

Over deze brochure

Je kunt iemand die verslaafd is niet laten stoppen met zijn gebruik als hij daar zelf niet achter staat. Hoe graag je dat ook zou willen. En hoe boos, verdrietig en machteloos jij je hierdoor ook voelt.

Maar je kunt er wel voor zorgen dat je er zelf niet aan onderdoor gaat. Dat jij je leven niet aanpast aan het gebruik van die ander. Dat je niet al je energie steekt in het helpen van iemand die niet geholpen wil worden. Eigenlijk gaat het erom dat je de verantwoordelijkheid voor het oplossen van het probleem laat waar die hoort. Dat is niet zo eenvoudig, want je hebt de neiging de ander steeds opnieuw te 'helpen'. Ook al weet je dat je het probleem zo niet oplost. Soms lijkt het alsof je zelf 'verslaafd' bent; verslaafd aan het helpen van de ander.

Deze brochure kan je helpen de cirkel te doorbreken. Door tips, en door ervaringsverhalen waar je misschien iets in herkent.

Verslaafd aan jou

Als de verslaving van een ander een probleem wordt voor jou



Vooraf

Deze brochure gaat over het leven met iemand die teveel drinkt of drugs gebruikt. Waarom drank en drugs samen? Dat zijn toch twee totaal verschillende dingen? Dat is niet helemaal waar. Er zijn verschillen, maar nog veel meer overeenkomsten. Het belangrijkste verschil is misschien wel dat alcohol een legaal middel is, en in onze maatschappij volkomen geaccepteerd is. Sociaal gebruik wordt zelfs zeer gewaardeerd: een feestje zonder alcohol zal voor veel gasten een tegenvaller zijn.

Drugs zijn niet legaal; productie, handel en bezit zijn verboden. Voor cannabis geldt een gedoogbeleid. Drugs hebben daardoor een andere reputatie. Voor iemand die moet leven met een drinker of gebruiker maakt dat niet zoveel uit, het leven is in beide gevallen zwaar.

Tot slot: Waar "hij" staat kun je ook "zij" lezen

Voor wie?

Voor iedereen die te maken heeft met een naaste die een verslaving heeft. Of dat nu je partner is, of een van je ouders, of een van je kinderen. Of je broer of zus of een goede vriend(in). Iemand met wie je het beste voor hebt, maar die jou het leven soms moeilijk maakt.

Wat is verslaving?

Van alcohol en drugs kun je afhankelijk, ofwel verslaafd, raken. Die afhankelijkheid kan lichamelijk of geestelijk zijn, of beide. Je bent lichamelijk afhankelijk als je lichaam protesteert als je het middel niet meer krijgt. Je krijgt dan ontwenningssverschijnselen. Als je het middel weer neemt verdwijnen ze meestal snel.

Geestelijke afhankelijkheid betekent dat je steeds sterker naar het middel verlangt en het gevoel hebt niet zonder te kunnen.

Een kenmerk van verslaving is dat iemand doorgaat met gebruik, ook al merkt hij dat er problemen door ontstaan. Vaak heeft de gebruiker wel een voornemen om te stoppen of te minderen, maar nú is het niet 'het goede moment'. De plannen worden steeds uitgesteld. Of ze mislukken keer op keer.

'Het is alles wat hij nog heeft'

Mijn man is sinds zijn pensioen steeds meer gaan drinken. Hij dronk altijd al een flinke borrel, maar tegenwoordig begint hij 's morgens al. Het nietsdoen valt hem zwaar. Ik zeg steeds tegen hem dat hij een hobby moet gaan zoeken. Mijn man wordt vervelend als hij gedronken heeft, en het wordt steeds erger. Soms mag ik mijn mobiele telefoon niet hebben, omdat hij bang is dat ik stiekem naar de kinderen bel om over hem te klagen. Ik begrijp wel dat dit eigenlijk niet normaal is, maar wat moet ik dan? Een huwelijk van bijna vijftig jaar zet je niet zomaar bij de vuilnisbak. En zijn borreltje afpakken? Dat kan ik echt niet doen. Het is alles wat hij nog heeft.

