**Werkboek Alcohol de baas!**

Dit werkboek is gebaseerd op de principes van cognitieve gedragstherapie (CGT). Het helpt je om meer grip te krijgen op je gedachten, gevoelens en gedrag rondom alcoholgebruik.

Je kunt het werkboek gebruiken als ondersteuning bij gesprekken met een behandelaar. Maar je kunt het ook zelfstandig gebruiken. In dat geval kun je de sessies zien als weken: elke week werk je één sessie door.

Het werkboek is ontwikkeld door MV Psychologie en mag gedeeld en ingezet worden waar het helpend is.
Let op: dit werkboek is geen vervanging van therapie, maar een hulpmiddel voor inzicht, reflectie en verandering.
je kunt het werkboek printen of online invullen.

**Wat doet alcohol met je hersenen?**

De effecten van alcohol op je hersenen hangen af van verschillende factoren: je leeftijd, hoeveel je drinkt, je gezondheid, en hoe lang en intensief je drinkt. Hieronder lees je wat de mogelijke gevolgen zijn op de korte en lange termijn.

Korte termijn

* Remming van hersenactiviteit
Alcohol vertraagt de werking van je hersenen. Daardoor reageer je trager, neem je risico’s sneller en kun je je minder goed concentreren.
* Geheugenproblemen
Je kunt black-outs krijgen: periodes waarin je je achteraf niets herinnert. Dit komt doordat je hersenen tijdelijk geen nieuwe informatie opslaan.
* Verstoorde emotieregulatie
Alcohol maakt je soms losser of juist prikkelbaarder. Daardoor kun je impulsiever reageren dan je eigenlijk zou willen.

Lange termijn

* Hersenkrimp
Bij langdurig en zwaar gebruik kunnen delen van je hersenen kleiner worden. Dit hangt samen met geheugen- en concentratieproblemen.
* Cognitieve achteruitgang
Je denkvermogen en geheugen kunnen achteruitgaan. Ook het oplossen van problemen en het vasthouden van aandacht wordt lastiger.
* Verslaving
Hoe vaker je drinkt, hoe meer je nodig hebt om hetzelfde effect te voelen. Dat heet tolerantie. Uiteindelijk kun je afhankelijk worden van alcohol.
* Psychische klachten
Langdurig gebruik verhoogt de kans op depressie, angstklachten en stemmingswisselingen.

Effect op hersenontwikkeling

Alcohol is een neurotoxische stof – dat betekent dat het schadelijk kan zijn voor hersencellen. Vooral bij jongeren en jongvolwassenen, bij wie de hersenen zich nog ontwikkelen tot ongeveer je 25e, is alcoholgebruik risicovol. Jong beginnen met drinken vergroot de kans op het ontwikkelen van alcoholproblemen op latere leeftijd.

Waarom is alcohol verslavend?

Alcohol geeft vaak een gevoel van ontspanning of verdoving. Als je alcohol gaat gebruiken om stress of nare gevoelens te dempen, loop je meer risico op afhankelijkheid.
Hoe gevoelig je daarvoor bent, verschilt per persoon. Je aanleg (genetisch), je persoonlijkheid en je omgeving spelen allemaal een rol.

***Werkboek: Alcohol de baas!***

**Sessie 1: Doel van de sessie**

• Je verheldert je motivatie: waarom wil je nu stoppen of minderen?
• Je wordt je bewust van de voor- en nadelen van alcoholgebruik
• Je begint met het observeren van je eigen gedrag via een drinkdagboek
• Je zet de eerste stap in het traject dat je met je behandelaar aangaat

**Waarom starten met motivatie?**

Bij verslavingsgedrag is motivatie vaak dubbel: je wilt wel veranderen, maar ook niet. Gedragstherapie werkt beter als je zelf helder hebt waarom je iets wilt veranderen. In deze sessie onderzoeken we samen jouw motivatie. We kijken naar wat jij belangrijk vindt, en wat je hoopt te bereiken. We werken vanuit de fase van bewustwording en versterken jouw eigen drijfveren.

