

Een verslaving in huis

Zelfhulpboek voor
naastbetrokkenen

Nederlandse bewerking:

P. Greeven

H. Roozen

Robert J. Meyers, Ph.D

Brenda L. Wolfe, Ph.D



Bohn
Stafleu
van Loghum

Springer Media

Een verslaving in huis

» 'Met een routekaart, wegwijzers en de familie aan het stuur, is *Een verslaving in huis: zelfhulpboek voor naastbetrokkenen* een belangrijk boek voor elk gezin dat met alcohol-misbruik te kampen heeft.'

Claudia Black, PhD, auteur van *It Will Never Happen to Me* «

» 'Men is er tientallen jaren van overtuigd geweest dat je een verslaafd gezinslid pas kon helpen als hij totaal aan de grond zat, en dat daarbij harde, confronterende strategieën nodig waren. Bob Meyers heeft een bijzonder effectieve en vriendelijke methodiek ontwikkeld om gezinsleden en naastbetrokkenen te helpen hun 'ongemotiveerde' gebruiker in behandeling te krijgen. Je hoeft je niet langer machteloos en wanhopig te voelen. Dit boek biedt duidelijk en praktisch advies, gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek.'

William R. Miller, PhD, hoogleraar in de psychologie en psychiatrie en auteur van *Motivational Interviewing* «

» '*Een verslaving in huis: zelfhulpboek voor naastbetrokkenen* is een voortreffelijk hulpmiddel voor mensen met partners of familieleden die weigeren hulp te zoeken voor hun verslavingsprobleem. Jaren van onderzoek tonen aan dat de aanpak die in dit boek wordt beschreven, effectief is. Ik kan het van harte aanbevelen.'

Timothy O'Farrell, PhD, hoofd van het Families and Addiction Program, Harvard Medical School, Department of Psychiatry «

» 'Als je het gevoel hebt dat je leven stuurloos is geworden vanwege het middelen-gebruik van een ander, kan dit boek je helpen het roer weer in handen te krijgen. Het biedt wetenschappelijk onderbouwde strategieën waarmee je de kwaliteit van je eigen leven en dat van je partner of familielid enorm kunt verbeteren. *Een verslaving in huis: zelfhulpboek voor naastbetrokkenen* voorziet in een leemte voor zowel professionals als niet-professionals die zich machteloos en wanhopig voelen tegenover de gebruikers met wie ze te maken hebben. Met dit helder en boeiend geschreven boek verander je van een passief slachtoffer in een mondige, actieve speler die een partner of familielid kan helpen met het overwinnen van een drankprobleem.'

Anne M. Fletcher, MS, RD, LD, auteur van *Sober for Good: New Solutions for Drinking Problems – Advice from Those Who Have Succeeded* en winnaar van de Research Society on Alcoholism Journalism Award «

» 'Dit heldere, begrijpelijke boek laat zien met welke praktische stappen de mensen in de naaste omgeving van een verslaafde veranderingen kunnen realiseren. Ik beveel het van harte aan.'

Thomas Bien, PhD, coauteur van *Mindful Recovery en Finding the Center Within* «

Robert J. Meyers
Brenda L. Wolfe

Een verslaving in huis

Zelfhulpboek voor naastbetrokkenen

Nederlandse bewerking: P. Greeven en H. Roozen



Bohn
Stafleu
van Loghum

Springer Media

Houten 2012

ISBN 978-90-313-9810-2

© Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Media 2012

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

NUR 777

Ontwerp omslag: Studio Bassa, Culemborg

Automatische opmaak: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Nederlandse bewerking: P. Greeven en H. Roozen

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Auteurs

» Voor de mensen van wie ik veel over de zin van het leven heb geleerd, en nog altijd leer: mijn moeder, Evelyn Fritzsche Meyers, mijn zoons, Nicholas Andrew Meyers en Oliver Joseph Meyers, en bovenal mijn vrouw en partner, Jane Ellen Smith.

Bob Meyers, PhD «

» Zoals altijd draag ik mijn werk op aan de vele leermeesters die me door de jaren heen hebben onderwezen en mijn denken hebben gevormd, en aan mijn familie, die mijn ware krachtbron is.

