

Lex Lemmers,
Ninette van Hasselt
& Peter Greeven

Minder drinken in 5 stappen

BOOM
HULPBOEK



Minder drinken in 5 stappen

Lex Lemmers,
Ninette van Hasselt
& Peter Greeven

Minder drinken in 5 stappen

BOOM
HULPBOEK



© L. Lemmers, N. van Hasselt & P. Greeven, p/a Boom, 2025

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van teksten datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bart van den Tooren

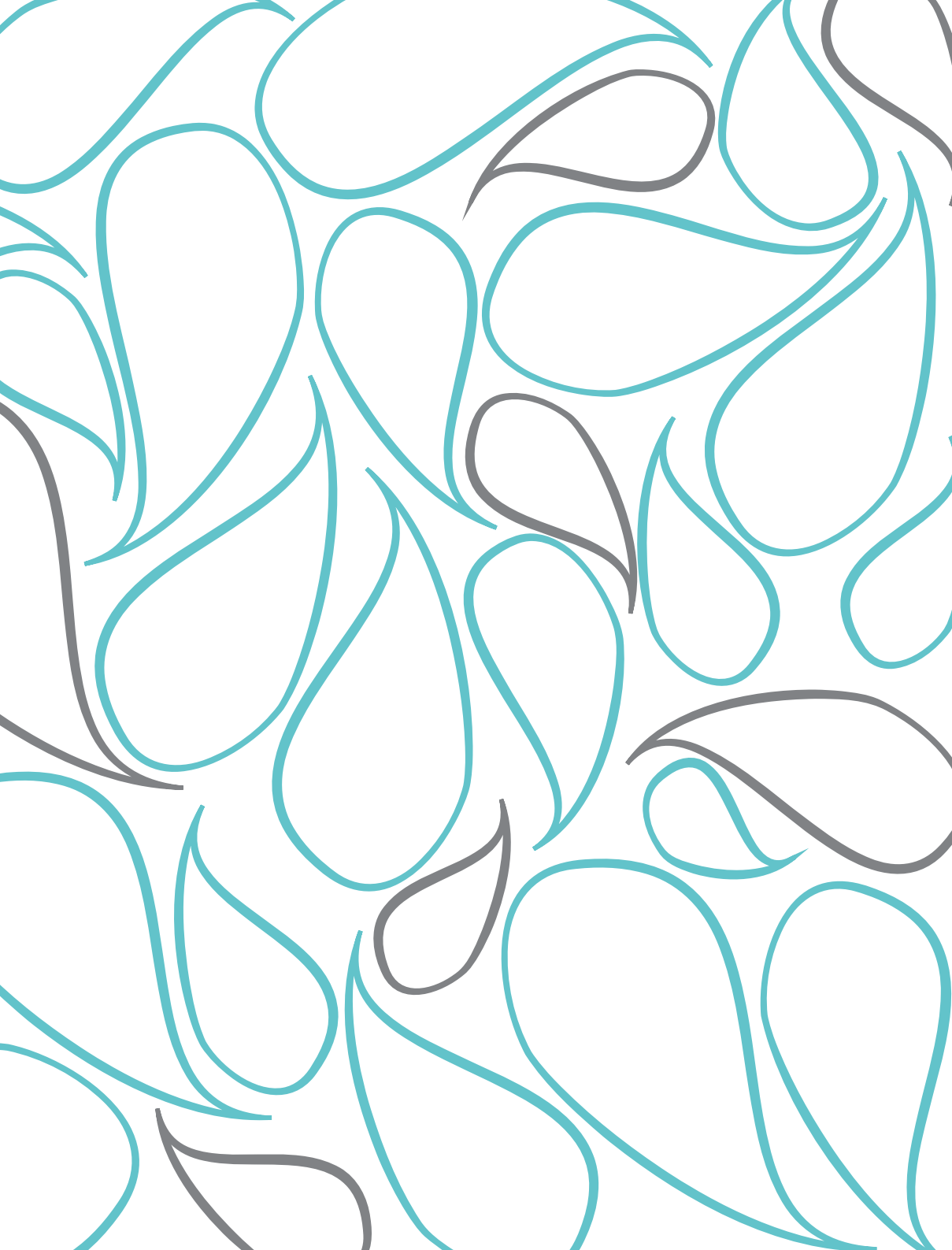
Binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 2446 861 4

ISBN 978 90 2446 862 1 (e-book)

NUR 770

www.boom.nl



Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding.....	13
Voor wie is dit boek geschreven?	13
Voor wie is dit boek niet?	14
Hoe werkt zelfhulp?	15
De basisvoorwaarden voor resultaat	15
Hoe kun je dit boek gebruiken?	17
Zelf je doelen bepalen	19
Wat iedereen zou moeten weten over alcohol	21
Wat is alcohol?	21
De werking van alcohol	22
Een aantal groepen uitgelicht	25
Alcoholgebruik door de jaren heen	26
Actueel alcoholgebruik.....	28
Schadelijke effecten op de korte termijn	29
Langetermijngezondheidseffecten van alcohol.....	33
Is alcohol gezond?	43
De kosten van alcoholgebruik voor de maatschappij.....	44