**Psycho-educatie: De functie van alcohol**

Alcohol is niet zomaar een slechte gewoonte. Het was misschien iets dat op een bepaald moment voor je werkte: het gaf ontspanning, hielp je vergeten, gaf een gevoel van contact of plezier. Maar wat ooit werkte, is misschien gaan overheersen. Je bent het gevoel kwijtgeraakt dat jíj bepaalt. In deze behandeling kijken we naar jouw patronen: wanneer je drinkt, waarom, en wat het effect is. Pas als je daar zicht op krijgt, kun je bewust gaan kiezen: wil ik dit zo houden, of wil ik het anders?

**Oefening 1: Voor- en nadelen in balans**

Vul dit schema in. Het helpt je om zicht te krijgen op jouw eigen redenen om wel of niet te drinken.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Korte termijn | Lange termijn |
| Voordelen van alcohol |  |  |
| Nadelen van alcohol |  |  |
| Voordelen van stoppen/minderen |  |  |
| Nadelen van stoppen/minderen |  |  |

Wat weegt voor jou zwaarder? Zijn er dingen die je mist of terug wilt krijgen in je leven?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 **Oefening 2 Wat wil ik anders?**
Maak deze zin af: 'Als deze behandeling zou slagen, dan zou ik...'
Bijvoorbeeld:
• me vrij voelen van die dagelijkse drang.
• meer rust in mijn hoofd hebben.
• beter slapen en me overdag fitter voelen.

Schrijf je eigen zin op een kaartje of in je telefoon. Die zin kun je er in moeilijke momenten weer bij pakken.

**Opdracht voor thuis : Drinkdagboek (1 week)**

Noteer dagelijks je alcoholgebruik. Je kunt het hieronder in het schema doen. Of op je telefoon. Niet om te oordelen, maar om te onderzoeken:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag | Tijdstip | Aantal glazen | Situatie | Stemming vooraf | Stemming achteraf |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Houd dit dagboek bij gedurende één week. Wat valt je op?

 **Sessie 2: doel van de sessie, Functieanalyse.**

• Je onderzoekt waarom je drinkt: wat zijn de aanleidingen en wat levert het je op?
• Je leert situaties herkennen waarin het risico op drinken groter is
• Je leert nadenken over wat alcohol jou helpt vermijden of juist oproept
• Je begint met het analyseren van je eigen gedragspatronen

**Waarom een functieanalyse?**

Alcoholgebruik gebeurt zelden zomaar. Vaak zit er een patroon achter: een aanleiding, een gedachte, een gevoel of een situatie die steeds terugkomt. In deze sessie onderzoeken we die patronen. Dat noemen we een functieanalyse: je kijkt naar wat voorafgaat aan het drinken, wat je denkt, voelt en doet, en welk gevolg dat heeft. Zo krijg je inzicht in waarom je drinkt – en dat is nodig om iets te kunnen veranderen.

**Psycho-educatie – Het ABC-model**

Het ABC-model helpt je om helder te krijgen wat er gebeurt rondom jouw alcoholgebruik:
A = Aanleiding (situatie of gebeurtenis)
B = Binnenkant (gedachten en gevoelens)
C = Consequentie (wat doe je en wat gebeurt er daarna?)

Door dit uit te werken zie je welke situaties of gevoelens voor jou ‘risicomomenten’ zijn.

**Oefening 1 – Jouw eerste ABC-schema**

Denk terug aan een moment dat je hebt gedronken. Vul het schema hieronder in:

|  |  |
| --- | --- |
| **Aanleiding (A)**Wat gebeurde er vlak voor het drinken? |  |
| **Binnenkant (B)**Wat dacht je? Wat voelde je? |  |
| **Consequentie (C)**Wat deed je? Wat was het effect? |  |
| Wat had je eventueel anders kunnen doen? |  |

**Oefening 2 – Herken je risicosituaties**

Noteer hieronder 3 situaties waarin je meestal drinkt of waarin het moeilijk is om nee te zeggen:

1.

2.

3.

Wat hebben deze situaties met elkaar gemeen?