Brenda L. Wolfe, PhD «

Dankbetuigingen

Graag wil ik het National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) en het National Institute on Drug Abuse (NIDA) bedanken voor hun steun en medewerking aan alle CRAFT-onderzoeksprojecten. Bovendien dank ik alle deskundige en hardwerkende medewerkers van het Center on Alcoholism, Substance Abuse, and Addictions (CASAA), met name Matt O’Nuska, Roberta Chavez en Erica Miller. In het bijzonder ben ik mijn collega en vriend Bill Miller erkentelijk; zonder hem zou het CRAFT-onderzoek niet mogelijk zijn geweest.

Bob Meyers, PhD

In de allereerste plaats wil ik alle patiënten bedanken die me welwillend toelieten in hun leven, zodat ik van hun ervaringen kon leren: na alle boekenwijsheid en theorie-examens wordt een klinisch psycholoog uiteindelijk gevormd door de contacten met patiënten. Ook wil ik mijn coauteur, Robert J. Meyers, bedanken voor zijn passie en inzet voor dit project. Als er ooit een geïnspireerd programma is geweest, dan is het wel CRAFT, dat ontwikkeld werd door Meyers. Ik ben blij dat ik samen met hem aan deze publicatie van dit krachtige programma heb mogen werken en dat ik daarmee iets terug heb kunnen doen voor de patiënten die mij zo veel hebben geschonken.

Brenda L. Wolfe, PhD

Noot van de auteurs

Het programma dat in dit boek wordt beschreven, is gebaseerd op de Community Reinforcement and Family Training (CRAFT), dat inmiddels diverse malen wetenschappelijk is onderzocht en een effectieve interventie is gebleken voor betrokken familieleden zoals partners, ouders, grootouders en vrienden van alcohol- en druggebruikers. Er wordt echter geen garantie gegeven – expliciet noch impliciet – dat de lezer dezelfde resultaten zal bereiken als degenen die klinisch zijn behandeld. Beklemtoond dient te worden dat dit boek geen vervanging is van een klinische CRAFT-behandeling.

Heb je iets aan dit boek

Je hebt iets aan dit boek als je partner, geliefde, kind, huisgenoot of iemand anders met wie je samenleeft in jouw optiek te veel alcohol of drugs gebruikt.¹ Mensen die te maken hebben met iemand die problematisch alcohol en/of drugs gebruikt, hebben aantoonbaar baat bij het programma dat in dit boek wordt besproken. Ook heb je waarschijnlijk iets aan dit boek als je het gevoel hebt dat je in een uitzichtloze situatie verkeert en dat je leven wordt beheerst door alcohol- en/of druggebruik door je partner, kind of iemand anders in je naaste omgeving. Je hebt iets aan dit boek als je ooit via internet of telefonisch hulp hebt gezocht of als je contact hebt gezocht met de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) of een verslavingsinstelling, bijvoorbeeld met de vraag: 'Help, mijn man drinkt zich dood', of: 'Mijn kind gebruikt drugs en blijft de hele nacht weg, ik maak me doodongerust.' Je hebt vermoedelijk ook iets aan dit boek als je kinderen te lijden hebben onder het alcohol- of druggebruik van je partner of als je huwelijk eraan kapotgaat. Of je nu de man, vrouw, geliefde, ouder, zoon of dochter bent van een alcohol- en/of druggebruiker, dit boek biedt je de handvatten om de kwaliteit van je eigen leven te verbeteren en samen met hem of haar de weg te vinden naar een alcohol- of drugvrij bestaan.²

In dit boek worden de onderwerpen steeds geïllustreerd met voorbeelden van een alcoholmisbrukende partner. Dit programma werkt echter bij tal van verschillende middelen, variërend van alcohol en marihuana tot heroïne en crack. Je kunt dit programma gebruiken ongeacht welk middel je partner, kind of ander dierbaar familielid tot zich neemt.³

