

**WAT TE DOEN ALS IEMAND IN
JE OMGEVING TEVEEL DRINKT
OF DRUGS GEBRUIKT**



WAT TE DOEN ALS IEMAND IN JE OMGEVING TEVEEL DRINKT OF DRUGS GEBRUIKT

Dit is een uitgave van:

Jellinek Preventie

Postbus 75848

1070 AV Amsterdam

tel. 020 590 1330

preventie@jellinek.nl

www.jellinek.nl

INHOUD

Voor wie is dit boekje bedoeld	5
Inleiding	6
Hoe weet je of iemand teveel drinkt	7
15 tips	13



VOOR WIE IS DIT BOEKJE BEDOELD

Dit boekje is geschreven voor de directe omgeving van mensen die problemen hebben met alcohol of drugs. Ben je een partner, kind, ouder, familielid, vriend(in) of collega van iemand die teveel drinkt of drugs gebruikt, dan is dit boekje iets voor jou. Er staan een aantal handige tips in. In de voorbeelden die gebruikt worden herken je misschien iets van je eigen situatie. Je krijgt een idee of en hoe je het anders aan kunt pakken. Want soms doe je dingen waarvan je denkt dat ze goed zijn, terwijl je die bij iemand die teveel drinkt of gebruikt beter anders of juist niet moet doen. Verwacht echter geen wonderen. En blijf vooral bij jezelf. Zorg goed voor jezelf en verander zelf. Dat motiveert je geliefde om op zijn beurt zichzelf te veranderen.

In dit boekje is gekozen voor: de gebruiker. Dit is gedaan om de leesbaarheid te bevorderen. Ook hebben we voor de mannelijke vorm gekozen. Overal waar “gebruiker” en “hij” staat kun je ook “drinker” en “zij” lezen.

Aan het eind van dit boekje vind je een aantal adressen, telefoonnummers en websites van instellingen waar je als omgeving terecht kunt voor informatie, advies en hulp. Ook is een lijstje met boeken en folders opgenomen.

INLEIDING

Teveel alcohol drinken of drugs gebruiken kan een hoop ellende veroorzaken. In Nederland drinkt ruim 80% van de bevolking van 15 jaar en ouder alcohol. 4% gebruikt drugs. Hier zitten gezelligheidsdrinkers en recreatieve drugsgebruikers bij (af en toe, en dan niet teveel), mensen die regelmatig veel nemen, maar ook mensen die aan alcohol of drugs verslaafd zijn. Niet iedereen die begint te drinken of gebruiken krijgt ook problemen. De meeste mensen weten maat te houden. Sommigen gaan een tijdlang over de schreef, maar zorgen ervoor dat ze zelf, of met hulp van anderen, het drinken of gebruik weer in de hand krijgen. Met een aantal mensen gaat het mis. Zij nemen zóveel, dat ze daardoor problemen krijgen. Dit kunnen lichamelijke problemen zijn, relatieproblemen, problemen in het gezin of op het werk, maar ook financiële problemen.

Omgaan met iemand die teveel gebruikt is niet zo eenvoudig, zeker niet als diegene zelf vindt dat er eigenlijk niets aan de hand is. Dat kan de relatie tussen partners, familieleden, vrienden of collega's behoorlijk verzieken. Zij zien vaak veel eerder dan de gebruiker dat het de verkeerde kant op gaat. Waarschuwen en praten helpen niet, het loopt vaak uit op welles-nietes gesprekken en ruzies. Een relatie kan door alcohol- of drugsgebruik behoorlijk beschadigd worden. Je schaamt je als partner, voelt je onzeker en soms ook schuldig. Je denkt dat het misschien wel aan jou ligt dat de ander zoveel drinkt. Je probeert er zo lang mogelijk voor te zorgen dat anderen niets te weten komen. Vrienden komen op den duur niet meer en je durft ze ook niet meer thuis uit te nodigen. Samen uitgaan is er niet meer bij, want het loopt bijna altijd op ruzie uit. Je wordt steeds wanhopiger, eenzamer en onzekerder. Het lijkt wel alsof je in een doolhof bent waarvan je de uitgang niet kunt vinden. Je komt steeds weer op dezelfde plek uit. En toch moet die uitgang ergens zijn! Om die te vinden zul je een weg moeten inslaan die je tot nu toe over het hoofd hebt gezien of die je tot nu toe niet in durfde. Dit boekje kan ondersteuning bieden om die andere weg te vinden en in te slaan.

