was maar dat je toch niet hebt gedronken. Hoe kwam dat? Zoek de oplossing.

Kreeg je zin om te drinken omdat je een reclameboodschap voor bier zag en ben je toen snel een groot glas water gaan drinken om het gevoel van dorst te laten overgaan?

Werd de geur van drank in het café jou te machtig en ben je snel naar buiten gestapt?

Had je veel zin om een pint te drinken, maar durfde je niet omdat jouw

beste vriend erbij was aan wie je net een week geleden verteld had dat je niet meer zou drinken?

Had je de fles al in de hand, maar zag je toen jouw kleine kinderen in de keuken staan? Heb je toen de fles weer in de kelder gezet?

Ben je gaan hardlopen? Gaan houthakken? Heb je de telefoon genomen en een vriend gebeld, zo maar, om dag te zeggen?

Heb je de resultaten van jouw bloedonderzoek in je portefeuille gehouden en eens goed bekeken toen het verlangen naar een whisky of cognac zo groot werd?

Als het heeft gewerkt, dan kun je het opnieuw doen. Alles wat helpt, is in principe goed.

Er is geen zaligmakende methode die voor iedereen werkt. De mens kan kiezen en leren uit ervaringen. Jij weet hoe jij er op andere keren wel bent in geslaagd het verlangen de baas te blijven. Dat betekent dat jij zelf oplossingen heeft gevonden. Als je de lijst met momenten waarop je NIET hebt gedronken, herleest en goed bekijkt, zal je die oplossingen voor je zien. Je hebt ze ZELF genoteerd. Waarom ze dan veranderen of het jezelf moeilijk maken? Oefen regelmatig met jouw eigen oplossingen. Als je een bepaalde situatie niet helemaal kan herhalen, dan kan je ook om hulp vragen.

Laat jouw partner helpen

Bekijk jouw lijstje met veranderingen die je wenst te bereiken nogmaals. Kan je dit alleen? Misschien is het gemakkelijker hulp te aanvaarden. De hulp van een partner, van ouders, broer of zus, zelfs van een werkmakker, collega of zelfs een werkgever, kan zeer belangrijk zijn.

Wat kan de partner doen

Iedereen die samenleeft met een alcoholist lijdt niet alleen mee, maar wil ook meestal helpen er iets aan te doen. Er zijn zaken waarmee je als partner kan helpen, maar tevens zijn er ook zaken die je beter kunt vermijden, woorden die je beter niet kunt uitspreken.

- Vermijd elke vorm van controle zonder dat de drinker akkoord gaat: drank verbergen, weigeren geld te geven, ... Zolang hij niet akkoord

gaat met een maatregel heeft deze geen zin en zal ook geen enkel resultaat behalen. Het kan zaken verergeren.

- Herhaal niet voortdurend hoe erg het is, hoeveel hij drinkt. Het lucht misschien wel op, maar het heeft weinig tot geen resultaat. Vaak gebruikt een alcoholist zulke ‘verwijten’ (volgens zijn interpretatie) als een excuus om op stap te gaan en te gaan drinken.
- Wijs de alcoholist niet op zijn plichten als hij dronken is. Het is nutteloos, hij zal niet luisteren. Misschien wordt hij kwaad en vlucht hij het huis uit om nog meer te gaan drinken.
- Preek niet op een moraliserende toon als hij nuchter is. Hij luistert en gaat wellicht akkoord, maar schuldgevoelens leiden tot nog meer alcoholmisbruik.

Wat kan wel werken?

- Bied hulp aan. Als de drinker nuchter is, kan je vragen hoe hij geholpen wil worden, wat je kan doen volgens hem, wat hij wil dat je wel of niet doet om hem te helpen.
- Een alcoholist neemt zijn verantwoordelijkheden niet op. Zijn omgeving moet die verantwoordelijkheden echter niet van hem overnemen, maar delen met hem. Blijf hem betrekken in alles, hou hem op de hoogte. Hij moet nog altijd zijn stem hebben in de opvoeding van de kinderen, het huishoudbudget. Zo niet, isoleer je hem volledig en zal hij zich nog nuttelozer voelen, een excuus om opnieuw te vluchten in drankmisbruik.
- Het kan zeer moeilijk zijn te blijven proberen hem als een gewoon gezinslid te behandelen en zijn mening te vragen. Maar het is de moeite waard, hij zal zo zijn zelfrespect en zelfvertrouwen terugvinden en zich minder schuldig en nutteloos voelen.
- Help hem om zichzelf onder controle te houden op voorwaarde dat hij hierom zelf vraagt. Dit kan op vlak van budget gaan, hem vergezellen naar een feestje van het werk, ...
- Vermijd vooral om zelf veel te drinken als hij een ernstige poging doet om nuchter te blijven.
- Tevens is het ook belangrijk dat de drinker leert omgaan dat jij wel een glas bij het eten of een aperitief drinkt.

