

Triggers en het verlangen naar alcohol

Er zijn acht soorten triggers.

Triggers uit je omgeving:

- (1) Tijd
- (2) Locatie
- (3) Direct voorafgaande actie
- (4) Andere mensen of objecten

Triggers in je persoonlijke beleving:

- (5) Lichamelijke signalen
- (6) Emoties
- (7) Tijdelijke gedachten
- (8) Langdurige overtuigingen

Elke trigger roept bepaalde verlangens op. Jouw keuze om alcohol te drinken is in wezen de manier waarop jij probeert één of meerdere van die verlangens te vervullen. In deze oefening gaan we achterhalen waarom jouw triggers een verlangen oproepen om alcohol te drinken. Als we weten welke triggers het verlangen naar alcohol oproepen, kunnen we specifiek voor die triggers manieren zoeken om hun verleidende effect te verminderen.

Maar ja, dit is makkelijker gezegd dan gedaan. We zijn ons vaak niet eens bewust van de precieze verlangens die achter onze gewoontes schuilgaan. Psychologen hebben daar een truc voor gevonden: door hardop je gedachtengang uit te spreken word je je meer bewust van je redenen om bepaald gedrag te vertonen. De oefening is daarom als volgt.

Instructie uitvoering oefening

Neem de situatie in gedachten waarin je het moeilijk vindt om 'nee' te zeggen tegen alcohol. Vul in de linkerkolom de triggers in die horen bij deze situatie (deze kun je, als je die oefening gedaan hebt, halen uit 'Moeilijke situaties in beeld brengen').

De komende week spreek je steeds je gedachtengang hardop uit als je triggers tegenkomt die ook terugkomen in moeilijke situatie. Noem alle details die jou helpen te beslissen of je wel of niet gaat drinken. Bijvoorbeeld "Ik krijg trek in alcohol. Het is donderdagavond dus quality time met de echtgenoot. Ik weet dat ik er dik van kan worden en dat het slecht is voor mijn gezondheid. Toch wil ik mezelf belonen met een paar drankjes na dagen van hard werken."

Je benoemt dan de trigger(s) en beschrijft waarom ze op dat moment wel of niet relevant zijn voor je beslissing om alcohol te drinken. Je omschrijft dus waarom ze wel of niet enige trek in alcohol bij jou oproepen.

Houd in de onderstaande tabel bij welke verlangens de triggers bij je oproepen en waarom alcohol zou helpen die verlangens te vervullen. Je hoeft niet elke gedachte uit te schrijven. Schrijf vooral op wanneer een trigger trek oproept, of wanneer je had verwacht dat de trigger trek zou oproepen, maar dit niet deed.

Ingevuld voorbeeld

De ingevulde tabellen kunnen er aan het einde van de week als volgt uitzien:

Omgeving	
<i>Trigger</i>	<i>Welke verlangens roept de trigger bij mij op?</i>
1. Tijd Donderdag. Tussen 20:00 en 23:00.	Op maandag om 20:30 had ik weinig behoefte aan alcohol, doordat ik nog veel energie had en actieve hobby's wilde doen. Donderdag keek ik al wel uit naar dat speciale nieuwe drankje dat we vanavond zouden uitproberen.
2. Locatie Thuis in de woonkamer op de bank.	Blijkbaar krijg ik niet altijd trek in alcohol als ik op de bank plof. Eigenlijk alleen als ik tv kijk of in de woonkamer gasten ontvang, krijg ik trek in alcohol. Ik verwacht dat het drankje dan net het moment iets gemakkelijker maakt.
3. Andere mensen of objecten Echtgenoot.	Nadat mijn echtgenoot me een drankje aanbood kreeg ik lekkere trek. Daarvoor had ik er niet aan gedacht.
4. Direct voorafgaande actie(s) Overgewerkt. Naar huis gereden. Samen spaghetti eten.	Toen ik woensdag had overgewerkt kreeg ik geen trek in alcohol. Ik wilde toen nog sporten en verwachtte dat dit slechter zou gaan als ik vooraf alcohol zou drinken. Op geen enkel moment tijdens het naar huis rijden dacht ik aan alcohol. De spaghetti was heerlijk. Zo'n anderhalf uur na het uitbuiken krijg ik dan toch wel trek in meer lekkers.

Persoonlijke beleving	
<i>Trigger</i>	<i>Welke verlangens roept de trigger bij mij op?</i>
5. Lichamelijke signalen Uitbuiken. Enigszins vermoeid.	Tijdens het uitbuiken van de spaghetti geen trek, want ik zit toch al zo vol. Maar zodra ik merk dat er weer een gaatje is, krijg ik trek in meer lekkers. Bij andere maaltijden had ik dat niet. Toen ik op woensdag en vrijdag vermoeid was, kreeg ik ook zin om niets te doen met een drankje. Bankhangen met een thee is het gewoon net niet.
6. Emoties Stress. Opluchting. Blijdschap. Zin in een feestje.	Tijdens de stress, bijvoorbeeld tijdens werk, denk ik totaal niet aan drank. Het is meer achteraf dat ik gespannen en vermoeid ben. Alcohol helpt me te ontspannen. Ik weet dat alcohol ongezond is, maar spanning is nog ongezonder toch? Vrijdag had ik zin in een feestje. Dit gaf wel trek in alcohol, want ik ga eigenlijk nooit naar feestjes zonder te drinken. Dan weet ik me geen houding te geven. Opluchting en blijdschap leidden niet tot zin in alcohol.
7. Gedachten Beloning verdiend. Quality time mag speciaal zijn.	Woensdagavond en donderdagavond had ik hard gewerkt en merkte ik dat ik mezelf wilde belonen met een drankje. Toen ik me hiervan bewust werd, realiseerde ik me dat ik ook eigenlijk geen andere beloning kon bedenken dus dan maar dat drankje. Samen op donderdagavond met de echtgenoot een film kijken, is ons momentje. Samen dat drankje doen maakt het dan net iets meer bijzonder, anders is er ook eigenlijk weinig verschil met de rest van de week.
8. Overtuigingen Bier helpt om te ontspannen	Woensdagavond en donderdagavond wilde ik vooral op de bank neerploffen en ontspannen. Een biertje zou daarbij kunnen helpen.

Wanneer wel zin? Waarom wel?

- Op donderdagavond, want dan maken de echtgenoot en ik er een speciale avond van.
- Als ik op de bank tv kijk, want dan maakt een drankje het net iets gemakkelijker.
- Nadat de echtgenoot het me aanbiedt. Dan begin ik aan alcohol te denken.
- Als ik trek heb in iets lekkers. Alcohol stilt de trek.
- Als ik gespannen en vermoeid ben en weer wil ontspannen. Ik verwacht dat de spanning dan ongezonder is dan dat drankje.
- Als ik vind dat ik een beloning verdiend heb. Alcohol is een makkelijke beloning.
- Met feestjes. Een drankje hoort er dan bij, want anders weet ik me ook geen houding te geven.
- Als ik samen met anderen afspreek. Het drankje is dan het excuus om met elkaar af te spreken.

Wanneer geen zin? Waarom niet?

- Als ik veel energie heb en actief wil zijn.

Benodigde materialen

Op de volgende pagina's vind je lege tabellen zodat je ze kan uitprinten en invullen.

Omgeving	
Tijd	
Locatie	
Direct voorafgaande actie	
Andere mensen of objecten	

Persoonlijke beleving

Lichamelijke
signalen

Emoties

Tijdelijke
gedachten

Langdurige
overtuigingen

Wanneer wel zin? Waarom wel?

Wanneer geen zin? Waarom niet?