HOE WEET JE OF IEMAND TEVEEL GEBRUIKT

Mensen die teveel gebruiken zullen dit zo lang mogelijk ontkennen. Zij zeggen “het valt allemaal best mee” en “je maakt je zorgen om niets” of “zit toch niet altijd zo te zeuren, ik weet heus wel tot hoever ik kan gaan”. Ze kennen ook altijd anderen die nog veel meer innemen. Daardoor ga je twijfelen en dat maakt het moeilijk om erachter te komen of je terecht zorgen maakt. **Er zijn een aantal signalen die erop kunnen wijzen dat iemand teveel gebruikt, zoals:**

- » elke gelegenheid aangrijpen om te kunnen innemen
- » geen maat kunnen houden
- » snel, veel en gulzig gebruiken
- » er ongezond uitzien
- » afspraken vergeten
- » alleen of stiekem gebruiken
- » smoezen gebruiken en liegen
- » drank of drugs verstoppen
- » gebruiken om een kater weg te werken
- » verzuimen van het werk
- » regelmatig te laat komen
- » lichamelijke klachten
- » veroordelingen / boetes in verband met alcohol- of drugsmisbruik
- » agressief of emotioneel reageren
- » de dranklucht camoufleren met kauwgom, parfum, aftershave of midspray
- » verwaarlozen van uiterlijk, huis en gezin.
- » rood worden en transpireren (alcohol)

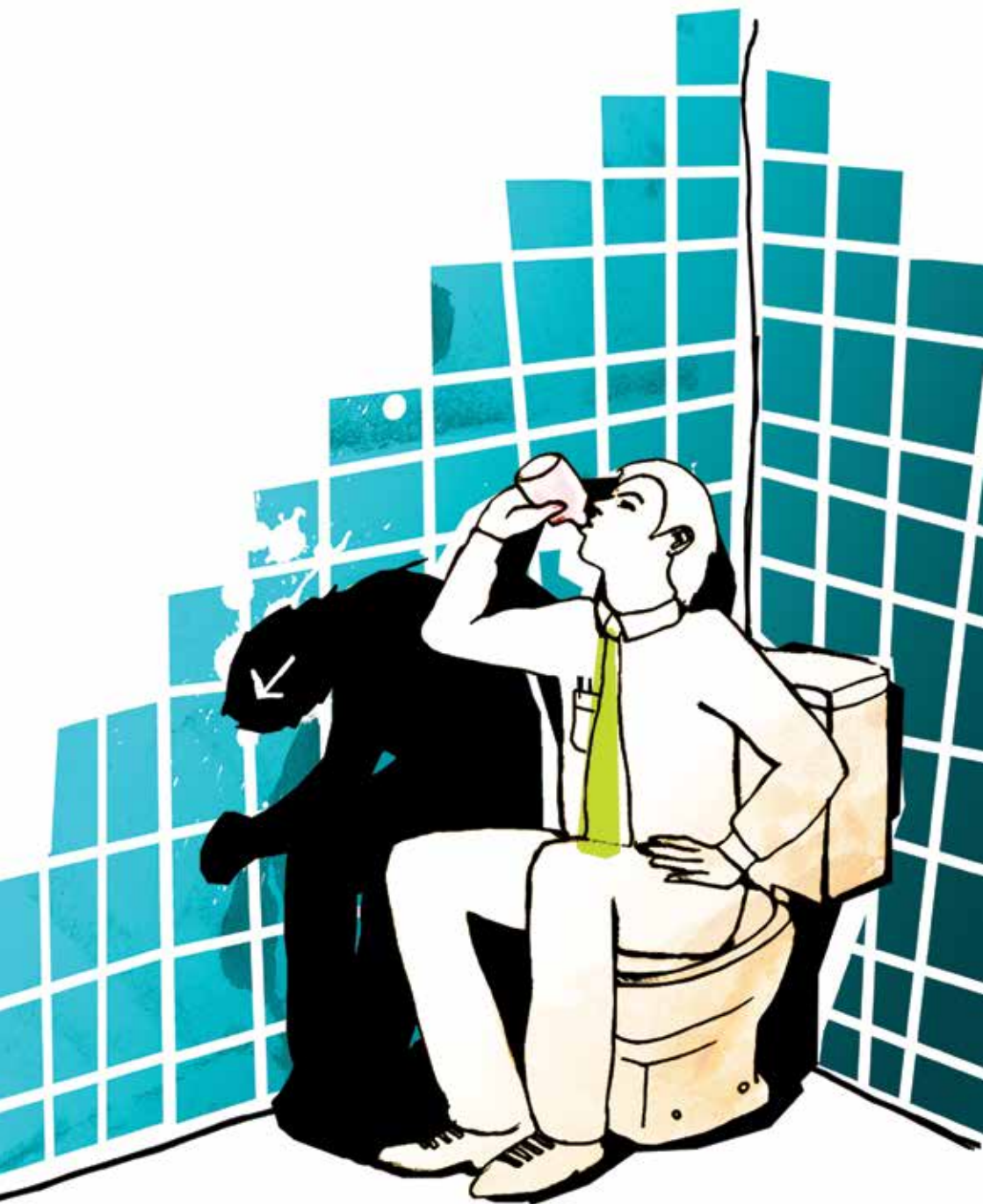
Ook op het werk kun je te maken krijgen met collega's die (te veel) innemen. Omdat het gebruik zelf niet altijd op het werk gebeurt, kan het een hele tijd duren voordat collega's en leidinggevenden in de gaten hebben wat er aan de hand is.

