

# ***Als iemand in uw omgeving alcohol en/of drugs gebruikt.....***

## **Inleiding**

Misschien heeft u vermoedens. Mogelijk weet u het sinds kort zeker. Of er is al heel lang sprake van: ***Uw kind, partner, familielid of vriend(in) gebruikt (veel, vaak) alcohol of drugs. Het feit dat een dierbare naaste problemen heeft met drank of drugs kan uw eigen leven behoorlijk op z'n kop zetten. En dat van anderen in uw directe omgeving.***

*In deze brochure treft u tips hoe om te gaan met iemand die problemen heeft waarbij alcohol of drugs een grote rol spelen. Ook wordt informatie gegeven over signalen die kunnen wijzen op gebruik, over 'verslaving' en 'verslavingsgedrag'.*

## **Drank en Drugs?**

Als ouder, verzorger, partner, kind, familielid of vriend(in) kunt u er direct mee te maken hebben. Misschien sinds kort, of al veel langere tijd.

## **Vermoedens?**

Veel mensen vinden het uitspreken van twijfel en vermoedens lastig. Je wilt iemand niet beschuldigen. Je bent bang voor 'de waarheid'. Of je twijfelt of je het wel goed gezien hebt. Twee tips: Als U niet zo goed weet hoe je 't aan wil pakken, neem dan contact op met bijv. Bouman GGZ, afdeling preventie. U kunt telefonisch of op persoonlijker wijze advies krijgen. (kijk bij de adressen) Of bedenk tevoren wat u graag tegen uw kind of partner wil zeggen en schrijf dat op.

## **Sinds kort?**

Misschien heeft u een tijd rondgelopen met het vermoeden. En werden de aanwijzingen al maar duidelijker. Misschien heeft iemand in uw omgeving het u verteld. Of is de ander er, onder druk of vrijwillig, zelf mee gekomen. Hoe u er ook achter kwam – de ontdekking komt voor velen als een schok. Soms blijkt er nog maar kort, of juist al heel lang sprake van gebruik. Op 't moment dat je het weet, breekt een verwarrende tijd aan. In zo'n eerste fase ben je boos, verdrietig en bezorgd tegelijk. De situatie kan je onzeker maken. De wereld kan in zo'n periode op z'n kop staan. Dit mag er zijn!

***'In het begin ben je boos, verdrietig en bezorgd tegelijk'***

### **SIGNALEN.**

- **Bij toeval vindt u bijvoorbeeld een zakje met marihuana, een klein envelopje of zakje met poeder, pillen of capsules die u niet kent, of verstopte (lege) flessen.**
- **Anderen in uw omgeving maken er tegenover u opmerkingen over.**

- Iemands gedrag is anders dan gewoonlijk (suf, duf of juist extra energiek); of iemands stemmingen wisselen vaker dan voorheen.
- De ander ontwijkt u, op uw vragen krijgt u onduidelijke antwoorden.
- Er zijn (vage) gezondheidsklachten: lichamelijk en/of psychisch
- De ander is meer gaan drinken, vaker aangeschoten of dronken.
- De ander isoleert zich.
- De ander ontkent of maakt het probleem kleiner dan het is.
- Er zijn problemen binnen de relatie: vaker ruzie, minder intimiteit.
- Er zijn problemen op school, op het werk, met justitie.
- U mist geld of goederen; de ander heeft praktisch nooit geld of juist veel geld

## Vragen.

Is het gebruik eenmaal bekend, dan roept dat vaak allerlei vragen op. Is er sprake van verslaving? Waarom heb ik het niet zien aankomen? In geval van drugs: Welke dan? Hoe lang is dit al gaande? Hoe reageer ik er op? Hoe moet het in de relatie of in het gezin verder? Wat had ik kunnen doen om het te voorkomen? Hoe is het gebruik te stoppen? Praat ik er wel of niet met anderen over? Of: hoe ernstig is de situatie?

