

'Nooit meer drinken' is zo groot

Een heerlijk glas wijn, een frisse pint of een stevige borrel, da's genieten toch? Neen, niet als de drang naar een glas zo sterk wordt dat alcohol je leven vergiftigt. Dan is het tijd om hulp te zoeken. Vrouwen blijken daar langer mee te wachten dan mannen. Niettemin zijn ze lichamelijk kwetsbaarder voor de effecten van alcohol. Vaker dan mannen drinken ze stiekem en regelmatig. Daardoor duurt het langer voor een verslaving zichtbaar wordt.



Vaak leiden vrouwen een leven dat hen kwetsbaarder maakt dan mannen voor een alcoholverslaving. Ze nemen vaak verschillende taken op, op het werk, in hun gezin, familie of buurt. Ze willen aan heel wat verwachtingen voldoen. En wanneer ze 'alles wat moet' afgerond hebben, blijft er vaak weinig tijd en energie voor henzelf over. Vooral huisvrouwen krijgen voor hun werk weinig erkenning: hoe lang blijft een keuken opgeruimd of een vloer proper na het dweilen? Ook meer specifieke oorzaken kunnen tot een alcoholverslaving leiden zoals drankmisbruik van ouders, grootouders of partner, fysieke of emotionele verwaarlozing als kind, mishandeling of seksueel misbruik. Verdriet kan een trigger zijn wanneer vrouwen hun partner, een kind, een ouder verliezen. Ook hormoonschommelingen zoals in de menopauze of een nieuwe levensfase – het lege nest – kunnen meer of vaker doen drinken. Vrouwen met een alcoholverslaving kun je niet in een vakje plaatsen. Ze zijn van alle leeftijden, alle opleidingsniveaus, uit huis werkend of niet, gehuwd of niet, met of zonder kinderen. Het kan elke vrouw overkomen.

TE VEEL

We genieten allemaal wel eens van een glas alcohol. Maar wanneer drink je te veel? Wanneer ben je verslaafd? 'Wanneer je geen 'neen' meer kunt zeggen tegen een glas alcohol. Als alcohol een gewoonte wordt waar je niet meer omheen kunt. Als alcohol

'moet', dan heb je een probleem zegt Annemie Nouwen, klinisch psychologe bij de Centra voor Alcohol en andere Drugproblemen Limburg (CAD Limburg). 'We geven het advies je alcoholgebruik te beperken tot maximum veertien 'eenheden' of glazen per week waarbij je elke week twee alcoholvrije dagen inlast. Drink je meer of vaker dan vergroot het risico op misbruik of verslaving. Een eenheid is één glas bier of één glas wijn of één glas porto of één glas sterke drank. Wanneer je merkt dat je stiekem alcohol koopt of lege flessen verbergt om geen opmerkingen te krijgen, ben je een grens over. Andere signalen van een alcoholverslaving zijn taken in huis of op het werk niet meer opnemen, een onregelmatig slaappatroon krijgen of depressief of angstig zijn.' Een alcoholverslaving beheerst alle domeinen van een leven: relaties lopen moeilijk of stranden, opvoeden lukt niet, vrienden en familie haken af, het werk loopt niet meer, financiële problemen duiken op en organen raken beschadigd. Bij een langdurige alcoholverslaving ontstaat er schade overal in het lichaam, niet alleen in de lever, ook kankers, overgewicht, hartklachten, ontstekingen en neurologische afwijkingen kunnen ontstaan. Psychisch veroorzaakt alcohol onder meer angsten, depressies of paniekaanvallen. In een vergevorderd stadium kunnen desoriëntatie, geheugenverlies, identiteitsstoornissen... ontstaan.



HULP ONLINE

Vaak is depressie of angst een reden om de huisarts op te zoeken die naar hulpverlening kan doorverwijzen. Die hulpverlening of begeleiding start met een gesprek. Annemie: 'Niet met: nu ga je stoppen met drinken. Dat werkt niet. We zoeken in onze gesprekken naar wat iemand meedraagt uit zijn verleden en waar iemand het moeilijk mee heeft.' Gedragsverandering verloopt in fasen. Hoe snel die elkaar opvolgen, verschilt van persoon tot persoon. Herval zit in elk ontwenningproces vervat. Annemie: 'Een hervalmoment is liefst een leermoment waarop duidelijk wordt waarom het die dag niet lukte en hoe iemand in de toekomst zo'n situatie beter of anders kan aanpakken.'

CAD Limburg startte samen met Drughulp Kempen met een onlinehulpverlening bij alcoholverslaving. Op de website www.alcoholhulp.be vind je informatie en een zelftest, en kun je

kiezen tussen een zelfhulpprogramma of onlinebegeleiding. Kies je voor het onlinehulpprogramma, dan log je wekelijks op een vast moment en onder een anonieme naam in voor een chatsessie met een begeleider. Zowel het zelfhulpprogramma als de onlinebegeleiding zijn gratis. CAD Limburg startte met deze website om meer mensen te kunnen bereiken. Dat lukt: op een jaar tijd volgden ongeveer tweehonderdvijftig personen de onlinebegeleiding. Soms stromen mensen door van de onlinebegeleiding naar de persoonlijke begeleiding. CAD Limburg geeft individuele hulp en groepstherapie, informatie en cursussen voor gebruikers en partners, ouders en kinderen van gebruikers. Elke eerste maandag van de maand komt een vrouwen-groep samen. Het centrum doet ook aan preventie en biedt hulp kosteloos aan.