Signalen die erop kunnen wijzen dat een collega een drank- of drugsprobleem heeft zijn ook te vinden op het werk. Er is al genoemd 'verzuim van het werk' en 'te laat komen'.

Andere signalen die erop wijzen dat een collega te veel gebruikt zijn:

- » **vaak en kortdurend ziek zijn: meer dan 3 keer in de 2 maanden**
- » **zonder toestemming of met vreemde excuses afwezig zijn**
- » **vaak van de werkplek weg zijn (bijvoorbeeld naar de wc) en lange koffie- en theepauzes nemen**
- » **niet goed geconcentreerd kunnen werken: het werk kost meer moeite en dingen worden vergeten**
- » **wisselend werken: soms heel hard werken, dan weer luie periodes**
- » **vaker dan anderen (bedrijfs)ongelukjes hebben**
- » **onder invloed op het werk verschijnen: naar drank ruiken, trillende handen hebben, onzeker lopen, zweten**
- » **klachten van klanten**
- » **slechter kunnen opschieten met collega's: vaak een slecht humeur hebben, niet tegen kritiek kunnen**
- » **er onverzorgd uitzien**
- » **collega's en de leidinggevende ontlopen**

Als je regelmatig bij een partner, een collega of een vriend(in) een aantal van deze signalen ziet, dan kun je je terecht afvragen of er sprake is van een drank- of drugsprobleem.



Hoe reageer je het beste als partner, familie of kennis op
iemand die teveel drinkt of drugs gebruikt?

TAXI



Zoek het maar
wit hem. Je hebt je
munt aan je belatte
gehouden.



15 TIPS

1. Laat de gevolgen van het gebruik bij de gebruiker
2. Geef duidelijk grenzen aan en verleg die niet
3. Gebruik geen loze dreigementen
4. Maak duidelijk waar je zelf last van hebt
5. Verhoog de eigenwaarde van de gebruiker
6. Heb het eens over de voordelen van drank of drugs
7. Heb oor voor de problemen van de gebruiker
8. Geef de gebruiker een perspectief
9. Onderneem zo snel mogelijk actie
10. Ga niet in discussie met iemand onder invloed
11. Kijk niet alleen naar de drank of drugs
12. Haal vooroordelen over de hulpverlening weg
13. Ga dingen voor jezelf doen
14. Zoek steun en schaam je niet
15. Laat jezelf en je kinderen niet mishandelen

Lees een toelichting op deze tips op pag. 12 t/m 21

Vraag jezelf als buitenstaander bij het geven van hulp altijd af wat jouw hulp betekent voor de gebruiker. 'Maak ik hierdoor het gebruik makkelijker of juist moeilijker,' is bijvoorbeeld een vraag die je jezelf zou kunnen stellen. Bij het benaderen van iemand die teveel inneemt kun je op de volgende punten letten.

