



# lemand **steunen** bij het stoppen met drank, drugs, pillen of gokken

de druglijn

**Je maakt je al een tijdje zorgen om het gebruik\* van iemand die je graag ziet. En dan is het zo ver: hij of zij wil stoppen met drank, drugs, pillen, gokken of overmatig gamen! Maar dat gaat zelden zonder slag of stoot. Vaak zijn meerdere pogingen nodig.**

**Het is helaas onmogelijk om in de plaats van een ander te stoppen. Jij kan het probleem van jouw dierbare niet oplossen. Hoe je het ook draait of keert, dat moet die zelf doen. Maar je kan wel helpen. Want met de steun van de mensen rondom zich, lukt het sowieso beter.**

**Ook al lijkt het misschien niet altijd zo, of ook al voel je je allesbehalve een expert, als naaste heb je heel wat in je mars.**

\* Wanneer we in de tekst spreken over 'gebruik', bedoelen we daarmee zowel het gebruik van drank, drugs en psychoactieve medicatie, als gokken en overmatig gamen.

**Deze brochure geeft je houvast.**

**Wat zijn jouw sterktes die je helpen om met de situatie om te gaan?**

**Welke valkuilen kunnen jullie best samen ontwijken?**

**En welke hulpbronnen kunnen jou ondersteunen om zelf het hoofd boven water te houden?**

# Sterktes

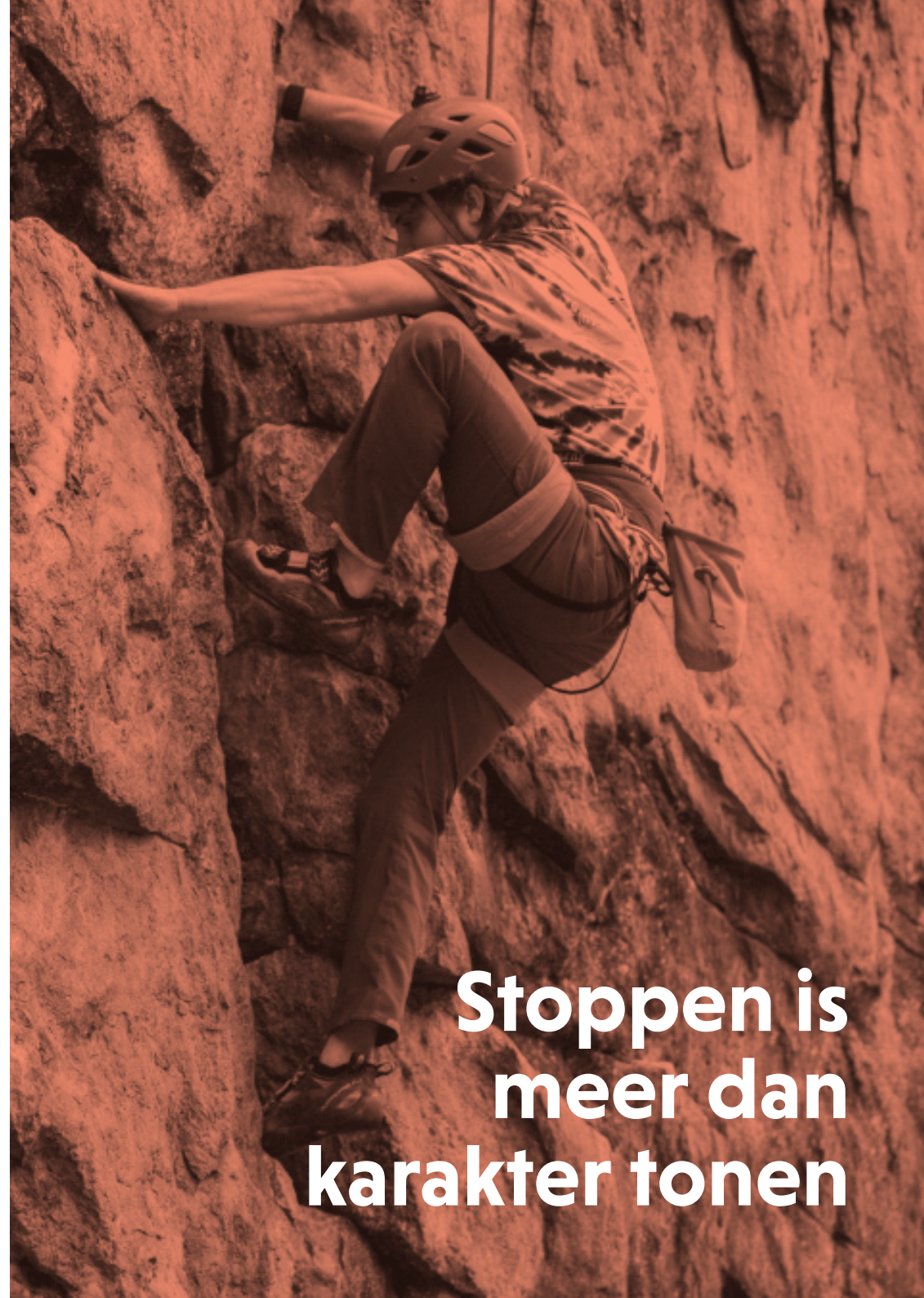
Waar kan je op inzetten als je iemand wil steunen?

