

DRANKPROBLEEM

MILD, MATIG OF ERNSTIG?



Aan een drankprobleem gaat vaak een lange geschiedenis vooraf. Professionele hulp zoeken is niet makkelijk. “Wij laten onze cliënten aan het woord en helpen hen zelf een beslissing te nemen.”

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

“Je kan het gerust een ziekte noemen”, vertelt psychiater Hendrik Peuskens in een van de gesprekskamers in het mooie nieuwe gebouw van de afdeling psychiatrie in campus Gasthuisberg. Bij ongeveer tien procent van de bevolking leidt alcoholgebruik tot ernstige problemen.

“Je zou kunnen zeggen dat een alcoholprobleem een hersenziekte is die het functioneren aantast. Mensen hebben vaak een erg smalle visie op een verslaving: ze zien het als een karakterzwakte of gaan ervan uit dat de drug zelf het probleem is of zien de sociale omgeving als de oorzaak ... Maar de realiteit is veel complexer. En daarvoor zijn er ook geen eenvoudige oplossingen om van de verslaving af te geraken. Wel staat vast dat hoe vroeger je ophoudt met doen alsof er niets aan de hand is, hoe beter.”

GESCHIEDENIS

Vandaag spreekt de psychiatrie niet meer van een alcoholverslaving, maar gebruikt ze de ruimere term alcoholgebruiksstoornis. Naargelang je meer symptomen vertoont, noemt men de stoornis mild, matig of ernstig. “Door ruimer naar drankproblemen te kijken, kunnen we ook sneller ingrijpen”, vertelt dokter Peuskens.

“Want aan een ernstige alcoholverslaving gaat vaak een lange geschiedenis vooraf. Vaak zijn mensen er zich al meer dan tien jaar van bewust dat het met hun drinkgedrag niet helemaal in de haak zit. De gemiddelde leeftijd waarop mensen zich laten opnemen voor een alcoholverslaving ligt tussen de veertig en vijftig jaar.”

VERSLAVINGSMECHANISME

In je jonge jaren leer je alcohol kennen, en studenten durven al eens flink uit de bocht te gaan. Problematisch drinken hoort er vaak zelfs een beetje bij. Eens mensen zich beginnen settelen en een gezin krijgen, gaan de meesten ook wat verstandiger om met alcohol. Maar geleidelijk sluipt het drinken weer binnen. Vaak gaat het eerst om sociaal drinken: tijdens uitjes met collega's na het werk of op feestjes. Dan merken mensen vaak dat alcohol de stress wegneemt, hen helpt te ontspannen of sociaal te zijn ... Zodra je merkt dat je alcohol gebruikt als middel om een van die effecten te bekomen, bevind je je op een hellend vlak. “Dan beginnen de verslavingsmechanismen te spelen”, legt dokter Peuskens uit. “Je gaat vaker drinken, er treedt al wat gewenning op. En na een tijdje heb je meer alcohol nodig vooraleer je een effect voelt.”

HEB JE EEN ALCOHOLGEBRUIKSSTOORNIS? DIT ZIJN DE SYMPTOMEN:

- Je drinkt vaak meer dan je je had voorgenomen.
- Je verlangt ernaar met alcohol te minderen, maar dat lukt niet.
- Je voelt een sterke drang naar alcohol.
- Een groot deel van je tijd gaat op aan naar alcohol zoeken, drinken en herstellen van overmatig drankgebruik.
- Je begint door alcohol belangrijke zaken thuis, in je beroep of in je vrije tijd op te geven.
- Je merkt dat je lichaam gewend is geraakt aan de drank en je minder snel dronken wordt.
- Je vertoont afkickverschijnselen wanneer je nuchter bent.

“De gemiddelde leeftijd waarop mensen zich laten opnemen voor een alcoholverslaving ligt tussen de veertig en vijftig jaar”

Dr. Hendrik Peuskens



ONTKENNING

Het grote probleem met alcohol drinken is dat het sociaal aanvaard is. Dat maakt het gemakkelijker voor mensen om zichzelf iets wijs te maken: ze hebben geen drankprobleem, ze hebben gewoon even een moeilijker periode. Zijn ze minder fit op het werk nadat ze een avond zijn gaan stappen? Ach, iedereen heeft wel eens een minder dagje. “Mensen houden zichzelf daarmee lang voor de gek. Het kan zo hardnekkig worden dat ze ontkennen dat ze drinken, terwijl mensen rondom hen wel in de gaten hebben dat er een probleem is. Dat ontkennen wordt zelf een deel van het probleem: je bent niet meer eerlijk, liegt en uiteindelijk verwijder je zo ook je vrienden van je. En zelfs al beseffen mensen dat er een probleem is, dan nog zoeken ze vaak geen aangepaste hulp. Ze denken dat ze het alleen moeten kunnen. Of dat begeleiding geen zin heeft. Of ze zijn bang dat de arts gaat zeggen dat ze moeten stoppen met drinken.”

BEGELEIDING

Dat laatste is niet het geval. Dokter Peuskens: “Wij weten al lang dat de houding van ‘ik weet het als dokter het beste’ geen zin heeft bij verslavingen. Wij laten onze cliënten aan het woord, laten hen

hun probleem uitleggen en helpen hen zelf een beslissing te nemen. We kunnen een stand van zaken opmaken van de lichamelijke toestand van de patiënt en dan de afweging maken. Willen mensen toch graag een glas kunnen blijven drinken, dan geven we hen informatie over wat verantwoord alcoholverbruik is. En ondersteunen we hen bij het minderen. Bij een echt zware problematiek is het beter en gemakkelijker om helemaal te stoppen met drinken. We begeleiden de cliënt dan bij het nuchter worden en bij een nuchter leven leren uitbouwen. Dat laatste is erg belangrijk, want hun levensstijl moet veranderen. Nuchter blijven is iets wat je je hele leven moet blijven cultiveren.”

Hoe groot de kans is dat het lukt om nuchter te blijven? “De kans op herstel is dezelfde als bij andere chronische aandoeningen, zoals suikerziekte of hoge bloeddruk. Je kunt altijd wel eens een terugval hebben, maar daarom hoeft je nog niet te panikeren. Twee belangrijke factoren verhogen je kansen op succes: actief bezig zijn en blijven met je alcoholprobleem. En steunfiguren hebben om op terug te vallen.”