1. LAAT GEVOLGEN VAN HET GEBRUIK BIJ DE GEBRUIKER

Los niet alle problemen op, maar laat de gevolgen van het gebruik bij de gebruiker en laat de gebruiker zelf de problemen oplossen die door het drank- of drugsgebruik zijn ontstaan. De hulp van de omgeving bestaat vaak uit het oplossen van al die dingen die mis gaan maar in feite het gevolg zijn van het gebruik. Gevolg is dat de gebruiker geen nadelen van het gebruik ervaart. De beslissing om te veranderen ontstaat uiteindelijk door een afweging van de voor- en nadelen. Als de omgeving alle nadelen wegpoetst ontstaat er ook geen motivatie om te veranderen. Vaak wordt gezegd dat mensen die verslaafd zijn de bodem van de put moeten zien, dat ze dan pas gemotiveerd raken iets aan hun probleem te doen. Het beste wat je als omgeving kunt doen, is ervoor te zorgen dat die bodem zo snel mogelijk zichtbaar wordt. Dat kan door niet alle problemen te gaan oplossen en de gevolgen van het gebruik bij de gebruiker te laten. Je kunt wachten op verandering bij de ander, maar begin eerst bij je zelf.

2. GEEF DUIDELIJK GRENZEN AAN EN VERLEG DIE NIET

Grenzen stellen is belangrijk. Het maakt duidelijk wat je wel en niet wilt. Als iemand bijvoorbeeld altijd te laat op afspraken komt en jij zegt nooit dat je dat vervelend vindt, zal de ander gewoon te laat blijven komen. Ook bij probleemgebruikers is het belangrijk dat je als partner, kind, familie, collega of vriend(in) duidelijk aangeeft waar je grenzen liggen: dus wat je wel en absoluut niet ziet zitten.

Duidelijk maken waar je grenzen liggen is belangrijk, maar anderen niet over je grenzen heen laten gaan is minstens zo belangrijk. Mensen die gebruiken proberen altijd te blijven doen wat ze willen, namelijk drank of drugs gebruiken. Ze proberen anderen zover te krijgen steeds meer te accepteren en zich steeds meer aan te passen. Zolang je meegaat met de wensen van de gebruiker en je eigen grenzen steeds verlegt, hoeft de gebruiker niet te veranderen. Deze zal juist steeds meer gaan eisen. Op een gegeven moment kan het zelfs zo zijn dat wat je eerst niet accepteerde, nu heel gewoon is.

Een voorbeeld:

Marijke en Koen gaan naar een feestje en hebben afgesproken dat Marijke niets zal drinken en vanavond terugrijdt. Want zij vindt dat alcohol en autorijden niet samengaan. Na afloop van het feest wil Marijke naar huis rijden, maar Koen wil daar niets van weten. Hij heeft er “maar” zes op, is nog “broodnuchter” en “kan nog prima rijden”. Marijke protesteert, maar stapt uiteindelijk tóch bij hem in de auto... want hoe moet ze anders thuiskomen. Door haar grens te verleggen zal Koen de volgende keer wéér terwijl hij onder invloed is, willen rijden. Want “de vorige keer is het toch ook goed gegaan.”

Een andere manier kan zijn:

Marijke gaat niet in discussie, maar houdt zich aan de afspraak die gemaakt is. Ze stapt niet bij hem in de auto, maar laat zich thuisbrengen door iemand die nuchter is of neemt een taxi. Op deze manier blijft zij achter haar eigen mening staan, is heel duidelijk waar haar grens ligt en laat ze zich niet verleiden die te verleggen. Een volgende keer zal Koen weten dat Marijke meent wat zij zegt en dat zij zich aan haar afspraken houdt. Daardoor wordt hij gedwongen haar serieus te nemen en zal hij een volgende keer wel bij haar in de auto stappen. (Marijke had ter voorbereiding wel gezorgd dat ze genoeg geld voor een taxi bij zich had, mocht het zo zijn dat Koen zich niet aan de afspraak zou houden.)

