

# EEN DRINKER IN HUIS

## *Omgaan met een drankprobleem van een ander*

# Een drinker in huis

*Omgaan met het drankprobleem van een ander*

- *"Drink dan ook niet zoveel..."*
- *"Wat was je toch weer ontzettend vervelend, gisteravond..."*
- *"Hou nou toch eens op met dat stomme drinken."*
- *"De Groot meldt zich weer ziek, jaja."*
- *"Weet je dan niet hoe je thuisgekomen bent vannacht."*
- *"Luister dan ook eens een keer, je kunt er toch ook een páár drinken?"*

Zulke opmerkingen hebben twee dingen gemeen. Iedereen met een zware drinker om zich heen herkent ze. En ze helpen geen zier. Waarom eigenlijk niet? Omdat een zware drinker de greep op zijn drankgebruik kwijt is. Stoppen of minderen op basis van gezond verstand of wilskracht lukt niet meer. Meestal weet hij dat wel. En de verwijten kan hij dromen. Misschien maakt hij ze ook aan zichzelf. Maar ze helpen niet, omdat er andere maatregelen nodig zijn. De aanpak van een alcoholprobleem kan ook anders. U kunt daar een rol in spelen. Daar gaat het hier over.

*(Overal waar 'hij' of 'drinker' staat, had ook 'zij' of 'drinkster' kunnen staan.)*

## Inhoud

- 2 Veelzeggende signalen
- 3 Het probleem ligt bij de drinker
- 4 Een aanpak voor verandering
- 6 Margot, Olga
- 7 Frits, collega
- 8 Kort samengevat
- 9 Adressen en telefoonnummers, colofon

## Veelzeggende signalen

*Problematisch drankgebruik ontwikkelt zich doorgaans sluipend.*

*Het wordt ook vaak verdoezeld door ontkennen en verhullen. Intussen maakt u zich steeds meer zorgen. Af en toe lijkt het probleem eventjes weg. Maar dan komt het toch weer terug. Een beetje heviger dan daarvoor. Herkent u iets in de volgende signalen, dan is de drank 'uw' drinker boven het hoofd aan het groeien.*

- Drinken om van stemming te veranderen. Drankgebruik om somberheid te overwinnen of angst en zenuwen de baas te worden. Omdat het zonder drank niet meer lukt.
- Nooit genoeg hebben aan 1 of 2 drankjes. Raakt het lichaam aan alcohol gewend, dan is er steeds meer nodig om hetzelfde effect te voelen.
- Snel en gulzig drinken. De drinker zoekt de roes en die moet er snel zijn. Hij heeft zijn glas als eerste leeg en vult het als eerste of enige bij.
- Camouflage. Soms drinkt hij stiekem en camoufleert hij drankgebruik met kauwgom of pepermint. Een snel drankje bij thuiskomst kan de kegel van de namiddagborrel verdoezelen.
- Van incident naar gewoonte. Het begon met af en toe eens stevig drinken op een vrijdag of zaterdag. "Gaat wel over" dacht u. Maar nu staat alles bijna elke avond in het teken van de drank.
- Schone beloften. "Ik stop ermee, ik doe het niet meer." En hij meent het nog ook. Maar helaas, elke keer gaat het toch weer mis.
- Onthoudingsverschijnselen. Als de drinker eventjes niet of minder drinkt, kan hij last krijgen van onthoudingsverschijnselen. Die kunnen variëren van gevoelens van onrust, transpireren, slecht slapen tot angstig en gespannen worden. In ergere gevallen kan hij gaan beven of toevallen krijgen. Zulke verschijnselen zijn redenen om weer te gaan drinken. Want dan verdwijnen ze weer eventjes.
- Problemen. De drinker krijgt lichamelijke klachten, komt voortdurend te laat, verzuimt van het werk, verwaarloost anderen, veroorzaakt conflicten, moet steeds meer kritiek slikken, komt in aanraking met politie en justitie. Ook allemaal redenen om weer te gaan drinken, waardoor de problemen alleen maar verergeren.

