



Interview Femy

Femy (55), die op hbo-niveau een communicatie-functie vervult, heeft vanaf haar twintigste alcohol-problemen. Steeds als ze in haar leven tegen problemen aanliep, greep ze makkelijk naar de alcohol. 'Ik maakte mezelf wijs dat ik dronk voor de gezelligheid, maar in feite verdrong ik problemen.' Dit voorjaar kwam na 25 jaar een eind aan haar relatie. 'Ik had het idee dat ik alles kwijt was en begon veel te drinken. Per dag zeker een fles wijn en nog wat biertjes. Ik vond het erg dat ik de grip op mezelf kwijt was en het was bovendien niet gezond.'

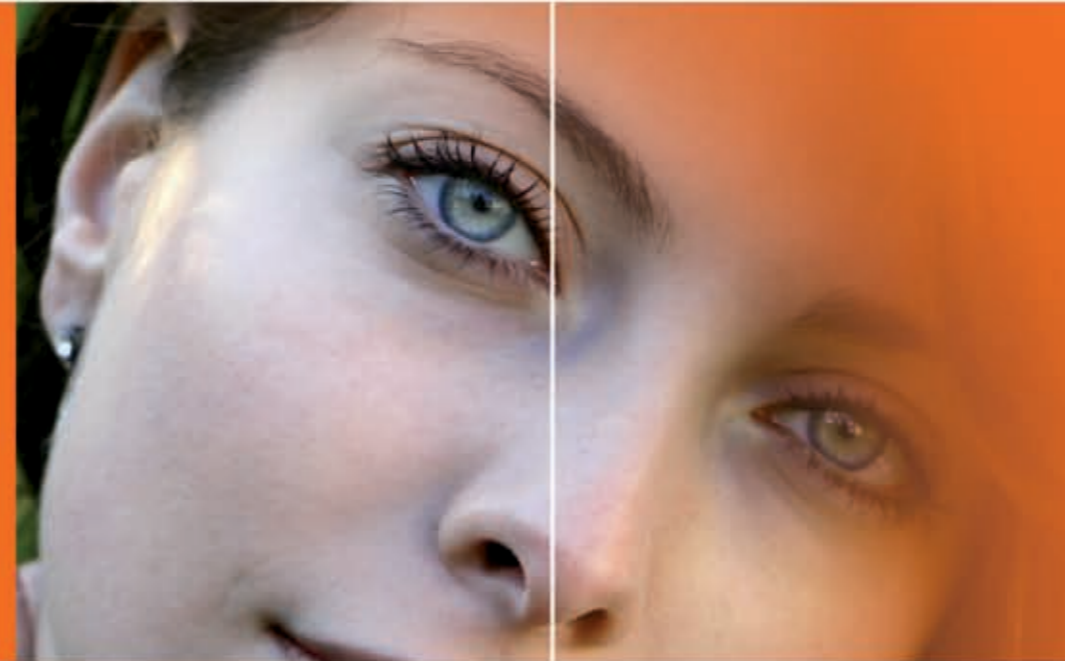
Met haar huisarts heeft Femy nooit gesproken over haar vlucht in de alcohol. 'Het valt wel mee en ik kan het zelf wel hanteren, zei ik altijd tegen mezelf.' In een landelijke krant las ze in maart over de site van Alcoholdebaas. Ze meldde zich aan en kon direct deelnemen aan het programma.

Femy is inmiddels klaar met de behandeling. 'Het is nog bijna dagelijks moeilijk, maar ik sta nu helemaal droog, dat had ik mezelf ook als doel gesteld.'

Dat het e-mailcontact anoniem verliep, hoefde voor Femy niet. 'Ik vond het vooral belangrijk dat de behandeling individueel is en dat ik op mijn eigen momenten mijn huiswerk kon maken.' Twee keer per week mailden Femy en de haar toegewezen hulpverlener. 'Hij luisterde goed naar mijn verhalen en pikte er de relevante dingen uit. Ook kwam hij soms op bepaalde zaken terug. Het verliep allemaal heel gestructureerd.' De behandeling was allerminst gericht op wroeten in haar psyche of verleden. 'Ik kreeg praktische tips die toegesneden waren op mijn eigen situatie.'

Femy kreeg huiswerkopdrachten, onder meer om dagelijks bij te houden hoeveel ze dronk en en de momenten waarop ze dronk te analyseren. Dat leverde echt eye openers op. 'Zo werd ik geconfronteerd met mij onbekende patronen. Wat waren precies aanleidingen om te willen drinken en wat verwachtte ik ervan? Dat leverde handvatten op om anders met specifieke omstandigheden om te gaan en andere oplossingen te kiezen dan drinken.' Van de alcohol afblijven is een kwestie van zelfmanagement. Een van de techniekjes die Femy heeft geleerd is stil te staan bij het verlangen als ze trek heeft in alcohol. 'En vervolgens ga ik argumenten bedenken waarom alcohol echt niks oplost. Het verlangen naar drank betekent nog niet dat ik daadwerkelijk alcohol moet gaan drinken. Verlangens kun je ook laten verdwijnen of een andere vorm geven.'