3. GEBRUIK GEEN LOZE DREIGEMENTEN

Wat doe je als een ander steeds weer over je grenzen heen gaat of afspraken met jou niet nakomt? Uit woede en onmacht en om de ander te straffen worden dan vaak dreigementen geuit waarbij van te voren al duidelijk is dat ze toch niet uitgevoerd worden. Je dreigt “ik ga het huis uit en neem de kinderen mee als je niet stopt met gebruiken”. Of “ik zal je baas eens bellen en hem uitleggen hoe ziek je werkelijk bent”. Terwijl je eigenlijk van te voren al weet dat je dit toch nooit zal doen. Daardoor zal hij dit dreigement ook niet serieus nemen en gewoon doorgaan. Het is beter om iets te bedenken wat je wél kunt uitvoeren. Beter een klein stapje in de goede richting dan een loos dreigement.

Ook in werksituaties kan gedreigd worden met overplaatsing, degradatie of ontslag. Buiten het feit dat dit arbeidsrechtelijk heel moeilijk ligt, zullen dergelijke dreigementen zelden leiden tot verbetering van de situatie.

4. MAAK DUIDELIJK WAAR JE ZELF LAST VAN HEBT

Met iemand die teveel gebruikt kun je beter niet in discussie gaan over “hoeveel en hoe vaak” nu wel of niet mag. Daar word je het met een gebruiker nooit over eens en het geeft alleen aanleiding tot misverstanden en ruzies. Het is beter om aan te geven waar je zelf last van hebt. Dat iemand gebruikt heeft valt wel te ontkennen, gevoelens niet. Probeer als omgeving aan te geven wat het jou doet en maak duidelijk dat je er verdrietig of boos van wordt. Of dat je je vernederd of niet serieus genomen voelt. Dan verplaats je de aandacht van de alcohol of drugs naar jou en komt er ruimte om ook eens over jouw gevoelens te praten.

Een voorbeeld

Pim en Sophie wonen sinds een jaar samen. Pim rookt na een dag hard werken na het eten graag een ‘welverdiend’ jointje voor de tv. Hij kan dan lekker ontspannen en vindt zelf dat het beter is dan dagelijks een paar biertjes achterover slaan. Sophie is er minder blij mee. Ze vindt dat ze – als hij geblowd heeft - geen gesprek meer met hem kan voeren en dat hij bijvoorbeeld ongeïnteresseerd reageert als ze iets vertelt dat ze op haar werk heeft meegemaakt. Sophie vindt Pim daarom steeds minder leuk en vraagt zich af of het wel zo verstandig is geweest om met hem te gaan samenwonen. Ze klaagt vaak over dat ze 's avonds nooit eens gezellig wat leuks gaan doen en irriteert zich eigenlijk aan alles wat Pim niét doet in het huishouden. Sophie vraagt ook elke dag of hij alsjeblieft wil stoppen met dat ‘stomme geblow’. Ze spreekt daarom 's avonds vaak af met vriendinnen en twijfelt ernstig aan hun relatie.

Een andere manier

Sophie kan bij Pim aangeven dat ze het gevoel heeft dat hij niet goed naar haar luistert als hij onder invloed is van wiet. En wat dat met haar gevoelens voor hem doet. In plaats van te klagen over huishoudelijke irritaties en weg te vluchten van huis door af te spreken met vriendinnen. Ze kan beter een gesprek aangaan over hoe zij het contact met Pim zou willen.