Als je voor je gevoel alles al hebt geprobeerd en tot nu toe niets heeft geholpen, maar je je er toch nog niet bij wilt neerleggen of je relatie nog niet wilt verbreken, dan kan dit boek wellicht zorgen voor verbeteringen. Het wetenschappelijk onderbouwde programma waarop dit boek is gebaseerd, is speciaal bedoeld voor mensen die het gevoel hebben alles al te hebben geprobeerd: schelden, boos worden, smeken, toegeven, zeuren, drank weggooien, verbieden, afstand nemen, en tal van andere oplossingen die uiteindelijk geen verandering brachten. Je betrokkenheid en de liefde voor de ander is misschien zo groot dat je het steeds maar blijft proberen. En als het je eigen kind is, dan weet je waarschijnlijk al helemaal niet van opgeven.

1 De Gezondheidsraad adviseert gezonde volwassen mannen niet meer dan twee standaardglazen alcohol (circa 10 gram pure alcohol) per dag te drinken, en gezonde volwassen vrouwen niet meer dan één standaardglas. In de praktijk zal iemand die problematisch alcohol gebruikt doorgaans grotere hoeveelheden drinken en dit zal in veel gevallen ook een negatieve weerslag hebben op verschillende leefgebieden, waaronder sociale relaties.

2 In dit boek wordt voornamelijk de mannelijke vorm gebruikt. Hier kan ook zij of haar worden gelezen.

3 In het boek zal vooral gesproken worden over 'alcoholmisbrukende partner' of 'partner', maar hieronder kan dus ook een alcohol- of drugmisbrukend kind of een ander familielid worden verstaan die de controle over het middelengebruik is kwijtgeraakt. Ook andere typen relaties zoals vrienden en huisgenoten met een alcohol- en/of drugprobleem kunnen hiertoe worden gerekend.

Wat vaak nog niet heeft plaatsgevonden (en waar dit boek over gaat) is om op een andere wijze met de alcoholmisbruikende partner om te gaan, zodat je jezelf minder ellendig voelt en je partner tegelijkertijd ontdekt hoe prettig het kan zijn om een periode nuchter (abstinent) te zijn en andere activiteiten te ondernemen. Natuurlijk kunnen we niet garanderen dat alle problemen worden opgelost. Maar we kunnen wel toezeggen dat je vaardigheden zult leren waarmee je weer vat op je eigen leven kunt krijgen en je de alcoholmisbruikende partner de best mogelijke hulp kunt bieden. Dat zal niet in alle gevallen leiden tot volledige abstinentie en een gelukkig leven – maar in de meeste gevallen wel tot een beter leven voor jou en mogelijk voor je alcoholmisbruikende partner.

Een woord vooraf van Bob Meyers

In de afgelopen vijfendertig jaar heb ik me beroepsmatig beziggehouden met het onderzoek naar en de behandeling van middelengebruik. Zoals je misschien wel vermoedt, komt mijn interesse voor dit onderwerp voort uit mijn eigen ervaring. Ik ben opgegroeid in een gezin dat gedomineerd werd door alcoholmisbruik. Mijn vader dronk. Zolang ik me kan herinneren draaide ons gezinsleven om zijn forse alcoholgebruik en om de pogingen die mijn moeder ondernam om hem van de drank te krijgen. Je kunt je voorstellen dat dat ons leven behoorlijk heeft gedomineerd. Ik zag hoe mijn moeder eronder leed; ze werd kwaad, ze zeurde, ze smeekte en ze dreigde, maar allemaal tevergeefs. Mijn vader bleef gewoon drinken en ik ontsnapte aan deze malaise door op mijn zeventiende bij de marine te gaan. Jammer genoeg dronk mijn vader nog steeds toen mijn moeder op 45-jarige leeftijd overleed. Haar droom om een 'normaal' leven met hem te leiden is nooit uitgekomen. Ik heb altijd het gevoel gehad dat zijn drankzucht op de een of andere manier heeft bijgedragen aan haar veel te vroege dood. Als wetenschapper en klinisch psycholoog heb ik me tot doel gesteld andere gezinnen te helpen en hen de ellende te besparen waaronder ons gezin heeft geleden.

