

ALCOHOLMISBRUIK EN PROBLEEMDRINKEN

(Dit stappenplan is in zijn geheel te downloaden van website www.nederlandstopt.nu)

Het StoppenStappenPlan werkt het beste als je het helemaal invult voordat je je startdatum bepaalt. Neem er de tijd voor. Het proces dat voorafgaat aan de echte verandering, kan wel even duren. Voor iedereen geldt: de voorbereiding tot een gedragsverandering is het allerbelangrijkste! Als je te impulsief, onvoorbereid gaat stoppen met alcohol bijvoorbeeld is het risico groot dat je na verloop van tijd zelfs meer drinkt dan tevoren.

STAP 1: Lees boeken of op internet over alcoholmisbruik (kennis geeft macht). Bijvoorbeeld *Het einde van mijn verslaving* van Olivier Ameisen of *De grote verdoving* van Erik Stofferis.

- Alcohol afzweren is een groot project. Knip het daarom in kleine stukken.
- Lees en leer zoveel mogelijk over de gevolgen van alcoholisme.
- Bewust worden van je drijfveren is essentieel.
- Accepteer dat het een keer mis kan gaan.

STAP 2: Je wilt stoppen met alcohol en wel hierom:

JE GEZONDHEID Denk aan alle risico's die er zijn zoals: levercirrose, alvleesklierontsteking, alcoholdementie (Korsakov), verzwakking van de hartspier (alcoholische cardiomyopathie). Alle risico's die je neemt als je met een slok op achter het stuur kruipt. Door te stoppen met alcohol leef je langer, voel je je beter en wordt de kwaliteit van leven een stuk hoger.

JE NAASTEN Denk aan je partner, je kinderen, je vrienden, je ouders, je kleinkinderen, je collega's. Door te stoppen met alcohol, hebben je naasten langer plezier van je. Nooit meer die alcoholische ruzies en driftbuien. Nooit meer versuft halverwege de dag in slaap vallen om je roes uit te slapen. En ben je tot op hogere leeftijd fitter in een betere conditie.

JE UITERLIJK Denk aan het verlopen gezicht, de slechte verzorging. Je schaamte als je weer zichtbaar bezopen bent geworden, het gevoel dat iedereen naar je staart als je in het openbaar doordrinkt.

ETHISCHE OVERWEGINGEN Je wilt vrij zijn, je neemt de verantwoordelijkheid voor je leven. Geen woorden maar daden.

PSYCHOLOGISCHE OVERWEGINGEN Je schaamt je voor je voorbeeldfunctie, je voelt je schuldig. Als je je omgeving kunt laten zien dat je gezonder leeft, kun je een mooi voorbeeld zijn. Een goed voorbeeld doet volgen.

SPIRITUELE OF RELIGIEUZE OVERWEGINGEN Lichaam en geest zijn één. Een gezonde geest woont in een gezond lichaam.

HOE WEET JE OF JE EEN ALCOHOLPROBLEEM HEBT? DOE DE TEST!

Maak je je ooit zorgen over je drinkgewoonten?	ja/nee
Heb je ooit serieus geprobeerd om je drinkgewoonten aan te passen?	ja/nee
Heb je ooit gemerkt dat je niet kon stoppen met drinken toen je eenmaal begon?	ja/nee
Heb je last van een schuldgevoel als je hebt gedronken?	ja/nee
Ben je ooit gewond geraakt of heb je een ander bezeerd vanwege drankgebruik?	ja/nee
Heb je in de ochtend behoefte aan drank als je de vorige dag hebt gedronken?	ja/nee
Weet je (soms) niet meer wat er is gebeurd als je de vorige dag hebt gedronken?	ja/nee
Kun je soms niet aan je verwachtingen/verplichtingen voldoen vanwege drank?	ja/nee
Drink je meer dan vijf dagen per week bier, wijn of sterke drank?	ja/nee
Drink je meer dan drie glazen alcohol gemiddeld als je drinkt?	ja/nee
Drink je vaker dan vier keer per maand zes of meer glazen alcoholische drank op een dag?	ja/nee

Als je meer dan drie vragen met ja beantwoordt, ben je misschien (nog) geen alcoholist, maar heb je wel een alcoholprobleem!

Mijn motivatie om te stoppen met alcohol:
Schrijf dit op een papiertje en stop het in je portemonnee.

Voor mij zijn de voordelen van veel alcohol drinken op korte termijn:
Kun je deze voordelen vervangen door een andere, gezonde bezigheid?