Stap 1 Glazen tellen.....	45
Alcohol: hoe zit dat bij jou?	45
Opdrachten stap 1	49
1 Mijn beginstand.....	49
2 Het alcoholdagboek.....	50
3 Heb ik een alcoholprobleem?	52
4 Test je kennis.....	53
Werkbladen stap 1.....	55
Werkblad 1.1 Mijn beginstand.....	55
Werkblad 1.2 Alcoholdagboek	57
Werkblad 1.3 Vragenlijst AUDIT.....	59
Werkblad 1.4 Test je kennis	62
Stap 2 Doelen stellen	65
Minder schadelijk alcoholgebruik?.....	65
Hoe meer je drinkt, des te groter het risico	66
Uitzonderingen op het advies van de Gezondheidsraad.....	70
Het grote taboe: problemen met alcohol	74
Intermezzo: alcoholvrije dranken.....	76
Opdrachten stap 2	79
5 Voor- en nadelen van alcoholgebruik	79
6 De motivatievragenlijst	81
7 Minderen of stoppen?	82
8 Plan van aanpak: doelen stellen	83
9 Complimenten en beloningen.....	87
10 Je alcoholdagboek bijhouden.....	89
11 Je voortgang bijhouden in een grafiek.....	89

Werkbladen stap 2.....	91
Werkblad 2.1 Scoreformulier voor- en nadelen van mijn alcoholgebruik.....	91
Werkblad 2.2 De RCQ-vragenlijst.....	92
Werkblad 2.3 Rekenschema motivatielijst.....	93
Werkblad 2.4 Mijn plan om te minderen.....	94
Werkblad 2.5 Beloningenformulier.....	96
Werkblad 2.6 Alcoholdagboek week 2.....	97
Werkblad 2.7 Overzicht van je alcoholgebruik.....	99
 Stap 3 Omgaan met verleiding.....	 101
Risicosituaties.....	102
Omgaan met sociale druk.....	103
Omgaan met trek.....	104
Verleiders op de loer.....	106
Intermezzo: de ultieme verleider.....	107
Uitvoeren van het plan.....	109
 Opdrachten stap 3.....	 111
12 Risicosituaties herkennen en voorbereiden.....	114
13 Je omgeving informeren.....	116
14 Leren 'nee zeggen'.....	117
15 Trek leren weerstaan.....	119
16 Omgaan met nare gevoelens.....	125
17 Voorkom verveling.....	127
18 Je alcoholdagboek bijhouden.....	128
 Werkbladen stap 3.....	 129
Werkblad 3.1 Je eigen risicosituaties.....	129
Werkblad 3.2 Risicosituaties en -momenten.....	130
Werkblad 3.3 Moeilijke situaties — hoe pak ik die aan?.....	131
Werkblad 3.4 Voorbeelden van afspraken.....	132
Werkblad 3.5 Alcoholdagboek week 3.....	133

Stap 4 Vallen & opstaan.....	135
Uitglijders en terugval horen erbij	136
Terugval voorkomen.....	136
Niet-helpende gedachten en denkfouten.....	138
Helpende gedachten	141
Helpende gedachten en de draad weer oppakken	143
Steun bij minder drinken	143
Opdrachten stap 4.....	147
19 Uitglijders en terugvallen	148
20 Niet-helpende gedachten en helpende gedachten	151
21 Je alcoholdagboek bijhouden.....	152
Werkbladen stap 4.....	153
Werkblad 4.1 Uitglijders en terugvallen	153
Werkblad 4.2 Niet-helpende en helpende gedachten.....	158
Werkblad 4.3 Alcoholdagboek week 4	159
Stap 5 En nu verder!.....	161
Terugblik.....	162
Hoe verder in de toekomst?	163
Als zelfhulp niet werkt.....	166
Opdrachten stap 5.....	173
22 Positieve kanten en problemen.....	174
23 Doelen stellen voor de komende tijd.....	174
24 Een noodplan maken.....	175
25 Je alcoholdagboek bijhouden.....	175
Tot besluit.....	176

Werkbladen stap 5.....	177
Werkblad 5.1 Positieve ervaringen.....	177
Werkblad 5.2 Problemen en nadelen.....	178
Werkblad 5.3 Mijn plan om te minderen.....	179
Werkblad 5.4 Alcoholdagboek week 5.....	181
Epiloog. Naar een andere alcoholcultuur	183
Zien drinken doet drinken.....	183
Alcoholopvoeding	184
Verantwoording.....	189
Dankwoord	191
Geraadpleegde literatuur.....	193
Meer lezen en luisteren.....	195
Boeken	195
Podcasts	195
Meer informatie.....	196
Register.....	199
Over de auteurs	205