Mijn moeder vond gelukkig veel steun en troost in de bijeenkomsten van Al-Anon,⁴ maar ze heeft mijn vader nooit kunnen overhalen zich te laten behandelen en te stoppen met drinken – haar dierbaarste doelen. Ik draag mijn werk en dit boek op aan haar en aan de talloze andere gezinnen die door middelengebruik worden getroffen.

De meeste behandelprogramma's voor verslaafden zijn bedoeld voor de alcohol- en/of druggebruiker zelf. Die programma's gaan ervan uit dat de gebruiker beseft dat het aantrekkelijker is om clean en nuchter te zijn dan te blijven gebruiken, en dat dit beseft de reden is om in behandeling te gaan om te leren hoe hij dat doel kan bereiken. Als dit waar was, zouden de succespercentages van dit soort behandelprogramma's veel hoger zijn dan nu het geval is. De werkelijkheid is dat de meeste gebruikers zich niet willen laten behandelen en dat veel van hen die wel aan een behandeling beginnen, al na een paar sessies weer uitvallen. Dit komt mede doordat veel mensen gedwongen in behandeling gaan en extern gemotiveerd zijn (als gevolg van een gerechtelijk bevel of een dreigende scheiding bijvoorbeeld) en niet omdat ze er persoonlijk voordeel in zien. Ze zeggen precies wat ze moeten zeggen, maar zijn er niet echt van doordrongen dat hun drank- of druggebruik een meer bevredigend leven in de weg staat. Daarom vallen ze doorgaans al snel uit en wijzen een behandeling vervolgens weer af. Er zijn vanuit de behandelpraktijk nooit programma's ontwikkeld om mensen in de omgeving van deze gebruikers te leren hoe ze hun partner of gezinslid van het nut van een behandeling kunnen overtuigen en hem kunnen helpen helpen zich open te stellen voor verandering.

4 Al-Anon en Nar-Anon zijn zelfhulpgroepen voor vrienden en familieleden van middelengebruikers. De groepen zijn gebaseerd op hetzelfde twaalfstappenmodel als dat van de Anonieme Alcoholisten (AA) en de Anonieme Verslaafden (NA).

Er zijn van oudsher weinig mogelijkheden voor mensen die hulp zoeken voor een verslaafd familielid dat niet openstaat voor behandeling. De meeste therapieën zijn gericht op de vraag hoe een betrokken familielid goed voor zichzelf kan zorgen of op de vraag hoe een familielid zodanig op de gebruiker kan inpraten dat hij onder de druk zwicht. Er zijn maar weinig programma's ontwikkeld die bedoeld zijn om familie en vrienden (ook wel 'belangrijke anderen' genoemd) te leren hoe ze een gebruiker kunnen motiveren om zich te laten behandelen. Voorts is er tot op heden vrijwel geen enkel programma geweest dat een belangrijke ander leert om voor zichzelf te zorgen terwijl deze persoon tegelijkertijd de alcoholmisbruikende partner kan motiveren om in behandeling te gaan.

In de afgelopen tien jaar heb ik een behandelprogramma ontworpen waarmee de belangrijke ander niet alleen de kwaliteit van zijn eigen leven kan verbeteren, maar ook de alcoholmisbruikende partner kan motiveren in therapie te gaan. Samen met verschillende wetenschappers en klinisch psychologen heb ik een veelzijdig programma ontwikkeld dat ondersteunende en niet-confronterende methodes hanteert.

In dit programma, dat luistert naar de naam Community Reinforcement and Family Training (CRAFT), wordt gebruikgemaakt van wetenschappelijk onderbouwde gedragsprincipes om het middelengebruik terug te dringen en de gebruiker te stimuleren om hulp te zoeken.⁵ Bovendien ondersteunt het de belangrijke ander bij het verminderen van stress en het introduceren van waardevolle nieuwe bronnen van plezier in zijn leven. De resultaten die we met CRAFT hebben geboekt zijn uitermate positief. Veel van onze belangrijke anderen hebben weer plezier in het leven gekregen doordat ze zelf veranderingen hebben bewerkstelligd en daarnaast hebben gezien dat hun alcoholmisbruikende partner de eerste stappen op weg naar herstel heeft gezet.

