



Nee zeggen tegen alcohol

Alcohol is overal, mogelijkheden om te drinken zijn er altijd. Als je een alcoholprobleem wilt overwinnen is dat lastig en heb je een strategie nodig. Wij hebben tips voor je.

Uitnodigingen om te drinken kom je overal tegen

In de Nederlandse samenleving kun je alcohol maar moeilijk ontlopen. Bij sportverenigingen, muziekevenementen, verjaardagen, jubilea, uitgaanvoorzieningen en reclame; overal is alcohol. Het is onmogelijk, en ook niet wenselijk, om alcohol altijd te ontwijken. Genoeg redenen om een goede strategie te hebben die je helpt omgaan met alcohol in je dagelijkse leven.

Tip:

Bedenk voor je naar een feestje gaat hoe je de tijd wilt indelen:

Naar wie kun je toegaan en een gesprek beginnen? Kun je er dansen of rondlopen?

Kun je voor jezelf een tijdstip plannen wanneer je weggaat?

Iets weigeren dat je wordt aangeboden is voor veel mensen lastig. Maar er komt een moment dat je moet bedanken voor een borrel. Dan een duidelijk NEE kunnen verkopen, moet je leren. Voor iemand die verslaafd is, geldt dit zeker. Zij moeten grenzen aangeven. Mag je dan een smoesje gebruiken?

Smoezen en leugentjes om bestwil

Als geheelonthouder kun je je wel eens alleen voelen. Op die momenten is het belangrijk niet door trek overweldigd te worden en aandacht te hebben voor deze gevoelens. Openheid over je alcoholverslaving is een keuze die iedereen zelf maakt. Zeker als je nog niet zo lang nuchter bent, kan het moeilijk zijn grenzen te handhaven. De nieuwe situatie is lastig voor mensen. Toch kun je hier snel in leren en jezelf zekerder voelen.

Een smoes gebruiken is dan handig. "Ik voel me vandaag niet zo lekker". Of: "Ik gebruik medicijnen". Niemand kan jou dwingen om open te zijn over je drankprobleem. Het is er ook niet altijd het juiste moment voor.

Een smoesje kan voor mensen met een verslavingsverleden niet goed voelen. Tijdens het gebruik werden namelijk ook vaak smoezen en leugens ingezet. Een smoes kan dan ook als een terugval worden ervaren. Wees gerust, dit hoeft echt niet zo te zijn.

Ans T zegt zonder...:

Leugentje om bestwil? Is prima, zolang je maar trouw blijft aan jezelf"

Een leugentje om bestwil is vooral bij vluchtige ontmoetingen een prima strategie. En geen ontkenning van de verslaving. Wanneer je de persoon in kwestie niet echt kent, en naar alle waarschijnlijkheid ook niet meer zult ontmoeten, hoef je niets uit te leggen. Dan is het genoeg om te zeggen: "Ik drink geen alcohol" of "Ik verdraag geen alcohol".

Open en eerlijk

Open en eerlijk zijn voorkomt dat er telkens weer alcohol wordt aangeboden. Het is een soort van zelfbescherming.



Tip:

Maak een zorgvuldige afweging wie je vertelt dat je een alcoholprobleem hebt. Het moeten mensen zijn die je kunt vertrouwen.

De openheid over een drankprobleem maakt voor veel mensen de weg naar herstel eenvoudiger. Beslis zelf aan wie je vertelt over je verslaving. Je hoeft het niet elke voorbijganger te vertellen. Hoe dichter de persoon bij je staat, hoe eerder en uitvoeriger je kunt vertellen over je verslaving.

Peter K:

“Het feit dat veel mensen wisten van mijn alcoholprobleem heeft me in het begin van mijn herstel veel druk en onzekerheid bespaard. Dat was voor mij een grote opluchting”

Zelfverzekerd vertellen van je verslaving

Een al sinds langere tijd nuchtere alcoholist zegt zelfbewust en niet mis te verstaan: ‘Ik drink geen alcohol’. Peter S. heeft vroeger ook leugentjes om bestwil gebruikt. Toen realiseerde hij zich dat er voor hem nog een uitspraak mogelijk was: “Ik drink geen alcohol.” Hij zegt verder: “Alles wat je aan deze zin toevoegt maakt hem zwakker... een uitleg is niet nodig omdat er dan vrij snel een situatie kan ontstaan waarin ik me moet verdedigen”.

Met Humor:

Wanneer je alcohol wordt aangeboden kun je ook humor inzetten. Een greep uit de moppentrommel:

- “Ik heb al genoeg gedronken voor een heel leven, ik heb niets meer nodig”
- “Ik ben nu al eigenwijs”
- “Ik wil geen kater als huisdier..”

Bij deze strategie is het wel goed om wat afstand te hebben tot je gebruik. Bovendien is het goed om jezelf niet al te serieus te nemen.

Het antwoord op ‘Nee’

De strategie ‘Ik drink geen alcohol’ werkt bijna altijd en wordt meestal zonder verder vragen geaccepteerd. Een uitleg helpt meestal niet. Wanneer iemand oppert dat een glaasje toch wel kan dan kun je antwoorden: “Toch wel, ik verdraag geen alcohol” of “Een glaasje is te veel en een emmer te weinig”.

In de zelfhulpgroep

Ook bij dit thema helpt het principe van zelfhulp; iedere deelnemer wordt door de voorbeelden en ervaringen van de andere deelnemers gesteund. Het gesprek met lotgenoten helpt ook wanneer je je mogelijk bewust wordt dat je nooit meer alcohol kunt drinken.

De verhalen en ervaringen zijn zo verschillend dat elke deelnemer een eigen beeld kan vormen en keuze kan maken in zijn eigen herstel. Het groepswork versterkt de persoon in kwestie en versterkt het observatievermogen. De vertrouwelijke uitwisseling onder elkaar zorgt voor nieuw inzicht over jezelf, maar ook over de invloed die anderen op jou hebben.

We wensen je voor je verdere weg in herstel veel succes, moed, doorzettingsvermogen en vreugde!