Voorwoord

Jaren geleden was ik betrokken bij een experiment in samenwerking met de publieke omroep om in Nijmegen een willekeurige straat droog te leggen voor de duur van een maand. Dus: geen druppel alcohol voor elk huishouden dat mee wilde doen aan dit experiment. Samen met de collega's van de afdeling Maag-, darm- en leverziekten van ons ziekenhuis monitorde we deze groep. Wat zouden de gezondheidseffecten zijn van een droge maand? Zou dat überhaupt meetbaar zijn? Ik had er eerlijk gezegd weinig verwachtingen bij. Immers, er zaten geen mensen tussen die overmatig dronken (meer dan 14 standaardglazen per week voor vrouwen of meer dan 21 voor mannen) of zwaar dronken (meer dan 4 standaardglazen op een dag voor vrouwen of meer dan 6 voor mannen).

Dit experiment heeft me veel geleerd! Voor sommigen was het toch lastiger dan gedacht om dit een maand vol te houden, anderen hadden er totaal geen moeite mee. Het samen doen onder goede begeleiding was een heel sterke motivatie om het vol te houden. Mensen vonden het zelfs wel leuk om aan het experiment mee te doen, juist omdat er ook een sociaal element aan verbonden was. We konden bovendien duidelijke effecten meten! We zagen een afname van buikvet, verbetering van leverenzymen die iets zeggen over prikkeling van de lever, verbetering van de slaapkwaliteit en alertheid. Mensen voelden zich ook fitter. Zelfs in deze groep mensen die gemiddeld niet veel meer dan een glas alcohol per dag dronken, vonden we gezondheidseffecten van een maand niet drinken! Toch pakten de meeste deelnemers na de droge maand hun oude drinkgewoonten weer op, waarna we zagen dat alle verbeteringen die we in de ene droge maand hadden gevonden weer als sneeuw voor de zon verdwenen. Niets zo moeilijk als het veranderen van ingesleten gewoonten ...

Dit boek kan je hierbij helpen. *Minder drinken in 5 stappen* helpt om je meer bewust te worden van het eigen alcoholgebruik en op een verantwoorde en goed onderbouwde manier alcoholgebruik te minderen of stoppen, en dit ook vol te houden. Zonder gehe-

ven vingertje hoopt dit boek zo bij te dragen aan een gezonde verhouding tot alcoholgebruik. Het biedt informatie over alcohol en neemt je stapsgewijs mee om eerst inzicht te krijgen in je eigen alcoholgebruik, om vervolgens te komen tot een meer weloverwogen gebruik van alcohol. Of het doel nu is om helemaal te stoppen of te minderen, dit boek geeft praktische handvatten om dit doel te bereiken. Alcohol is en blijft een genotmiddel dat schadelijk is voor de gezondheid. Ik gun het iedereen om hierin de eigen balans op te maken en te komen tot een gezondere verhouding tot alcohol. Ik hoop dat dit boek ook jou daarbij gaat helpen!

Arnt Schellekens

Hoogleraar verslaving en psychiatrie en Nationaal Rapporteur Verslavingen

Inleiding

Alcohol is veruit het meest geliefde genotmiddel in de westerse wereld. Het drinken van alcohol betekent voor veel mensen gezelligheid, feesten en ontspanning. Er lijkt altijd wel een reden te zijn om alcohol te drinken; een wijntje bij het eten, voor de gezelligheid een drankje doen met vrienden of een borrel om beter in te slapen.

Een genotmiddel klinkt onschuldig, maar dat is alcohol zeker niet. Omdat alcohol een stof is die invloed heeft op de hersenen (we spreken van een psychoactieve stof) kunnen we ook zeggen dat alcohol de meestgebruikte drug ter wereld is. Het is een middel waarvan je onder invloed raakt en waarvan sommige mensen ongemerkt steeds meer gaan drinken. Een deel van de drinkers vindt het moeilijk om zich te beheersen als ze eenmaal een fles bier of wijn hebben geopend. De wetenschap is volstrekt duidelijk. Alcohol is niet gezond en een scala aan problemen door te veel drinken ligt op de loer. Niet alleen gezondheidsproblemen of verslaving, maar ook problemen met partner, gezin of vrienden, problemen op het werk, financiële problemen of problemen met justitie of politie.

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is bestemd voor volwassenen die minder alcohol willen drinken of willen stoppen met drinken. Het is een hulpmiddel bij het krijgen van meer controle over je alcoholgebruik. Het is geschikt voor volwassenen die:

- zich afvragen of ze te veel drinken;
- zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen of willen stoppen met het drinken van alcohol;
- informatie zoeken over wat een meer verantwoorde vorm van alcoholgebruik is;
- twijfelen of ze willen minderen (of stoppen) met drinken;
- al minder drinken dan zij gewend waren (of gestopt zijn) en dit willen volhouden.