Er is altijd hoop

Iedereen, zonder uitzondering, wil wel stoppen met drinken, maar velen denken dat het niet mogelijk is. Ze zien de positieve kracht niet die ze zelf bezitten. Let op de momenten waarop je niet drinkt, waarop je het verlangen naar hebt overwonnen, waarop je na enkele glazen toch bent opgehouden met drinken.

- Noteer: waar? Hoe? Waarom?
- Tracht diezelfde omstandigheden, methodes en gebaren te herhalen.
- Bespreek ze ook met anderen en vertel aan een partner waarom het de ene keer lukt en de andere keer niet.
- Herlees die lijst na een week. Voel je nog hetzelfde? Wil je nog hetzelfde? Is er wat veranderd?
- Misschien wil je wat toevoegen aan de opsomming van resultaten, doelen die je wil bereiken?

Noteer elke overwinning, hoe klein ook, het maakt je sterker. Elke keer als je het verlangen hebt kunnen overwinnen, het heeft geen belang op welke manier, heb je een steen toegevoegd aan de muur van het fort van jouw eigen krachten.

Het is belangrijk het bekomen resultaat te behouden. Uit alles leer je, ook uit je fouten en mislukkingen. Bouw verder aan die verdediging met alle middelen die je hebt.

- Gecontroleerd drinken
- Drink enkel als je je goed voelt, nooit als je alleen bent.
- Drink nooit voor de middag.
- Drink geen gedistilleerde dranken.
- Drink zeker gedurende twee dagen in de week niet.
- Neem minimum een half uur de tijd om een glas alcohol leeg te drinken.
- Drink nooit alcohol om dorst te lessen.
- Neem minstens zes slokken om een glas te legen.
- Wacht minstens tien minuten om jouw glas opnieuw te (laten) vullen.
- Leer weigeren als je een drankje wordt aangeboden.
- Drink steeds een glas water tussen twee glazen alcohol.
- Vrije tijd is een geschenk

Wanneer je stopt met drinken, krijg je een zee van tijd in de plaats. Al die uren op café, urenlange discussies, lang slapen, al dat heimelijk gedoe met flessen en boodschappen, excuses, ... Plots heb je een zee van tijd over. Dat is geen leegte, dat is een geschenk. Denk aan wat je nu allemaal kunt doen in plaats van de tijd aan drank of aan de gevolgen van drankgebruik te besteden: hobby's, karweitjes, lezen, mensen bezoeken, brieven schrijven, gesprekken voeren, papieren in orde brengen, studeren, leren schilderen, eindelijk jouw verzameling boeken, cd's, foto's, postzegels, ... rangschikken, uitstapjes maken, je motorfiets herstellen, in de tuin werken, reizen. Klusjes opknappen die je al zo lang belooft: de dakgoot schoonmaken, keldermuren schilderen, de zolder eens grondig aanpakken. De lijst is eindeloos.

Wanneer je stopt met drinken zal je twee zaken spoedig merken:

- Op lichamenlijk vlak gaat het snel weer beter met je.
- Je voelt ook dat je meer mogelijkheden krijgt, meer ruimte. Het is moeilijk uit te leggen, maar meestal krijg je het gevoel dat je van binnen 'meer plaats hebt'. Eigenlijk wil dat zeggen dat je nu openstaat voor gevoelens, emoties. Je kunt meer en beter luisteren naar anderen. Je hebt ook meer tijd voor jezelf.

Het is dikwijls een grote verrassing te zien wat om je heen is gebeurd en wat er nog steeds omgaat. Je was volop bezig met de drank en had geen oog voor andere zaken, andere mensen.