Bron: de Stentor



- Informatie, test en tips
- Online behandeling
- Bewezen effectief
- Persoonlijk en anoniem
- Eigen tijd, eigen plek
- Forum en chat



Interview Marcel

Ondernemer Marcel behoorde tot de eerste groep cliënten van Alcoholdebaas. Hoewel hij al een aantal weken klaar is met de behandeling, houdt hij nog steeds zijn drankdagboek ('alcoholschrift') bij.

Marcel: 'Ik omschrijf de situaties waarin ik moeilijk weerstand kan bieden tegen de verleiding. Tot nu toe gaat het goed. De laatste tijd zijn er op mijn werk en in mijn privé-leven spannende momenten geweest. Vroeger had ik gezegd: 'de groeten, ik ga even doorzakken.' Nu neem ik een glas water. Door het bijhouden van het alcoholschrift is het tot mij doorgedrongen dat ik zelf de regie voer over mijn leven.'

De deelnemers aan de internetbehandeling drinken gemiddeld ruim 40 glazen per week, waaronder

soms uitschieters naar boven de honderd. De twintig glazen van Marcel steken daar schril bij af. Het is nauwelijks meer dan het maximum van vijftien glazen dat volgens Alcoholdebaas voor mannen nog verantwoord is. Toch vindt Marcel dat hij een probleem had: 'Ik dronk op momenten waarop ik extra kwetsbaar was, het was al lang geen gezellig drinken meer. Steeds dronk ik als ik doordeweeks om een uur of vijf vermoeid thuiskwam van mijn werk eerst drie flesjes bier. Het is niet goed wanneer je moet drinken om de omslag van werk naar thuis-situatie aan te kunnen. Ik zat dan wel niet met een kater op kantoor, maar alcohol speelde wel een belangrijke rol in mijn leven. Ik had mijzelf niet goed in de hand. Mijn vrouw kan genieten van kleine dingen, bij mij is het nooit genoeg. In het verleden heb ik onverantwoorde risico's genomen. In Schotland

ben ik na pubbezoek hartstikke dronken in de auto gestapt. Het is een wonder dat ik dat heb overleefd.'

In overleg met de persoonlijke hulpverlener besloot Marcel dat de twintig glazen af te bouwen tot maximaal zes. Het kostte hem verrassend weinig moeite: 'Ik ben tot de ontdekking gekomen dat ik wel degelijk in staat ben om te genieten van één glas. Laatst dronk ik na een dag klussen met mijn vrouw een glas port. Daar heb ik druij voor druij van genoten. Ik drink nu al een maand niet meer dan vijf glazen per week. Alleen omdat het lekker is, en niet met als excuus dat ik het verdiend heb.' Marcel wil zijn sobere drinkpatroon tenminste tot het eind van het jaar volhouden. De kerstvakantie wordt lastig, vreest hij. 'Ik sluit niet uit dat ik mezelf dan een keer laat gaan.'

Bron: Management Team

"De manier waarop respectvol en niet veroordelend gereageerd wordt, doet enorm veel goed en voelt als steun. Ook het gevoel dat jullie weten waar ik het over heb is prettig...."
Simone, 38 jaar



WAT IS WWW.ALCOHOLDEBAAS.NL?

Alcoholdebaas.nl is een informatieve website met de mogelijkheid tot lotgenotencontact en een volwaardige internetbehandeling. Het programma is ontwikkeld voor iedere volwassene die meer wil weten over zijn of haar alcoholgebruik, of al besloten heeft hier iets aan te doen, stoppen met drinken of minder drinken. Ook is de behandeling geschikt als men terugval in veel drinken wil voorkomen.

Verwijzen

Heeft u als professional contact met mensen die mogelijk problematisch alcohol gebruiken? U kunt hen eenvoudig op de website www.alcoholdebaas.nl wijzen. De website heeft een zeer motiverend effect. Via het forum motiveren (ex-)deelnemers andere deelnemers iets aan hun alcoholgebruik te doen. De feiteninformatie over overmatig drinken op de website is bovendien zeer cliëntgericht. Een 'no-nonsense stijl' die de bezoekers zeer blijkt aan te spreken. Besluit men eenmaal tot deelname aan onze online behandeling, dan kan dit uitstekend samengaan met een andersoortige behandeling, bijvoorbeeld een medicamenteuze of psychotherapeutische behandeling.

Website en lotgenotencontact

Op de website kan men informatie vinden over de effecten van alcohol op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied. Daarnaast is er vrij toegang tot lotgenotencontact op het goed bezochte forum van Alcoholdebaas.nl. Lotgenoten wisselen berichten uit, motiveren elkaar en vinden hier steun en herkenning bij elkaar.

Internetbehandeling

Men kan met een zelfgekozen naam en wachtwoord deelnemen aan de online behandeling. De deelnemer ontvangt persoonlijke en professionele begeleiding van een ervaren hulpverlener.

