

HET OPMAKEN VAN EEN BALANS

Naam:

Datum:



Je bent nu al een tijdje effectief gestopt met je drug- of alcoholgebruik. Misschien ben je er nog niet van overtuigd of je dit in de toekomst kan of wil volhouden... Misschien ben je blij gestopt te zijn en voel je je daardoor heel wat beter of misschien voel je je net onzekerder en meer gestresseerd nu je niets meer gebruikt. Welke keuze dan maken voor de toekomst? Laat ons even een balans opmaken.

Een balans opmaken betekent dat je alvorens een beslissing te nemen de voor- en nadelen van verschillende keuzes of gedrag tegenover elkaar afweegt. De voor- en nadelen van een bepaald gedrag kunnen echter op korte en op lange termijn verschillend zijn. Een gedrag dat je op korte termijn snel winst geeft, kan je op lange termijn misschien toch meer nadelen opleveren. En een gedrag dat op het eerste zicht enkel nadelen lijkt te hebben levert je op termijn (als je doorzet) misschien toch heel wat voordelen op.

Sommigen willen liever niet meer stil staan bij de voordelen die het leven als druggebruiker hen bood, aangezien de nadelen ervan nu overwegen en ook zwaar wegen. Anderen kijken er soms eerder met heimwee naar terug en zijn geneigd om de nadelen die hun druggebruik hen nu oplevert aan anderen toe te schrijven of snel te minimaliseren. Nog anderen twijfelen en weten nog niet voor welke toekomst te kiezen. Laat ons hier eens 'nuchter' en objectief over nadenken en alle argumenten tegen elkaar afwegen.

In onderstaande tabel **weeg je voor jezelf je gebruik** van alcohol of drugs **af tegenover een levenswijze zonder gebruik** van alcohol of drugs. Je zet de voor- en nadelen op korte en lange termijn van beide keuzes op een rijtje en kijkt dan waar de balans doorweegt. Misschien levert deze balansoefening je wel enkele **sterke argumenten** op om **in een moment van twijfel** je emoties niet de vrije loop te laten en er je 'verstand' bij te houden. Formuleer je argumenten kort en krachtig en op jouw lijf geschreven (in de taal die jij gewoonlijk gebruikt).

Neem je tijd om met deze oefening aan de slag te gaan en vul de tabel af en toe bij. Het is niet zo eenvoudig om alle argumenten pro en contra op een rijtje te krijgen... Je kan deze balansoefening ook specifiek betreffende alcohol maken.

NIET GEBRUIKEN			
OP KORTE TERMIJN		OP LANGE TERMIJN	
VOORDEEL	NADEEL	VOORDEEL	NADEEL
WEL GEBRUIKEN			
OP KORTE TERMIJN		OP LANGE TERMIJN	
VOORDEEL	NADEEL	VOORDEEL	NADEEL

Deze regel zorgt er voor dat je medisch gezien je lichaam (lever) niet overbelast of beschadigd en dat je geen afhankelijkheid ontwikkelt. Ook zal je omgeving dan weinig last ondervinden van je alcoholgebruik.

Bedenk wat je met jezelf afspreekt: drink je op het werk?; drink je als je alleen bent thuis?; haal je drank in huis of net niet?; rij je met de wagen als je gedronken hebt?; drink je als je op de kinderen moet passen?...

De regel van drie houdt niet stand als je psychisch gezien te impulsief, te onverantwoord, te onbetrouwbaar, te beïnvloedbaar of te kwetsbaar bent. Dan kan je beter niet drinken zolang dit niet is veranderd. Ook wie echt aan alcohol verslaafd is zal er niet in slagen 'gecontroleerd' te drinken en kan maar beter stoppen.

Stel jezelf dus de vraag of alcohol sowieso nog iets voor jou is en betrek hier anderen in die hierover een kritische mening hebben. Soms is het immers moeilijk om aan jezelf toe te geven dat je maar beter niet drinkt.

De ervaring leert dat als je volhoudt om niet te drinken alsof je er ook voor kiest niet meer te willen drinken, zal je na verloop van tijd nog minder zin hebben in alcohol en je zal je beter en gezonder gaan voelen. Ook je omgeving kan er best tevreden mee zijn.

“Hoe zeg je NEE?”

Bedenk van tevoren hoe je een drankje kunt afslaan. Zeg duidelijk nee, geef eventueel een reden en vraag iets anders te drinken. Zeg bijvoorbeeld: “Ik wil fit zijn voor morgen, voor school, werk of sport” - “Ik voel me niet helemaal lekker... Drank maakt dit alleen maar erger” - “Ik kan er niet zo tegen” - “Ik vind alcohol niet lekker” - “Ik ben vanavond Bob” - “Ik heb daar vroeger nog problemen mee gehad...” - “Ik mag niet drinken van m'n dokter”.

Als je vrienden een pot uitleggen, werp jezelf dan op om de pot bij te houden. Meestal wil niemand dat omdat het een hoop geregeld is. Maar het heeft zijn voordelen: je vrienden vinden het leuk dat jij het doet, iedereen blijft bij jou, je kan lekker op je eigen tempo drinken en voor jezelf iets zonder alcohol halen.

“Mag je jezelf dan eens niet trakteren?”

Bedenk hoe je jezelf eens alcoholvrij kan verwennen: een ijsje, een sapje, een alcoholvrije cocktail... Als je hier actief naar op zoek gaat, vind je best wel hoe jezelf eens lekker te verwennen en misschien doen je vrienden wel graag mee.

Mijn afspraken omtrent alcohol

Tracht nu je afspraken omtrent alcohol zo duidelijk mogelijk te formuleren.



Hoe kan je jezelf eens verwennen zonder alcohol?