Voor mij zijn de voordelen van veel alcohol drinken op lange termijn:

Ga na welke van deze voordelen berusten op gedachtecronkels. Je kunt een niet-drinker vragen of ze kloppen. Kun je deze voordelen vervangen door een andere, gezonde bezigheid?

Ik vind het moeilijk om minder alcohol te drinken omdat:	
Voor mij zijn de nadelen van stoppen met alcohol op korte termijn:	
Voor mij zijn de nadelen van stoppen met alcohol op lange termijn:	
Voor mij zijn de voordelen van stoppen met alcohol op korte termijn:	
Voor mij zijn de voordelen van stoppen met alcohol op lange termijn:	

Als ik ga stoppen met drinken, loop ik het risico om:	
er niet meer bij te horen	ja/nee
vrienden te verliezen	ja/nee
iemand gelijk te geven dat ik een drankprobleem heb	ja/nee
aanzien te verliezen	ja/nee
Je wint juist aan respect door nieuw gedrag vol te houden.	
gestrest te worden	ja/nee
somber te worden	ja/nee
te falen	ja/nee
Kun je deze risico's aan?	ja/nee
Hoe ga je ze aanpakken?	

OPPEPPER: Als ik ga stoppen met alcohol drinken dan ga ik me op den duur beter voelen. Ik word na verloop van tijd een ontspannener en vrolijker mens.

Gedachten verkennen:	
hoor ik er echt niet meer bij?	ja/nee
heb ik vrienden om mee uit te gaan zonder te drinken?	ja/nee

ik win juist respect door gezonder te leven	ja/nee
het maakt mij niet uit als ik ziek word	ja/nee

Als ik gestrest ben dan ga ik:	
Zoek alternatieven: een leven zonder stress bestaat niet. Als je gaat stoppen met drinken gaat het leven gewoon door	
Stoppen met alcohol geeft stress	ja/nee
Door een borrel te nemen los ik het probleem op	ja/nee
Ik ga:	

Als ik somber word dan ga ik:	

Als ik een goed plan heb om mijn stress aan te pakken, iets aan mijn somberheid te doen, wordt mijn leven alleen maar leuker.

Vul in wat voor jou van toepassing is:	
Ik wil stoppen met alcohol	ja/nee
Mijn motivatiecijfer om dit aan te pakken is (tussen 0 en 10):	
Wat kan ik doen om de motivatie te verhogen?	
Zelfvertrouwen dat het lukt.	
Ik weet van mezelf dat ik het kan (cijfer tussen 0 en 10):	
Wat kan ik doen om dat zelfvertrouwen te verhogen:	
Wat kan iemand anders doen om mijn zelfvertrouwen te verhogen:	
Als ik een keer zondig, ben ik nog steeds goed bezig	ja/nee
Ik heb al best wat bereikt in mijn leven	ja/nee
Ook al is het soms moeilijk, ik kan het	ja/nee
Het zou best eens mee kunnen vallen om te stoppen	ja/nee

Maak een plan hoe je je zelfvertrouwen en motivatie kunt verhogen. Dit verhoogt de slagingskans.

Mijn zelfvertrouwen- en motivatie-oppepperplan:	
Als ik zou stoppen met alcohol dan weet ik dat ik dat kan, omdat:	
het miljoenen anderen voor mij is gelukt	ja/nee
er andere dingen in mijn leven zijn die mij ook gelukt zijn, namelijk ...	ja/nee

Mijn vorige poging(en) is(zijn) mislukt omdat:
Waarom hielp het?
Had je toen ook opnieuw kunnen doorgaan met stoppen met drank? Zo ja, waarom heb je dat niet gedaan?

Wat had je als afleiding kunnen gebruiken?	
Bijvoorbeeld een vriend bellen	ja/nee

OPPEPPER: Bedenk dat er geen man overboord is als je een dag toch naar een borrel hebt gegrepen. Ga de volgende dag gewoon verder met je nieuwe leven.

Deze keer voorkom ik dat doordat:	
ik beter ben voorbereid	ja/nee
ik altijd kauwgom bij me heb	ja/nee
ik ga mediteren	ja/nee
ik de tijd van een hunkering naar een borrel ga opnemen	ja/nee
ik mensen ga bellen	ja/nee
ik iemand om steun ga vragen	ja/nee
ik weet dat het leven doorgaat, en een leven zonder stress niet bestaat	ja/nee

ik weet dat alcohol de problemen niet oplost, zelfs verergert	ja/nee
ik weet dat de meeste mensen met stress niet naar alcohol grijpen	ja/nee
ik weet dat als ik me te buiten ga, ik me de volgende dag ellendig voel	ja/nee
ik kijk hoe andere mensen het succesvol hebben gedaan	ja/nee
ik in een groep ga stoppen, bijvoorbeeld AA	ja/nee
ik me langdurig laat begeleiden door een praktijkondersteuner	ja/nee
ik me langdurig laat begeleiden door een psycholoog middels cognitieve gedragstherapie	ja/nee
ik me langdurig laat begeleiden door Jellinek of Brijder Stichting	ja/nee

