

Keuzekaart Alcoholproblematiek | Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren

Als jij of je naaste problemen hebt met alcoholgebruik, dan is het fijn om bepaalde hulpmiddelen tot je beschikking te hebben, waarmee je meer grip op de situatie krijgt. Onderstaand overzicht helpt je bij het uitzoeken van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om zoveel mogelijk op eigen kracht aanzienlijk te minderen of te stoppen met je alcoholgebruik..

Hulpmiddel→	E-health (gezondheidsinfo op internet)	Zelfhulpgroepen en gespreksgroepen	Psychosociale hulp	Psycho-educatie
Wat houdt het in?	Er is op internet veel informatie te vinden over alcoholproblematiek en verslaving. Er bestaan diverse online behandelingen en apps waarmee je zelf aan de slag kunt gaan met je problemen. E-health kan daarnaast worden ingezet om wachttijden te overbruggen. Ook kun je lezen hoe anderen gewerkt hebben aan hun herstel.	Zelfhulpgroepen en gespreksgroepen bestaan vaak uit lotgenoten; mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt als jij. Dit kan voor herkenning zorgen en ondersteuning bieden. In een groep zoek je naar je eigen kracht, samen met anderen, zonder behandelaars erbij.	Psychosociale hulp richt zich op de wisselwerking tussen je gedrag en je omgeving. Je kunt deze hulp onder meer vinden bij de wijkteams, telefonische hulpdiensten of via de huisartsenpraktijk. Er worden allerlei soorten werkvormen gebruikt om je te motiveren om je gedrag te veranderen of om behandelingen vol te houden.	Psycho-educatie bestaat uit informatie en gesprekken met een hulpverlener. Het doel is dat je door het krijgen van informatie sterker wordt en gemakkelijker uitdagingen het hoofd kunt bieden. Je leert beter omgaan met problemen, gebeurtenissen en lastige gedachten of gevoelens.
Wanneer wordt het ingezet?	E-health kun je gebruiken wanneer je liever anoniem en zonder al te veel hulpverleners wilt proberen om je problemen aan te pakken. Daarnaast kan een online behandeling ook een onderdeel vormen van de totale behandeling, waarbij je een combinatie krijgt van behandeling door een hulpverlener en e-health.	Je kunt deze vorm van ondersteuning zelfstandig, buiten de hulpverlening om zoeken, of in combinatie met professionele begeleiding doen. Soms adviseren of verplichten zorgverleners het bijwonen van een zelfhulpgroep of gespreksgroep.	Wanneer je vanuit je thuissituatie wilt werken aan het minderen of stoppen met het gebruik van alcohol en de problemen die hierbij komen. De hulp kan ingezet worden wanneer jouw problemen met alcohol niet zo ontwrichtend zijn dat er een zware of intensieve behandelvorm nodig is, maar wanneer je wel professionele hulp nodig hebt.	Wanneer je contact hebt met een zorgverlener zal deze psycho-educatie vrij snel inzetten. Zowel als behandelvorm, als om je van informatie te voorzien. Thuis kun je de informatie (eventueel met je naaste) nog eens doorlezen en gebruiken.
Waarmee kan het me helpen?	E-health kan helpen om te minderen of te stoppen met het gebruiken van alcohol en het veranderen van je gedrag door zelfinzicht. Je kunt in sommige apps ook je drinkgedrag bijhouden en zien hoeveel je vooruit bent gegaan.	Zelfhulp- en gespreksgroepen bieden een steunend netwerk waarin je aan je problemen kunt werken door je eigen ervaringen te delen en te leren van die van anderen. Ze kunnen je ook helpen om niet meer te gebruiken.	De psychosociale hulpverlener probeert je te helpen om veranderingen op twee gebieden aan te brengen; psychologisch en sociaal. Je zult leren om dingen anders te interpreteren (psychologisch gebied), anders om te gaan met je omgeving (sociaal gebied), of waar mogelijk zelfs je omgeving aan te passen.	Het kan helpen om zelf meer grip op je situatie te krijgen en beslissingen te nemen. Het zou je ook kunnen motiveren om te stoppen met drinken en om bepaalde behandelingen te starten en vol te houden.
Waar kan ik last van krijgen?	Op het internet staat veel, maar niet alles is waar of voldoende onderzocht. Wanneer je je eigen gedrag gaat vastleggen kan dat best confronterend zijn. Als je op eigen kracht wilt stoppen met drinken, mis je de ondersteuning die zorgverleners je kunnen bieden. Het kan zijn dat je last krijgt van onrust en slapeloosheid, of zelfs van heftige afkickverschijnselen.	In sommige groepen praat je zonder dat er iemand reageert op je verhaal. Het kost tijd om hieraan te wennen. In andere groepen kan er wel gereageerd worden door deelnemers. Groepen kunnen soms vasthouden aan een bepaalde manier van doen en laten, of druk op je uitoefenen.	Je zult moeten erkennen dat je een drankprobleem hebt en/of dat je drankgebruik ook een sociaal probleem voor je wordt. De last zou zich kunnen uiten in angst voor het stoppen met drinken of angst voor reacties van mensen uit je omgeving. Daarnaast kan het aan de slag gaan met je eigen gedrag en dat van anderen confronterend zijn en veel emoties oproepen. Dat kan je poging tot stoppen moeilijker maken.	Psycho-educatie vraagt concentratie en structuur. De informatie die je krijgt kan confronterend zijn en veel emoties oproepen. Het kan zijn dat psycho-educatie pas ingezet wordt wanneer je een ontgiftingsbehandeling hebt ondergaan en je hersenen weer beter functioneren.
Wat kan ik verwachten?	Herkenning, inzicht en (keuze)mogelijkheden om je problemen aan te pakken. Online hulp waarmee je grotendeels op eigen kracht kunt proberen je situatie te verbeteren. Er zijn websites met informatie, keuzehulp-apps, levensstijl-apps en behandel-apps.	In een groep wissel je ervaringen uit. De groepen hebben vaak een aantal regels wat betreft luisteren en praten, waaraan je je dient te houden. De groepen worden door ervaringsdeskundigen begeleid. De kosten om deel te nemen zijn meestal laag.	Tijdens de sessies kiest de hulpverlener werkvormen waarvan hij/zij denkt dat die voor jou het meest helpend zijn. Bijzondere aandacht krijgt jouw manier van reageren op mensen en situaties. Je oefent met de manier van omgaan met anderen en situaties.	Je krijgt stap voor stap steeds meer informatie over alcoholproblematiek, verslaving en de gevolgen daarvan. Je gaat samen met je behandelaar op zoek naar je sterke punten en de hindernissen op weg naar het oplossen van je problemen.

Deze Keuzekaart is gebaseerd op de kwaliteitsstandaarden van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid, in samenwerking met leden van Stichting het Zwarte Gat. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.