### Afhankelijk van alcohol

Van alcohol kun je afhankelijk, oftewel verslaafd raken. Die afhankelijkheid kan lichamelijk, geestelijk of beide zijn. Alcohol is een stof waarvan het lichaam steeds meer nodig heeft om hetzelfde effect nog te voelen. Dit verschijnsel heet 'tolerantie'. Het veroorzaakt vaak een misverstand: ze denken dat ze steeds beter tegen drank kunnen. Er is sprake van lichamelijke afhankelijkheid, als het lichaam protesteert als het geen alcohol meer krijgt. Vandaar de onthoudingsverschijnselen. Geestelijke afhankelijkheid betekent dat de drinker steeds sterker naar alcohol verlangt en zich eigenlijk niet meer prettig kan voelen zónder. Vergelijken we alcohol objectief met drugs, dan moet het tot de hard drugs gerekend worden, wanneer het overmatig wordt gebruikt. Want dan is het risico van lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid groot.

## Het probleem ligt bij de drinker

*Het kan sluipend uit de hand gelopen drankgebruik zijn. Het kan een bewuste vlucht in de drank zijn om problemen te ontlopen. Het kan een gevolg van de opvoeding zijn. Wie onzeker is, kan zich met alcohol een houding geven of een hele piet voelen. Vaak is het zo, dat stoppen met teveel drinken alleen maar lukt als ook iets aan die problemen gedaan wordt. Aan de andere kant: er kan alleen maar iets aan die problemen gedaan worden als ook iets aan het alcoholgebruik wordt gedaan. Een kip of eisituatie? Niet echt. Want de situatie kan meestal doorbroken worden door eerst met drinken te minderen of te stoppen.*

### Praten met een drinker

Iemand op zijn drankgebruik aanspreken is lastig als hij zelf vindt (of volhoudt) dat er eigenlijk niets aan de hand is. En dat is doorgaans het geval. Op- en aanmerkingen leveren meestal een ontwijkende reactie op:

*"Het valt best mee."*

*"Waar bemoei je je mee."*

*"Mijn collega's drinken veel meer."*

Een bekende is ook:

*"Ik kan er zo mee stoppen als ik dat wil."*

*"Vroeger dronk ik veel meer."*

Dit soort gesprekken leiden meestal tot ruzie en levert verder niets op. En zo ontstaat een patstelling: je raakt steeds meer overtuigd van een drankprobleem, maar de drinker zelf wil er absoluut niets van horen.

### De valkuil

Teveel drinken veroorzaakt allerlei problemen. Die kunnen zo groot worden, dat ze de hoofdrol gaan spelen. Wat u in de verleiding kan brengen om te denken: "Logisch dat hij veel drinkt. Hij heeft het ook zo moeilijk." De drinker is het daar altijd volledig mee eens. Hij kan of wil niet inzien, dat een belangrijk deel van de problemen juist ontstaat door het drinken. Dankbaar haalt hij oorzaak en gevolg door elkaar.

### Vragen aan u zelf

Het probleem ligt bij de drinker. Hij is er zelf verantwoordelijk voor, zal er zelf iets aan moeten doen. Maar hij zal altijd proberen om dat te ontlopen. Hij zoekt excuses voor drankgebruik. Is dankbaar voor elk gebaar dat hij kan uitleggen als acceptatie, rechtvaardiging of ontkenning van het probleem. En is altijd op zoek naar argumenten die 'bewijzen' dat het allemaal best meevalt.

Als u op de volgende vragen vaker dan twee maal 'ja' moet antwoorden, maakt u het uw drinker te gemakkelijk. Omdat u zich aan hem aanpast. En hem zo de gelegenheid geeft zijn eigen verantwoordelijkheid uit de weg te gaan.