Van je vorige stoppogingen kun je veel leren. De meeste mensen hebben meerdere pogingen nodig voordat het lukt. Bedenk dat het geen ramp is als je één keer de fout ingaat, maar probeer het niet te doen. Ga gewoon door met je nieuwe gedrag. Het oude gedrag is er ingesleten, nieuw gedrag moet er ook weer inslijten. Gedragsverandering duurt maanden. Bedenk: impulscontrole staat centraal: je bent geen hond, je bent geen krijsend kindje van twee. Nee is nee.

STAP 3: Begrijp het mechanisme van je drankgedrag/alcoholverslaving.

Je lichaam en geest bepalen samen je gedrag. Je lichaam geeft je aan dat je een glas wijn 'moet' drinken. Realiseer je dat dit soort gevoelens onwaar kunnen zijn. Het lichaam kan verkeerde signalen afgeven. Daarbij is de gewoonte van de duizenden keren te veel alcohol drinken ingesleten en moet er dus weer uitslijten. Vergelijk het met een elastiekje om je pols: één elastiekje trek je er met gemak vanaf, bij tweeduizend elastiekjes is het onmogelijk om ze in een keer van je pols te halen.

Realiseer je dat je je door het alcohol misbruik ongelukkig blijft voelen. Als je stopt met drinken zul je je sterker, gelukkiger en fitter gaan voelen. Je zelfvertrouwen zal groeien.

OPPEPPER: Doordat ik mij realiseer dat ik een gewoontedier ben weet ik dat ik deze gewoonte ook weer af kan leren. En nieuwe gewoontes aan kan leren.

STAP 4: Breng je drinkgedrag in kaart.

Houd een paar dagen een dagboek bij. Zowel op werkdagen als in het weekend. Dit is van groot belang om inzicht in je drankpatroon te krijgen. Wanneer smaakt welk drankje het best, of doet het je juist niets en baal je dat je het hebt gedronken.

Schrijf ook dagelijks op wat de mooiste momenten van de dag waren: waar kreeg je energie van? Waar werd je blij van? Dit geeft inzicht in wat je kunt doen in plaats van drinken.

Na deze dagen heb je inzicht in je drankgebruik. Je ziet hoeveel je drinkt terwijl je het niet eens echt lekker vindt. Je kunt zien waar je je goed en slecht door voelt. Kun je iets aan die aspecten veranderen? Begin bij jezelf.

Tijd	Plaats	Zin om te drinken: cijfer	Effect van dat drankje: cijfer
Vervelendste moment van de dag:			
Leukste moment van de dag:			
Ik ga alcohol drinken als ik:			

Nu je weet wanneer en waarom je drinkt, merk je dat je vaak onbewust te veel drinkt. Omdat het een gewoonte geworden is om te drinken onder bepaalde omstandigheden. Je weet nu ook waar je gelukkig van wordt en waarvan niet. Als je met minder alcohol drinken begint met een plan van verandering wordt je nieuwe leven alleen maar leuker. Het lijkt wat op emigreren naar een ander land.

Wat heb ik geleerd van vorige stoppogingen? Wanneer loop ik het risico op terugval:	
tijdens een verjaardag	ja/nee
als ik alleen ben	ja/nee
tijdens een film	ja/nee
als ik stress heb	ja/nee
als ik bepaald bezoek krijg	ja/nee
als ik me verveel	ja/nee
in de aanwezigheid van veel lekker voedsel	ja/nee
bij een bepaalde persoon	ja/nee
als ik verdrietig ben	ja/nee
als ik een ander zie drinken	ja/nee
uit woede	ja/nee

Bedenk bij alle keren dat je met ja antwoordt wat je straks als je niet meer drinkt, gaat doen op zo'n moment.

Realiseer je dat dit soort momenten maar kort duren. In je beleving zijn ze langer. Dat komt doordat in de eerste weken de tijd langzamer lijkt te gaan als je hunkert naar alcohol. Dat moet slijten. Zeg niet 'ik mag nooit meer drank'. Maar zeg tegen jezelf 'vandaag drink ik op deze verjaardag geen wijn'. Elke dag is er een. Zo valt het nieuwe gedrag best mee.