**Opdracht van de week: Vul drie ABC-schema’s in**

Gebruik het schema van oefening 1 en vul deze week drie momenten in waarop je hebt gedronken of de neiging had om te drinken. Breng zo je eigen patronen in kaart en krijg je veel meer inzicht.

**Sessie 3: Doel van de sessie**

 Je leert je persoonlijke triggers voor alcoholgebruik herkennen
Je onderzoekt in welke situaties, stemmingen of gedachten jij meer risico loopt op gebruik
Je gaat patronen herkennen waarin jij vaak terugvalt in oud gedrag
Je leert hoe je risicosituaties kunt voorkomen of beïnvloeden

**Waarom werken met triggers?**

Triggers zijn signalen of omstandigheden die jouw verlangen naar alcohol aanwakkeren. Sommige zijn zichtbaar en duidelijk (een feestje, een glas wijn bij het eten), andere zijn subtieler (stress, eenzaamheid, verveling). Als je jouw persoonlijke triggers leert herkennen, kun je beter kiezen hoe je wilt reageren. Dat geeft je regie terug.

**Psycho-educatie – Interne en externe triggers**

We maken onderscheid tussen twee soorten triggers:
• Externe triggers: mensen, plekken, tijdstippen of activiteiten die je in contact brengen met alcohol (zoals de vrijdagmiddagborrel, een supermarkt, een bepaalde vriend).
• Interne triggers: gevoelens of gedachten die gebruik uitlokken, zoals verveling, boosheid, spanning, of de gedachte ‘één glaasje kan wel’.

Beide soorten triggers spelen vaak onbewust mee. Door ze op te sporen, kun je je gedrag bijsturen voordat je in een automatische reactie schiet.

**Oefening 1 – Triggers in kaart**

Vul hieronder jouw persoonlijke triggers in:

|  |  |
| --- | --- |
| Externe triggers | Interne triggers |
| Voorbeeld: vrijdagavond alleen thuis | Voorbeeld: gevoel van leegte |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Oefening 2 – Jouw risicomoment**

Beschrijf één situatie waarin je onlangs hebt gedronken of het moeilijk vond om nee te zeggen. Wat speelde er precies? Wat voelde je? Wat dacht je? Wat deed je? En wat was het gevolg?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Opdracht van de week: Triggers herkennen in de praktijk**

Let de komende week goed op: wanneer krijg jij trek in alcohol? Noteer:

|  |  |
| --- | --- |
| Waar was je? |  |
| Met wie? |  |
| Wat voelde of dacht je? |  |
| Wat deed je? |  |

**Sessie 4: Doel van de sessie**

• Je maakt een concreet plan om te minderen of te stoppen met alcoholgebruik
• Je stelt realistische doelen en grenzen voor jezelf
• Je denkt na over wat je nodig hebt om je aan je plan te houden
• Je onderzoekt wie of wat je daarbij kan helpen

**Waarom een plan?** Zonder een concreet plan blijf je vaak hangen in goede bedoelingen. Een duidelijk doel helpt je om te focussen en je voortgang bij te houden. Het maakt de stap van denken naar doen kleiner. In deze sessie maak je een plan dat past bij jouw situatie en bij wat jij aankunt. Het mag klein beginnen – als het maar helder is.

**Psycho-educatie:** Doelen die werken**.** Een goed doel is concreet, haalbaar en meetbaar. ‘Ik wil minder drinken’ is vaag. Beter is: ‘Ik drink alleen nog in het weekend’, of: ‘Ik stop 30 dagen helemaal’. Jij bepaalt het doel, maar het is belangrijk dat het helder is. Zo kun je het volgen en evalueren.

**Oefening 1: Mijn doel**

Welk doel stel jij voor jezelf voor de komende periode? Vul hieronder jouw plan in:

|  |  |
| --- | --- |
| Wat is je doel? (minderen of stoppen) |  |
| Per wanneer wil je starten? |  |
| Wat is voor jou een haalbare grens? |  |
| Voor hoelang wil je dit volhouden? |  |

**Oefening 2 – Wat helpt jou?**

Beantwoord de vragen hieronder om je plan sterker te maken:

|  |  |
| --- | --- |
| Wat motiveert jou om dit plan te volgen? |  |
| Wat zou het moeilijk maken om je eraan te houden |  |
| Wie of wat kan jou helpen |  |
| Wat kun je doen als het toch even misgaat |  |

**Opdracht van de week: Test je plan**

Ga de komende week je plan uitvoeren.

