

Als u wilt minderen of stoppen met alcohol kunt u ook proberen dat op eigen kracht te doen of met behulp van lotgenoten. De kans dat u het zelf kan is groter dan u denkt. Moeilijk is het wanneer u al heel lang drinkt, uw baan op de tocht staat of er al ernstige problemen zijn met uw partner. U kunt dan beter direct naar de verslavingszorg gaan.

Er zijn verschillende vormen van zelfhulp:

### 1. Jellinek Alcoholcheck

De Jellinek alcoholcheck is een folder met een aantal invuloefeningen. Bedoeling is dat u twee weken met deze folder werkt. In de eerste week wordt gevraagd uw alcoholgebruik bij te houden. In de tweede week schrijft u op hoeveel u de komende week wilt drinken. Aan het eind van de tweede week kijkt u of dat gelukt is. In de folder krijgt u suggesties om het drinken onder controle

te houden. Ook wordt u gevraagd om een plan te bedenken voor het geval u heel veel zin krijgt in alcohol.

*Mogelijk kan de huisarts u de folder geven. U kunt hem ook bestellen bij de Jellinek. Telefoon: 020-4087775. Het kan ook via internet. Kijk op de [www.jellinek.nl/winkel](http://www.jellinek.nl/winkel).*

### 2. Zelfhulp via internet

Via internet kunt u een programma volgen waarmee u uw alcoholgebruik kunt minderen of stoppen. Het programma is anoniem en kan op elk moment van de dag of nacht gedaan worden. U kunt kiezen of u 4 weken of 6 weken aan het programma wilt deelnemen. Het programma bestaat uit een aantal oefeningen die u motiveren en helpen om het drinken onder controle te houden.

Het programma biedt u steun om met situaties waarin u heel veel zin krijgt in alcohol, om te gaan. Ook is er een forum waarin u met andere deelnemers van het programma in contact kunt komen.

*De Zelfhulp alcohol is te vinden op de Jellineksite op [www.jellinek.nl/zelfhulp/alcohol](http://www.jellinek.nl/zelfhulp/alcohol)*

### 3. Zelfhulpgroepen, de AA en de Buitenveldert groep

De AA (Anonieme Alcoholisten) houden groepsbijeenkomsten voor mensen die willen stoppen met drinken. In de groepen zitten geen hulpverleners. Een voorwaarde voor deelname is stoppen, minderen kan dus niet.

In de groepsbijeenkomsten wordt iedere keer een bepaald thema besproken. De deelnemers reageren op het thema en op elkaar. De deelnemers, die uit eigen ervaring weten hoe moeilijk het is om te stoppen, helpen op die manier elkaar. De Jellinek werkt met de AA samen. Het komt ook voor dat mensen na een behandeling in de Jellinek gaan deelnemen aan AA groepen.

In Amsterdam zijn elke dag een of meer bijeenkomsten van AA groepen. De tijden kunt op vragen bij de AA via telefoon 010-2430175 of op de site van de AA. Kijk op [www.aa-nederland.nl](http://www.aa-nederland.nl)

De Buitenveldert groep staat open voor alle verslavingen. *Meer informatie vindt u op hun site; <http://www.jellinek.nl/zelfhulp/alcohol>*

*Jellinek Aanmelding: Telefonisch aanmelden tussen 9.30 en 16.00 uur. Tel: 020-4087085*

## Tenslotte

Belangrijk bij zelfhulp is dat u uzelf een duidelijk doel stelt. U kunt als doel kiezen om te stoppen of om te minderen. Het is belangrijk om kritisch te bekijken of u uw doel haalt. Als het na verloop van tijd blijkt dat het niet lukt dan is het verstandig om dat met uw huisarts te bespreken.

Eventueel kan die u dan verwijzen naar de Jellinek of een andere verslavingszorginstelling. U kunt dan met de steun van een hulpverlener proberen uw alcoholgebruik onder controle te krijgen.