

Alcoholisme - enkele stellingen

In dit artikeltje wil ik proberen duidelijk te maken wat alcoholisme is. Ik doe dat aan de hand van een zevental stellingen. Het zijn kenmerken die in het kort aangeven wat we onder alcoholisme moeten verstaan. Zo komt er inzicht in deze vorm van verslaving voor degenen die er (nog) niet mee te maken hebben. Voor hen die zelf of in hun omgeving met alcoholisme te maken hebben kunnen de stellingen herkenning geven en verhelderend zijn.

Van alcoholisme is sprake als de controle over het drinkgedrag is verdwenen.

Bij alcoholisme spreken we van verslaving. Letterlijk betekent dit dat je slaaf bent. Je kunt niet meer vrij zijn in de beslissing te drinken of niet te drinken. En zeker niet na het drinken van het eerste glas. Als men begint te drinken kan men niet meer ophouden tot de roes is bereikt. Het eerste glas brengt een kettingreactie op gang. De alcoholist kan niet stoppen na een voorgenomen aantal glazen. De vrijheid om dat te doen bestaat niet meer. De controle over het drinken is verdwenen.

Het is belangrijk om dit te weten want het verklaart waarom de alcoholist zo ongevoelig lijkt te zijn voor waarschuwingen of goede raad om te stoppen. Hij wil dat misschien wel, maar de verslaving heeft hem/haar het vermogen tot stoppen ontnomen.

Alcoholisme kun je beschouwen als een "ziekte"; wie er aan lijdt kan er uit eigen kracht niet (of nauwelijks) van af komen.

De alcoholist zal zich vaak schuldig voelen om wat de drank in zijn eigen leven en dat van anderen stukmaakt. Hem benaderen als de schuldige zal het drinken alleen maar doen toenemen, want dat schuldgevoel moet door middel van alcohol worden opgeheven.

Daarom is het idee ontstaan om de alcoholist te beschouwen als een zieke. Dat vermindert het schuldgevoel en brengt hem op gelijke voet met andere zieke mensen die door hulp van buiten af hun ziekte kunnen overwinnen. Een alcoholist kan over het algemeen zichzelf niet uit de boeien bevrijden. Hij is daarom meer gebaat bij iemand die hem benadert als een zieke die hulp nodig heeft dan bij iemand die hem wijst op alles wat er mis is in zijn leven.

Alcoholisme is een sluipende ziekte. Het is meestal het eindpunt van een lang proces van enige jaren.

Niemand zal er voor kiezen om alcoholist te worden. Dat word je ook niet van de ene op de andere dag. Wat dat betreft is het met andere harddrugs gemakkelijker. Je weet dat als je er aan begint verslaafd raakt. Bij het gebruik van alcohol raken vele mensen niet verslaafd. De alcoholist was bij het begin van zijn drankgeschiedenis ook niet verslaafd. Maar geleidelijk aan kan de verslaving een rol gaan spelen. Het gaat zo geleidelijk dat meestal moeilijk is vast te stellen op welk moment iemand alcoholist is geworden.

Het proces begint met kennismaken met alcohol, hoe smaakt het, wat doet het je. Daarna kan er een fase komen van experimenteren: hoe ver kan ik gaan? Meestal volgt er een verder sociaal gebruik van alcohol, matig zoals dat binnen de samenleving past. Overmatig wordt het als door het gebruik van alcohol de sociale contacten schade oplopen. Schade die zich ook manifesteert in aantasting van lichaam en geest. Een leven zonder drank is bijna ondenkbaar geworden. In zo'n situatie is de stap naar verslaving heel klein. Er hoeft maar iets in het leven te gebeuren dat moeilijk is, zoals een echtscheiding, verlies van werk, verlies van een dierbare, of de alcohol is nodig om geestelijk op de been te blijven. De verslaving is een feit geworden.

Alcoholisme houdt zichzelf in stand door vicieuze cirkels.

