

## OVER GEHEELONTHOUDING EN GECONTROLEERD DRINKEN

(origineel blanco: zie website <http://www.dekiem.be/>)

Naam:

Datum:

Kies je er voor om af en toe (zoals zovelen) eens in de drank te vliegen, tracht je 'gecontroleerd' te drinken (leentje kan toch geen kwaad, bij gelegenheid...) of kies je veiligheidshalve toch maar voor geheelonthouding?

Die keuze zal je uiteindelijk zelf moeten maken, misschien wel met vallen en opstaan...

**Durf vooral kritisch te zijn voor jezelf. Ben je wel aan drinken toe? Als je gecontroleerd wil drinken, stuur dan je eigen afspraken omtrent alcohol bij als die niet blijken te werken.**

Naast je eigen leerproces kan je natuurlijk ook leren uit de ervaringen van anderen en van je therapeut. Dit kan je eigen zoektocht misschien heel wat korter maken en wie weet ook heel wat leed voor je omgeving voorkomen. Daarom enkele bedenkingen en tips:

### **“We zullen wel zien”**

Een houding van “we zullen wel zien” zal de proef op de som van een goede afspraak niet doorstaan. Je houdt het voor jezelf heel vrijblijvend als je geen duidelijke keuzes maakt waar je kan naar teruggrijpen om jezelf bij te sturen wanneer nodig. Durf afspraken te maken met jezelf (en je omgeving), leg de lat om te beginnen niet te hoog of te laag en doe het stap voor stap.

### **“Dat valt wel mee...”**

Het is niet omdat je alcoholgebruik lijkt mee te vallen in vergelijking met je misbruik van andere drugs, dat het ook zal meevallen wanneer je stopt met deze middelen. Misschien grijp je wel meer naar alcohol als je geen cocaine meer wil gebruiken, om toch weer een roeseffect op te zoeken? Of je dit nu graag zal lezen of niet, eenmaal je hebt geleerd om roesmiddelen te misbruiken, zal je hiervoor in de toekomst kwetsbaar blijven. Je kan dus maar beter afspraken maken met jezelf om de boel onder controle te houden, zodat het niet uit de hand loopt.

### **“Het mag toch...”**

Voor sommigen mag het alvast tijdelijk niet! Misschien ben je voorwaardelijk vrij of sta je onder probatie en staat er in je justitiële voorwaarden dat je geen alcohol mag gebruiken...

Het is niet omdat alcohol legaal is dat het ook onschadelijk is. Overmatig alcohol drinken is wel degelijk schadelijk voor je lichaam en je functioneren. Ook de gevolgen voor je partner, voor je kinderen of in het verkeer zijn bijzonder groot.

Alcohol is een dempend middel dat in het bijzonder inwerkt op je natuurlijke remmingen. Je wordt dus minder geremd, minder verlegen, losser... Misschien verlaagt alcoholgebruik bij jou wel de drempel naar andere drugs. Je zou de eerste niet zijn die onder invloed van alcohol zin krijgt om weer drugs te gebruiken of zich daartoe laat overhalen.

### **“Anderen drinken toch ook...”**

Misschien ben jij niet zomaar als de anderen. Het is niet omdat anderen sociaal kunnen drinken, dat jij dat ook kan. Jij hebt als middelenmisbruiker immers een blijvende kwetsbaarheid in het omgaan met roesmiddelen. Blijf dus kritisch voor jezelf en stuur snel genoeg je eigen afspraken bij.

### **“Kan ik dan nooit meer drinken?...”**

Het is voor sommigen makkelijker om helemaal niets meer te drinken dan om te proberen om gecontroleerd te drinken. Nooit meer drinken lijkt voor velen echter zo absoluut en daardoor misschien ook zo onhaalbaar. Velen zeggen daarom “Ik zal enkel nog drinken bij gelegenheid” of “Ik zal enkel nog sociaal drinken zonder te overdrijven”. Anderen trachten na een korte periode zonder alcohol toch opnieuw te drinken en vaak loopt dit dan uit de hand. Zal jij jezelf kunnen of willen bijsturen door terug minder te drinken of door (tijdelijk) niet meer te drinken? Of is het dan te laat en ben je niet meer te stoppen? Wil je dit risico wel nemen door opnieuw te drinken? Durf jezelf dus (steeds opnieuw) de vraag te stellen of je wel aan drinken toe bent!