ke hebt er best veel
weten met mensen je
wordt een beetje of
niet meer
historie

5. VERHOOG DE EIGENWAARDE VAN DE GEBRUIKER

Dit klinkt misschien heel gek. Toch is het niet zo gek als het lijkt. Iemand die een probleem met alcohol of drugs heeft, heeft daar zelf ook last van. Hij vindt zichzelf ook vaak de moeite niet waard, ook hij schaamt zich en voelt zich schuldig. Wat gebeurt er nu als er alleen maar verwijten komen en er altijd naar de negatieve kant van het gebruik gekeken wordt. Dan is de kans groot dat de gebruiker juist weer alcohol of drugs gaat nemen om deze vervelende gevoelens even niet te hoeven voelen. Want alcohol en drugs verdoven ook de vervelende gevoelens van schaamte en schuld. Het is begrijpelijk, dat de nare kanten van het gebruik meer aandacht vragen dan de leuke kanten. Toch kan het heel verhelderend zijn ook eens naar de positieve kanten te kijken. Naar dingen die wel goed gaan. Want die zijn er zeker ook, alleen zie je die niet meer. Iedereen die een compliment krijgt voelt zich daar goed bij, dus ook iemand met een alcohol- of drugsprobleem. Doe eens je best om te kijken welke dingen er wel goed gaan en geef ook eens een compliment. Dit kunnen hele alledaagse dingen zijn. Als je partner gedoucht heeft, zeg dan eens dat hij lekker ruikt. Of als hij een keer uit zichzelf de afwas heeft gedaan, zeg dan dat je dat waardeert in plaats van te benadrukken dat hij dat wel wat vaker mag doen. Iemand is eerder geneigd te veranderen als hij het idee heeft dat hij de moeite waard is.

6. HEB HET EENS OVER DE VOORDELEN VAN ALCOHOL EN DRUGS

Als iemand uit de omgeving van een gebruiker een gesprek aangaat met de gebruiker wordt hierin vaak de nadruk gelegd op óf de nadelen van alcohol en drugs en/of op iemands overmatige consumptie ervan. Logisch, maar het werkt meestal averechts. Je jaagt de gebruiker meteen tegen je in het harnas, hij gaat in de verdediging, het gesprek eindigt in een ruzie en één van de twee loopt boos weg. Begin daarom eens een gesprek over de voordelen van drugs en alcohol. Heb het over de roes, over de verzachting van pijn of over het gevoel de hele wereld aan te kunnen. Dat haalt de spanning weg uit het gesprek en als het lang genoeg over de voordelen is gegaan heb je kans dat de gebruiker dan zélf over de nadelen begint. Voordeel is dan dat hij die nadelen zelf formuleert.

7. HEB OOR VOOR DE PROBLEMEN

Heb oor voor de problemen maar maak ook duidelijk dat jij er niet bent om de problemen die door de het overmatige innemen zijn ontstaan op te lossen. Maak ook duidelijk dat die problemen mét alcohol en drugs niet opgelost worden, maar juist verergeren.

8. GEEF EEN PROBLEMATISCHE DRINKER OF GEBRUIKER EEN PERSPECTIEF

Iemand die verslaafd is aan alcohol of drugs kan zich een leven zonder vaak niet voorstellen. Maar er is een perspectief waarin veel van de klachten die hij nu heeft opgelost kunnen worden: betere huisvesting, verbeterd contact met familie, betere gezondheid, kans op werk etc. Je kunt de voor- en nadelen van het stoppen met alcohol en drugs tegen elkaar afzetten. Het rijtje voordelen vormt voor de gebruiker mogelijk een aantrekkelijk perspectief.

9. ONDERNEEM ZO SNEL MOGELIJK ACTIE

Alcohol- en drugsproblemen kunnen vaak jarenlang voortduren zonder dat iemand daar nu echt iets van zegt. Dat kan te maken hebben met het feit dat je het niet in de gaten hebt, je iemand aardig vindt, maar ook uit medelijden. Steeds zie je weer dingen door de vingers en neem je de ander in bescherming. Ook in werksituaties komt het voor dat collega's het voor de "gebruiker" opnemen en fouten proberen goed te maken of te verdoezelen. Jij doet extra werk en draait voor fouten op omdat je collega niet goed functioneert. Want "het is toch zo'n aardige vent en hij heeft ook een gezin met kinderen". Het lijkt heel onaardig en oncollegiaal om iemand voor zijn eigen fouten op te laten draaien. Als dit maar zelden voorkomt is dit ook zo. Maar als het vaak gebeurt en je duidelijk het vermoeden van een alcohol- of drugsprobleem hebt, los je als collega niets op om de ander altijd de hand boven het hoofd te houden. Hoe eerder het probleem boven tafel komt en hoe eerder er iets aan gedaan wordt, des te minder schade er in de toekomst zal zijn. Als collega's onder elkaar moet je er echter wel voor oppassen in de rol van hulpverlener terecht te komen. Want erover praten en maatregelen nemen zijn taken voor de leidinggevende, de bedrijfsmaatschappelijk werker of de bedrijfsarts.

