

Inhoud

Stoppen met alcohol 2

Ontwenningssklachten..... 2

Stoppen met alcohol

- **Alcoholinfo.nl.** De positieve effecten en voordelen van stoppen met drinken
<https://www.alcoholinfo.nl/effecten/positieve-effect-stoppen-met-drinken/>
- **AllesOverDrinken.nl.** Stoppen met alcohol, effecten per dag.
<https://allesoverdrinken.nl/themas/minder-alcohol-drinken/stoppen-met-alcohol-effecten-per-dag>
- **Alcoholhulp.be.** Positieve effecten niet-drinken. <https://www.alcoholhulp.be/thema-positieve-effecten-niet-drinken>
- **AfkickkliniekWijzer.nl.** Herstel lichaam na stoppen met alcohol.
<https://www.afkickkliniekwijzer.nl/herstel-lichaam-na-stoppen-met-alcohol/>
- **CM.be.** Stoppen met drinken. <https://www.cm.be/leef/preventie-en-gezondheid/stoppen-met-drinken>
- **Zilveren Kruis.** Minderen of stoppen met alcohol? <https://www.zilverenkruis.nl/gezonder-leven/magazine/actify-jouw-inspiratie/actify-alle-artikelen/voeding/minder-alcohol-drinken>
- **Radboudumc.** (2024). Vijf vragen over de risico's van alcoholgebruik.
<https://www.radboudumc.nl/nieuws/2024/vijf-vragen-over-de-risicos-van-alcoholgebruik-aan-arnt-schellekens>

Ontwenningssklachten

- **Trimbos-instituut.** Alcohol: lichamelijke en psychische gevolgen van stoppen.
- **Verslavingskunde Nederland.** Afkickverschijnselen en behandeling bij alcoholverslaving.
- **Alcoholinfo.nl** (initiatief van Trimbos). Wat gebeurt er in je lichaam als je stopt met alcohol?
- **GGZ Nederland.** Artikelen over detox en lichamelijke ontwenning.
- **Eerlijk over alcohol.** (2022, 13 maart). *Aflevering met Caroline van Eeden – Waarom is stoppen zo moeilijk en krijg je ontwenningssverschijnselen?* Koos van Plateringen & Martijn Planken. Spotify.

De fasen van herstel

- **Trimbos-instituut.** Herstel bij verslaving: motivatie en gedragsverandering
- **Verslavingskunde Nederland.** Herstel en motivatie bij verslavingsgedrag.
- **Alcoholinfo.nl.** *Stoppen met alcohol: de fasen van verandering.*
- **VNN – Verslavingszorg Noord Nederland.** *Fasen in herstel en motivatie.*

- **Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983).** Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
- **Bosma, M., & Van Zanten, J. (2021).** **GRIP** – Wat je moet weten over verslaving.
- **Verslaving naar Vrijheid.** Afleveringen over herstel en gedragsverandering. Spotify.
- **Psychiater Praat.** #128 – Waarom verandering zo lastig is (gedragsverandering in de praktijk). Wieneke Gerrits. Spotify.

Toxic Triangle

- **Nolen-Hoeksema, S. (2003).** Eating, drinking, overthinking: The toxic triangle of food, alcohol, and depression—and how women can break free. New York: Henry Holt and Company.
- **McCarty, C. A., et al. (2009).** Depression, obesity, and alcohol use disorders in women: Longitudinal associations from the National Comorbidity Survey. *Addictive Behaviors*, 34(4), 299–304.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2008.11.005>
- **Trimbos-instituut.** Comorbiditeit bij eetstoornissen en middelengebruik.
- **Van Verslaving naar Vrijheid.** (2023, 1 augustus). *Eetstoornis expert Manja*: “Verslaving is zoveel meer dan een hersenziekte!!” René van Collem (podcast). Spotify.