Valerie is moeder en grootmoeder, een prille vijftiger en een rots in de branding voor haar gezin. Dat ze, om sterk te kunnen zijn, jarenlang alcohol nodig had, wist zelfs haar man niet.

'Zorgen voor' leerde ik al als kind. Ik ben de oudste van zeven en moest al vroeg voor jongere broertjes en zusjes zorgen. Ik was stil en verlegen, een teruggetrokken tiener. Al leerde ik wel dat ik opener werd als ik wat bier dronk wanneer ik uitging. Ik legde makkelijker contact en hoorde sneller ergens bij. Ik trouwde jong. Mijn man maakte lange dagen op zijn werk. Een lieve man, een harde werker. Al snel was ik zelf mama van drie. De ene dag van werken volgde of de andere dag van zorg. En die dagen gingen me beter af als ik nu en dan een slok alcohol dronk. Alcohol werd mijn vriendje. Met alcohol raakte ik de dag door. Echt dronken was ik nooit, behalve op feestjes, dan dronk ik wel eens te veel om onder de mensen te kunnen komen. Maar op een feestje, ach dan mag dat wel, zo redeneerde ik. De kinderen werden groter, regelrechte pubers. De ene wat laat, de andere wat vroeg zodat ik plots drie dwarse tieners in huis had. Best een moeilijke tijd, en weer hielp mijn vriend, die slok alcohol, me door die moeilijke dagen. De kinderen profiteerden daar van: met wat alcohol was ik makkelijker, zachter en mocht er al eens iets meer. Voor hen was alcohol nooit een probleem, ze hebben het nooit gemerkt. Ook mijn man niet. Je hoeft geen grote drinker te zijn om alcoholist te zijn. In die tijd



Waar kun je terecht?

- **Druglijn:** 078 15 10 20
- **Anonieme Alcoholisten (AA):** tel. 03 239 14 15 (nationaal nummer) of www.aavlaanderen.org
- **AlAnon** (voor familieleden van drinkers) en **Alateen** (voor kinderen van drinkers): tel. 03 218 50 56 of www.al-anonvl.be
- **www.alcoholhulp.be**
- **www.cadlimburg.be** of tel. 011 27 42 98

'Alcohol was mijn kameraad'

werd hij ziek, vijf lange jaren was hij thuis. En ik zorgde ook voor hem, voor iedereen. Ik hield het fort overeind. Zes jaar geleden veranderde een en ander. Mijn man genas en ging weer aan het werk. Mijn pubers werden wijzer en gingen studeren. Ineens kreeg ik tijd voor mezelf. Ik hoefde mezelf niet meer sterk te houden. Nu beseft ik dat ik toen dacht: nu mag ik instorten, nu hoeft het allemaal niet meer. Ik ging meer drinken en raakte in een depressie. Of was het andersom? Als ik met mijn man over mijn drankprobleem praatte, minimaliseerde hij dat. Hij zag me immers zelden dronken. Ook mijn huisdokter zag geen probleem. Wel startte hij een behandeling met antidepressiva. Maar die werkten niet. Hij stuurde me door naar een psychiater die mijn probleem wel herkende en die me doorverwees naar CAD Limburg zodat ik mijn drankprobleem met een hulpverlener kon bespreken. Ze gaan me geloven, herhaalde ik voortdurend terwijl ik naar het intakegesprek ging. En ja, ze geloofden me, ze luisterden naar me. De psychologe stelde me eerst een reeks individuele gesprekken voor om mijn probleem aan te pakken. Maar ik ben niet zo'n prater. Daarom koos ik voor een cursus met informatie over alcohol. Een volgende cursus duurde langer: 'Meten met maten' moest me leren omgaan met alcohol. Ik vulde een dagboek in. Dat

hielp me mijn drinkgedrag te herkennen en daardoor ook minder te drinken. De cursus leerde me ook om andere dingen te doen om mijn leven aan te kunnen zoals tijd te nemen voor mezelf, voor een lang bad, een goed boek. En ik leerde dat ik mezelf niet altijd hoefde weg te cijferen om een waardevol persoon te zijn. Na die cursus stapte ik in de vrouwengroep. Vier jaar lang ging ik er een keer in de maand naartoe. Ik had mijn drinkgedrag wat beter onder controle. Toen startte ik met een opleiding. Ik kon er niet langer heen. In de kerstperiode herviel ik volledig. Daarna ontmoette ik een man die bij de AA was. Hij vertelde me over de steun van lotgenoten en gaf me zijn telefoonnummer. Naar de AA gaan betekende 'nooit meer alcohol'. Dat kon ik me niet voorstellen. Toch besepte ik dat het zo niet langer kon. Ik telefoneerde hem. 'Ik kom je vanavond halen,' zei hij. Ik schrok, zo snel. Maar het was het juiste ding om te doen. Sinds die dag, een half jaar geleden, heb ik geen alcohol meer gedronken. Elke week ontmoeten we elkaar en de controle van de groep werkt. Het Centrum voor Alcohol en andere Drugproblemen leerde me vaardigheden om mijn problemen te herkennen en er beter mee om te gaan. De AA geeft me de kracht om ook echt te stoppen met drinken. Het is niet makkelijk hoor, niet meer



drinken. Emoties komen harder op me af, ik heb geen vluchtweg meer. Maar ik heb zelf die weg afgesloten, niet omdat iemand me daartoe verplichtte. Ik ben fier dat ik zo ver ben. Ik sta nu steviger in mijn leven en daar profiteert mijn gezin van. En ik kan mezelf toelaten fier te zijn, nog iets wat ik leerde!