

## Wat is alcoholisme/verslaving?

**ALCOHOL**, makkelijk te veel.  
Moeilijk terug.



Alcoholisme wordt gezien als een ernstig probleem voor de volksgezondheid. Naast hartziekten en kanker is het een van de meest voorkomende dodelijke aandoeningen, die niet alleen de alcoholist zelf treft. Vaak lijden derden ook onder de gevolgen ervan: b.v. het gezin of op het werk. Ook veel verkeersongevallen worden vaak veroorzaakt door drankmisbruik. Alcoholisme kost de belastingbetaler miljoenen per jaar. Het gaat er dus niet om of uzelf alcoholist zou zijn; de ziekte kan altijd invloed hebben op uw leven als het uw partner betreft, uw kind, of je ouder(s). We hebben inmiddels veel geleerd over het herkennen en tot staan brengen van het alcoholisme, maar tot nu toe heeft nog niemand het kunnen voorkomen. Niemand weet immers waarom sommigen alcoholist worden en anderen niet. Wetenschappers zijn het nog lang niet eens over de oorzaak van alcoholisme. AA richt zich dan ook uitsluitend op het helpen van hen die een alcoholprobleem hebben, alcoholist zijn; zij kunnen stoppen met drinken en leren hoe zij een nieuw leven op kunnen bouwen zonder alcohol. AA omschrijft alcoholisme als een ziekte. De alcoholist heeft zijn of haar drinken niet (meer) onder controle omdat lichaam en geest ziek zijn. Stopt men niet met drinken, dan zal de ziekte bijna altijd verergeren.

## De dubbele verslaving. (een probleem waar vooral de jongeren mee kampen)

Steeds vaker experimenteren jongeren met drugs en alcohol. Het fenomeen “indrinken” is alom bekend bij het uitgaanspubliek en ook het ‘binge-drinken’ wint aan populariteit onder jongeren. (Binge-drinken staat voor zo snel mogelijk dronken worden/comazuipen) Daarnaast zijn

de partydrugs in sommige kringen niet meer weg te denken. Het beperkt zich allang niet meer tot cocaïne, speed, xtc of een joint. Nieuwe trends dienen zich aan. Denk hierbij b.v. aan GHB en ‘miauw miauw’. (mephedrone) Daarnaast kunnen alcohol en drugs op den duur psychiatrische ziektebeelden veroorzaken waaronder angststoornissen, stemmingsstoornissen en psychoses. De gebruiker heeft vaak niet door dat zijn klachten veroorzaakt worden door het gebruik. Integendeel, ook hier heeft de verslaafde vaak het idee dat het gebruik de klachten bestrijdt of in ieder geval draagbaar maakt. Een denkfout die de vicieuze cirkel gaande houdt.

## De sociale cirkel.

De gebruiker die verslaafde wordt, ziet zijn sociale omgeving veranderen. De meer persoonlijke relaties met familie, geliefde en vrienden worden belast met de negatieve gevolgen van gebruik. Uiteindelijk raken relaties verstoord. Net zoals het lichaam zich aanpast aan de stof, zullen deze mensen hun houding en gedrag tegenover de verslaafde aanpassen, bijvoorbeeld meer emotionele afstand nemen of intensief controleren op gebruik. De verslaafde reageert op zijn beurt op deze veranderingen, bijvoorbeeld door stiekem gebruik. Daarop volgt natuurlijk weer een passende reactie van de andere persoon. Na verloop van tijd wordt de relatie voornamelijk bepaald door de verslaving zelf en is er nauwelijks nog ruimte voor andere aspecten, zoals liefde, respect, vriendschap, intimiteit etcetera.

## Als u geconfronteerd wordt met klachten/signalen die niet direct verklaarbaar zijn.

Niet altijd wordt meteen gedacht aan een verslaving zoals bijvoorbeeld alcoholisme. We weten uit ervaring dat vaak vage medische en psychische klachten veroorzaakt worden door bovenmatig gebruik van alcohol en of drugs. Uit schaamte, maar ook vaak uit ontkenning zal de persoon er veel aan doen om dit realistische probleem verborgen te houden. Mocht dit u als persoon -dan wel als naaste- bekend voorkomen, doe er dan wat mee. Confronteer jezelf, dan wel je naaste met de feiten. Het hoofd in het zand steken is geen optie, het verlengt hooguit de lijdensweg van..... Veruit het merendeel van de depressieve en angstklachten bij alcoholverslaafden blijken na 1 tot 2 maanden abstinentie verdwenen, vaak zonder specifieke behandeling. En dat bij

mensen die soms jarenlang antidepressiva nemen. Ook slaapstoornissen herstellen zich meestal vanzelf na detoxificatie, hoewel deze bij sommigen nog tot 1 a 2 jaar na detoxificatie aanwezig kunnen blijven. Cognitieve stoornissen die langer dan enkele maanden na detoxificatie nog aanwezig zijn (van geheugenproblemen tot dementie) herstellen niet meer.