- Hebt u wel eens plannen verzet of afgezegd vanwege het drinkgedrag van uw partner of vriend?
- Hebt u wel eens bedreigingen geuit zoals "ik ga weg als je weer zoveel drinkt" of "ik verstop je rijbewijs als je weer een keer dronken achter het stuur gaat zitten". Maar zonder de daad bij het woord te voegen?
- Bewaart u wel eens tegen uw zin de lieve vrede om de drinker vooral niet boos te maken?
- Zijn uitstapjes, feestjes of vakanties wel eens verpest door het drinken?
- Zoekt u wel eens of er drank verstoppt is?
- Rijdt u wel eens mee in de auto als uw partner/vriend/collega te veel gedronken heeft?
- Hebt u wel eens uitnodigingen geweigerd vanwege het drinkgedrag van uw partner/vriend?
- Helpt u het drinkgedrag van uw partner/vriend/collega/broer/zus geheim houden?
- Lost u wel eens problemen op voor de drinker terwijl hij of zij dat eigenlijk zelf zou moeten doen?
- Probeert u de angst en schaamte van uw kinderen te sussen? Zorgt u ervoor dat ze uw partner zo weinig mogelijk irriteren als hij of zij gedronken heeft?

## Een aanpak voor verandering

*Gaat u met dergelijk gedrag door, dan hoeft u niet op verandering ten goede te rekenen. U moet naar een situatie toe, waarin het de drinker duidelijk wordt dat hij zelf voor zijn drankgebruik verantwoordelijk is. En dat hij dus zelf zal moeten meewerken aan een oplossing. Verwijten helpen niet. En elk spoortje van toegeeflijkheid betekent meteen twee stappen terug. Wat is dan wel een goede aanpak? Die hangt van de situatie af, maar hij bestaat altijd uit één of meer van de volgende elementen.*

- **Kies een goed moment**

Begin er niet over als de drinker onder invloed is. Dat is zinloos. Het werkt meestal ook niet om te beginnen met "en nu gaan we eens over jouw drinken praten". Daarvan gaan de haren alleen maar recht overeind staan en treedt meteen het hele verdedigingsmechanisme in werking.

- **Veroordeel niet**

U bent verontwaardigd, beledigd, teleurgesteld, kwaad. Dat mag. Sterker nog: u hebt er recht op. Waar het om draait is wat u met die gevoelens doet. Het openlijk veroordelen van drankgebruik wekt verzet op. Het stellen van confronterende vragen leidt tot spanningen. Achter de verdediging van de drinker gaan vaak angst voor verandering en schaamtegevoel schuil. Dat zijn sterke emoties. Steeds weer herhalen dat iemand teveel drinkt roept alleen maar ontkenning op. Wat echter niet valt te ontkennen is de hinder die u ervaart van het drinken. Zeg daarom duidelijk waar u last van hebt. Dit is een directe aanleiding om een gesprek te voeren. Geef aan dat u het drinkgedrag niet kunt veranderen en dat u bepaalde gevolgen ervan niet accepteert.

- **Zoek steun**

Het kan een hele steun zijn om te praten met anderen over het drankprobleem. Zoeken naar middelen om het isolement, waar je als partner in terechtkomt, te doorbreken.

- **Stel grenzen**

Bent u op de een of andere manier belangrijk voor de drinker, maak dan duidelijk wat u wel en niet pikt. En laat het niet over uw kant gaan als die grenzen overschreden worden. Om eventuele twijfel weg te nemen: u mag als vriend, vriendin, familielid, partner of collega inderdaad dergelijke eisen stellen. Want u onderhoudt er een relatie mee. En een relatie is iets, waar beide partijen aan bijdragen.

- **Dreig niet met loze argumenten**

U hoeft een dreiging maar één keer niet waar te maken of de drinker neemt u al niet meer serieus. Dreigen gebeurt vaak in een opwelling van woede of verdriet. U kunt daar beter een andere uitlaatklep voor zoeken.

- **Doe u zelf geen geweld aan**

U hebt recht op respect en een eigen leven. Laat uw gevoel van eigenwaarde en uw lol in het leven niet bederven door een drinker. Ga iets nieuws of anders doen, waar de drinker buiten staat.

- **Los geen problemen voor de drinker op**

Vaak wordt de drinker geholpen door zijn omgeving. Problemen die door het drinken zijn ontstaan worden voor hem opgelost, zijn rommel wordt voor hem opgeruimd, taken worden van hem overgenomen. Het resultaat daarvan is, dat de drinker er geen druppel minder door gaat drinken. Hij ondervindt immers geen enkel nadeel van zijn gedrag. Hij wordt keurig ziek gemeld, de ziekmelding wordt zonder meer geaccepteerd. Afspraken worden voor hem afgezegd, een ander maakt de excuses voor hem.

- **Kijk achter de drank**

Achter drinkgewoonten gaan vaak angsten, ongenoegens, problemen en schuldgevoelens schuil. Het risico van steeds meer drinken is dan groot. Het lichaam went immers aan alcohol. Natuurlijk kan er ook een (tijdelijk) probleem spelen dat het alcoholgebruik in de hand werkt. Maar ook dan geldt: alcohol kan geen problemen oplossen. Er moet dus geprobeerd worden om andere oplossingen te vinden. De drinker moet daar een actieve rol in spelen. Want alleen dan kan hij weer zelfvertrouwen opbouwen.

- **Laat de drinker weer positief over zichzelf denken**

De meeste problematische drinkers denken negatief over zichzelf. Gevoed door schaamte, schuldgevoelens en alle verwijten. Ze vinden zichzelf niks waard. Erkennen dat je een fors alcoholprobleem hebt, valt dan niet mee. Probeer daar begrip voor te hebben. Wees u ervan bewust dat de drinker ook een gevecht met zichzelf voert. En dat hij dat gevecht op zijn omgeving afreageert. Overstelp hem daarom niet met nog meer verwijten. Blijf respect houden, hoe moeilijk dat misschien ook is. Dat respect mag u echter niet verhinderen uw eigen grenzen te blijven stellen.

- **Bied perspectief**

Een probleemdinker kan zich een leven zonder alcohol niet meer voorstellen. Hij weet wat bij stoppen of minderen op de loer ligt: onzekerheid, angst, zenuwen, het leven als een groot zwart gat. Geen prettig vooruitzicht. Die onzekerheid moet weggenomen worden. Want door angst voor een toekomst zonder drank laten mensen zich niet behandelen. Het moet hen duidelijk worden dat problemen op te lossen zijn en in elk geval dragelijk gemaakt kunnen worden. Daarvoor is zonodig allerlei hulp beschikbaar. Hulp die uiteindelijk ook uitzicht biedt op een herstel van relaties met de omgeving, een verbeterde gezondheid, een leven zonder angst en vooral met meer rust.

- **Neem de weerstand tegen hulpverlening weg**

Veel mensen, ook niet-drinkers, hebben verkeerde ideeën over hulpverlening. Ze denken bijvoorbeeld dat je altijd in een kliniek opgenomen moet worden. Dat een behandelaar je niks kan leren. Dat een echte drinker niet te helpen is. Of dat de vuile was zo buiten komt. Zulke ideeën kunnen het kiezen voor een behandeling in de weg staan. Maar Nederland heeft niet voor niets een uitgebreide, vertrouwelijke en zeer professionele alcohol-hulpverlening. Mensen waarvan je het nooit gedacht zou hebben, maken er gebruik van. En een eerste kennismaking kan al veel weerstand wegnemen. Begin bijvoorbeeld eens met de Alcohol Infolijn 0900-500 20 21 (22 cent per minuut) te bellen. Daar hoeft u geen naam of adres te noemen, maar ze kunnen u wel op het spoor van op uw situatie gerichte hulpverlening zetten. Of neem contact op met een van de hulp- en zelfhulpinstanties die achter in deze brochure worden vermeld. Ook daar mag u gerust zeggen dat u Bert uit Breda bent, terwijl u eigenlijk Douwe heet en in Drachten woont.