## Inzicht bijbrengen

Op zoek gaan naar informatie is altijd een goed idee. Zowel voor diegene die wil stoppen, als voor jou als naaste. De Druglijnwebsite kan daar bijvoorbeeld bij helpen. De inzichten die je verwerft, kan je met elkaar delen. **Want goed geïnformeerd zijn, geeft kracht bij het stoppen.** Jullie weten dan allebei wat jullie te wachten staat.

Zo helpt het om te begrijpen waarom een afhankelijkheid zo moeilijk te doorbreken is. Te veel mensen denken dat het puur aan henzelf ligt. Terwijl een probleem met drank, drugs, pillen, gokken of gamen aanpakken echt wel lastig is.

**Stoppen is meer dan 'karakter tonen'.** Het gebruik is een routine geworden, een automatisme. Vergelijk het met autorijden: dat doe je ook zonder bij elk detail na te denken. Je bewust zijn van die automatisemen is een belangrijke voorwaarde om ze te doorbreken.



**Stoppen is  
meer dan  
karakter tonen**



## Motiveren

Zonder motivatie lukt stoppen niet. Tegelijk is motivatie geen alles-of-niets-verhaal. Het is iets dat moet groeien, en dat waarschijnlijk met de tijd zal schommelen. Dat is normaal. Bedenk al maar hoe moeilijk het is om zelfs een alledaags goed voornemen vol te houden.

**Motivatie moet van binnenuit komen, van de persoon zelf. Maar het kan wel van buitenaf aangemoedigd worden.** En gelukkig bestaan er hulpmiddeltjes om de motivatie op peil te houden.

Zo kunnen jullie samen, op momenten van twijfel, lijstjes opstellen. Eén lijstje met de voor- en nadelen van blijven gebruiken. En een tweede met de voor- en nadelen van stoppen. **Zo maken jullie een balans op.** Die verduidelijkt waarom het de moeite waard is te stoppen, maar ook waarom het soms moeilijk gaat.

Ook een beloning zo nu en dan kan een boost geven. Bijvoorbeeld bij het halen van een kleine of grote mijlpaal.

## Een balans van voor- en nadelen

Hieronder vind je voorbeelden van wat er in de weegschaal kan liggen. Dit is uiteraard voor iedereen anders. Er zijn dus nog heel wat andere antwoorden mogelijk.

### Voordelen van het gebruik:

- gemakkelijker contacten leggen
- zich zelfzeker en energiek voelen
- ergens bij horen
- verlegenheid, vermoeidheid of stress de baas kunnen
- makkelijker gewicht verliezen

### Nadelen van het stoppen:

- ontwenningsverschijnselen doormaken
- zich opnieuw onzeker voelen
- de confrontatie met anderen moeten aangaan
- opnieuw eigen verantwoordelijkheden moeten opnemen
- met vrienden moeten breken
- minder op stap gaan

### Nadelen van het gebruik:

- uitputting of neerslachtigheid na het gebruik
- gezondheidsklachten
- ruzies, sancties op het werk of op school
- geldproblemen
- liegen en gebruik verstopt moeten houden

### Voordelen van het stoppen:

- betere relaties thuis en met vrienden
- zich fitter en vrijer voelen
- beter in zijn of haar vel zitten
- minder stress omwille van mogelijke problemen op het werk, op school, met de politie, met dealers
- minder geldnood

Hoe is het voor jouw partner, familielid of vriend? Zijn deze voor- en nadelen herkenbaar? Denk rustig na of er nog andere van toepassing zijn en maak samen een eigen balans op.



## Vorbereiden

Stoppen is niet eenvoudig. Vaak heeft iemand een lange weg afgelegd voor hij of zij besluit te stoppen. Niet verwonderlijk dus dat er nu heel wat op jullie af lijkt te komen. Een goede voorbereiding maakt het verschil.

Erken dat stoppen een hele opgave is. Blik samen vooruit. **Wat zijn de moeilijke momenten die kunnen opduiken? In welke situaties zal de drang om te gebruiken opnieuw opsteken?** Hou rekening met lichamelijke ongemakken, maar zeker ook met mentale dips. Die horen er tijdens het stoppen zeker bij.

Stel samen een noodplan op, en maak dat zo concreet mogelijk. Wat kan voor afleiding zorgen op een moeilijk moment? Bewegen, een warm bad, ademhalingsoefeningen, iets anders? Waar en bij wie blijft je dierbare beter even uit de buurt? Wie kan hij of zij contacteren voor steun? Een kennis, de dokter, een familielid? Hoe en wanneer is deze persoon te bereiken?