Gedurende een periode van drie tot vier maanden worden twee keer per week berichten uitgewisseld tussen deelnemer en hulpverlener, via een beschermd cliëntdossier op de website. De deelnemer bepaalt zelf wanneer hij inlogt in zijn dossier en de berichten en opdrachten van zijn hulpverlener leest, uitvoert en een reactie verstuurt. De hulpverlener reageert altijd binnen drie werkdagen. Gaandeweg wordt een eigen online dossier opgebouwd, waarin alle opdrachten en de communicatie bewaard blijven. De behandeling verloopt volgens een vaste opbouw waarin stap voor stap naar het persoonlijke doel van de deelnemer wordt gewerkt; stoppen of minderen. Alcoholdebaas.nl is een volwaardige behandeling en daarmee een aanvulling op het reguliere behandelingsaanbod van de verslavingszorg.

Tijdig hulp bieden

Alcoholdebaas.nl biedt uitkomst aan mensen die, vaak uit schaamte, niet zo snel hulp zullen zoeken bij de face to face hulpverlening. Vanuit preventief oogpunt is dit heel waardevol. Nederland telt 1,2 miljoen probleemdrinkers. De ervaring leert dat slechts 3% van deze probleemdrinkers hulp zoekt binnen de face to face hulpverlening. Bovendien zoekt men pas laat hulp, meestal pas na 10 jaar of langer problematisch drinken. Dan heeft hun alcoholgebruik vaak forse schade veroorzaakt op gebied van gezondheid, werk, financiën of relaties. Bovendien slaan behandelingen in een laat stadium minder goed aan.

Behandelresultaten

Sinds de start in maart 2005, blijkt dat vooral de groep tot nu toe zeer moeilijk bereikbare drinkers - vrouwen, goed opgeleiden en werkenden - gebruik maakt van de internetbehandeling. Alcoholdebaas.nl bereikt ruim twee keer zoveel vrouwen en werkenden dan een reguliere face to face behandeling (zie figuur 1 en 2). Meer dan de helft van de deelnemers van Alcoholdebaas.nl heeft een opleiding op hbo-niveau of hoger (zie figuur 3). De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 46 jaar. Het alcoholgebruik van de deelnemers die de behandeling hebben afgerond, is fors gedaald van 46 standaardglazen voor aanvang van de behandeling naar 13 glazen na afloop bij mannen en van 33 naar 9 bij vrouwen.

Op alle alcoholgerelateerde gezondheidsklachten, zoals depressieve gevoelens, geheugenproblemen, maagklachten en transpireren, laten deelnemers een sterke verbetering zien. De afname van alcoholgebruik en gerelateerde klachten blijft ook 6 maanden na afronding van de behandeling gehandhaafd. De motivatie om alcohol de baas te worden en te blijven neemt gedurende het volgen van de internetbehandeling sterk toe. De deelnemers zijn zeer tevreden en positief over de online behandeling. Vooral het persoonlijke element en de feedback van de hulpverlener worden gewaardeerd. Deelnemers voelen zich goed begrepen door de hulpverlener en het contact wordt als prettig, persoonlijk en veilig ervaren.

Financiering

De internetbehandeling valt onder tweedelijns-hulpverlening en wordt vergoed door de meeste zorgverzekeraars. Geheel anonieme deelname wordt voor een beperkt aantal behandelingen vergoed, daarnaast bestaat de mogelijkheid anoniem deel te nemen door de behandeling zelf te bekostigen. Ook is het mogelijk voor bedrijven om de internetbehandeling aan te bieden aan hun werknemers.

Publicaties

- Postel, M. G., de Jong, C. A. J., & de Haan, H. A. (2005). Does e-therapy for problem drinking reach hidden populations? *The American Journal of Psychiatry*, 162(12), 2393.
- Postel, M. G., de Haan, H. A., & de Jong, C. A. J. (2008). E-therapy for mental health problems: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*, 14(7), 707-714.
- Postel, M. G., de Haan, H. A., & de Jong, C. A. J. (in review). Evaluation of an e-therapy program for problem drinkers: A pilot study.

Meer informatie?

Voor meer informatie over:

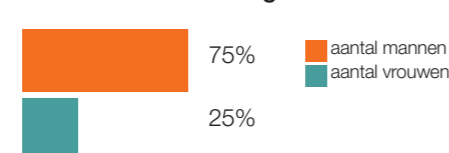
- Inhoud methode internetbehandeling
- Publicaties
- Presentatiemateriaal
- Meest recente onderzoeksgegevens en resultaten

Stuur een mail naar info@alcoholdebaas.nl.

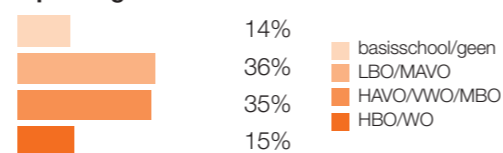
Aanpak alcoholverslaving



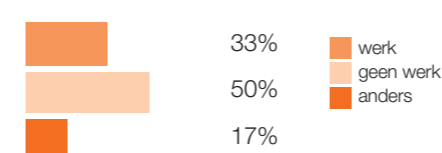
Man/vrouw verhouding



Opleidingsniveau



Werk situatie



Afname alcoholgebruik

	vrouwen	mannen
Voormeting	32,5	46,2
Nameting	8,9	14,7
Follow Up halfjaar	13,5	13,3