## Margot

*Rob is 19 en woont nog bij zijn moeder Margot thuis. Hij werkt hard en mag daarna graag een biertje drinken. Want hij houdt van gezelligheid. Omdat het nogal eens uit de hand loopt, heeft hij met Margot afgesproken dat hij door de week niet meer buitenshuis drinkt. In het weekend zet hij de bloemetjes buiten. Op vrijdag na het werk met collega's. Op zaterdag met vrienden in het café. Op zondag na het sporten met zijn teamgenoten. Rob is onbewust tolerantie voor alcohol aan het opbouwen en vindt dat hij inmiddels heel wat kan hebben. "Van tien pils wordt hij niet anders", zeggen zijn vrienden. Maar de laatste tijd komt hij steeds vaker dronken thuis, dikwijls afgeleverd door diezelfde vrienden. Zijn sportprestaties zijn niet meer wat ze waren. Hij krijgt steeds meer opmerkingen over z'n drankgebruik. Z'n kleren stinken naar drank, z'n lijf en ochtendkegel ook. Margot heeft hem verteld dat hij maar een kamer moet zoeken als het zo doorgaat.*

### En toen, Margot?

Probeer met Rob in gesprek te blijven. Stel regels en geef je grenzen aan en maak duidelijk wat je belangrijk vindt. Zet zijn alcoholgebruik tegenover de dingen waar hij plezier in heeft, maar die hij op deze manier kwijtraakt. Zeg duidelijk wat je niet meer van hem pikt. En wanneer je dreigement in werking treedt. Doe op dat punt geen water in de wijn. En Margot, heb je al eens met Rob's vrienden gepraat? Probeer het eens, toon interesse. Met Rob erbij en zonder hem voor schut te zetten.

## Olga

*Olga is nu 14 jaar getrouwd met Hans. Die heeft snel carrière gemaakt maar vindt zijn werk de laatste tijd erg zwaar. "Ik moet voortdurend op mijn tenen lopen want ik word keihard afgerekend op mijn prestaties", klaagt hij. Thuis wordt veel gedronken, zowel voor als bij en na het eten. Meestal gaat dat goed. Maar het loopt steeds vaker uit de hand als er bezoek komt of als ze ergens heen moeten. Even is het leuk. Hans drinkt, schenkt en is de getapte jongen. Maar in de loop van de avond slaat hij om. Hij wordt dan sentimenteel of juist heel agressief. Om het minste of geringste kan de grootste bonje ontstaan. En de volgende dag kan Olga naar het werk bellen met de mededeling dat Hans ziek is. Ze begint er een hekel aan te krijgen om vrienden uit te nodigen of om naar vrienden toe te gaan. Hoewel: dat laatste is toch al lastig geworden omdat Hans laatst onder invloed is gepakt en nu zijn rijbewijs drie maanden kwijt is. Zijn baas weet dat nog niet, omdat Olga hem naar de zaak rijdt.*

### En toen, Olga?

Hans moet het een en ander aan zichzelf veranderen. Maar zonder dat je het wilt, pas je je al aan het gedrag van Hans aan. Zodat hij door kan gaan met drinken, terwijl jij er behoorlijk onder lijdt. Houd daar mee op. Laat hem zelf naar het werk bellen. Laat hem zelf maar zien hoe hij naar de zaak komt. Blijf naar feestjes gaan en neem hem daar niet in bescherming. Schaam je niet, maar lucht je hart bij anderen. En praat met Hans. Niet alleen over zijn drankgebruik, maar ook over zijn problemen met het werk. Kijk of je daar samen een oplossing voor kunt vinden. Maar maak hem duidelijk dat hij daar zelf mee aan de gang moet. En maak hem vooral duidelijk waar je zelf last van hebt. Niet in de vorm van verwijten, maar met redelijke argumenten.

## **Frits**

*Ria en Frits hebben een dochter van elf en een zoontje van vier. Frits is voor een tijdje het huis uit: hij heeft schoon genoeg van de voortdurende ruzies. Hij overweegt om van Ria te scheiden en verwacht de kinderen toegewezen te krijgen omdat Ria niet voor hen kan zorgen. Volgens hem is ze een echte alcoholiste, als ze een drankje neemt kan ze niet meer stoppen. Ze was regelmatig dronken als hij van zijn werk thuiskwam en laat de kinderen aan hun lot over. Hij heeft haar regelmatig verteld dat ze zich moet laten behandelen, maar dat wou ze steeds niet. Frits maakt zich zorgen om de kinderen nu hij het huis uit is. Af en toe krijgt hij daarom de aanvechting om weer naar huis te gaan. Maar ziet er toch maar van af omdat hij weet dat ze binnen de kortste keren weer ruzie hebben. Zijn dochter belde hem laatst en zei dat het wat beter met mamma ging en dat ze zelf over hulpverlening was begonnen. Frits vertrouwt het niet helemaal, Ria had wel vaker haar goede periodes...*

