



## **Cognitieve gedragstherapie bij problematisch alcoholgebruik**

Informatie voor mensen die hun probleem willen aanpakken



## Kortdurende motiverende interventie en cognitieve gedragstherapie

### Een effectieve behandeling bij problematisch alcoholgebruik

U bent doorverwezen naar een cognitief gedragstherapeut voor behandeling van uw problematisch alcoholgebruik. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat cognitieve gedragstherapie en kortdurende motiverende interventie bij alcoholproblemen werken. In deze brochure kunt u lezen wat problematisch alcoholgebruik inhoudt en wat cognitieve gedragstherapie en kortdurende motiverende interventie zijn.

#### Wat is problematisch alcoholgebruik?

Een groot deel van de Nederlandse bevolking drinkt overmatig, dat betekent dat ze meer drinken dan de door de Gezondheidsraad geadviseerde norm. De norm is voor gezonde volwassen mannen niet meer dan 2 eenheden alcohol per dag en gezonde volwassen vrouwen niet meer dan 1 eenheid alcohol. Deze hoeveelheden veroorzaken weinig risico's voor de gezondheid. Wie meer drinkt,

heeft een hogere kans op hoge bloeddruk, een hersenbloeding, kanker en andere gezondheidsklachten. Het is echter niet zo dat personen die meer dan deze hoeveelheden drinken per definitie een alcoholprobleem hebben.

Ongeveer 1 miljoen Nederlanders kan aangemerkt worden als probleemdrinker. Zij drinken niet alleen overmatig, maar nog belangrijker zij ondervinden problemen door hun alcoholgebruik. Probleemdrinken betekent dat het drinken van grotere hoeveelheden alcohol gepaard gaat met allerlei lichamelijke, psychische en sociale problemen, bijvoorbeeld regelmatig darmklachten, gespannen voelen of conflicten in sociale relaties.

Een klein gedeelte van de probleemdrinkers is alcoholafhankelijk. Zij gebruiken overmatig veel alcohol en zijn de controle over het gebruik verloren. Ze drinken vaker en meer alcohol dan ze zich voornemen en zijn bijna voortdurend bezig met het moment dat ze het volgende glas alcohol kunnen drinken. Ook kan er sprake zijn van een behoefte steeds meer te willen drinken. Daarnaast kost het steeds meer tijd en moeite te herstellen na fors gebruik. Niet drinken kan zorgen voor zogenaamde onthoudings- of ontwenningssverschijnselen: trillen, zweten, beven, slechter slapen, moeheid, spierkrampen. Door het overmatig alcoholgebruik ontstaan er toenemende problemen: meer of minder ernstige gezondheidsproblemen en/of problemen om goed te kunnen functioneren binnen het gezin, het werk of sociale leven.

### **Effectieve behandeling van problematisch alcoholgebruik**

Bij problematisch alcoholgebruik kunnen mensen veel baat hebben bij zowel bepaalde vormen van medicatie als ook bij bepaalde vormen van psychosociale interventies. Dit zijn behandelmethodes die het alcoholgebruik proberen te beïnvloeden door (1) het vergroten van de

motivatie om het alcoholgebruik te veranderen; (2) het onder controle krijgen van het alcoholgebruik en (3) de kans op terugval in alcoholgebruik te voorkomen. De behandelingen die bewezen effectief zijn bij alcoholmisbruik en -afhankelijkheid zijn een kortdurende motiveerende interventie, cognitieve gedragstherapie en sociale vaardigheidstraining. De combinatie van de eerste twee is het meest effectief.

Dit is de conclusie van de Multidisciplinaire Richtlijn Stoornissen in het gebruik van alcohol. Dergelijke richtlijnen – ze bestaan ook voor andere aandoeningen – zijn bedoeld om cliënten zoveel mogelijk te behandelen met therapieën waarvan het effect wetenschappelijk is bewezen. De richtlijnen worden opgesteld door psychologen, psychiaters, huisartsen, maatschappelijk werkers, verpleegkundigen, wetenschappelijk onderzoekers en vertegenwoordigers van patiënten.

### **Wat is een kortdurende motiverende interventie?**

Een kortdurende motiverende interventie is vooral gebaseerd op motiverende gespreksvoering en cognitieve gedragstherapie. In deze behandeling staat uw eigen verantwoordelijkheid centraal. Uw keuzes om uw gedrag te veranderen worden gerespecteerd en geaccepteerd. Fundamenteel in deze benadering is dat u zelf de argumenten voor wel of niet veranderen onder woorden brengt.

De behandeling is probleemgericht en duurt daarom over het algemeen kort, variërend van 1 tot 3 sessies.

### **Hoe werkt een kortdurende motiverende interventie bij problematisch alcoholgebruik?**

Als eerste gaat u samen met de therapeut uw alcoholgebruik bespreken en inventariseren. Vervolgens worden de voor- en nadelen van alcoholgebruik en die van het

veranderen ervan besproken. Eventueel maakt u afspraken over veranderdoelen, zelfcontrolemaatregelen en een noodplan. Belangrijk onderdeel is educatie over risico's en effecten van overmatig alcoholgebruik en de relatie tussen alcohol en ervaren psychische of lichamelijke klachten. Veel problematische alcoholgebruikers zijn hierna in staat om zelfstandig het drinken fors te minderen.

### **Wat is cognitieve gedragstherapie?**

Cognitieve gedragstherapie (CGt) bestaat uit twee onderdelen: cognitieve therapie en gedragstherapie. Gedragstherapie richt zich vooral op het veranderen van uw gedrag. Cognitieve therapie gaat over uw manier van denken.