Na de eerste schok vallen de puzzelstukken als het ware op de plaats. Duidelijk wordt waarom er bijvoorbeeld (grote) schulden zijn. Dat er geld of spullen uit huis weg zijn. Of waardoor de werk- of leerprestaties achteruit zijn gegaan. En waardoor de sfeer in huis en in de relatie verslechterd is en het gedrag of de stemming van uw zoon, dochter of partner zo wisselvallig is.

*Let wel: er kunnen ook andere oorzaken zijn, en de situatie kan minder ernstig zijn dan u denkt. Om daar zeker van te zijn, is het raadzaam uzelf te informeren en advies te vragen.*

Soms moet u er op voorbereid zijn dat de problemen groter zijn dan u in eerste instantie denkt. Mogelijk wil de ander u (nog) niet alles vertellen, waardoor u er stukje bij beetje achter komt wat er de afgelopen maanden of jaren allemaal is gebeurd. Zo kunnen er veel hogere schulden zijn, of is iemand niet verslaafd aan een, maar aan verschillende stoffen.

## ***'Opeens vallen de puzzelstukjes op z'n plek'***

### **En dan?**

Naarmate de omvang van de problemen duidelijker voor je wordt, is de logische reactie dat er een oplossing moet komen. Als je kind of partner inziet dat er iets moet veranderen, is de volgende stap snel gezet. Hij of zij kan plannen maken wat er moet gebeuren. De een zal op eigen houtje de problemen oplossen, terwijl de ander op korte termijn hulp zoekt via de huisarts, binnen de familie, bij vrienden of bij een instelling voor algemeen maatschappelijk werk of de verslavingszorg.

### **Ontkennen?**

Een stuk lastiger is het als iemand vindt dat er eigenlijk niks aan de hand is. In de praktijk kan iemand lange tijd de problemen ontkennen: "Het valt best wel mee", "maak je geen zorgen", "je moet niet zo zeuren" en "er zijn mensen die veel meer gebruiken". Met dergelijke uitspraken lijkt iemand niet of nauwelijks gemotiveerd.

Hoe het komt dat iemand blijft ontkennen en niet gemotiveerd lijkt, hangt van verschillende dingen af.

Schaamte en schuldgevoel kan een rol spelen. Het kan ook zijn dat voor iemand de voordelen van het gebruik groter zijn dan de nadelen. Zelfs al ziet de omgeving de (gezondheids-)problemen wel.

Bedenk ook, dat gebruik van drank, drugs en tabak blijvende veranderingen in de hersenen kan veroorzaken. Die veranderingen zorgen er voor dat iemand voor het leven verslaafd blijft. Er is dan sprake van een chronische ziekte.

### ***'Je hebt het idee dat het jouw schuld is'***

*In principe ligt de verantwoordelijkheid bij degene die gebruikt. Hij of zij is eigenlijk de enige die er echt iets aan kan doen. Maar als partner of ouder (of familielid of vriend(in) kunt u in een aantal situaties wel iets doen. Wat?*

*Hieronder staat een aantal tips.*

#### ■ **Denk na over wat je wilt.**

Wil je bijvoorbeeld dat iemand helemaal stopt met gebruiken? Is dat realistisch en haalbaar? Wil je daar een actieve rol in spelen? Wil de ander hetzelfde als jij?

#### ■ **Kies een goed moment**

om te praten. Als iemand onder invloed is, heeft een gesprek geen zin. Leg uit wat jij vindt van de situatie.

#### ■ **Probeer niet te veroordelen.**

En maak niet steeds weer verwijten. Zeg zakelijk en duidelijk welk gedrag je wel en niet acceptabel vindt. Stel hierbij grenzen, die je zelf aankunt.

#### ■ **Los geen problemen op**

die de ander zelf moet oplossen. Koop geen alcohol of drugs. Geef geen geld, tenzij helemaal zeker is waar het aan uitgegeven moet worden. Ruim niet de rommel op en laat hem of haar zelf zaken regelen. Betaal geen schulden af, tenzij er echt duidelijke afspraken zijn over de aflossing.