Vanaf het moment dat dit boek werd geschreven hebben talloze ouders, kinderen, partners, geliefden en vrienden van alcohol- en druggebruikers de kwaliteit van hun leven kunnen verbeteren met behulp van het CRAFT-programma. We hebben bij een aantal mensen fantastische positieve veranderingen gezien. Onlangs had ik bijvoorbeeld een gesprek met de ongeruste ouders van een vierendertigjarige vrouw die verslaafd was aan heroïne. Nadat ik had geluisterd naar de beschrijving van het gedrag van hun dochter, over wie ze zich zo veel zorgen maakten, stelde ik de eenvoudige vraag: 'Zeggen jullie eigenlijk wel eens iets aardigs tegen jullie dochter?' In eerste instantie waren ze wat overdonderd, een beetje beledigd misschien, maar toen ze even hadden nagedacht, realiseerden ze zich dat ze zo gericht waren op de problemen met hun dochter dat ze haar goede kanten helemaal uit het oog waren verloren. Hun antwoord was dan ook niet verrassend: 'Nee.' Nadat we een paar sessies hadden besteed aan het toepassen van positieve communicatie (zie hoofdstuk 9) waren ze in staat om een constructieve dialoog met haar aan te gaan. Eerst stribbelde hun dochter tegen, maar uiteindelijk wilde ze wel één behandelssessie bijwonen, zodat ze kon zien waar het nou eigenlijk allemaal over

5 Voor de wetenschappelijke onderbouwing van CRAFT verwijzen we naar de bijlage.

ging. We hadden vooraf geregeld dat we een afspraak zouden maken zodra zij aangaf er klaar voor te zijn, en de sessie verliep erg goed. We pasten het tempo aan en haakten in op haar gevoel – ze was nieuwsgierig maar niet overtuigd. We hadden het over de invloed van heroïne op haar leven, haar relatie met haar ouders en over haar dromen en ambitie. Aan het einde van die sessie beloofde ze terug te komen en uit te zoeken of behandeling misschien een goed plan was. Haar ouders huilden van blijdschap.

Toen een moeder ons kwam vragen of we haar konden helpen haar achttienjarige zoon in behandeling te krijgen voor zijn cannabisgebruik, gaf ze snikkend een beschrijving van hem. Hij was echt een opstandige tiener – koppig, ongehoorzaam en respectloos. Zijn moeder smeekte hem al geruime tijd om toch alseblieft in therapie te gaan, maar hij weigerde steeds. Hij vond zelf niet dat hij een probleem had, het enige probleem was wat hem betrof zijn zeurende moeder. Nadat de moeder had geleerd om haar gedrag en de invloed daarvan op haar zoon in kaart te brengen (zie hoofdstuk 2), begon er van alles te veranderen. Ze stopte met zeuren, smeken en dreigen, en ging anders op hem reageren om hun onderlinge ruzies tot een minimum te beperken. Ze leerde ook hoe ze hem op een niet-confronterende manier kon belonen voor gewenst gedrag (als hij bijvoorbeeld niet onder invloed was). Hun leven onderging een metamorfose: van ruzies en gekwetste gevoelens naar relatieve rust en wederzijds respect. Moeder merkte dat haar stress enorm afnam – ze kon weer slapen, had geen maagzuurremmers meer nodig en pakte de leuke activiteiten weer op die ze had laten schieten omdat het gedrag van haar zoon al haar energie opslokte. Maar het allermooiste moment voor moeder was het moment dat de jonge man bij onze kliniek aanklopte voor hulp. Toen we hem vroegen waarom hij juist nu in behandeling wilde, zei hij: ‘Ik heb het gevoel dat ik het mijn moeder verschuldigd ben. Ze is zo aardig voor me dat ik besloten heb om het te proberen.’ Je zult begrijpen dat zijn moeder nog blijer was dan wij.

CRAFT heeft zijn effectiviteit bewezen bij belangrijke anderen van mensen die problemen hadden op het gebied van alcohol, marihuana, heroïne, amfetamine en andere middelen. Hoewel dit boek met name gericht is op alcoholmisbruik, kun je dezelfde methode toepassen bij mensen die andere middelen gebruiken.