Een vader die opgehouden was met drinken, stelde zijn oudste zoon voor om hem te leren autorijden. De zoon antwoordde dat hij al een jaar zijn rijbewijs had. Zijn oom had het hem geleerd. Toen besepte de vader dat hij jaren lang, ook al dacht hij van wel, zich niet met zijn gezin had beziggehouden. Nu had hij de tijd en hij besliste dan ook om de verloren tijd in te halen en zijn zoon mee te nemen op uitstapjes om hem andere zaken te leren.

Lichamelijke gevolgen bij alcoholgebruik

Bij regelmatig gebruik van te grote hoeveelheden alcohol zal het lichaam bepaalde reacties vertonen. Men kan niet blijven alcohol verbruiken zonder enig lichamenlijk letsel. Vroeg of laat worden de gevolgen zichtbaar.

Vergiftiging van de lever

De lever is een zeer belangrijk orgaan dat het lichaam ontgift. Bij te veel alcoholverbruik sterven levercellen af die vervangen worden door vetcellen, waardoor de lever zijn functie van ontgiftiging niet meer kan uitoefenen. Nog later treedt een verharding van de lever op: cirrose (een onomkeerbaar proces van omzetting van levercellen naar littekenweefsel). Dit is fataal. Ook kunnen spataderen in de slokdarm ontstaan omdat het bloed zijn weg niet meer vindt in de verharde lever. Men kan dan ineens bloed gaan spuwen met een onvermijdelijke spoedige dood tot gevolg.

Maagontsteking | gastritis

Een ontsteking van de maagwand die zeer pijnlijk en hinderlijk is, is dikwijls een aanleiding om naar de huisarts te gaan. Als alcoholverbruik een mogelijke oorzaak is, informeer dan jouw huisarts hoeveel je drinkt.

Vergiftiging van zenuwcellen | polyneuritis

Overmatig drankgebruik kan tintelingen in de ledematen veroorzaken vooral in de benen, met bevende of gevoelloze benen tot gevolg.

Verslapping in de spanning van de aders

Te veel alcohol kan spataders en speen veroorzaken. De wand van de aders wordt slap en het bloed stroomt niet snel genoeg.

Kanker

Verder weten we met zekerheid dat overmatig gebruik van alcohol het optreden van kanker bevordert, leverkanker, maar ook andere vormen van kanker. Op lange duur tast een teveel aan alcohol de algehele immuniteit aan.

Beschadiging van de geest

Alcohol vergiftigt de cellen, zodat deze sneller afsterven. Ook in de hersenen. Er ontstaat dan geheugenverlies, denk maar aan de gekende blackout. Maar het gaat veel verder. De hersencellen passen zich na verloop van tijd aan. Als men dan plotseling stopt met drinken, kan dat gevaarlijk worden. Epilepsieaanvallen en delirium tremens, met als belangrijkste symptomen stuipen en hallucinaties, zijn niet ongebruikelijk. Een levensgevaarlijke toestand die tot de dood kan leiden.

Een totale vergiftiging van de hersencellen kan leiden tot het syndroom van Korsakov, een blijvende geheugenstoornis.

Acute gevolgen

Naast deze gevolgen op langere termijn, zijn er ook onmiddellijke gevolgen die vaak worden onderschat. Waaronder de alcoholische coma waardoor controle en reflexen wegvallen, een acute vergiftiging van de lever, de alvleesklier en het zenuwstelsel. Een alcoholvergiftiging kan optreden na het drinken van een grote hoeveelheid in korte tijd. Eenmalig en buitensporig alcoholverbruik kan dodelijk zijn.

Nuchter, en nu?

Iemand die is opgehouden met drinken, blijft wie hij is. Hij heeft nog steeds hetzelfde karakter als voorheen, met dezelfde fouten en talenten. Wie stopt met drinken, zal meestal heel prikkelbaar zijn, zenuwachtig, onrustig, ... De zenuwachtigheid, prikkelbaarheid van iemand die net gestopt is met roken wordt door zijn omgeving meestal vlot aanvaard. Maar van een alcoholist die nuchter tracht te blijven, verwacht men soms onmogelijke veranderingen.

De drinker die nuchter is en wenst te blijven, zal zijn actieve rol in het huwelijk en het gezin opnieuw willen opnemen. Ook hierin moet een gezond evenwicht gevonden worden, door alle partijen, ook door diegene die voorheen gewoon was alle beslissingen in zijn plaats te nemen. De enige oplossing hiervoor is dialoog. Bespreek alles: geldbesteding (wie ophoudt met drinken kan plots heel gierig worden), opvoeding, welke boodschappen wanneer, uitstappen, dagindeling, ...

