

Alcoholverslaving

HEEFT U EEN ALCOHOLVERSLAVING?

Alcohol gebruiken is heel normaal in onze samenleving. De meerderheid van de bevolking drinkt regelmatig een glas wijn bij het eten of een biertje voor de tv. Veel mensen drinken ook wel eens een drankje te veel, maar dat betekent nog niet dat ze een alcoholprobleem hebben of verslaafd zijn.

U heeft waarschijnlijk een alcoholverslaving wanneer u:

- man > 21 glazen of vrouw > 14 glazen per week drinkt
- drinkt om verkeerde redenen (spanningen kwijtraken, somberheid/angst wegdrinken)
- drinkt op ongepaste momenten ('s morgens voor het werk, als u nog moet autorijden of voor uw kinderen moet zorgen)
- een slok alcohol belangrijker wordt dan al het andere in de wereld

STOPPEN OF MINDEREN MET ALCOHOL?

Bij Jellinek is een behandeling niet zwaarder dan noodzakelijk. Licht als het kan, intensief als het moet. Er zijn geen wachttijden of (voor bepaalde specifieke behandelingen) beperkte wachttijden. U bepaalt zoveel mogelijk de richting en setting van behandeling.

Wilt u grip leren krijgen op uw verslaving, dan is [cognitieve gedragstherapie](#) (individueel en/of in groepsverband) wellicht geschikt voor u, al of niet gecombineerd met medische behandeling.

Wilt u helemaal stoppen, en doet u dit graag met de steun van anderen die hetzelfde doormaken, dan is de [Minnesotabehandeling](#) gebaseerd op het 12-stappen model bij uitstek geschikt. Verbondenheid staat hier centraal.

Cognitieve Gedragstherapie	Minnesotabehandeling
• Best bewezen behandeling verslaving	• Meest toegepaste behandeling verslaving wereldwijd
• Veranderen van gedrag staat centraal	• Verbondenheid staat centraal
• Poliklinische behandeling en intensieve behandeling (dag- en klinische behandeling)	• Intensieve behandeling: dag- en klinische behandeling
• Stoppen of gecontroleerd gebruik	• Volledig stoppen
• Overdag en 's avonds	• Mannen en vrouwen apart
• (Deels) online behandeling mogelijk	• Deelname aan zelfhulpgroepen
• Behandeling psychische klachten naast verslaving	

Bij Jellinek krijgt u hoop op een ander leven. Een leven zonder verslavende middelen of gokken. Zet vandaag nog de eerste stap en [meld u aan](#).

SYMPTOMEN VAN ALCOHOLVERSLAVING

- slechter functioneren zowel privé als in werk
- problemen met uw gezondheid
- eenzaam voelen en uzelf isoleren van de uw omgeving
- afspraken niet nakomen
- drank verstoppen
- smoesjes verzinnen en liegen

- financiële problemen

VOORDELEN VAN STOPPEN OF MINDEREN MET ALCOHOL

- helderder en actiever zijn en minder uitstellen
- betere prestaties tijdens werk/studie of thuis
- betere conditie en gezondheid; afvallen
- minder kans op hart- en vaatziekten, kanker, impotentie en dementie
- verbetering slaappatroon
- afname gevoelens van somberheid of angst
- geld overhouden, stoppen met schulden maken

ZELFSTANDIG STOPPEN?

Volg onze [online zelfhulp](#) voor alcohol.

<https://www.jellinek.nl/ben-ik-verslaafd/alcoholverslaving/>