Een voorbeeld:

John werkt al 5 jaar bij dezelfde baas. Hij is een aardige gozer en is geliefd bij zijn collega's. Het is bekend dat hij regelmatig doorzakt met coke en alcohol. Ook weten collega's dat hij het laatste jaar problemen heeft in zijn privé-leven. Maar op het werk leden zijn prestaties en zijn humeur daar niet onder. De laatste tijd valt op dat hij zich niet goed kan concentreren en dat zijn prestaties achteruit gaan. Ook hebben collega's gezien, dat hij een aantal keer op het werk coke gebruikte. Ondanks deze signalen nemen zij hem steeds in bescherming en zorgen ervoor dat de fouten die hij maakt weer hersteld worden. Het laatste wat zij willen is hem verraden.

Een andere manier kan zijn:

John aanspreken op zijn fouten en die niet voor hem herstellen. Duidelijk maken dat zijn prestaties achteruit gaan en dat er op het werk geen drugs gebruikt mogen worden. Als je onduidelijk bent en wacht met actie ondernemen, worden de problemen alleen maar groter.

10. GA NIET IN DISCUSSIE MET IEMAND ONDER INVLOED

Mensen onder invloed zijn slecht aanspreekbaar. Het gedrag kan door alcohol of drugs totaal veranderen. Partners zeggen "ik herken mijn eigen vriend niet meer. Het is zo'n lieve jongen, maar met drugs op lijkt het wel of de duivel in hem zit. Hij wordt agressief en heeft me ook wel eens geslagen. Maar later heeft hij er altijd spijt van." Met iemand die onder invloed is kun je beter niet in discussie gaan. Ook drank en drugs die je vindt weggooiden in de hoop dat iemand stopt heeft geen zin. Alhoewel dit heel begrijpelijk is en het misschien wel even helpt, lost het op den duur niets op.

Een voorbeeld:

Bram heeft een feestje van de zaak en belooft het niet te laat te maken. Om half twee 's nachts komt hij thuis en Nicky, zijn vriendin, die op hem gewacht heeft, ziet het al! Hij heeft weer gebruikt. Zij is woest en teleurgesteld en maakt hem allerlei verwijten. Waarop Bram kwaad wordt en Nicky een zeur vindt die een hardwerkende gast geen plezierijte meer gunt. Over en weer worden verwijten en beschuldigingen gemaakt.

Een andere manier kan zijn:

Nicky belt naar de gastheer of de waard, zegt dat ze niet begrijpt waar haar man is, want hij zou rond middernacht thuis zijn, toch geen ongeluk? Vraag hem aan de lijn! Laat hem maar kwaad worden, afspraak is afspraak! (En reken maar dat Bram afgaat in het gezelschap en zich de volgende keer wellicht bedenkt!) Daarna gaat Nicky naar bed en blijft niet wachten op Bram zijn thuiskomst.

11. KIJK NIET ALLEEN NAAR DE ALCOHOL OF DRUGS

Een alcohol- of drugsprobleem kan een uit de hand gelopen gewoonte zijn. Maar ook een echtscheiding, stress op het werk, eenzaamheid, onzekerheid of het overlijden van een geliefd persoon kunnen er de oorzaak van zijn dat iemand gaat gebruiken. Alcohol en drugs zorgen ervoor dat problemen (even) vergeten worden. Het vervelende hiervan is, dat er steeds meer nodig is om te vergeten. Als er niet aan de problemen zelf gewerkt wordt, komt er een probleem bij, nl. een alcohol- of drugsprobleem. Dan wordt de vraag "Gebruik je omdat je problemen hebt of heb je problemen omdat je gebruikt" steeds moeilijker te beantwoorden. Als de aandacht alléén maar naar de alcohol en drugs gaat en er geen aandacht is voor de achterliggende oorzaken, dan worden de problemen niet opgelost en dus ook het drugsgebruik niet. Dat wil niet zeggen dat er niet naar de alcohol of drugs gekeken mag worden. Meestal is het nodig eerst het gebruik zelf aan te pakken om daarna ruimte te krijgen voor de andere problemen.