Houd elke dag kort bij:
• Heb je je aan je doel gehouden?
• Wat hielp daarbij?
• Wat werkte niet?

Wat zie je dat er gebeurd met je plan. Wat is over het algemeen lastig en wat gaat goed?

**Sessie 5: Doel van de sessie**

Je leert gedachten herkennen die het drinken aanjagen of goedpraten
Je ontdekt welke invloed je gedachten hebben op je gedrag
Je gaat oefenen met het bijstellen van niet-helpende gedachten

**Waarom werken met gedachten?** Gedachten hebben invloed op je gevoel én op je gedrag. Ze kunnen ervoor zorgen dat je toegeeft aan trek, of dat je het juist volhoudt. Gedachten als 'één glaasje kan geen kwaad' of 'ik kan dit toch niet' kunnen je in de weg zitten. In deze sessie leer je om zulke gedachten te herkennen, te onderzoeken en realistischer te maken. Zo versterk je je eigen regie.

**Psycho-educatie – Het G-schema**

Het G-schema is een hulpmiddel om helder te krijgen hoe je gedachten, gevoelens en gedrag samenhangen:
• G1: Gebeurtenis : Wat gebeurde er precies?
• G2: Gedachte : Wat dacht je?
• G3: Gevoel: Wat voelde je?
• G4: Gedrag: Wat deed je?
• G5: Gevolg: Wat was het resultaat?

Je vindt uitleg en werkbladen over het G-schema op de website van Marleen Vissers, onder de kennisbank: www.marleenvissers.nl > kennisbank > G-schema. <https://www.marleenvissers.nl/ehealth-kennisbank>

**Oefening 1: Jouw G-schema**

Kies een situatie waarin je hebt gedronken of sterke trek had. Een simpel schema hieronder.

|  |  |
| --- | --- |
| Gebeurtenis (G1) |  |
| Gedachte (G2) |  |
| Gevoel (G3) |  |
| Gedrag (G4) |  |
| Gevolg (G5) |  |
| Alternatieve gedachte |  |

**Opdracht van de week.**

Kies deze week twee situaties waarin je sterke trek voelde of hebt gedronken.
Vul voor beide situaties een G-schema in.
Kijk er eens goed na. Wat herken je, ziet er een patroon in?

**Sessie 6: doel van de sessie. Cognitieve interventie.**

Je leert helpende gedachten herkennen en oefenen

Je formuleert zinnen die je kunt gebruiken op moeilijke momenten

Je versterkt je overtuiging dat je het anders kunt doen

**Waarom werken aan helpende gedachten?**

In eerdere sessies heb je geoefend met het herkennen van automatische gedachten die je aanzetten tot drinken.
In deze sessie ga je onderzoeken welke helpende gedachten je sterker kunnen maken op momenten van twijfel, trek of stress.

Niet-helpende gedachten zijn vaak:

* negatief (“ik kan dit niet”)
* vermijdend (“ik doe het morgen wel”)
* ondermijnend (“het heeft toch geen zin meer”)

Deze gedachten leiden vaak tot terugval of frustratie.
Helpende gedachten zijn realistisch, ondersteunend en motiverend. Ze geven je richting op moeilijke momenten.

**Wat zijn ankerzinnen of terugpraatzinnen?**

Een ankerzin is een korte, krachtige zin die jou helpt herinneren aan wat jij belangrijk vindt.
Je gebruikt zo’n zin op momenten dat je in de verleiding komt om te drinken, je moed verliest of je afvraagt waar je het eigenlijk voor doet.

De kracht van ankerzinnen:

Ze breken de automatische denkspiraal
Ze geven focus: “ik weet waarvoor ik dit doe”
Ze helpen je om even afstand te nemen en opnieuw te kiezen

Voorbeelden van ankerzinnen:

“Ik kan dit aan.”
“Ik ben al verder dan ik denk.”
“Deze trek gaat voorbij.”
“Ik kies voor rust, niet voor verdoving.”
“Ik ben niet mijn gedachten, ik bepaal.”