Als ik dat risico, de hunkering naar een borrel of een glas wijn voel aankomen ga ik: iets anders doen	
wandelen	ja/nee
sporten	ja/nee
foto's inplakken	ja/nee
een vriend bellen of sms'en	ja/nee
naar de burens	ja/nee
internethulp vragen	ja/nee
de huisarts of praktijkondersteuner bellen	ja/nee

Als ik dat risico voel aankomen:	
ga ik er juist helemaal in zitten, ik vermijd het niet	ja/nee
laat ik me overspoelen tot de hunkering wegtrekt	ja/nee
ga ik mediteren	ja/nee
denk ik aan mijn einddoel: een leven zonder kater	ja/nee
denk ik aan mijn missie: een leuk leven in een vitaal lichaam	ja/nee
kijk ik in mijn portemonnee naar het briefje met mijn redenen om te stoppen met drank	ja/nee
ga ik de tijd opnemen hoelang het duurt	ja/nee

Je weet waarom je te veel alcohol drinkt en je hebt een goed zicht op de activiteiten die je kunt ondernemen als je met je nieuwe gedrag gaat beginnen. Je zult zien dat je, behalve een fit gevoel, ook respect krijgt van anderen omdat het je gelukt is. En dat je allerlei hulpmethoden bedacht hebt om jezelf erdoorheen te slepen. Je zult meer aandacht hebben voor anderen en tijd overhouden voor dingen die je leuk vindt om te doen.

STAP 5: Samen stoppen

Het kan helpen om samen te stoppen, je bent een steun voor elkaar. Maak wel duidelijke afspraken over wat je gaat doen als het de ander(en) niet lukt.

Ik ga stoppen met drank samen met:

STAP 6: Wie ga je informeren

Hoe meer mensen je vertelt dat je stopt met drinken, hoe makkelijker het is om door te zetten. Als niemand je plannen kent, lijdt je ook geen gezichtsverlies op het moment

dat je de verleiding niet langer kunt weerstaan. Maar wel ten aanzien van jezelf.

Ik ga de volgende vrienden en bekenden informeren:

STAP 7: Je hebt je methode gekozen

Het is een goed idee om hier van tevoren over na te denken. Van een vorige poging kun je leren wat voor jou wel of juist niet werkt. Bedenk je dat ingeval van zeer fors alcoholgebruik (meer dan tien eenheden per dag) je bij abrupt stoppen risico loopt op een zogenaamd onttrekkingsinsult. Laat je in dat geval altijd begeleiding door een (huis)arts. Hij/zij weet wat je moet doen om de kans op een onttrekkingsinsult te voorkomen.

Mijn methode is:	
ik ga naar de Jellinek of Brijder Stichting	ja/nee
ik doe het helemaal alleen	ja/nee
ik ga langzaam minderen	ja/nee
ik ga mijn verandering rigoreus beginnen	ja/nee
ik onderneem mijn plan met mijn partner, vriend of collega	ja/nee
ik zoek begeleiding op internet	ja/nee
ik zoek begeleiding bij de huisarts en praktijkondersteuner	ja/nee
ik zoek begeleiding bij een groep bijvoorbeeld de AA	ja/nee
ik zoek begeleiding bij de psycholoog: cognitieve gedragstherapie	ja/nee
ik gebruik hulpmiddelen:	ja/nee
ik gebruik medicijnen bijvoorbeeld antabus of refusal	ja/nee
ik maak onder andere gebruik van hypnose/ acupunctuur	ja/nee

STAP 8: Beloning

Veel mensen met alcoholisme belonen zichzelf meteen drankje voor allerlei activiteiten. Ook dit is een gewoonte geworden. Zorg er dus voor dat je jezelf de komende tijd op een andere manier beloont.

Om mijn nieuwe gedrag te belonen ga ik:	
nieuwe kleding kopen	ja/nee
naar de kapper	ja/nee
een nieuwe cd kopen	ja/nee
naar de film	ja/nee

STAP 9: Terugval

Maak voor jezelf een lijstje met activiteiten die je kunt verrichten als het verlangen naar een borrel je overvalt. Kijk vooral naar de niet-alcoholisten om je heen. Hoe gaan zij met al deze impulsen van buiten af om? Ook voor hen heeft iedere supermarkt op de hoek schappen vol drank. Maar hoe weerstaan zij deze prikkels? Realiseer je dat je zelf kunt bepalen of je toegeeft aan de impuls of even wacht. In plaats van toe te geven aan de impuls kun je nadenken over wat je wilt bereiken, kijk even in de toekomst. Helpt toegeven aan de impuls om dat te bereiken?