Verslaafde hersenen

Verslaving gaat gepaard met veranderingen in de hersenen. Dit gebeurt in het 'beloningscentrum', het deel van de hersenen dat zorgt dat mensen genieten van bijvoorbeeld eten en seks. Hierdoor zorgt ons lichaam ervoor dat we genoeg eten en ons voortplanten. Maar bij mensen die regelmatig drugs en/of alcohol gebruiken, gaat het beloningscentrum zich volledig op deze middelen richten. De dingen waar iemand vroeger van genoot, doen hem niet veel meer. Niets is meer zo belangrijk als het kunnen gebruiken van het middel waaraan de persoon verslaafd is.



Hoe weet je of iemand verslaafd is?

Een verslaving ontwikkelt zich meestal sluipend. Eerst lijkt er niet zoveel aan de hand: een glaasje extra, wie vindt dat een probleem? Een jointje, ach, we zijn toch allemaal jong geweest? Maar je gaat je steeds meer zorgen maken over iemand in je omgeving die gebruikt. En soms twijfel je aan jezelf: zie je een probleem terwijl dat er misschien niet is?

De volgende signalen kunnen erop wijzen dat iemand een alcohol- of drugsprobleem heeft:

- Gebruiken om de stemming te verbeteren. Bijvoorbeeld drinken omdat iemand zich somber of eenzaam voelt. Of blowen om de zenuwen te kalmeren. Omdat het zonder niet meer lukt.
- Geen maat kunnen houden: nooit genoeg hebben aan een of twee drankjes, bijvoorbeeld.
- Elke gelegenheid aangrijpen, of een reden verzinnen, om te kunnen gebruiken.
- Veel, gulzig of stiekem gebruiken, geheime bergplaatsen voor drank of drugs.
- Een ongezond uiterlijk, lichamelijke klachten of vermagering.
- Agressief of emotioneel reageren als het gebruik ter sprake komt.
- Verwaarlozing van uiterlijk, huis, gezin, familie en vrienden.
- Smoezen gebruiken en afspraken niet nakomen.
- Verzuimen van school, studie of werk door het gebruik.
- Veroordelingen of boetes in verband met alcohol- of drugsmisbruik.
- Problemen op het werk, studieresultaten gaan achteruit.
- Een veranderd uitgavenpatroon doordat veel geld nodig is voor het gebruik.
- Niet meer naar feestjes gaan waar geen alcohol en drugs gebruikt worden en niet meer met mensen omgaan die gebruik afkeuren.



‘Een flesje port per dag’

Hallo, ik ben een meisje van zeventien jaar en zit met een probleem met mijn moeder. Mijn ouders zijn gescheiden omdat mijn vader een vriendin kreeg.

'Ze is een heel gevoelig meisje'

Het gaat niet goed met mijn jongste dochter. Ze is nu 22 en de enige die nog thuis is.

Mijn dochter blowt heel veel. Ze is heel intelligent, maar heeft al twee keer een studie afgebroken. Daarna kreeg ze een baan bij een callcenter, maar daar gaat ze niet meer naar toe. Ze heeft dus geen geld, maar haar blowtje heeft ze nodig. Ze is een heel gevoelig meisje. Ik heb met haar een bedrag afgesproken dat ze wekelijks van me krijgt. Ik wil een beetje rust in huis. Mijn dochter heeft niet genoeg aan dat geld. Ik vind dat ze de rest dan maar zelf moet bijverdienen, maar dat lukt haar niet. We hebben er vaak ruzie om.

Wat moet ik doen?

Wat nu?

En dan komt het moment dat je het zeker weet: er is wel degelijk een probleem.

Je schrikt ervan, en misschien schaamt je je? ("Stel je voor dat anderen het merken"). Of voel je je schuldig ("Ligt het aan mij?", "Hoe heb ik het zover kunnen laten komen?")