Je kunt je ankerzin hardop zeggen, denken, opschrijven, op een kaartje bij je dragen of in je telefoon zetten als herinnering.

**Oefening 1: Helpende gedachten opbouwen**

Gebruik deze stappen:

1. Kies een niet-helpende gedachte die vaak terugkomt
bijv. “Ik ga dit toch niet volhouden”
2. Onderzoek wat daaronder zit (angst, onzekerheid, vermoeidheid)
3. Formuleer een realistische, maar krachtige tegenzin, bijv.:

“Het gaat niet vanzelf, maar ik ben begonnen”

“Ik heb het eerder 3 dagen volgehouden, dus ik kan het nu ook”

“Het hoeft niet perfect – ik mag leren”

**Tip**: schrijf zinnen in de tegenwoordige tijd.
Niet “Ik wil stoppen”, maar “Ik stop.”
Niet “Ik probeer het”, maar “Ik kies ervoor.”

**Oefening 2: Jouw top 3 ankerzinnen**

Bedenk drie korte zinnen die jou kracht geven op moeilijke momenten.
Denk aan situaties waarin je je kwetsbaar, wankel of verleid voelt.

Voorbeeldstructuur:

Schrijf ze op een kaartje of in je telefoon.
Zorg dat je ze letterlijk bij je hebt, bijvoorbeeld in je jaszak, portemonnee of op je bureaublad.

**Opdracht van de week:** Gebruik jouw ankerzinnen bewust.

Herhaal ze bij elke treksensatie of twijfel

Noteer aan het eind van de dag:

Heb je je ankerzin gebruikt?

In welke situatie?

Wat was het effect?

Reflecteer aan het eind van de week: Welke zin hielp het meest? Wil je één zin veranderen of versterken?

**Sessie 7: doel van de Sessie.**We zijn nu halverwege het traject." Je hebt al veel gedaan, geoefend en ontdekt. Het is belangrijk om niet alleen nieuwe inzichten op te doen, maar ook te leren hoe je ze vasthoudt en toepast in het dagelijks leven. Deze sessie markeert het moment waarop we terugkijken én vooruitkijken.

**Je hebt gewerkt aan:**

Inzicht in jouw gebruik, je hebt onderzocht waarom, wanneer en in welke situaties je drinkt.
Bewustwording van triggers, je herkent steeds beter wat jou verleidt of uitlokt.
Plannen maken en bijhouden, je hebt je eerste concrete stappen gezet om te minderen of te stoppen.
Je gedachten onderzoeken, je hebt gezien hoe je gedachten invloed hebben op je gedrag.
Je eerste ankerzinnen je hebt zinnen geformuleerd die je kunnen helpen op moeilijke momenten.

Lees nog eens terug wat je allemaal hebt opgeschreven en evalueer nu voor jezelf hoe het gaat.
schrijf het hieronder:

|  |
| --- |
|  |

**Wat wil je nu vasthouden? Bijvoorbeeld:**

Blijf bijhouden: wat gebeurt er als je trek voelt, wat denk je, wat doe je?
Herhaal je ankerzinnen bewust, laat ze niet verdwijnen, gebruik ze actief.
Blijf eerlijk naar jezelf , zie een moeilijke dag niet als mislukking, maar als oefening.
Houd je plan in beeld, schrijf het desnoods ergens op waar je het vaak ziet.