### **En toen, Frits?**

De zaak lijkt vast te zitten en alleen nog maar slecht te kunnen aflopen. Maar als je wilt, is er misschien toch wat beweging in te brengen. Waarschijnlijk heeft Ria zo langzamerhand een heel negatief beeld van zichzelf. En zit ze met schaamte en schuldgevoel, gevoed door alle verwijt en zelfverwijt. Probeer Ria en haar alcoholprobleem van elkaar te scheiden. Geef je nog om haar, laat dat dan merken. Benadruk haar goede kanten. Zodat ze wat positiever over zichzelf kan gaan denken. Geef haar nog een vriendelijke stimulans richting hulpverlening. Zeg dat het weer perspectief geeft en haar onzekerheid weg kan nemen. Zo maak je haar ook duidelijk dat dit niet op commando van jou is maar dat het om haarzelf gaat.

## **Collega, collega...**

*Na jaren in de buitendienst is hij gepromoveerd naar een kantoorfunctie. Maar zo te zien zit hij daar niet lekker in zijn vel. Hij verzuimt vaak. Komt hij wel, dan hangt de walm van de vorige avond nog om hem heen. Hij luncht lang en nooit met fris. En grijpt elke gelegenheid aan om aan het einde van de dag nog even samen te borrelen. Omdat het een joviale collega en een gezellige kerel is, houdt iedereen hem de hand boven het hoofd. Zijn afwezigheid wordt met smoezen verklaard, ze nemen de telefoon voor hem aan en handelen zelfs zaken voor hem af. Maar 'van boven' komen nu signalen dat zijn prestaties achterblijven. Met een reorganisatie op til zou hij wel eens een van de sneuvelaars kunnen zijn. De enige die dat niet in de gaten heeft is hij zelf. Er zijn collega's die denken: liever hij dan ik, dan zit ik tenminste safe.*

### **En toen, collega's?**

Wil je hem kwijt, dan moet je zo doorgaan. Maar zo ga je niet met collega's om. Kaart de zaak eens aan. Bij een van die genoeglijke einddagborrels bijvoorbeeld. Zeg dat je het niet eerlijk vindt om hem steeds rugdekking te moeten geven. Probeer er achter te komen waarom hij niet lekker in z'n vel zit. Vertel hem dat hij in de zakelijke gevarezone zit. Suggereer hem om eens met de bedrijfsarts te gaan praten, als die er is. Of anders eens met de hulpverlening te bellen.

## **Wat is teveel?**

Een veilige grens ligt bij 2 à 3 glazen per dag met tenminste twee alcoholvrije dagen per week. Het maakt niet uit of dat bier, wijn of sterke drank is: een standaardglas bier bevat evenveel pure alcohol als het (veel kleinere) standaardglas jenever. Wie meer drinkt, en daar een gewoonte van maakt, krijgt op den duur problemen: met de partner, in het gezin, op het werk of met de gezondheid. Lichamelijke klachten kunnen bij een man ontstaan als hij gemiddeld per week meer dan 20 glazen drinkt. Bij een vrouw is de grens 14 glazen. In Nederland zijn er zo'n 650.000 mensen die als gevolg van drinken in de problemen zitten. Ongeveer de helft daarvan is verslaafd aan alcohol.

## Kort samengevat

- Praat nooit over drankgebruik met iemand die onder invloed is.
- Vermijd welles/nietes discussies.
- Kaart problemen zo vroeg mogelijk aan.
- Stel grenzen, houd u daar aan.
- Gebruik geen loze argumenten en dreigementen.
- Praat over de overlast die het drinken van de ander u bezorgt.
- Los geen problemen voor de drinker op.
- Benadruk de positieve kanten van de drinker.
- Twijfel niet aan uzelf. Het alcoholprobleem moet vooral door de drinker zelf opgelost worden. U bent niet het probleem.
- Durf ook met anderen over de problemen te praten.
- Informeer bij de Alcohol Infolijn 0900 - 500 20 21 (22 cent per minuut) naar mogelijkheden voor hulp.