Maar je stroopt de mouwen op. Samen gaan jullie het probleem oplossen, zo neem je je voor.

Helaas, dat valt tegen. Je partner vindt dat je zeurt. Je zoon vindt dat je hem moet vertrouwen; hij weet zelf wel tot hoever hij kan gaan. Je vader kan er zo mee stoppen als hij dat wil. Je zus vindt dat je je er niet mee moet bemoeien, want het is haar leven.

En dat terwijl je alleen maar wilt helpen.

De Grote Valkuil

Teveel drinken of drugs gebruiken veroorzaakt allerlei problemen. Die kunnen zo groot worden dat ze de meeste aandacht vragen van degene die gebruikt. En dat kan jou weer in de verleiding brengen om te denken: "Logisch dat hij zoveel drinkt/blowt/snuift, hij heeft het ook niet gemakkelijk"! De gebruiker is het daar bijna altijd graag mee eens. Hij kan of wil niet inzien dat zijn problemen voor een belangrijk deel veroorzaakt worden door zijn gebruik. Dankbaar haalt hij oorzaak en gevolg door elkaar. Zo stappen jullie allebei in de Grote Valkuil. En hoe kom je daar weer uit?

Dit was een enorme klap voor mijn moeder, want ze zag het helemaal niet aankomen. Ze heeft dit ook niet verdiend vind ik. Sindsdien is mijn moeder depressief. Ze is heel vaak verdrietig en heeft nergens meer zin in. Ze is nu ook al een hele poos ziek thuis, omdat ze het niet meer trekt op

haar werk. Van alcohol voelt ze zich een beetje beter. Het haalt de scherpe kantjes van het leven af, zegt ze. Alleen heeft ze steeds meer nodig om zich wat minder ongelukkig te voelen. Volgens haar is het nooit meer dan een flesje port per dag, maar ik weet

dat ze boven ook altijd een fles heeft. Ze is daar heel vaak, ze gaat dan een poosje slapen. Soms gaat ze 's middags al naar boven en zie ik haar niet meer terug. Het eten dat ik haar breng laat ze staan. Zo kan ze toch niet doorgaan?

Wie is er verantwoordelijk?

Het belangrijkste bezwaar van de Grote Valkuil is dat jij het probleem van de gebruiker op je schouders neemt. Terwijl het probleem bij de gebruiker zelf ligt. En de verantwoordelijkheid voor de oplossing ook. Maar die verantwoordelijkheid neemt hij liever niet. Hij zoekt excuses voor zijn gebruik. Hij is dankbaar voor elk gebaar van jou waardoor hij kan denken dat jij het gebruik accepteert. Of dat jij wel snapt waarom hij drank of drugs gebruikt. En hij is altijd op zoek naar argumenten die 'bewijzen' dat het allemaal best meevalt. 'Is er eigenlijk wel een probleem?', vraagt hij zich steeds opnieuw af. De gebruiker heeft er belang bij om het probleem te ontkennen. Want dan hoeft hij het ook niet op te lossen. Het is daarom belangrijk dat hij de gevolgen van zijn gebruik zoveel mogelijk zelf ervaart. Probeer daarom te stoppen met het 'oplossen' van de problemen van degene die gebruikt. Hoe moeilijk dat ook kan zijn, omdat je echt om hem geeft.



Vragen aan jezelf

Als je op de volgende vragen vaker dan twee maal 'Ja' moet antwoorden dan maak je het de gebruiker te gemakkelijk. Dan pas jij je aan hem aan, en aan zijn gebruik. En zo maak je het mogelijk voor hem om door te gaan.

- Heb je wel eens plannen verzet of afgezegd vanwege het gebruik van iemand anders?
- Heb je wel eens bedreigingen geuit, zoals: 'ik ga bij je weg als je niet stopt met de drugs' of 'ik bel de politie als je dronken in de auto stapt'. Maar zonder dat echt te doen?
- Bewaar je wel eens – tegen je zin – de lieve vrede om de gebruiker vooral niet boos te maken?
- Worden uitstapjes, feestjes of vakanties wel eens verpest door het gebruik van de ander?
- Rijd je wel eens mee als passagier als de bestuurder teveel gedronken heeft of drugs heeft gebruikt?
- Heb je wel eens uitnodigingen afgeslagen vanwege het gebruik van iemand anders? Uit angst om voor schut te staan bijvoorbeeld?
- Help je het drinkgedrag of drugsgebruik geheim houden?
- Los je wel eens problemen voor de gebruiker op terwijl hij dat eigenlijk zelf zou moeten doen? Zoals zijn rommel opruimen, omdat het zo niet langer kan.
- Probeer je de angst en schaamte van je kinderen of andere mensen te sussen?
- Zorg je ervoor dat de kinderen je partner zo weinig mogelijk irriteren als hij onder invloed is?

Heb je vaker dan twee keer 'ja' geantwoord? Dan kan de verslaafde doorgaan met zijn gebruik. Jij zorgt er immers wel voor dat de problemen door het gebruik niet uit de hand lopen. Jij houdt hiermee onbedoeld het probleem juist in stand. Daardoor blijven jullie allebei in die Grote Valkuil zitten. Maar wat is dan wel een goede aanpak?

‘Hij heeft me nog nooit geslagen’

Het gaat over mijn vriend. Hij is aan de cocaïne en het wordt steeds erger.

Vanmorgen ontdekte ik dat hij 500 euro van onze spaarrekening heeft gehaald, zonder met mij te overleggen. Het lijkt wel alsof het hem niet interesseert wat ik ervan vind. Als ik er wat van zeg, vindt hij dat ik zeur. Dat ik niet meer hetzelfde meisje ben als waar hij destijds op viel. Dat kan wel, maar hij is ook niet meer dezelfde man. Hij gaat zijn eigen gang, alles moet om hem draaien en wat ik wil maakt hem niet uit.

We hebben tegenwoordig bijna iedere dag wel een flinke ruzie. Soms ben ik zelfs een beetje bang van hem. Hij vindt dat ik overdrijf, ik maak een probleem van niets, zegt hij. En hij heeft me toch nog nooit geslagen?

En dat is waar, hij heeft me nog nooit geslagen.

Een goed gesprek

Een goed gesprek is de eerste stap richting een oplossing. Vier nuttige tips:

TIP 1

KIES EEN GOED MOMENT

Begin niet over het gebruik en de problemen die jij ervaart, op een moment dat je heel erg boos bent. Of als de gebruiker onder invloed is. Drank en drugs zorgen voor onvoorspelbare reacties. Bovendien is hij morgen misschien alweer vergeten wat je hebt gezegd.

TIP 2

VRAAG NAAR DE VOORDELEN VAN HET GEBRUIK

De gebruiker heeft voordeel van zijn gebruik. Zijn naasten niet, en die willen er daarom meestal geen goed woord over horen. Toch is het goed om hier bij de gebruiker expliciet naar te vragen. Wat brengt het je? Wat levert het gebruik je op? Het praten over de voordelen die de gebruiker ervaart, haalt de spanning uit het gesprek. En het kan helpen om ook over de nadelen te bespreken. Vraag dus ook: ‘zitten er voor jou ook nadelen aan het gebruik? Welke zijn dat?’ Vaak komt de gebruiker zelf wel met iets: de kosten, het is slecht voor de gezondheid, er komt ruzie van. Dan heb je een aanknopingspunt om ook te praten over wat het gebruik voor jou en jouw leven betekent.

TIP 3

WEES DUIDELIJK EN CONCREET OVER WAAR JIJ LAST VAN HEBT

Zeg niet: ‘Ik vind het niet goed dat je zoveel drinkt’. Dat leidt maar al te gemakkelijk tot discussies over wat ‘veel’ is. Of tot vergelijkingen met anderen die nog meer drinken. Maak het concreet: ‘Je wordt luidruchtig als je gedronken hebt, en dat vind ik vervelend’.

TIP 4

GEBRUIK GEEN LOZE DREIGEMENTEN

Je hoeft een dreigement maar een keer niet waar te maken of de gebruiker neemt je al niet meer serieus. Dreigen gebeurt vaak in een opwelling van woede, verdriet of machteloosheid. Begrijpelijk, maar het werkt niet. Het is beter om iets te bedenken wat je wel kunt uitvoeren. Bijvoorbeeld: ‘Als je me dronken belt, dan verbreek ik de verbinding’.

Wat kun je nog meer doen?

LAAT DE GEVOLGEN VAN HET GEBRUIK BIJ DE GEBRUIKER

Iemand komt pas tot een besluit om iets aan zijn gebruik te veranderen, als hij een serieuze afweging maakt van de voor- en nadelen ervan. Als jij de problemen steeds weer oplost, ervaart de ander te weinig nadelen van zijn gebruik. Hij heeft dan geen reden om ook over die nadelen na te denken. En hij raakt dus niet gemotiveerd om iets aan zijn gebruik te veranderen.

STEL GRENZEN

Maak de gebruiker duidelijk waar de grens ligt van wat je nog wilt en kunt accepteren. Misschien vindt hij dat niet leuk en komt er ruzie van. Maar als je het niet doet, denkt de gebruiker dat hij altijd zo door kan gaan. Zorg ervoor dat deze grens niet geleidelijk wordt opgerekt! Dat is niet zo gemakkelijk als het klinkt. Gebruikers proberen vaak anderen zover te krijgen dat zij zich steeds meer aan gaan passen aan hun wensen.

Zolang je daarin meegaat en je eigen grenzen steeds verlegt, hoeft de gebruiker zelf niets te veranderen.

VEROORDEEL HET GEDRAG WAAR JE LAST VAN HEBT, EN NIET DE PERSOON.

Logisch dat je soms boos wordt. Maar het werkt niet om te roepen: 'Je bent een leugenaar en een slappeling!' Daar komt alleen maar ruzie van. Bovendien: de meeste verslaafden denken al negatief over zichzelf. En om het gebruik aan te pakken, heeft iemand juist zelfvertrouwen nodig, en het idee dat hij voor anderen nog steeds de moeite waard is.

DURF OOK MET ANDEREN OVER DE PROBLEMEN TE PRATEN.

Het kan erg opluchten als je iemand in vertrouwen neemt. En het probleem wordt eerder opgelost als het niet een geheim tussen vier muren blijft.

Makkelijk gezegd...

Misschien weet je zeker dat de gebruiker kwaad zal worden, of dat hij zich verraden zal voelen als je zijn gebruik niet langer accepteert. Misschien ben je bang om duidelijke keuzes te maken, want wat staat je dan te wachten? En wat zijn de consequenties als je grenzen gaat stellen? Wil jij je leven

leefbaar houden, blijf dan beseffen dat de gebruiker zijn probleem zelf zal moeten aanpakken. Jij kunt dat niet voor hem doen. Hij moet zelf willen veranderen en bereid zijn om hier moeite voor te doen. De knop moet helemaal om. Bij hem, en ook bij jou. In het begin is dat best eng, maar het is de enige manier.





‘Het komt door de verhuizing’

Ik maak mij zorgen om mijn zontjes van drie en vier jaar. Hun moeder drinkt te veel, en ik vertrouw haar niet meer met de kinderen. Maar wat moet ik dan? Ik help ‘s morgens nog mee om de kinderen klaar te maken voor de kinderopvang en school, want hun moeder is dan niet op haar best. Ik kom ‘s avonds zo snel mogelijk naar huis.