Een voorbeeld:

Clara had een leuke baan, maar met de komst van de kinderen is besloten dat zij thuis blijft om voor de kinderen te zorgen. Clara is nu twee jaar thuis, voelt zich nutteloos en gaat steeds meer haar werk en collega's missen. Zij wordt nerveus, slaapt steeds slechter en heeft steeds minder plezier in het huishouden en de kinderen. Als Clara slaap- en kalmeringsmiddelen gebruikt voelt ze zich minder eenzaam en kan ze de problemen beter aan. David, haar man, vindt dat ze ermee moet ophouden, omdat ze zo afvlakt en hij haar oude pit en humor mist. Ze hebben hier regelmatig ruzie over en hun huwelijk komt op springen te staan.

Een andere manier kan zijn:

Geen ruzie maken over de slaap- en kalmeringsmiddelen maar je partner helpen om er

achter te komen wat de oorzaak van het gebruik is. Dan wordt misschien duidelijk dat het alleen huisvrouw en moeder zijn Clara niet genoeg voldoening geeft en kan gezocht worden naar een oplossing. Zo'n oplossing zou b.v. kunnen zijn dat Clara iets zinvols voor zichzelf gaat doen, zodat zij zich weer kan ontplooiën. Door zo vroeg mogelijk de achterliggende problemen aan te pakken zal het middelengebruik zijn functie verliezen.



12. HAAL VOOROORDELEN OVER DE HULPVERLENING WEG

Zoals het idee dat je altijd opgenomen zou moeten worden of dat therapie alleen maar praten is. Wil je meer weten over zelfhulp of hulpverlening, kijk dan op

www.jellinek.nl/hulp

13. GA DINGEN VOOR JEZELF DOEN

Veel mensen stoppen zóveel tijd en energie in het alcohol- of drugsprobleem van de ander en zijn zo bezig de ander te “redden”, dat ze niet of nauwelijks aan zichzelf toekomen. Het is belangrijk aandacht aan jezelf te besteden en dingen te ondernemen die je interessant, leuk, gezellig of ontspannend vindt. Veel mensen hebben er moeite mee zichzelf eens te belonen of te verwennen. Dit hoeft niet persé te betekenen: dure kleren kopen of een vliegvakantie boeken. Je kunt ook een flinke boswandeling maken, een cursus volgen of thee gaan drinken bij een vriend(in). Heb je plezier in je leven, dan ben je meer ontspannen en krijg je nieuwe energie. Hierdoor ben je beter opgewassen tegen de problemen van alledag.

14. ZOEK STEUN EN SCHAAM JE NIET

Als je te maken hebt met iemand die problematisch gebruikt is het belangrijk je niet te schamen en niet de schuld bij jezelf te leggen, maar steun te zoeken. Dit kan je huisarts zijn, maar ook een goede vriend of vriendin. Daarnaast kun je ook steun voor jezelf zoeken bij een van de instellingen of groepen die aan het eind genoemd worden. Schaamte en schuld zorgen ervoor dat je de ander te lang de hand boven het hoofd blijft houden, waardoor de problemen eerder groter worden. Zolang je de schuld en de verantwoordelijkheid bij jezelf blijft zoeken en de vuile was niet buiten wilt hangen, verandert er niets aan het alcohol- of drugsgebruik. Juist door er zo vroeg mogelijk met anderen over te praten kun je het “taboe” doorbreken en zul je merken dat je niet de enige bent die daarmee te maken heeft.

15. LAAT JEZELF EN JE KINDEREN NIET MISHANDELEN

Onder invloed van alcohol en drugs wordt veel geweld gepleegd. Het gaat dan niet alleen over lichamelijke en seksuele mishandeling, maar ook over geestelijke mishandeling. Met geestelijk geweld worden bv. bedreigingen en bangmakerijen bedoeld. Dit geweld komt veel meer voor dan je denkt. Angst, schuld en schaamte zorgen ervoor dat het geheim gehouden wordt en er niet over gepraat wordt. Sta niet toe dat met jezelf of je kind(eren) lichamelijk, seksueel en/of geestelijk geweld wordt gepleegd. Zoek, als dit gebeurt, zo snel mogelijk hulp en aanvaard geen smoezen of loze beloftes. Deze hulp kan je ook anoniem krijgen. De beste oplossing is: niet afwachten, maar actie ondernemen.



Dit is een uitgave van Jellinek Preventie

Vormgeving en illustratie Jimmy Goedhart