Als je partner problemen heeft op het gebied van alcohol of illegale drugs, moet je de veiligheid goed in de gaten houden. Alcohol wordt veelvuldig in verband gebracht met agressie, maar ook illegale drugs kunnen leiden tot mogelijk agressieve uitbarstingen die je in gevaar kunnen brengen.⁶ Ook een drugcultuur kan een gewelddadig karakter hebben en kan risico's meebrengen voor jou als partner. Ook attributen van druggebruik die rondslingeren op plekken waar kinderen komen, kunnen ernstige gevolgen hebben voor het welzijn van die kinderen. Verder is er bij illegaal druggebruik een verhoogd risico op de overdracht van ernstige ziektes, waaronder hepatitis en hiv. Het

6 Alcohol is een middel dat veelvuldig is geassocieerd met gewelddadig gedrag zoals huiselijk geweld (zie bijv. Roozen, H.G., Blaauw, E., & Meyers, R.J. (2009). *Advances in Management of Alcohol Use Disorders and Intimate Partner Violence: Community Reinforcement and Family Training. Psychiatry, Psychology and Law*, 16, Supplement, S74–S80).

druggebruik van je partner kan er dus toe leiden dat jij ziek wordt. Daarom is het belangrijk dat je alert bent op deze risico's en gevaren, en altijd voorbereid bent om, indien nodig, weg te gaan of hulp buitenshuis te zoeken.

Dit boek vormt de optelsom van alles wat ik de afgelopen dertig jaar heb geleerd en bevat het materiaal dat, op grond van wetenschappelijk onderzoek, aantoonbaar het meest bruikbaar is voor mensen die te maken hebben met een verslaafde partner. Gebruik het zoals het jou het best past. Je kunt het lezen en in je eentje met het materiaal aan de slag gaan, maar je kunt het ook samen met een vriend(in) doen. Ook een hulpverlener kan jou eventueel ondersteunen wanneer jij nieuwe en meer bevredigende manieren ontwikkelt om met je partner samen te leven. Jij kunt zelf het best beoordelen welke manier van werken je het prettigst vindt. Maar hoe je dit boek ook gebruikt, doe het kalm, wees geduldig en zorg bovenal dat je veilig bent. Ik wens je een goed leven toe.

Inhoud

1	Het programma	1
1.1	Een blik op de toekomst	3
1.2	Over verandering	4
1.3	Een nieuwe kijk op jouw mogelijkheden om gedrag te beïnvloeden	5
1.4	Een voorproefje van wat komen gaat	6
1.5	Onderbouwing van het programma	7
1.6	Wat je kunt verwachten	7
1.7	Structuur van het boek	9
2	De routekaart	13
2.1	Breng het drankgebruik in kaart	14
2.1.1	Triggers om te drinken	15
2.1.2	Signalen	17
2.1.3	Gevolgen van het drinken	19
2.2	Bepaal een nullijn	21
2.2.1	Hoe veel drinkt je alcoholmisbruikende partner?	21
2.2.2	Hoeveel is te veel?	23
2.3	Haal diep adem	23
2.4	Maak een nieuwe routekaart	23
2.5	Samenvatting van de activiteiten	29
2.5.1	Korte opsomming	29
3	Houd het veilig	33
3.1	Wat is geweld?	34
3.2	Veiligheidsplan	36
3.3	Taxeer het risico op geweld	37
3.4	Herken de rode vlaggen	38
3.5	Bedenk veilige reacties op rode vlaggen	40
3.6	Oefenen met veilige reacties	43
3.7	Als het te laat is	44
3.8	Samenvatting van de activiteiten	44
3.8.1	Korte opsomming	45
4	Kies een bestemming	47
4.1	Aandacht voor details	49
4.2	Vertaal wensen in doelen	50
4.2.1	Ik wil mijn partner helpen om weer nuchter te worden	50
4.2.2	Ik wil het risico op geweld in mijn gezin verkleinen	51
4.2.3	Ik wil minder emotionele spanning in mijn leven	52
4.2.4	Ik wil ervoor zorgen dat mijn partner in behandeling gaat	52