### **Gemakkelijk gezegd...**

Daar staat u dan. Met wat uitleg, wat voorbeelden en een lijstje goede raad in de hand. Maar u ziet er als een berg tegen op om ermee aan de slag te gaan. Omdat u het gevoel hebt dat u 'uw' drinker gaat verraden. Misschien slaat de angst u al om het hart. Omdat u zeker bang bent dat uw drinker kwaad zal worden. Of omdat u bang bent om duidelijke keuzes te maken. Wat staat u dan te wachten?

### **De keus is toch aan u**

Wilt u uw eigen leven leefbaar houden, dan moet u beseffen dat uw drinker zélf zijn probleem aan zal moeten pakken. Dat betekent voor u: stoppen met verwijten en de bal steeds opnieuw resoluut bij hem zelf terugleggen. Want hĳ is verantwoordelijk voor zichzelf, hĳ zal het moeten doen, hĳ moet zelf willen veranderen. Elke ontsnappingskans die u hem biedt, zal hij onmiddellijk gebruiken. Dus moet de knop helemaal om. Dat is in het begin best eng, maar het is de enige manier. Bovendien hoeft u daarin niet alleen te staan. Want er is altijd een vorm van hulp beschikbaar die op de situatie van u en uw drinker aansluit...

## Adressen en telefoonnummers

### Landelijke Alcohol Infolijn

0900 - 500 20 21 (10 cent per minuut)

[www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl), [alcoholinfolijn@nigz.nl](mailto:alcoholinfolijn@nigz.nl).

Voor informatie en een persoonlijk gesprek over alcohol kunt u op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 terecht bij de Alcohol Infolijn. Voor het luisteren naar informatie en het bestellen van folders is de lijn 24 uur per dag bereikbaar. De Alcohol Infolijn is een onderdeel van de campagne 'DRANK maakt meer kapot dan je lief is.'

### Anonieme Alcoholisten (AA)

Postbus 2633, 3000 CP Rotterdam, hulplijn: 020 – 6817431, [www.aa-nederland.nl](http://www.aa-nederland.nl)

De AA is een wereldwijde gemeenschap van mensen, die op basis van volstrekte vrijwilligheid hun ervaringen delen, met als doel nuchter te worden te nuchter te blijven. Het enige vereiste om deel te nemen aan één van de vele gespreksgroepen is het oprechte verlangen te stoppen met drinken.

### Al-Anon

Postbus 3007, 2800 CC Gouda,

024-3504145, 0523-267266, [www.al-anon.nl](http://www.al-anon.nl), [info@al-anon.nl](mailto:info@al-anon.nl)

Partners, familieleden en vrienden van zware drinkers kunnen deelnemen aan één van de vele zelfhulpgroepen van Al-Anon. U kunt ook vrijblijvend advies vragen.

### Alateen en ACA

Postbus 10368, 1001 EJ Amsterdam, (0346) 564541, [alateen\\_aca@al-anon.nl](mailto:alateen_aca@al-anon.nl)

Alateen-groepen bieden hulp aan jonge kinderen die thuis met alcoholproblemen te maken hebben, ACA-groepen zijn voor volwassen kinderen van alcoholisten.

## Colofon

### Uitgave

NIGZ in samenwerking met Jellinek Preventie Amsterdam  
Tweede druk oktober 1998

### Redactie

Wim van Dalen, Marjolein Hol

### Tekst

Roel Kerssemakers, Rob Posma (eindtekst)

### Ontwerp

LS Ontwerpers BNO, Groningen

### Distributie

Een exemplaar is gratis te verkrijgen via de NIGZ klantenservice (0348 – 437600) of te bestellen via de website [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl). Bij meerdere exemplaren kost de brochure € 0,75 per stuk (exclusief verzendkosten).