## Ook de professionele zorg “huisarts & maatschappelijk werk, Vincent v Gogh e.a.” kan zijn steentje bijdragen.

Wij zouden u willen vragen –indien u een bovenmatig drankgebruik dan wel alcohol/drugsafhankelijkheid vermoedt- uw patiënt op de hoogte te brengen van de AA: Anonieme Alcoholisten of de NA: Narcotics Anonymous. Het is prettig voor de patiënt om te ervaren dat er mensen zijn die met hetzelfde probleem zitten en het is bevrijdend om te zien dat er meerdere mensen kampen met hetzelfde probleem. In volstrekte anonimiteit. Het werkt helend om te ontdekken dat de ziekte alcoholisme vrijwel niets met wilskracht te maken heeft. Wij spreken uit ervaring omdat we zelf alcoholisten zijn en het hele proces al eens hebben meegemaakt. Voor velen is het bezoek aan de AA al voldoende om het verslavingsprobleem hanteerbaar te maken. Ook voor partners en kinderen van uw patiënten zijn zelfhulpgroepen ook vaak heel heilzaam. (Al-Anon & Alateen) Zij komen daar in contact met lotgenoten en wisselen daar hun ervaringen uit met elkaar. Bijvoorbeeld: hoe ga je om met de –nog gebruikende- verslaafde? Immers, vaak heeft niet alleen de patiënt er onder te lijden, maar ook de naasten ervan lijden en zijn het slachtoffer van deze ziekte.

## Kan zelfhulp de oplossing zijn?

Bent u (ex)verslaafd of familie/bevriend met deze persoon? Naast de professionele zorg -die zonder meer uitstekend is- kunt u zelf -eventueel als aanvulling- ook hulp krijgen bij een van de talrijke zelfhulpgroepen die Nederland rijk is. Voordeel is: er zijn geen wachttijden. Een ander voordeel is: ooit komt er een einde aan de officiële zorg en nazorg, dan wordt ge(d)acht dat de (ex)verslaafde en of familie/vrienden het alleen moeten/kunnen roeien. In een enkel geval staakt men de behandeling, is de verslaafde uitbehandeld. De verslaafde wordt dan nog alleen maar geholpen bij een detox. Een ieder kan echter ‘blijvend’ aansluiting vinden bij diverse zelfhulpgroepen. Het allergrootste voordeel hiervan

is: je creëert zelf een sociaal netwerk om je heen van lotgenoten –zeg maar ervaringsdeskundigen- die jou kunnen helpen/bijstaan in jouw persoonlijke herstel en nood, dit 365 dagen per jaar. Een aantal van deze groepen staan in deze folder vermeld, maar er zijn er meerdere. Bijvoorbeeld: Agog voor gokken, vrouwen en medicijnverslaving, Norwood voor relatieverslavingen enz, teveel om allemaal te benoemen. Indien u denkt dat u -of iemand in uw omgeving- verslaafd is aan..... kijk op internet en of vraag uw huisarts om raad. Uiteraard kunt u ook altijd vrijblijvend contact opnemen met een van de vele zelfhulpgroepen -toegesneden op uw probleem- voor informatie.

## Kunnen ervaringsdeskundigen u dan ook echt helpen?

Wat betreft mijn persoonlijke ervaring met mijn verslaving (alcohol) en het fenomeen zelfhulp –en mijn uiteindelijke herstel- wil ik het volgende nog met jullie delen. Ik voelde mij jarenlang alleen en onbegrepen door mijn omgeving. Ik zag mezelf als slachtoffer omdat ik inderdaad veel leed heb meegemaakt, leed waar ik niet mee om kon gaan en waardoor ik begon te drinken om weg te vluchten uit de realiteit. In het begin gaf de drank mij inderdaad verlichting en dat is nu juist het verraderlijke ervan. Pas in een later stadium keert het medicijn zich tegen je en dan wordt het middel erger dan de kwaal die je er mee wilde bestrijden. Het maakt daarbij niet uit of het medicijn drank of drugs is, dan wel de legale middelen –verstrekkt door je arts- die men al jarenlang als M & M's naar binnen heeft gewerkt. Overigens adviseer ik om met de legale middelen alleen maar te stoppen in overleg met uw eigen arts. Ook wat drank en drugs betreft is het raadzaam om –i.v.m. mogelijke ontwenningsverschijnselen- uw arts te raadplegen. Bij een zelfhulpgroep wordt absoluut méér dan -alleen maar- gepraat over het gebruik van drank, drugs & medicatie. Wij praten ook over het loslaten van oude gewoontes en over het omgaan met angsten, zelfmedelijden en schuldgevoelens, emoties die een terugval zouden kunnen veroorzaken. Het doorbreken van een verslaving vraagt om een mentaliteitsverandering en inzicht in jezelf. Het leven brengt nu eenmaal allerlei zaken met zich mee die een terugval zouden kunnen bewerkstelligen. Ook bij de zelfhulpgroepen van de partners/kinderen van de verslaafde wordt over deze emoties gepraat, want ook zij kampen met dezelfde gevoelens. Ik heb ervaren dat ik me veilig voel binnen zo'n groep, mij ook niet hoeft te schamen voor mezelf, omdat iedereen daar met hetzelfde probleem zit. Tevens was het