CGt pakt dus uw gedrag en uw gedachten aan. Door uw gedrag te veranderen, veranderen uw gevoel en uw gedachten. En door uw gedachten te veranderen, veranderen ook uw gevoel en uw gedrag.

Bij CGt werkt de therapeut nauw met u samen om tot verbetering van uw klachten te komen en beter te kunnen functioneren. De therapeut sluit zo direct en concreet mogelijk aan bij uw problemen. Het is een actieve manier van behandelen: u moet in de therapie sessies actief aan de slag, en daarnaast werkt u zelf aan uw problemen met huiswerkopdrachten.

## Hoe werkt cognitieve gedragstherapie bij problematisch alcoholgebruik?

Cognitieve gedragstherapie bij problematisch alcoholgebruik is erop gericht om uw gewoonte om alcohol te drinken te veranderen. De behandeling richt zich zowel op het aanleren van ander gedrag als het ontwikkelen van alternatieve en helpende gedachten (patronen).

U krijgt cognitieve gedragstherapie op het moment dat de kortdurende motiverende interventie niet voldoende is om uw alcoholgebruik te veranderen.

De eerste stappen in deze behandeling zijn identiek aan die van een kortdurende motiverende interventie. Vervolgens brengt u de factoren in kaart die het problematisch alcoholgebruik uitlokken en in stand houden. Hierdoor krijgt u beter zicht op de situaties die uitlokken tot problematisch alcoholgebruik, de zogenaamde risicosituaties. Daarna krijgt u een vaardigheidstraining. U leert dan in welke situaties het problematisch alcoholgebruik voorkomt, maar ook hoe u zich in die verschillende situaties anders kunt gedragen en anders kunt denken zodat de kans op alcoholgebruik afneemt. U leert anders omgaan met sociale druk en met het trek hebben in alcohol. Ook formuleert u helpende gedachten die verandering in het alcoholgebruik kunnen ondersteunen.

Afhankelijk van uw risicosituaties traint u specifieke vaardigheden die zich bijvoorbeeld richten op het omgaan met somberheid, spanning of boosheid, uitbreiding en versterking van de sociale vaardigheden en het sociale netwerk of het anders omgaan met knelpunten in de belangrijke sociale relaties. Soms kan het belangrijk zijn dat belangrijke personen uit uw sociale netwerk betrokken worden bij het veranderen van het problematische alcoholgebruik.

## Wat is sociale vaardigheidstraining?

Een sociale vaardigheidstraining is een training waarin u actief aan de slag gaat om betere sociale vaardigheden aan te leren. Dit doet u met oefeningen, rollenspelen en bijvoorbeeld video feedback. De training richt zich vooral op het verbeteren van de communicatieve vaardigheden, op het geven en ontvangen van positieve en negatieve feedback, en het leren herkennen en respecteren van eigen en andermans grenzen. Daarnaast is er vaak aandacht voor het maken en onderhouden van (nieuwe) contacten en het opbouwen van een steunend, positief sociaal netwerk. Ten slotte is binnen sociale vaardigheidstrainingen vaak aandacht voor probleemoplossende vaardigheden, ontspanningsoefeningen en andere manieren om beter om te leren gaan met stress/spanning.

## Hoe werkt een sociale vaardigheidstraining bij problematisch alcoholgebruik?

Beperkte sociale vaardigheden spelen vaak een rol bij het ontstaan en in stand houden van alcoholafhankelijkheid. Het aanleren van goede sociale vaardigheden zorgt ervoor dat u leert beter met anderen om te gaan en minder vaak conflicten of problemen binnen sociale relaties heeft. Dit kan helpen om een positiever leven te hebben zonder alcohol waardoor de behoefte te blijven gebruiken afneemt. Betere sociale vaardigheden kunnen u ook helpen beter om te gaan met hoog-risicosituaties voor gebruik. U bent bijvoorbeeld beter in staat nee te zeggen als u alcohol wordt aangeboden, leert beter om te gaan met spanningen en stress en kunt problemen en tegenslagen beter de baas waardoor u minder trek/zucht in alcohol ervaart.

## Meer informatie

Bij de VGCT zijn meer brochures verkrijgbaar, voor volwassenen bijvoorbeeld over depressie en angststoornissen. Speciaal voor kinderen zijn er brochures over veel piekeren, verlatingsangst, sociale en specifieke fobie, dwang en ADHD. Kijk op [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl).

De Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie is een onafhankelijke wetenschappelijke en beroepsvereniging van individuele leden. De vereniging zet zich in voor een kwalitatief hoogwaardige en wetenschappelijk verantwoorde ontwikkeling en uitoefening van het specialistische vak van de cognitieve gedragstherapie. Dit doet zij in het belang van goede psychologische en psychotherapeutische zorg aan cliënten en patiënten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat cognitief gedragstherapeutische behandelingen bij veel psychische problemen, waaronder angst, depressie en verslaving, de voorkeur moeten krijgen.

De VGCT heeft eigen kwaliteitsregistraties op post-academisch- en post HBO-niveau en voert een eigen keurmerk VGCT<sup>®</sup>. De meeste leden zijn naast hun registratie bij de VGCT bij de overheid BIG geregistreerd als GZ-psycholoog, klinisch psycholoog, psychotherapeut, arts/psychiater of verpleegkundige.

De vereniging bewaakt de kwaliteit van opleidingen in het vakgebied, organiseert bijeenkomsten en congressen, doet aan collectieve belangenbehartiging en informeert haar leden en geïnteresseerden hierover. Kijk voor meer informatie op [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl).