

34 Werkblad trek

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijkenen.nu/boek/werkbladen>.)

Mensen die minderen of stoppen met alcohol drinken krijgen te maken met gevoelens van 'trek' of craving. Trek is overweldigende behoefte om de positieve effecten van alcohol te ervaren. Dit gevoel ontstaat doordat uw lichaam zich voor gaat bereiden op alcohol in situaties waarin u meestal drinkt. Of wanneer u op een andere manier aan het drinken van alcohol wordt herinnerd.

Uitleg trek

Een goed voorbeeld om dit te uit te leggen is 'het hondje van Pavlov'. Pavlov was een onderzoeker die keek naar het gedrag van dieren ten einde het gedrag van mensen beter te begrijpen.

Zijn hondje begon te kwijlen wanneer hij een bak met voer kreeg. Het lichaam van de hond bereidde zich op die manier voor op het verwerken van voedsel. Pavlov liet een bel klinken telkens wanneer het hondje voer kreeg. Na een tijdje was de hond zover dat hij al begon te kwijlen als hij alleen al de bel hoorde. Het lichaam maakte zich klaar om het voedsel te verwerken, terwijl er in feite alleen maar een bel ging.

Bij mensen werkt dit ook zo. Het lichaam bereidt zich voor op de komst van alcohol als reactie op bepaalde prikkels. Het gevoel dat dan ontstaat, noemen we trek. Deze prikkels kunnen heel divers zijn: de geur van alcohol, een bepaalde plek of situatie of de trek kan gekoppeld zijn aan een bepaald gevoel.

Trek ervaren duurt meestal maar kort, maar de gedachten eraan kunnen wel steeds terugkeren. Deze gedachten gaan dan over de behoefte aan alcohol, bijvoorbeeld: 'ik zou wel een biertje lusten' of '1 wijntje kan toch ook geen kwaad en dan voel ik me wel een stuk beter!'. Het is belangrijk om deze gedachten en het gevoel van trek zo snel mogelijk te leren herkennen, omdat deze gedachten en het gevoel van trek in de beginfase het gemakkelijkst af te leiden zijn. Beide worden opgeroepen door concrete situaties of ervaringen, bijvoorbeeld als je iemand ziet drinken, of wanneer je in je favoriete café zit, of in een situatie bent waarin je meestal alcohol drinkt.

Het herkennen en omgaan met trek is dus een belangrijk deel van het leren om te stoppen of minderen met drinken. Vink hieronder aan welke situaties of gebeurtenissen bij u een gevoel van trek oproepen en beschrijf er zelf nog een paar extra:

- in een café zijn;
- telefoneren;
- stress ervaren;
- verdrietig zijn;
- boos zijn;
- roken;
- moe zijn;
- haast hebben;
- ruzie hebben;
- als het avond is;
- als het weekend is;
- wanneer het diner opgediend wordt;
- saai werk moeten doen;
- over emoties praten;
- vreemden aan moeten spreken;
- naar een feestje gaan;
- op vakantie zijn;
- op een terras zitten;

- _____
- _____
- _____