In de komende sessies/ weken richten we ons op:
Hoe je omgaat met trek (Sessie 7)
Hoe je met gevoelens omgaat zonder alcohol (Sessie 8)
Hoe je steun kunt organiseren in je omgeving (Sessie 9)
Hoe je een persoonlijk terugvalplan maakt (Sessie 10)

**Omgaan met trek.**

Je leert wat trek (craving) is en hoe het werkt in je brein

Je leert hoe je trek kunt herkennen en verdragen

Je oefent met technieken zoals urge surfing en alternatief gedrag

**Wat is trek?** Trek (craving) is een sterke innerlijke drang om te drinken. Het voelt als een golf die opkomt, piekt en daarna vanzelf weer wegzakt.
Trek ontstaat vaak:in vaste gewoontemomenten (bv. 17:00 uur)**,** bij gevoelens als stress, boosheid of eenzaamheid**,** als reactie op een externe prikkel (bv. een glas wijn op tv)

**Belangrijk: trek duurt meestal niet langer dan 20 tot 30 minuten. Hoe je ermee omgaat, maakt het verschil. Niet de trek zelf is het probleem, maar wat je ermee doet.**

 **Urge surfing een golf uitzitten.** Zie trek als een golf die opkomt. In plaats van vechten of toegeven, leer je eroverheen ‘surfen’.

Hoe doe je dat?

1. Merk de trek op: “Ah, hier is het weer.”
2. Voel bewust wat er gebeurt in je lichaam (bv. hartslag, onrust, speeksel)
3. Zeg tegen jezelf: “Dit is tijdelijk – ik hoef er niets mee.”
4. Blijf ademen. Richt je aandacht op je ademhaling of iets anders.
5. Kijk hoe het afneemt.

Oefening: surf over 1 trekgolf per dag. Schrijf daarna op wat je voelde en hoe het afnam.

**Alternatief gedrag bij trek**

Kies iets dat je niet aan drinken doet denken, maar wel helpt om de golf door te komen.
Voorbeelden: Water of iets zuurs drinken, Wandelen (liefst meteen de deur uit), Muziek luisteren of meezingen, Je handen bezig houden (koken, tekenen, opruimen). Iemand bellen of appen, misschien heb je nog andere ideeën.

**Opdracht voor thuis**

Kies 3 momenten waarop je trek voelt.
Probeer urge surfing toe te passen.
Noteer per moment:

* Wat voelde ik?
* Wat dacht ik?
* Wat hielp?

**Sessie 8: Doel van de sessie. Omgaan met emoties.**Je leert het verschil tussen voelen en drinken
Je gaat emoties leren verdragen zonder alcohol
Je leert inchecken bij jezelf en je lichaam

**Wat is emotiedrinken?**

Veel mensen drinken om emoties te dempen: verdriet, stress, verveling of boosheid.
Alcohol lijkt dan een snelle oplossing, maar werkt op lange termijn averechts:

* Het onderdrukt gevoelens tijdelijk
* Maar vergroot stress en somberheid op termijn
* En het belemmert herstel van je zenuwstelsel

**4-stappenplan bij emotie: Stop – Denk – Voel – Doe**

1. **STOP** – Sta even stil, adem diep in en uit
2. **DENK** – Wat gebeurt er? Wat triggert mij?
3. **VOEL** – Sta het gevoel toe. Probeer het niet meteen weg te maken
4. **DOE** – Kies een passende actie (zonder alcohol)

Oefening 1:

Opdracht van de week:

**Sessie 9, doel van de sessie. Steun .**Je onderzoekt wie jou steunt en wie jou ondermijnt
Je krijgt inzicht in jouw sociale omgeving en de invloed ervan
Je leert oefenen met assertiviteit en grenzen stellen

**Waarom stilstaan bij je omgeving?**

Veranderen doe je niet in een vacuüm. Je sociale omgeving speelt een grote rol in hoe makkelijk of moeilijk het is om gedragsverandering vol te houden.

Sommige mensen: steunen je actief ("goed dat je dit doet"), respecteren je keuze zonder oordeel

Anderen: moedigen drinken (onbewust) aan, maken het lastig om nee te zeggen

Je hoeft mensen niet te vermijden, maar je moet wel weten wie je helpen en wie je uitdagen. Als je dat weet, kun je je beter voorbereiden.

 **Wat is sociale steun?**

Sociale steun betekent: dat je je gesteund voelt in je keuze om te veranderen, dat je je niet hoeft te verantwoorden of schamen, dat iemand er is op moeilijke momenten, zonder te oordelen

Steun is niet hetzelfde als advies.
Steun is: aanwezig zijn, luisteren, bevestigen, ruimte geven.