Geef jezelf voldoende tijd om hier een klare kijk op te krijgen en hou het onder-tussen alcoholvrij. Als je niet om kan met de gedachte nooit meer te kunnen drinken, denk dan als volgt:

**“Ooit zal ik misschien drinken,  
maar pas als ik er echt aan toe ben”.**

### **“Hoe pak je dat aan om ‘gecontroleerd’ te drinken?”**

Een goede houvast om je eigen alcoholgebruik onder controle te houden en wanneer nodig bij te sturen is de richtlijn voor alcoholgebruik die je op De Druglijn kan terugvinden. Deze richtlijn stelt dat alcohol een schadelijke stof is en dat je er best niet meer dan 10 standaardglazen per week van drinkt. Deze richtlijn is gelijk voor mannen en vrouwen en is enkel van toepassing op volwassenen. Ze is niet geldig in specifieke situaties zoals bij jongeren, bij zwangerschap, in het verkeer of op het werk.

#### **Richtlijn voor alcoholgebruik:**

- 1. Drink niet meer dan 10 standaardglazen per week**
- 2. Spreid je gebruik over meerdere dagen**
- 3. Drink een aantal dagen in de week geen alcohol**

Deze richtlijn zorgt er voor dat je medisch gezien je lichaam (lever) niet overbelast of beschadigt en dat je geen afhankelijkheid ontwikkelt. Ook zal je omgeving dan weinig last ondervinden van je alcoholgebruik.

Bedenk wat je met jezelf afspreekt: drink je op het werk?; drink je als je alleen bent thuis?; haal je drank in huis of net niet?; rij je met de wagen als je gedronken hebt?; drink je als je op de kinderen moet passen?...

De richtlijn houdt niet stand als je psychisch gezien te impulsief, te onverantwoord, te onbetrouwbaar, te beïnvloedbaar of te kwetsbaar bent. Dan kan je beter niet drinken zolang dit niet is veranderd. Ook wie echt aan alcohol verslaafd is zal er niet in slagen 'gecontroleerd' te drinken en kan maar beter stoppen.

Stel jezelf dus de vraag of alcohol sowieso nog iets voor jou is en betrek hier anderen in die hierover een kritische mening hebben. Soms is het immers moeilijk om aan jezelf toe te geven dat je maar beter niet drinkt.

De ervaring leert dat als je volhoudt om niet te drinken alsof je er ook voor kiest niet meer te willen drinken, je na verloop van tijd nog minder zin zal hebben in alcohol en je zal je beter en gezonder gaan voelen. Ook je omgeving kan er best tevreden mee zijn.

### **“Hoe zeg je NEE?”**

Bedenk van tevoren hoe je een drankje kunt afslaan. Zeg duidelijk nee, geef eventueel een reden en vraag iets anders te drinken. Zeg bijvoorbeeld: “Ik wil fit zijn voor morgen, voor school, werk of sport” - “Ik voel me niet helemaal lekker... Drank maakt dit alleen maar erger” - “Ik kan er niet zo tegen” - “Ik vind alcohol niet lekker” - “Ik ben vanavond Bob” - “Ik heb daar vroeger nog problemen mee gehad...” - “Ik mag niet drinken van m'n dokter”.

Als je vrienden een pot uitleggen, werp jezelf dan op om de pot bij te houden. Meestal wil niemand dat omdat het een hoop geregeld is. Maar het heeft zijn voordelen: je vrienden vinden het leuk dat jij het doet, iedereen blijft bij jou, je kan lekker op je eigen tempo drinken en voor jezelf iets zonder alcohol halen.

### **“Mag je jezelf dan eens niet trakteren?”**

Bedenk hoe je jezelf eens alcoholvrij kan verwennen: een ijsje, een sapje, een alcoholvrije cocktail... Als je hier actief naar op zoek gaat, vind je best wel hoe jezelf eens lekker te verwennen en misschien doen je vrienden wel graag mee.

### Mijn afspraken omtrent alcohol

*Tracht nu je afspraken omtrent alcohol zo duidelijk mogelijk te formuleren.*



*Hoe kan je jezelf eens verwennen zonder alcohol?*

