

Keuzekaart Alcoholproblematiek | Behandel mogelijkheden

Het kan zijn dat je niet helemaal zelf kunt stoppen met het gebruiken van alcohol. Er bestaan verschillende behandelvormen om van je verslaving af te komen of je gebruik drastisch te verminderen. Onderstaand overzicht helpt je het gesprek aan te gaan met je behandelaar over de mogelijkheden. Zo kunnen jullie samen een keuze maken voor een behandeling die het beste bij jou past.

Hulpmiddel→	Detoxificatie (ontgiftig)	Medicijnen tijdens detoxificatie	Psychotherapie	Vaktherapie
Wat houdt het in?	Detoxificatie is het proces van het ontgiften van het lichaam. Het omvat het stoppen met het gebruik van alcohol en het lichamelijke proces van ontwenning dat hierbij hoort. Wanneer iemand geen alcohol meer gebruikt heet dat abstinentie. Verschillende zorgverleners kunnen helpen bij de detoxificatie.	Door het gebruik van alcohol ontstaat er in je hersenen een tekort aan vitamine B1 (thiamine). Dit kan serieuze gezondheidsproblemen geven. Vitamine B1 kan worden aangevuld door het als "supplement" in te nemen. Een andere groep van medicijnen die bij de detoxificatie wordt ingezet zijn benzodiazepines: angstwerende medicijnen die onrustklachten wegnemen.	Psychotherapie is een groep van behandelvormen die ingezet kan worden om je te motiveren en om herstel van jouw problemen te bevorderen. Cognitieve gedragstherapie (CGT) is de meest ingezette psychotherapie vorm, waarbij je leert zowel je gedachten (cognitie) als je gedrag te veranderen, op zo'n manier dat je klachten verminderen.	Vaktherapie is een vorm van therapie waarin je ervaring centraal staat. Vaktherapie kent verschillende werkvormen (dans, drama, beeldend werken, muziek, spel, beweging of lichaamsgericht). Je wordt uitgenodigd om je eigen manieren van waarnemen, denken, voelen en handelen te ontdekken.
Wanneer wordt het ingezet?	Bij problemen met het gebruik van alcohol is het heel belangrijk dat je je gebruik stopt. Een groot aantal behandelingen werkt ook minder goed wanneer je nog drinkt. Het abrupt stoppen met het gebruiken van alcohol kan serieuze risico's met zich meebrengen, dus overleg met een arts of zorgverlener is noodzakelijk.	Vitamine B1 wordt als medicijn voorgeschreven wanneer je onder begeleiding stopt met het drinken van alcohol en tijdens je verdere behandeling. Benzodiazepinen worden voorgeschreven ter ondersteuning van de detoxificatie-behandeling. Je doet dit in overleg met je behandelaar.	CGT kan worden ingezet bij verschillende vormen van verslavingsproblematiek. Voorbeelden van CGT- behandelingen zijn: schematherapie, acceptance and commitment therapie (ACT), dialectische gedragstherapie of de community reinforcement approach (CRA). EMDR is een psychotherapievorm die na trauma plaatsvindt.	Vaktherapie wordt ingezet naast psychotherapie en/of medicatie. Het kan inzicht gevend en motiverend werken. Psychomotore therapie is een van de vaktherapieën die vaak bij de behandeling van alcoholverslaving wordt aangeboden.
Waarmee kan het me helpen?	Bij detoxificatie zorg je ervoor dat de alcohol uit je lichaam verdwijnt. Het is een eerste stap op weg naar het oplossen van de problemen rondom alcoholgebruik. Naarmate de abstinentieperiode vordert, komt er meer energie vrij die kan worden ingezet voor je persoonlijke ontwikkeling.	Vitamine B1 wordt gebruikt om tekorten in de hersenen en gezondheidsproblemen bij het stoppen met alcohol tegen te gaan. Benzodiazepinen worden ingezet om ontwenningverschijnselen te verminderen.	Psychotherapie/CGT helpt om de gewoonte van het drinkgedrag te veranderen en vaardigheden aan te leren om met alcoholgebruik en andere problemen in het leven beter om te gaan. CGT richt zich op je denken en je gedrag en geeft je handvatten om anders met stressvolle situaties om te gaan.	In vaktherapie sessies kunnen de volgende onderwerpen aan bod komen: -Versterken van zelfvertrouwen en zelfbeeld -Reguleren van emoties, impulsen, agressie -Reguleren van (ont)spanning -Leren bepalen en stellen van grenzen -Verliesverwerking
Waar kan ik last van krijgen?	Detoxificatie betekent dat je lichaam, dat gewend is geraakt aan alcohol, zich weer opnieuw moet aanpassen. Je zult last krijgen van ontwenningverschijnselen, dit zijn klachten zoals trillen, zweten, slecht slapen, moeheid of krampen. Zorg ervoor dat je de juiste begeleiding vindt voor dit proces.	Er kunnen altijd bijwerkingen zijn bij medicijnen, voor benzodiazepinen zijn dit onder andere slaperigheid, slappe spieren en concentratieproblemen. Je zou verslaafd kunnen raken aan benzodiazepinen. Je moet ook voorzichtig zijn wanneer je nog andere middelen gebruikt.	Psychotherapie kan behoorlijk intensief zijn, zeker wanneer je geheugen door de verslaving is aangetast en je moeite hebt met het verwerken van informatie, of wanneer het denken door de ontwenningverschijnselen wat minder goed gaat.	Vaktherapie vraagt om een andere manier van denken over je problemen. Dat moet wel bij je passen. Het ervaren staat centraal, waardoor het soms erg dichtbij komt. Dit kan mogelijk veel effect hebben op je gemoedstoestand.
Wat kan ik verwachten?	Detoxificatie kan thuis onder begeleiding van een behandelaar (heet ook wel ambulante begeleiding), thuis met begeleiding vanuit een kliniek (thuisdetox) of door opname in een kliniek.	Je start met het innemen van medicatie op het moment dat de inname van alcohol is gestopt. Je zult medicatie voorgeschreven krijgen onder begeleiding van een zorgverlener. Vaak worden er ook andere vitamines aangevuld naast vitamine B1. Benzodiazepinen worden uitsluitend tijdens de detoxificatie voorgeschreven.	CGT is een gestructureerde therapievorm met tussen de 5 tot 20 sessies. Vaak maak je tussen de sessies ook huiswerkopdrachten, die je dan de volgende keer bespreekt. De therapie kan zowel individueel als in groepen worden gedaan. Bij een groepsvariant leer je ook van de ervaringen van anderen.	Vaktherapie is maatwerk waarin zeer uiteenlopende klachten en problemen aan bod kunnen komen. Het verloop van een behandeling is divers en er zijn veel verschillende werkvormen.