#### ■ **Pas je niet aan**

aan het gebruik van de ander. Blijf bijvoorbeeld niet thuis in de hoop dat hij/zij minder zal gebruiken. Omgekeerd: Ga niet mee uit als je dat niet wilt. Zeg ook geen bijeenkomst, feestje of familiebezoek af waar u zelf graag heen wilt.

#### ■ **Veel mensen met alcohol- en drugsproblemen hebben**

weerstand tegen de (professionele) hulpverlening. Laat je informeren over de mogelijkheden voor hulp bij je in de buurt. En geef die informatie door.

#### ■ **Als iemand geen hulp wil**

ga dat dan niet voor hem of haar regelen. Zoek in dat geval ondersteuning en hulp voor jezelf.

#### ■ **Zorgt dat het probleem niet van jou wordt**

Het is een probleem van de gebruiker zelf en zolang als deze geen erkenning geeft aan het probleem zal er geen ruimte zijn voor verandering.

#### ■ **Blijf goed voor jezelf zorgen.**

Voor je het weet gaat alle aandacht naar de ander en kom je niet meer toe aan je eigen leven, of dat van de andere kinderen of andere naasten.

- **Omgaan met iemand**

die drank- of drugsproblemen heeft is vaak erg ingewikkeld. Meestal levert het je tegenstrijdige gevoelens op. En zit je voortdurend met het dilemma: Je geeft om iemand die zich onmogelijk gedraagt. Aarzel en schaam je niet om hier met anderen over te praten.

- **Maak duidelijk**

dat je bepaalde zichtbare en nadelige of vervelende gevolgen niet accepteert.

- **Dreig niet met stappen**

of acties die je bij nader inzien vervolgens toch niet kunt uitvoeren.

- **Informeer jezelf**

over (de werking en effecten van) drank en drugs. Door daar zelf meer over te weten, kan de ander je minder fabeltjes vertellen.

### **Als praten niets verandert.....?**

In een aantal situaties is er gelukkig nog te praten en kunnen mensen veranderen. Maar het komt ook voor dat een normaal gesprek niet (meer) mogelijk is. Bijvoorbeeld omdat er sprake is van een chronische verslaving, waardoor iemand voortdurend blijft gebruiken. Of omdat iemand (vaak) agressief en zelfs gewelddadig is. Of, zoals bij alcohol, als er sprake is van Korsakov (= blijvende geheugenstoornis, veroorzaakt door veel en langdurig alcoholgebruik). In die situaties raden wij u altijd aan professionele hulp te zoeken.

***'Je geeft veel om iemand die zich onmogelijk gedraagt. Dat maakt het zo moeilijk...'***

### **Verslaving?**

Niet iedereen die met middelen experimenteert, raakt er door in de problemen. Of iemand verslaafd raakt (en blijft) hangt af van verschillende zaken. Mensen gebruiken middelen waarvan ze hebben ontdekt dat zij zich er prettiger, energiever en/of meer ontspannen door voelen. De effecten die tabak, drugs en alcohol in de hersenen teweegbrengen worden beschouwd als de belangrijkste reden voor het gebruik. De genoemde stoffen zorgen voor aanzienlijke veranderingen in de hersenen. Veel drugs activeren de beloningscircuits in onze hersenen vele malen sterker dan alledaagse prettige dingen dat kunnen. In het brein zit een chemische stof, dopamine, die een rol speelt bij beweging, motivatie, genot en aandacht. Drugs verstoren de dopaminebalans. De eerste paar keer dat de stof gebruikt wordt, gaat het dopamine-niveau in de hersenen omhoog. Dat geeft een aller plezierigste kick. Maar als zo'n stof langer wordt gebruikt, verandert er iets in de 'dopamine-huishouding': waardoor de gevoeligheid voor dopamine vermindert. De gebruiker kan daardoor niet alleen steeds minder genieten van alledaagse dingen, hij of zij heeft steeds meer van de verslavende stof nodig om dezelfde kick te ervaren. Nog meer drugs of alcohol, is dan de manier om het leven nog enigszins draaglijk te maken.