Een vis, gezwommen in een fuik, kan daar niet meer uit. Met een alcoholist is dat eigenlijk net zo. Er zijn een aantal factoren waardoor de weg terug zeer moeilijk afgelegd kan worden. Een aantal vicieuze cirkels die het alcoholisme in stand houden. Ik noem er een viertal.

- a. Het lichaam vraagt steeds meer alcohol om hetzelfde effect te bereiken. Door gewenning kan men steeds meer verdragen en neemt het effect af. Meer alcohol is nodig. Ook bij stoppen ontstaan er ontwenningssverschijnselen die verdwijnen als weer wordt gedronken. Zo houdt de alcohol het alcoholisme in stand
- b. De wilskracht neemt af door hersenbeschadiging. Om te stoppen met drinken moet je een sterke wil hebben. Die is verdwenen omdat alcohol hersencellen doodt en juist die gedeelten van de hersenen aantast waar de wilskracht zich bevindt.
- c. Schuldgevoelens over het drinken verdwijnen door te drinken. Niet drinken maakt de geest helderder en doet je beseffen wat er allemaal stuk gaat in het leven. Drinken heft het schuldgevoel op.
- d. Wegvluchten in de drank voor de steeds heviger conflicten met de omgeving. In de naaste omgeving van de alcoholist gaat ook van alles mis. Dat besef kan niet worden verdragen en verdwijnt door te drinken.



De weg tot herstel moet praktisch altijd beginnen met volledig stoppen met drinken.

Meestal wordt geprobeerd om de alcoholist te helpen door het oplossen van zijn problemen, schulden, sociale puinhopen. Zo probeert men door het wegnemen van de negatieve gevolgen de alcoholist er toe te brengen om het drinken te verminderen. Meestal zal blijken dat het niet helpt. De eerste stap die genomen moet worden door de alcoholist is de wil om volledig te stoppen met drinken.

Stoppen met drinken wordt pas aantrekkelijk als er "iets anders" tegenover staat.

Stoppen met drinken is nodig om de verslaving te doorbreken. Maar dat is nu juist het moeilijkste wat er bestaat voor de alcoholist. Hij is tot veel dingen bereid, maar niet tot stoppen, en dan ook nog volledig stoppen. Een alcoholist hunkert naar een leven zonder drank, maar vreest het moment waarop niet meer over drank beschikt kan worden.

Er moet dus heel wat tegenover staan, een kracht groter dan de alcohol om de alcohol los te laten. Deze grotere kracht/macht dan de alcohol kan bestaan uit de waarde van het leven, relatie, gezin, werk, toekomst. Ook kan een "Hogere macht" gevonden worden in een religieuze omgeving, zoals God, een Hogere macht, iets dat de menselijke maat overstijgt. Meestal is het een combinatie van al deze zaken die bij de alcoholist de weg opent te stoppen met drinken.

Eenmaal alcoholist, altijd alcoholist.

Vrij komen van drank door hulpverlening, eigen kracht en hogere macht betekent niet dat alcohol geen probleem meer is. Iemand die verslaafd is geraakt aan alcohol komt daar nooit meer van af. Zonder alcohol is wel een normaal leven te leiden. Met één verschil: alcohol gebruik kan niet meer, nooit meer. Weer drinken, ook al is dat na jarenlange onthouding, brengt dezelfde kettingreactie weer teweeg: de controle over het drinken blijft verloren. Alles

gaat goed zolang dat eerste glas maar niet wordt genomen. Je blijft dus altijd alcoholist, al is het met een goed leven zonder drank.

Belangrijk is dit besef voor de alcoholist zelf. Hij moet zichzelf niet in gevaar brengen door dat eerste glas. Ook voor de omgeving is het belangrijk te weten dat een alcoholist nooit meer sociaal kan drinken. Rekening houden met dit lidteken bij de medemens kan voorkomen dat iemand wordt overgehaald om toch eens een keertje gezellig mee te doen. Het is immers al zo lang geleden dat er problemen waren met alcohol.....