4.2.5	Ik wil leren hoe ik mijn partner kan ondersteunen bij het stoppen met drinken en bij een behandeling	53
4.3	Een belangrijk aandachtspunt	54
4.4	Prioriteiten	55
4.5	Droom maar lekker verder!	55
4.6	Samenvatting van de activiteiten	57
4.6.1	Korte opsomming	57
5	Achter het stuur	59
5.1	Het recht om te rijden	60
5.2	Het is niet jouw schuld!	61
5.3	Jij hebt de mogelijkheid om het te veranderen	62
5.4	Samenvatting van de activiteiten	66
5.4.1	Korte opsomming	66
6	Maak plezier	69
6.1	Plezier maken met je partner, of niet	71
6.2	Daar gaan we	71
6.3	'Je hebt iemand nodig, stil en oprecht ...'	72
6.3.1	Creëer een sociale kring	73
6.3.2	Zoek een hartsvriend(in)	73
6.4	Samenvatting van de activiteiten	75
6.4.1	Korte opsomming	75
7	Wees geen handlanger	77
7.1	Herstel de schade niet meer	78
7.2	De macht der gewoonte	80
7.3	Gewoontes die niet werken	81
7.3.1	Schade herstellen	81
7.3.2	Zeuren	82
7.3.3	Beschermen	83
7.3.4	Weg met het oude patroon	85
7.4	Probeer iets nieuws	86
7.5	Samenvatting van de activiteiten	87
7.5.1	Korte opsomming	87
8	Probleemoplossen	89
8.1	Een nieuwe kijk op oude problemen	90
8.1.1	Stap 1: Omschrijf het probleem	90
8.1.2	Stap 2: Brainstorm	91
8.1.3	Stap 3: Evalueer en kies een oplossing	91
8.1.4	Stap 4: Uitvoeren en checken	92
8.1.5	Stap 5: Evalueer, verfijn of probeer een ander idee uit	93
8.2	Samenvatting van de activiteiten	93
8.2.1	Korte opsomming	94

9	Communicatie	97
9.1	Communiqueer	98
9.2	Positieve opmerkingen	99
9.2.1	Ik-boodschappen	100
9.2.2	Begrip tonen	100
9.2.3	Verantwoordelijkheid delen	101
9.3	Positieve communicatie in de praktijk	101
9.4	Samenvatting van de activiteiten	103
9.4.1	Korte opsomming	103
10	Gedragsprincipes	105
10.1	Belonen, straffen en negeren	106
10.1.1	Belonen	106
10.1.2	Straffen	108
10.1.3	Negeren	109
10.2	Nog één ding	110
10.3	Alles combineren	111
10.4	Probeer het en je zult zien hoe prettig het is	112
10.5	Toets jezelf	114
10.6	Samenvatting van de activiteiten	114
10.6.1	Korte opsomming	115
11	Behandeling	117
11.1	Redenen om te drinken	118
11.2	Een behandeling kiezen	120
11.2.1	Praat met behandelaars	122
11.3	Motivatie voor behandeling	124
11.4	Als de deur weer dichtgaat	129
11.5	De therapie ondersteunen	129
11.6	Wanneer moet je er een arts bij betrekken?	130
11.7	Hulp voor de rest van het gezin	131
11.8	Vang de klappen zo goed mogelijk op	131
11.9	Samenvatting van de activiteiten	132
11.9.1	Korte opsomming	133
12	Terugvalpreventie	135
12.1	Terugval	136
12.2	Risicosituaties	137
12.3	Verrassingsaanvallen	140
12.4	Terugval in middelenmisbruik	140
12.5	Omgaan met uitval	141
12.6	Gemotiveerd blijven	141
12.6.1	Houd je doel in de gaten	141
12.6.2	Houd de details in de gaten	142
12.6.3	Denk aan je investering	142

12.6.4	Vraag hulp	142
12.6.5	Vertrouw op je omgeving	142
12.7	Wanneer geef je op?	143
12.8	Samenvatting van de activiteiten	144
12.8.1	Korte opsomming	144
	 Wetenschappelijke onderbouwing van CRAFT	 145
	 Over de auteurs	 147
	 Register	 149