een geweldige openbaring om te ervaren dat je niet meer alleen bent, je herkent jezelf in het verhaal van een ander. Ook dat werkt bevrijdend.

## De Kosten? .....Gratis!!!

Inderdaad, deelname aan een zelfhulpgroep is gratis. Wel vragen we een kleine bijdrage voor de koffie en thee. Wie dat echter niet kan opbrengen is evengoed welkom.

## Voorlichting !

Indien scholen, patiëntenverenigingen, artsen e.a. meer wensen te weten over verslaving & zelfhulp, de A.A. is graag bereid om u persoonlijk, en of een groep van uw collega's/leerlingen in een voorlichtingsbijeenkomst daarover te informeren. Info daarover kunt u vinden op de site van A.A. Nederland

## Lokale werkgroepen regio Weert.

### De Anonieme Alcoholisten.

Iedere maandag van 20:00 tot 21:30 uur  
Roermondseweg 64 6004 AT Weert (Zelfregiecentrum)  
06-4184 3117 of 06-3036 8908  
Email [thijsehv@kpnmail.nl](mailto:thijsehv@kpnmail.nl)

### De Narcotics Anonymous.

Iedere woensdag van 19:30 tot 21:00 uur  
Roermondseweg 64, 6004 AT Weert (Zelfregiecentrum)  
06 4124 7010 | [naweertwoensdagavond@gmail.com](mailto:naweertwoensdagavond@gmail.com)

### De Narcotics Anonymous.

Iedere vrijdag 19:30 tot 20:45 uur  
Beekstraat 54, 6001 GJ Weert (Cwartier)  
06-51894741 (Greeter staat in de hal van het Cwartier)  
(besloten meetings - alleen verslaafden)

### De Cocaïne Anonymous.

Iedere zondag 11:00 tot 12:15 uur  
Roermondseweg 64, 6004 AT Weert (Zelfregiecentrum)  
06-21115 974

### Al-Anon Familie Groepen Nederland

voor familie & vrienden van alcoholisten

Al-Anon Familiegroepen (0523) 26 72 66  
Nederland 06- 82 71 76 80  
Zonnebaan 18 06- 83 39 38 64  
3542 ED Utrecht

[www.al-anon.nl](http://www.al-anon.nl)

[info@al-anon.nl](mailto:info@al-anon.nl)

### Alateen & Al-Anon/ACA

voor kinderen van alcoholisten (tieners & volwassenen)

Alateen & Al-Anon/ACA 06- 82 71 76 80  
Zonnebaan 18  
3542 ED Utrecht

[www.al-anon.nl](http://www.al-anon.nl)

[alateen\\_aca@al-anon.nl](mailto:alateen_aca@al-anon.nl)

### N.A. Narcotics Anonymous

Voor drugs & medicijnverslaving

N.A. Nederland 020 – 662 63 07  
Postbus 11976 06- 18 49 66 14  
1001 GZ Amsterdam

[www.na-holland.nl](http://www.na-holland.nl)

[info@na-holland.nl](mailto:info@na-holland.nl)

### A.A. Anonieme Alcoholisten

Voor een ieder met een alcoholprobleem

A.A. Nederland Landelijke 24-uurs AA-hulplijn:  
Postbus 2633 085 – 104 53 90  
3000 CP Rotterdam Voor overige informatie:  
[www.aa-nederland.nl](http://www.aa-nederland.nl) 010 - 243 01 75

Voor meer informatie, kijk op de sites van de betreffende organisaties die hierboven vermeld staan. Staat uw belangengroep hier niet bij, neem dan contact op met <https://www.burgerkrachtlimburg.nl/contact/> Zij helpen u graag verder.