

## Keuzekaart Alcoholproblematiek | Hulpmiddelen om terugval te voorkomen

Volhouden van sterk minder of helemaal stoppen met alcohol drinken kan een grote uitdaging zijn. Behandelaren bieden diverse vormen van nazorg aan. Op deze kaart zie je een aantal mogelijkheden waarmee je jezelf, of je naasten, kunt laten ondersteunen. Je kunt deze kaart gebruiken om het gesprek met je behandelaar aan te gaan.

Hulpmiddel→	Trekverminderende medicijnen	Ziekmakende medicijnen	Zelfhulpgroepen en gespreksgroepen	Ondersteuning van naasten
<b>Wat houdt het in?</b>	Er zijn diverse medicijnen (nalmefeen, acamprosaat, naltrexon) die ondersteunen bij het voorkomen van een terugval. De medicijnen verlagen de "trek", de zin of behoefte om alcohol te gaan gebruiken en/of verminderen de roes die het gevolg is van gebruik.	Er zijn medicijnen met de stof disulfiram, die ervoor zorgt dat de alcohol in je lijf niet meer goed afgebroken wordt en er een vervelende reactie ontstaat na het drinken van alcohol. De werking van disulfiram is gebaseerd op angst voor de zeer onaangename effecten na de inname van alcohol.	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.	Er bestaan verschillende vormen van ondersteuning voor de mensen in je omgeving. Je naasten kunnen onder meer je partner, kind, familieleden of goede vrienden zijn. Zij kunnen op hun beurt weer hulp nodig hebben of gesterkt worden in de ondersteuning van jou.
<b>Wanneer wordt het ingezet?</b>	Deze medicijnen kunnen worden ingezet als je besluit te stoppen met het gebruiken van alcohol en dit onder begeleiding van een arts of verpleegkundig specialist doet.	Disulfiram wordt alleen op eigen verzoek voorgeschreven, wanneer je door een arts of verpleegkundig specialist wordt begeleid.	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. Deelname aan een groep kun je inzetten ter ondersteuning van het buiten gebruik blijven of om de kans op terugval te verkleinen.	Naasten kunnen op verschillende momenten ondersteuning nodig hebben of aangeboden krijgen. Niet alleen tijdens en na de detoxificatie (ontgiftiging) en mogelijk aanvullende behandeling, maar ook wanneer je nog alcohol gebruikt.
<b>Waarmee kan het me helpen?</b>	De medicijnen zorgen voor een ondersteuning bij het blijvend stoppen met drinken, oftewel het abstinēt blijven. Ze verminderen het verlangen naar alcohol, helpen het gebruik voorkomen en bieden zo preventie tegen terugval.	Deze medicijnen zorgen voor een ziekmakende reactie wanneer je toch alcohol gebruikt. Dit kan je helpen om te voorkomen dat je gaat drinken.	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.	Naasten kunnen jou helpen om je gedrag te gaan veranderen, een behandeling vol te houden, of abstinēt te blijven. Naasten kunnen van grote waarde zijn door je te ondersteunen en complimenten te geven bij (tussentijdse) resultaten. Zij kunnen echter zelf ook hulp nodig hebben om naast jou "overeind" te blijven.
<b>Waar kan ik last van krijgen?</b>	Er kunnen altijd bijwerkingen zijn bij medicijnen. Je moet ook voorzichtig zijn wanneer je naast alcohol nog andere middelen gebruikt. De medicijnen hebben niet bij iedereen hetzelfde effect. Zorg dat je de juiste medische begeleiding krijgt.	Er kunnen altijd bijwerkingen zijn bij medicijnen. Disulfiram wordt niet voorgeschreven bij hartklachten. Je moet gestopt zijn met het drinken van alcohol, er doorheen drinken kan levensgevaarlijk zijn.	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.	Naasten kunnen teleurgesteld raken en (in jouw ogen) "vervelend" doen. Het is dan belangrijk om met elkaar in gesprek te gaan, eventueel onder begeleiding. Een terugval kan door naasten als een tegenvaller gezien worden, het is belangrijk dat zij het proces van abstinēt worden goed begrijpen.
<b>Wat kan ik verwachten?</b>	Je start met het innemen van medicatie waarbij je het moment van inname en de dosering goed in de gaten moet houden. Je zult medicatie voorgeschreven krijgen onder begeleiding van een behandelaar.	Je start met het innemen van medicatie waarbij je het moment van inname en de dosering goed in de gaten moet houden. Je zult medicatie voorgeschreven krijgen onder begeleiding van een behandelaar. Vaak wordt geadviseerd om er een extra persoon bij te betrekken die controleert of je de medicijnen wel inneemt.	In een groep wissel je ervaringen uit. Er kunnen praktische tips gedeeld worden om de kans op terugval te verkleinen. 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.	Er zijn diverse manieren om naasten te betrekken en te ondersteunen in verschillende fasen van het behandelproces. Zij kunnen gesprekken of gespreksgroepen bijwonen, gecoacht worden, samen met jou in therapie gaan of gesprekken hebben, los van jou.