



NIEUWSBRIEF VERSLAVINGS HERSTEL GROEP

Number 17 • MEI 2010 • Nederlande

LDS Family Services, Europe Area • Contact: BLACOEVW@LDSCHURCH.ORG

Alcohol verslaving

Alcohol verslaving wordt in drie onderdelen verdeeld: (1) mensen die drinken als experiment of vanwege recreatie, (2) mensen die te veel drinken, (3) mensen die alcoholist zijn. In onze cultuur heeft 1 op de 13 mensen een alcohol probleem, en dit is het hoogst in de leeftijdscategorie tussen 18 en 29 jaar en het laagste in de groep vanaf 65 jaar en ouder.¹ Alcohol is net zo giftig als een drugsverslaving, omdat het veranderingen teweegbrengt in de hersencellen. Als mensen niet drinken, dan vragen hun hersenen er als het ware om, tevreden gesteld te worden, en zo ontstaat er een heftig verlangen.



1. Mensen die gebruiken als experiment of vanwege recreatie

Dit zijn meestal jonge mensen, die al veel vroeger dan wij denken, hun mening over alcohol klaar hebben. Op een leeftijd van een jaar of tien maken zij al de beslissing of ze alcohol willen gebruiken of niet.

2. Mensen die te veel drinken

Het drinken van alcohol is helaas sociaal geaccepteerd in onze cultuur en dit heeft op verschillende mensen een andere uitwerking. Wanneer het drinken problemen veroorzaakt, dan spreekt men van misbruik. Wanneer iemand niet kan ophouden met het gebruiken van alcohol, dan heeft er zich een misbruik of gewoonte gevormd.

3. Alcoholisme/afhankelijk zijn van alcohol

Bij alcoholisme vind je alle symptomen van alcoholmisbruik plus het feit dat men er fysiek van afhankelijk is. Het wordt als een steeds erger wordende ziekte beschouwd. De alcoholverslaafde heeft tenminste drie van de volgende 7 symptomen: 1) verwaarlozing van andere activiteiten, 2) te grote inname 3) verminderde controle, 4) voortdurend gebruik van alcohol, 5) veel activiteiten waar alcohol aan te pas komt, 6) ontwenningssverschijnselen 7) vgewenning aan alcohol.¹

Het smachten naar alcohol kan net zo sterk zijn als de behoefte aan eten en drinken.

Hoe weet ik of iemand alcoholverslaafd is?

De volgende vier vragen helpen met het vaststellen van alcoholmisbruik.⁵ 1. Heb je ooit het gevoel gehad, dat je minder zou moeten drinken? 2. Hebben mensen ooit vervelende opmerkingen gemaakt over je alcoholgebruik? 3. Heb je je ooit slecht of schuldig gevoeld over

je drinkpatroon? 4. Heb je ooit 's morgens in alle vroege drank genomen om je zenuwen te kalmeren of van je kater af te komen?

Onschuldige slachtoffers

Vroeger werd wel aangenomen dat een alcohol probleem alleen invloed heeft op de verslaafde, maar nu weet men dat de verslaafde iedereen in zijn leefruimte beïnvloedt. Het alcoholmisbruik heeft invloed op de echtgenoot/echtgenote, de kinderen, de ouders en het huwelijk. Slechts 1 op de 10 huwelijken houdt stand bij een alcohol probleem.

Ontwenning

Ontwenningssverschijnselen treden op binnen 12 uur na het laatste drankje en binnen 48-72 uur zijn de verschijnselen het hevigst. Ontwenningssverschijnselen zoals vermoeidheid, snel opeenvolgende stemmingsswisselingen en slaapproblemen kunnen wel van 3 weken tot verschillende maanden duren.

Herstel

De verslaafde moet de keuze maken om te veranderen. Zelfs met een ondersteuningsgroep om je heen is het niet gemakkelijk om nuchter te zijn. De verslaafde zal ook niet meteen een ander mens worden als hij niet meer drinkt. De problemen die het alcoholmisbruik hebben veroorzaakt, zullen aangepakt moeten worden. Als je zelf de signalen van alcoholmisbruik gaat herkennen, heb je een eerste stap gezet. Hoe langer iemand van de alcohol afblijft, des te meer zal hij bereid zijn om nuchter te blijven.

Het verslavingsherstel programma (VHP) is vaak de laatste hoop, niet alleen voor de verslaafde, maar ook voor de hele familie. **Alcohol verslaving heeft niet met alcohol te maken, maar met mensenlevens. Verslavingsherstel redt niet alleen de verslaafde, maar ook de familieleden, die het slachtoffer zijn.**



Verwijzingen:

Deze nieuwsbrief is geen officiële publicatie van de Kerk.

Met dank aan Dr. Leon Blake voor zijn bijdrage aan dit artikel.

1. "Alcoholism Defined" @ <http://alcoholismtreatment.info/>

2. T. Buddy, "Signs and Symptoms of Alcoholism," 25 November 2009 @ <http://alcoholism.about.com/od/about/a/symptoms.htm>

3. "How To Treat Alcohol Withdrawal Symptoms At Home," @ http://www.alcoholics-info.com/How_To_Treat_Alcohol_Withdrawals_At_Home.html

4. "Effects of Alcoholism on Family," 2 November 2009, Narconon Trois-Rivieres, Quebec, Canada @ <http://narconon.ca/blog/alcohol-addiction/effects-alcoholism-family/>

5. "How do I estimate the Severity?" @ <http://mentalhealthlibrary.info/library/add/addfaq/addestimate/estimatex.htm>