

# Verslaving aan alcohol

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder verslaafd is aan alcohol, kan dit voor iedereen thuis moeilijk zijn. Geen enkele ouder kiest voor een alcohol probleem. Het is een ziekte. Je ouder kan soms anders doen als hij of zij heeft gedronken. Misschien is er thuis wel vaker ruzie of moet je (tijdelijk) ergens anders wonen. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook zijn dat je denkt dat het door jou komt dat je vader of moeder te veel alcohol drinkt. Maar dat is niet zo. Jij kan er niks aan doen. Hier leggen we uit wat er met je vader of moeder aan de hand is en kun je een verhaal lezen van iemand anders die hetzelfde heeft.

## Wat is er aan de hand?

Mensen die aan alcohol verslaafd zijn, vinden het erg moeilijk geen alcohol te drinken. Ze willen vaak heel graag stoppen, maar dit lukt dan niet zomaar omdat ze zich dan bijvoorbeeld extreem verdrietig gaan voelen. De drank geeft hen namelijk een beter en rustig gevoel. Dit fijne gevoel is dan zo sterk en belangrijk, dat ze niet meer zonder kunnen. Ook als ze door de alcohol problemen krijgen met werk, relaties of hun gezondheid. Ze hebben dus echt hulp nodig om te stoppen. Ze krijgen na het stoppen ook hulp om beter om te gaan met hun gevoelens, bijvoorbeeld door te praten of te sporten.

## Hoe komt het?

Sommige mensen gaan veel alcohol drinken als ze het erg moeilijk hebben. Ze zijn bijvoorbeeld heel erg verdrietig omdat iemand dood is gegaan of heel erg boos omdat ze ontslagen zijn. Of ze hebben andere problemen die moeilijk op te lossen zijn. Wanneer ze alcohol drinken voelen ze de problemen even niet zo. Ze voelen zich door de alcohol zelfs een stuk prettiger. Maar na een tijdje raakt die persoon gewend aan de alcohol en het prettige gevoel dat alcohol geeft en kan dan niet meer zonder. De hersenen zijn dan verslaafd en daarom is het lastig te stoppen. Als je een lange tijd veel alcohol drinkt, raakt het lichaam eraan gewend en word je ziek als je een tijdje niet drinkt. Op het laatst kan iemand dus niet meer zonder omdat hij zich zonder alcohol ziek gaat voelen.

## Hallo, ik ben Dewi!



“Het gaat over mijn vader. Mijn vader vindt het heel moeilijk om geen alcohol te drinken. Hij pakt 's morgens al vaak een flesje bier. Als we thuis zijn, ziet tenminste niemand het. Maar als we op een feestje zijn, schaam ik me wel eens voor mijn vader. Dan zie ik de anderen over hem praten omdat hij zo veel drinkt. Mijn vader wordt meestal verdrietig en boos als hij veel gedronken heeft.

Hij begint te schelden op mijn moeder en ze geven elkaar van alles de schuld. Als dat gebeurt, gaan mijn broertje en ik meestal naar onze kamer omdat we weten dat er dan ruzie van komt. Vaak is dat ook zo en soms is het zelfs zo erg dat mijn vader gaat slaan. Hij heeft mij ook wel eens een klap gegeven. Hij heeft achteraf vaak spijt. Hij wil graag stoppen met drinken en zegt mij dat hij het niet opgeeft en binnenkort weer hulp krijgt. Dat vind ik knap en fijn.

Op veel dagen voelt hij zich ziek en verdrietig en dan heb ik eigenlijk wel weer medelijden met hem. Mijn vader had vroeger veel vrienden. Hij kan heel gezellig zijn en ook grappig. Maar nu gaan ze niet graag meer met mijn vader om. We zien dus niet zoveel mensen meer bij ons thuis en ik neem ook liever geen vriendinnetjes mee naar huis. Wel speel ik vaak bij mijn beste vriendin Yaël, dan gaan we samen film kijken. En ik ben pas naar de KOPP/KOV groep geweest. Daar kun je praten met andere kinderen die ook een vader of moeder heb-ben met zulke problemen. Dan merk je dat je gelukkig niet de enige bent! We kregen ook tips hoe je ermee om kan gaan en we leerden dat de problemen van onze ouders niet onze schuld zijn.”



### Kopstoring

Op [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl) vind je informatie voor, over en door jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. Hier staan tips en verhalen van andere jongeren en een lijst met filmpjes en boeken.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut:

[www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).