

Leven met een alcoholprobleem

Van A tot ggZ

De boeken in de reeks *Van A tot ggZ* beschrijven niet alleen oorzaak, verloop en behandeling van de onderhavige problemen, maar geven ook antwoord op de vraag hoe men met het probleem om moet gaan.

Door de prettig leesbare combinatie van beschouwingen, cartoons en citaten zijn de boeken niet alleen geschikt voor vertegenwoordigers van patiëntenverenigingen, behandelaren en mantelzorgers, maar vooral ook voor de cliënten zelf en de mensen in hun directe omgeving.

De reeks staat onder redactie van:

- Fred Sterk, psycholoog-psychotherapeut, werkzaam bij Parnassia, Psycho-Medisch Centrum te Den Haag, afdeling arbeid en psyche (Ockenburgh Prevent)
- Sjoerd Swaen, psycholoog-psychotherapeut, werkzaam bij Parnassia, Psycho-Medisch Centrum te Den Haag, centrum angststoornissen
- Jenny Swart, fondsredacteur, uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum

Leven met een alcoholprobleem

Jolien Fox en Mieke Zinn

Bohn Stafleu van Loghum

Houten 2006

© 2006 Bohn Stafleu van Loghum, Houten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 90 313 4393 5

NUR 770

Ontwerp omslag: PH&D, Huizen

Cartoons: Marcel Jurriëns

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Distributeur in België:

Standaard Uitgeverij

Mechelsesteenweg 203

2018 Antwerpen

www.standaarduitgeverij.be

Voorwoord

Dit boek gaat over problemen met alcohol. Alcoholproblemen zijn niet gebonden aan leeftijd, sekse of culturele achtergrond. In Nederland heeft naar schatting 10% van de bevolking in de leeftijd van 18 tot 65 jaar problemen met alcohol. Er wordt op steeds jongere leeftijd gedronken en ook het problematisch alcoholgebruik onder ouderen neemt sterk toe.

Ondanks het feit dat alcoholproblemen veel voorkomen, vragen de meeste drinkers niet snel hulp. Meer nog dan mensen met andere psychische of levensproblemen ervaren zij tegenzin, angst en schaamte. Het feit dat er rondom alcoholverslaving veel vooroordelen bestaan speelt daarin een rol.

Veel drinken is zelden alleen maar lekker en gezellig. Dit boek is geschreven voor wie zich wel eens afvraagt of zijn alcoholgebruik nog sociaal en onder controle is, en voor wie overweegt om minder te drinken. Het kan helpen bij het maken van die soms moeilijke keuze.

Als je al besloten hebt minder te gaan drinken, maar niet goed weet hoe dat aan te pakken zul je in dit boek veel nuttige tips en suggesties over het veranderproces zelf vinden. Vanuit onze werkervaring kunnen we stellen dat het werken aan een alcoholprobleem soms een worsteling kan zijn. Maar het leidt er heel vaak toe dat je sterker en prettiger in het leven komt te staan en meer plezier beleeft aan je bezigheden en contacten.

Vanwege de leesbaarheid is in dit boek steeds voor de hij-vorm gekozen. Dat betekent dat waar 'hij' staat 'hij of zij' gelezen moet worden. Alcoholproblemen komen bij mannen én vrouwen voor.

De wetenschappelijke kennis over het ontstaan, het beloop en de behandeling van alcoholproblemen is volop in ontwikkeling. Wij presenteren in dit boekje informatie geput uit de kennis die eind 2005 voorhanden was.

Graag bedanken wij onze collega's en cliënten van Parnassia, Psycho-medisch Centrum, circuit verslavingszorg in Den Haag, voor alles wat zij ons geleerd hebben. Meerdere personen hebben ons met raad en opbouwende kritiek geholpen. In het bijzonder bedanken wij Wil Piek. Voor de ondersteuning en waardevolle aanvullingen op de tekst bedanken wij Sjoerd Swaen en Fred Sterk als ervaren auteurs/redacteuren.

Ook willen we Katja bedanken voor haar continue support en inzet. Zonder haar zou dit boekje niet of veel later zijn verschenen.

Wij bedanken de redactie van Van A tot ggZ – Fred Sterk en Sjoerd Swaen – en Jenny Swart van uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum voor de mogelijkheid die zij ons gegeven hebben om over alcoholproblemen te schrijven. We hebben het met veel plezier gedaan. Het schrijven heeft ook onze wetenschappelijke kennis weer opgefrist.

Wanneer u als lezer suggesties ter aanvulling en/of verbetering hebt, dan houden wij ons hiervoor graag aanbevolen.

Jolien Fox en Mieke Zinn
Den Haag/Leiden, 2005

Inhoud

Voorwoord

1	Wat is er met me aan de hand?	11
	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
2	Hoe heeft het zover kunnen komen?	25
	Risicofactoren bij het ontstaan van een alcoholprobleem	25
	Factoren voor het begin en in stand houden van alcoholproblemen	27
	Samenvatting	32
3	Wat staat me te wachten?	33
	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
4	Wat betekent een en ander voor mijn omgeving?	47
	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 probleemdrinker te zijn?	55
	Wat kan het kind helpen?	56
	Samenvatting	56
5	Welke behandelingen bestaan er?	59
	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
6 Hoe kan ik de draad weer oppakken?	83
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
7 Adressen en literatuur	95
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
Zelftest	103
Over de auteurs	107
Raad van advies	109
Reeds verschenen titels	111