Beheers nijdige uitspraken zoals: “Je zou beter weer drinken, dan kan ik weer doen wat ik wil.” “Het is nu nog moeilijker om samen te leven.” Beheers wantrouwen. Opnieuw vertrouwen opbouwen is moeilijk, daarvoor is er te veel gebeurd, te weinig beloften nagekomen, ... Heb geduld, veel geduld. Wacht af, doe gewoon, het komt goed ... na verloop van tijd.

Hervallen

Tijdelijk opnieuw alcohol drinken of te veel drinken is geen drama. Niemand kan zo maar, zonder enige moeite, afstand doen van gewoonten. Wie een drankprobleem heeft, zal er niet zonder moeite of zonder hulp in slagen nuchter te blijven.

Nuchter worden is één zaak, nuchter blijven een andere. Als je nuchter bent, neem dan de tijd om na te denken. Wees rustig. Kom tot jezelf. Haal diep adem. Laat je niet storen en wees eerlijk met jezelf.

- Hoeveel heb je gedronken.
- Hoe weinig heb je maar gedronken.
- Hoelang heeft dit geduurd.
- Hoe kort was de periode van hervallen.
- Waarom heb je gedronken.
- Was er een aanleiding, een reden, een oorzaak.
- Heeft iemand anders je op het idee gebracht.
- Liep je al een tijd rond met het idee opnieuw te drinken.
- Heb je getracht om sociaal te drinken en is dat niet gelukt.
- Maar vooral: hoe en waarom ben je gestopt.
- Hoe ben je weer nuchter geworden.

Deze laatste antwoorden zijn heel belangrijk. Daarin vind je de sleutel. Als je gestopt bent, kan je het later zeker nogmaals. En opnieuw. Het zal lukken want je hebt het al eens gedaan.

Wees ook eerlijk met je partner, kinderen, omgeving, ... Vertel hen waarom het die ene keer niet is gelukt en waarom de andere keer wel. Ze begrijpen je dan niet alleen beter, ze kunnen jou ook helpen om te slagen.

Verlaving en keuze

Er zijn vele mogelijke oorzaken en redenen die ertoe leiden dat iemand verslaafd raakt. Die redenen kunnen heel uiteenlopend zijn: men kan drinken om angstgevoelens of minderwaardigheidsgevoelens te overwinnen, omdat men eenzaam is of gefrustreerd. Erfelijkheid, familiale omstandigheden en beroepsomgeving hebben ook een invloed.

Daarnaast bestaat de keuze die elkeen heeft en de hoop die altijd blijft bestaan. Niemand is een hopeloos geval en iedereen kan leren minder te drinken of stoppen met drinken, al dan niet met hulp van zijn partner, familie, omgeving. Ook hier moet een keuze gemaakt worden. Soms zal men door scha en schande ondervinden dat minder drinken maar niet wil lukken, dan is het waarschijnlijk beter te kiezen voor een leven zonder alcohol.

Elke aangeleerde gewoonte kan veranderd worden. Leer uit vergissingen, probeer opnieuw. Vecht niet tegen een verlangen, kweek liever nieuwe gewoonten en verander van omgeving of situatie als de spanning en druk te groot zijn om te dragen.

Denk aan jouw gezondheid, je lichamenlijk en geestelijk welzijn. Zorg voor jezelf en wees nooit fatalistisch.

Onthoud minstens één boodschap: er is altijd hoop voor iedereen en iedereen kan altijd kiezen. Telkens opnieuw.

Bron: “Een praktische gids voor verantwoord alcoholgebruik” door Dr. Luc Isebaert & Jean Pierre Dumoulin | uitgeverij Van Halewyck. Met dank aan Dr. Isebaert voor zijn toestemming om deze brochure te maken.

Contactgegevens

PAAZ | T 02 257 57 50

Dr. J. Deroover | T 02 257 59 11

Dr. W. Vandendooren | T 02 257 59 65

Hoofdverpleegkundige | T 02 257 57 51

Sociaal werker | T 02 257 57 51



Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels

Gendarmeriestraat 65 | B-1800 Vilvoorde | T 02 254 64 00 | F 02 257 50 50
info@azjanportaels.be | www.azjanportaels.be



AZ JAN PORTAELS
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde