



Omgaan met een partner die drinkt

Als uw partner of een goede bekende drinkt, zit u in een moeilijke situatie. U wilt hem/haar helpen, maar u wordt ook regelmatig boos. Op het ene moment maakt u zich verwijten, op het andere moment speelt u weer de reddende engel.

Hieronder geven we een aantal tips om het omgaan met iemand met alcoholproblemen te vergemakkelijken. Tips om het gesprek met een drinker beter te laten verlopen en een aantal tips voor uzelf.

Volgt u ze op dan kan dat als effect hebben dat een gebruiker eerder gemotiveerd raakt om iets aan zijn probleem te doen, maar ook dat u er niet aan onder door gaat.

Tips als iemand in je omgeving drinkt

- Veroordeel niet. Probeer open over alcohol te praten. Kom niet meteen met allerlei meningen, opvattingen en verwijten. Dit wekt verzet en ontkenning op. Vermijd dus een ruzieachtige sfeer.
- Bespreek ook eens de voordelen van alcoholgebruik. De gebruiker hoeft zich dan eens een keer niet te verdedigen. Dat neemt spanning weg en komt er vanzelf ruimte om over de nadelen te praten.
- Ga geen gesprek beginnen met iemand die onder invloed is. Dat heeft geen zin.
- Bespreek het verschil tussen gebruik en misbruik. Wanneer verandert gebruik in misbruik? En hoe ziet de drinker dat voor zichzelf.
- Vraag aan de drinker om zijn gebruik een tijdlang op te schrijven. Wanneer en op welke momenten drinkt hij. Bespreek dat na een week eens met elkaar.
- Praat over de overlast die u ervaart. U hoeft het dan niet over alcohol te hebben. U kunt, zonder alcohol te noemen, zeggen dat het gisteravond weer knap ongezellig was of dat het u irriteert dat de drinker de halve dag in bed ligt. Misschien gaat hij dan eens een keer uit zichzelf het verband leggen tussen alcohol en allerlei gevolgen.
- Los nooit problemen op die door het drinken zijn ontstaan. Die zijn voor de drinker zelf. Ga dus niet afbellen, opruimen of excuses verzinnen. U maakt het anders voor de drinker te makkelijk en voor uzelf te moeilijk. Als U alle problemen gaat oplossen ziet de drinker de nadelen van het drinken nooit in. Geef hem de gelegenheid zelf verantwoordelijk te zijn over zijn leven.
- Leg uit dat de drinker in een cirkel terecht kan komen. Kijk eens naar de motieven van gebruik. Als hij gebruikt om de gevolgen van vorig gebruik op te heffen (onthoudingsverschijnselen, ruzie thuis, op het werk etc) komt hij in een vicieuze cirkel terecht. Maak dat aan de drinker duidelijk.
- Geef complimenten. Laat weten dat het moeilijk moet zijn om een levensstijl te veranderen. Als hij te negatief over zichzelf denkt, vindt hij het ook niet de moeite waard om te veranderen.
- Bied de drinker een perspectief. Als de toekomst een zwart gat is, zal er weinig motivatie ontstaan om te veranderen.
- Verlaag de drempel naar de hulpverlening. Leg uit hoe de zorg in elkaar zit. Veel hulp vindt ambulante plaats: je komt op gesprek en gaat weer naar huis. Je kunt kiezen tussen minderen of stoppen. Ze kijken je medisch na. Er wordt ook met medicijnen gewerkt, etc.
- Wees geduldig. Een drinker laten inzien dat er iets mis is, kost tijd. Deel voortdurend speldenprikjes uit door je eigen overlast te uiten en iedere keer een verband te leggen tussen drank en de gevolgen.
- Wees consequent. Zorg dat u met andere betrokkenen op

Tips voor U zelf

- Zoek steun om erover te praten. Maak geen geheim van het alcoholprobleem. Praat met iemand die u vertrouwt. Familie of een goede vriend. Bel de alcoholinfolijn. Bezoek een zelfhulpgroep voor partners (Al Anon) of zoek hulp bij een instelling. Het bespreekbaar maken kan een hele opluchting zijn.
- Zorg voor uw eigen geluk. Ga leuke dingen doen. Misschien deed u vroeger dingen die u nu heeft laten schieten. Pak deze weer op. Een gelukkig en tevreden mens kan ook beter een ander helpen
- Sta stil bij uw eigen rol. Soms belooft u ongewild bepaald gedrag. Bijvoorbeeld als u gaat zorgen voor iemand die een kater heeft. Het drinken wordt zo beloofd met zorg en aandacht.
- Stel grenzen en laat niet over u heen lopen. Geef duidelijk aan wat u accepteert en wat niet. Dat geeft uzelf ook duidelijkheid
- Wees geen hulpverlener
- Een ander kunt u niet altijd veranderen, uzelf wel.

Folders:

- Bestellen bij Jellinek Innovatie en Preventie tel: 020-4087775 of via www.jellinek.nl/winkel
- Alcohol. Werking, effecten en risico's
 - De laatste ronde. Tips als iemand in je omgeving teveel drinkt
 - Een drinker in huis. Omgaan met een drankprobleem van een ander.

Zelfhulpgroep voor partners:

AL- ANON familiegroep
Kijk op www.al-anon.nl
Tel: 024-3504145
0523-267266

Forums:

- praten met lotgenoten op Internet
- www.jellinek.nl/forum
Zie bij thema Familie of vrienden van alcohol of druggebruikers.
 - Alcoholinfolijn: 0900-500 2021

Jellinek Cursus:

- Omgaan met verslaving voor familie en vrienden.
Bijeenkomsten om de twee weken op woensdagavond van 19.15 tot 21.00 uur.
Locatie: Jacob Obrechtstraat 92.
Voor data bel naar: 020-4087500

Jellinek Aanmelding

Dagelijks telefonisch aanmelden tussen 9.30 en 16.00 uur:
Tel 020-4087085.
Adres: Vlaardingenlaan 5