Maar eerder dan zeven uur red ik niet, ook al wonen we nu dichterbij mijn werk dan eerst. En daar ligt volgens mijn vrouw het probleem: het komt door de verhuizing dat ze ‘een glaasje extra drinkt’. Als ze hier wat meer gewend is en wat mensen kent, zal ze vanzelf minder gaan drinken. Zegt ze. Tot die tijd moet ik er maar

geduld mee hebben. Maar dat valt niet mee als ik thuis kom en er is geen eten in huis, en de kinderen (zo jong nog!) zitten voor een verkeerd televisieprogramma met een zak chips op schoot. En waar is hun moeder? Die ligt op de bank haar roes uit te slapen. Mijn geduld raakt zo langzamerhand op.



Hulp en advies

Omgaan met iemand met een verslaving is te ingewikkeld om alleen mee te blijven zitten. Praten met mensen uit je omgeving

kan erg opluchten. Veel mensen kiezen daarnaast voor hulp van organisaties die zich inzetten voor mensen die leven met een verslaafde.

Wat voor soort ondersteuning kun je krijgen?

Veel organisaties kunnen je in contact brengen met andere mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt. Bijvoorbeeld via bijeenkomsten of via een forum. Het kan steun geven en leerzaam zijn om te horen hoe anderen omgaan met de verslaving van iemand in hun omgeving. Ervaringsdeskundigen kunnen je advies geven en meer inzicht geven in wat verslaving is.

Bij een aantal organisaties is het mogelijk om een gesprek met een hulpverlener te krijgen.

Als je dit allemaal nog een te grote stap vindt, is het ook mogelijk om (anoniem) te bellen met de Alcohol en Drugs Infolijn. Je krijgt daar een professional aan de lijn die je een luisterend oor en advies kan bieden. De medewerkers kunnen je ook verwijzen naar andere vormen van hulp.

Bij alle organisaties en bij de Alcohol en Drugs Infolijn worden anonimiteit en vertrouwelijkheid erg belangrijk gevonden.



Waar vind ik hulp?

Elke instelling voor verslavingszorg heeft een afdeling die zich richt op naasten van verslaafden. Iedere regio heeft een eigen instelling voor verslavingszorg. De adressen vind je op www.alcoholinfo.nl en www.drugsinfo.nl.

Daarnaast zijn er nog een aantal andere organisaties waar je terecht kunt voor hulp, advies en ondersteuning. Contactgegevens van deze verschillende organisaties kun je opvragen bij de Alcohol en Drugs Infolijn 0900-1995 (10 ct p/m).

Je kunt ook kijken op www.verslaafdaan-jou.nl. Je vindt op deze site ook informatie en filmpjes over het omgaan met iemand die verslaafd is.



MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie op www.alcoholinfo.nl of www.drugsinfo.nl. Je kunt voor een persoonlijk gesprek ook bellen met een medewerker van de Alcohol en Drugs Infolijn: 0900-1995 (10 ct p/m). Iedere werkdag is er van 09.00 uur tot 17.00 uur een medewerker bereikbaar.

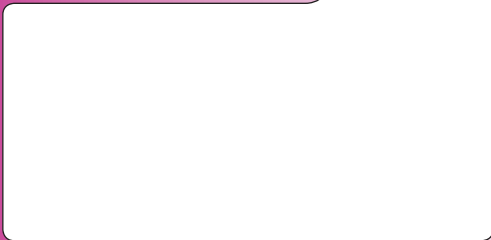
Of kijk op:

www.verslaafdaanjou.nl

www.alcoholinfo.nl

www.drugsinfo.nl

VERSTREKT DOOR



0900-1995 (10 ct p/m)

 **Trimbos**
instituut

Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
030-2971100
info@trimbos.nl
www.trimbos.nl

1E DRUK | NOVEMBER 2012 © Trimbos-instituut

TEKST Marjolein Peters **EINDREDACTIE** Marc van Bijsterveldt **FOTOGRAFIE** Pixel-Fotografie

ONTWERP AlbertsKleve BNO **BESTELLEN** www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer **PFG79050**