 **Wat zijn sociale valkuilen?**

Soms voel je druk, direct of indirect: "Eentje kan toch wel?", "Doe niet zo ongezellig", "Je hebt het verdiend"

 **Oefening 1: Korte zinnen oefenen**

Gebruik of maak je eigen zinnen, zoals:

* “Ik drink even niet.”
* “Ik voel me beter zonder.”
* “Ik ben met iets bezig en wil het volhouden.”
* “Nee, dank je.”

Kies een zin die past bij jou. Herhaal die hardop, zodat je hem makkelijk paraat hebt.

**Opdracht van de week**

1. Maak een overzicht:

Wie steunen jou?

Wie maken het lastiger?

1. Kies één sociale situatie (feest, afspraak, werkmoment)

Bedenk vooraf hoe je daar mee om wilt gaan

Gebruik bewust je gekozen zin

1. Reflecteer na afloop:

Wat werkte goed?

Wat wil je anders doen?

Heb je tips voor jezelf, wat vil je vasthouden.

Een vervolg op dit werkboek kan zijn. Egotrip. <https://www.bravenewbooks.nl/site/?r=userwebsite/index&id=marleenvissers>

**Sessie 10, doel van de sessie. Terugval preventie.**Je leert je eigen risicomomenten herkennen
Je maakt een persoonlijk terugvalplan
Je versterkt je herstelvaardigheden en zelfcompassie

**Waarom is terugvalpreventie belangrijk?**

Terugval hoort bij gedragsverandering. Het betekent niet dat je gefaald hebt, maar dat je opnieuw moet bijsturen.
Door een terugval te analyseren en je voor te bereiden, vergroot je de kans op herstel en voorkom je langdurige terugval.

**De terugval-ladder**

Een terugval ontstaat niet plotseling. Het is een opbouw:

1. **Vermijden van structuur** (je mist je dagritme, stopt met bijhouden)
2. **Vermijden van reflectie** (“ik wil er even niet over nadenken”)
3. **Gedachten als: 'één keer kan wel'**
4. **Opzoeken van risicoplekken of personen**
5. **Gebruik**

Door deze ladder te herkennen, kun je **vroeg ingrijpen**.

**Waarschuwingstekens**Maak je eigen lijst:Bijvoorbeeld: Je raakt vermoeid, prikkelbaar of slaapt slechter
Je stopt met je dagboek, afspraken of contact
Je voelt frustratie of denkt: “Het boeit me allemaal niet meer”

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

 **Zelfcompassie bij terugval**Een misstap is geen mislukking.
Vraag jezelf af:

Wat heb ik gemist?
Wat had ik nodig?
Wat kan ik ervan leren?

Veroordeel jezelf niet. Herstellen doe je niet met strengheid, maar met eerlijkheid en hernieuwde keuzes.

**Oefening – Jouw terugvalplan (1 A4)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Signalen die wijzen op risico** |  |
| **Wat helpt mij op zulke momenten?** |  |
| **Wie kan ik bellen of inschakelen?** |  |
| **Wat is mijn noodplan als ik dreig te drinken?** |  |
| **Wat zeg ik tegen mezelf ná een misstap?** |  |
| Dit kun je ook delen met je steunbronnen zodat ze kunnen helpen signaleren.  |  |

**Opdracht van de week**

* Schrijf twee situaties uit waarin het risico op terugval groot is
* Oefen met het toepassen van je terugvalplan in de praktijk
* Reflecteer: wat werkte, wat niet, wat wil je aanpassen?

**Heb je opmerkingen of aanvullingen op dit werkboek? Mail gerust naar info@marleenvissers.nl.
Let op: als je geen cliënt bent, kan ik geen inhoudelijk advies geven of persoonlijke begeleiding bieden.**

 **Informatie:**

ondersteuning online

<https://allesoverdrinken.nl/>

<https://pohverslaving.nl/>

<https://www.herkenalcoholproblematiek.nl/>

<https://www.jellinek.nl/over-jellinek/>

behandelingen:

<https://www.tactus.nl/>

<https://solutions-center.nl/behandeling/>

<https://connection-sggz.nl/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=gmb>