Niet alleen de werking van de stof en de veranderingen in de hersenen spelen mee. Zo speelt erfelijkheid een belangrijke rol bij het ontstaan van een verslaving. Bij een aantal mensen is er ook sprake van een andere stoornis. Of ingrijpende, nare (=traumatische) levenservaringen. Dat alles bij elkaar maakt dat mensen erg kwetsbaar kunnen zijn en een groter risico lopen om verslaafd te raken en te blijven.

### 'Verslavingsgedrag'?

'Ze liegen en bedriegen waar je bij staat' is een beeld dat veel mensen hebben, als het woord 'verslaafden' valt. Feit is, dat dat gebeurt.

Veel mensen in de directe omgeving zijn of raken teleurgesteld, boos, verdrietig. Want hoe vaak heeft iemand niet beterschap beloofd? Geld geleend en niet terugbetaald? En ook pogingen gedaan om af te kicken? Hoe vaak heb je niet gehoord 'als ik maar een huis, werk, een kind of een partner had, dan ging het wel beter met mij'. Of sterker nog: 'als jij anders tegen mij zou doen, dan zou ik minder gebruiken of drinken'. Andere voorbeelden zijn: de schuld vaak aan anderen geven, dreigen, alleen maar op korte termijn leven. Je kunt dat gedrag als heel negatief uitleggen; je kunt het ook proberen te benaderen als een van de problemen, waar je mee moet leren omgaan.

**Bedenk dat iemand nooit alleen maar 'de verslaafde' is. Belangrijk is het om ook de andere eigenschappen van iemand te blijven zien. Als je weet wat bij verslavingsgedrag hoort, kan je dit afwijzen zonder de persoon zelf af te wijzen.**

### Jarenlang?

Het kan zijn dat u al jaren lang te maken hebt met iemand in uw naaste omgeving die verslaafd is en daardoor allerlei moeilijkheden heeft. En die door zijn of haar gedrag en leefwijze bijna voortdurend voor veel problemen zorgt voor anderen.

Misschien heeft u de problemen jarenlang binnenskamers gehouden. Omdat u zich schaamt. Omdat u denkt dat het uw schuld is. U heeft mogelijk jaren achter de rug waarin u van alles heeft geprobeerd: hulpverleningsinstellingen, artsen, psychologen, adviezen van naasten. Misschien wilt u van tijd tot tijd extra ondersteuning voor uzelf. Ook in geval dat diegene die verslaafd is dat zelf (nog geen) hulp wil, kunt u contact opnemen. Uw privacy is bij Bouman GGZ gewaarborgd.

### Psychische stoornissen en drank- of druggebruik?

Het woord 'stoornis' klinkt zwaar. Er wordt mee bedoeld dat iemand naast zijn of haar drank- of drugsproblemen ook nog andere problemen kan hebben. Voorbeelden? Zo kan iemand last hebben van depressies. Of er is sprake van ADHD, minder verstandelijke vermogens, een persoonlijkheidsstoornis, last van angst- en paniek-aanvallen, of schizofrenie. Die problemen vallen niet altijd op, zolang iemand alcohol blijft drinken of een bepaalde drug blijft gebruiken. Pas als iemand (tijdelijk) stopt, kan het duidelijk worden dat er psychische problemen zijn, waarvoor ook behandeling nodig is. **Let wel:** Niet iedereen die een dergelijke 'stoornis' heeft, is verslaafd aan drank, drugs (of medicijnen). Maar opvallend vaak is er bij mensen die verslaafd zijn geraakt, sprake van een psychiatrische stoornis. In vaktermen wordt dat 'co-morbiditeit' genoemd.

- Als u meer wilt weten na het lezen van deze tekst, kijk dan op [www.antesgroep.nl](http://www.antesgroep.nl).

Antes heeft een oudergroep bij het jongerenmerk Youz (meer informatie via 088-230 4200 of [www.youz.nl](http://www.youz.nl)) en een partnergroep op de Pieter de Hoochweg (meer informatie via 088-230 3000).

- [www.moedigemoeders.nl](http://www.moedigemoeders.nl)