

## Het verhaal van Peter

Ik ben **Jan, 53 jaar en bedrijfsleider**.

Sinds enkele maanden merkte ik bij mezelf **dat ik meer dronk dan goed voor me is**. Hoewel ik me wekelijks voornam om minder te drinken, ondervond ik dat ik na enkele pintjes niet meer kon stoppen.

**Toen mijn huisarts mij aansprak over mijn leverwaarden**, moest ik eerlijk bekennen dat ik een probleem had met alcohol. Hij raadde me aan om alles eens op een rijtje te zetten en te gaan kijken welke zaken me steunden, maar ook welke zaken me stress bezorgden. Om hierop een zicht te krijgen, **stelde hij voor om deze website te raadplegen**.

Door **deze oefening werd ik mij bewust** hoeveel zaken momenteel moeilijk lopen; op het werk, relationeel, ziekte van mijn moeder,.. Ik merkte dat mijn steunpilaren de laatste periode minder aanwezig waren.

Hierdoor is voor mij ook duidelijker geworden waarom mijn kwetsbaarheid (alcoholmisbruik) de laatste periode zo duidelijk aanwezig was. Ik heb dan ook **beslist om hulp te zoeken** en ben gestart met psychotherapie.

Ik ben er zeker nog niet maar door inzicht te krijgen, **erken ik dat ik professionele hulp nodig heb**.

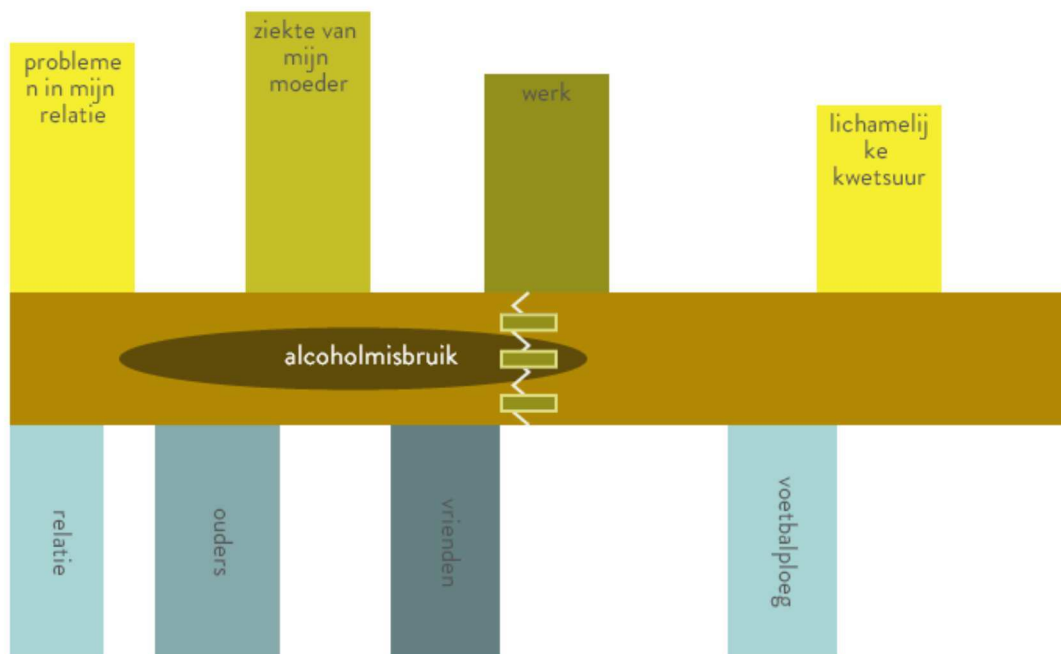
# OVERZICHT

## BESPREKING

Naam en voornaam: Peter Janssens

Ingevuld samen met: op aanraden van huisarts

Datum: 04/11/2015



## BALK

Gewicht: 1 2 3 4 5 6 7

## KWETSBAARHEID

alcoholmisbruik

**Wat houdt dit in voor jou?**

controleverlies meer drinken dan ik me had voorgenomen. niet kunnen stoppen als ik wil.

## STRESSOREN

- problemen in mijn relatie: 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

vaak ruzie onvoorspelbaarheid

- **ziekte van mijn moeder:** 1 2 3 4 5 **6** 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

vroeger was mijn moeder een steunpilaar maar door haar ziek zijn maar ik mij zorgen over haar en durf ik minder beroep doen op haar.

- **werk:** 1 2 3 **4** 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

veel stress weinig ondersteuning van chef veel kritiek van collega's

- **lichamelijke kwetsuur:** 1 2 **3** 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

Door knieblesuur kan ik niet voetballen en ben ik mijn uitlaatklep kwijt.

## BARST

**Wat houdt dit in voor jou?**

Ik drink meer dan ik zelf wil.

## BREKEN

**Wat houdt dit in voor jou?**

Volledig controleverlies over alcohol. Zin hebben om dagelijks te drinken.

## LIJM

Hulp zoeken, bijv. huisarts, psychotherapeut.

## STEUNPILAREN

- **relatie:** 1 2 **3** 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

Hoewel het soms moeilijk is, merk ik dat ik wel vaak kan rekenen op haar.

**Actie(s) die je hieraan kan koppelen**

Nog meer praten over mijn problemen.

- **ouders:** 1 2 3 4 **5** 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

Als er iets is, kan ik bij hen terecht.

- **vrienden:** 1 2 3 **4** 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

Ik bespreek zelden mijn problemen met hen maar kan mij bijzonder goed amuseren met hen.

- **voetbalploeg:** 1 2 3 **4** 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

uitlaatklep