Om terugval te voorkomen:	
lees ik regelmatig het briefje in mijn portemonnee (motivatie)	ja/nee
lees ik regelmatig wat voor mij de voordelen zijn om te veranderen	ja/nee
weet ik wat voor mij de risicomomenten zijn	ja/nee
realiseer ik me dat alcohol niks oplost, ik verlies controle over mijn leven en verlies mijn zelfvertrouwen	ja/nee
focus ik mij vooral op mensen met die niet drinken	ja/nee
bespreek ik het regelmatig met mijn gezin en vrienden	ja/nee

STAP 10: Als je toegeeft aan de hunkering

Als je eenmaal begint met je nieuwe leven is elke volgende dag eenvoudiger dan de vorige dag. Als je je toch weer te buiten gaat aan drank loop je het risico op het What the hell-effect, het risico om het dan maar helemaal op te geven. Wees hierop voorbereid. Denk de volgende dag, oké daar ga ik van leren, maar ik ga door met mijn nieuwe leven.

STAP 11: Wanneer ga je stoppen?

Na het invullen van dit StoppenStappenPlan bepaal ik de datum van mijn nieuwe leven:

Datum:

Vanaf vandaag:	
heb ik alle drank uit huis verwijderd	ja/nee
informeer ik iedereen die het moet weten	ja/nee
beloon ik mijzelf	ja/nee

Hoera, je bent begonnen. Jij bepaalt voortaan wat je wel of niet doet. Want jij weet wat je blij maakt, jij weet waar je energie van krijgt.

- Denk per dag.
- Houd het klein: deze trek in een borrel komt nooit meer terug.
- Alles gaat om impulscontrole, je bent geen hond, je bent geen kindje van twee.
- De eerste dagen zijn het moeilijkst.
- Vermijd stress tijdens de eerste week als het kan.
- Wees niet teleurgesteld als het toch een keer misgaat.
- Mediteer, wees mindfull, leef bewust.
- Denk niet te ver vooruit, maar blijf wel voorbereid.
- Idealiseer je 'oude' gewoonte niet, het wás geen goede relatie.
- Herinner je de nadelen van je oude gewoonte.
- Focus niet op de voordelen van je oude gewoonte.
- Ervaar de voordelen van het nieuwe leven, je conditie wordt beter. Je ziet er beter uit.
- Besef dat je een periode van rouw doormaakt, met ongeloof, verdriet, woede en uiteindelijk acceptatie. Verwar dit niet met de gedachte dat dit door gebrek aan alcohol komt.
- De eerste maand lijkt alles minder leuk (anhedonistische fase).
- Op naar een betere toekomst.
- Vraag bekenden om hulp.
- Drink extra water en beweeg meer.

STAP 12: Je bent nu al een week veranderd, beloon jezelf!

- Je hebt de eerste week overleefd, beloon jezelf hiervoor.
- Lees je 'terugval tips' en 'risicosituaties' nog eens door.
- Blijf elke dag bewust met je nieuwe leefpatroon bezig.
- Test je zelf niet, om het What the hell-effect te vermijden.
- Vertel aan iedereen dat je anders bent gaan leven.
- Focus op mensen zonder drankprobleem om je heen, leer van hen.

Mijn positieve ervaringen:

Lees deze ervaringen regelmatig door, als je ze vergeet wordt het risico op een terugval groter.

STAP 13: Je bent gestopt met alcohol, je bent fitter. Beloon je zelf hiervoor.

- Het ergste is achter de rug. Maar je bent er nog niet.
- Neem géén risico's.
- Bereid je bewust voor op situaties die je in verband brengt met drank.
- Lees je StoppenStappenPlan nog eens door.

STAP 14: Het gaat goed

Lees opnieuw waarom je ook alweer wilde veranderen. Je bent goed op weg, maar je bent er nog niet. Een terugval kan optreden. Lees je positieve ervaringen van het veranderen nog eens door.

Schrijf de situaties op die voor jou de komende tijd gevaarlijk kunnen zijn:

Wat ga je doen om dit te voorkomen:

Je merkt dat je fitter wordt. Je hebt meer energie en je slaapt beter. Je krijgt steeds meer het gevoel dat je je eigen leven kunt bepalen. Je realiseert je steeds vaker dat je niet alleen je drankprobleem hebt aangepakt, maar dat je ook op andere vlakken het heft meer in handen hebt. Je geeft jezelf een aantal extra, en vooral gezondere jaren cadeau. Je wordt 's ochtends wakker met een helder hoofd, je hebt geen alcoholische ruzie's meer.

STAP 15

Lees regelmatig dit StoppenStappenPlan nog eens door. Blijf uitkijken voor een terugval. Wees voorbereid. Lees elke dag je motivatiebriefje.