## Ontwenningverschijnselen & drang

Van sommige drugs raak je **lichamelijk afhankelijk**. Denk aan alcohol, sommige medicijnen of heroïne. Bij het stoppen duiken dan vaak lichamelijke klachten op: ontwenningverschijnselen. Je kan bijvoorbeeld last krijgen van slaapproblemen, beven, zweten en hoofdpijn. Dit kan heftig en zelfs gevaarlijk zijn. Roep daarom bij het stoppen met dit soort drugs zeker doktersadvies of andere professionele hulp in.

De drang naar de roes kan iemands hele leven beheersen. Die **geestelijke afhankelijkheid** komt zowel voor bij drank, als bij andere drugs, pillen, gokken en overmatig gamen. Ze doorbreken is de zwaarste klus. Geestelijk ontwennen kan heel wat ongemak met zich meebrengen. Bijvoorbeeld stemmingsschommelingen, angst, neerslachtigheid en prikkelbaarheid. Dit houdt vaak langer aan dan de lichamelijke klachten, maar neemt gelukkig wel af met de tijd.

**Lichamelijke en geestelijke klachten hangen vaak samen.** Zelfs bij het stoppen met een drug waarvan men in principe niet lichamelijk afhankelijk raakt, kunnen lichamelijke klachten opduiken.

## Betrokken zijn

Er gewoon voor iemand zijn maakt al een heel verschil. **Luisteren is de hoofdzaak.** Dat is vaak belangrijker dan praten of allerlei antwoorden en oplossingen verzinnen.

Betrokken zijn is meer dan bezorgd zijn of steunen op moeilijke momenten. Het betekent ook: aandacht schenken aan wat goed loopt en tonen dat je de inspanningen ziet.

Weet je even niet hoe je het moet aanpakken? Geen probleem. Vraag het aan de persoon zelf. Tenslotte weet die beter dan wie dan ook wat hem of haar het beste helpt.

## Gesprektips

Gaat je ouder, partner, kind, broer, zus of vriend(in) niet zo gemakkelijk zelf in gesprek? In dat geval kan jij hem of haar aanmoedigen om te praten.

- **Kies een geschikt moment.** Dat is wanneer jullie beide rustig zijn en de nodige tijd kunnen nemen. Zorg er ook voor dat geen van jullie beide te emotioneel is. Een gesprek aanknopen wanneer iemand onder invloed is, heeft weinig zin.
- Kritiek geven of elkaar schuldgevoelens aanpraten kan averechts werken. **Probeer vooral te luisteren naar elkaars verhaal, zonder te oordelen.**
- Onthoud dat druggebruik niet automatisch gelijk staat aan een drugprobleem. Praat daarom over iemands gedrag, eerder dan over de drug zelf. Benoem datgene waar jij concreet last van ondervindt, bijvoorbeeld zijn of haar woede-uitbarstingen.
- **Praat met elkaar in de ik-vorm.** Bijvoorbeeld: "Ik merk dat je vaker prikkelbaar bent." Dat komt minder beschuldigend over dan de jij-vorm: "Jij bent zo prikkelbaar sinds je probeert te stoppen."
- **Informeer je vooraf over de drug.** Met wat kennis achter de hand ben je beter voorbereid. Ook al gaat het niet zozeer over de drug op zich, maar over wat die met jouw partner, kind, ouder, broer, zus of vriend(in) doet.

## Grenzen stellen en rechtlijnig zijn

Grenzen stellen is niet altijd eenvoudig. Zeker als het gaat om iemand waar je een sterke band mee hebt. Je gevoelens kunnen dan wel eens in de weg zitten.

Nochtans is het een belangrijke manier van helpen. Zolang het grenzen stellen niet doorslaat in een situatie waarbij jij de andere bij het handje houdt. Geef gerust aan wat jij oké vindt en wat voor jou te ver gaat.

**Dat biedt houvast en scheidt duidelijkheid, voor jullie allebei.**

Je geeft daarmee ook het signaal dat er een probleem is dat best aangepakt wordt.

Grenzen stellen doe je niet alleen voor de andere. Je draagt er ook zorg mee voor jezelf. Dat is belangrijk om alles zelf vol te kunnen houden.

## Samen leuke dingen doen en oog hebben voor wat goed gaat

Proberen te stoppen vergt veel inspanning van jullie allebei. Die stress kan jullie band onder hoogspanning zetten. Op den duur lijkt het alsof er enkel nog problemen zijn.

**Maar je partner, familielid of vriend blijft altijd veel meer dan het probleem waar die mee worstelt.** Hij of zij is meer dan iemand die probeert te stoppen. Probeer oog te houden voor zijn of haar andere kanten. Ook als het tegenzit en de ontgoocheling de kop opsteekt. Praat over andere dingen. Doe in de mate van het mogelijke ook ontspannende, leuke activiteiten samen.

# Valkuilen

Hoe kan je ze vermijden?

## Verantwoordelijkheden overnemen

Stoppen kan heel wat van iemand vergen. En als je om iemand geeft, zie je liever niet dat die het moeilijk heeft. Het risico bestaat dat je dan de verantwoordelijkheid voor het stoppen op jouw schouders neemt.

Sommigen gaan bijvoorbeeld in de plaats van hun partner, vriend of familielid op zoek naar professionele hulp. Of ze volgen zijn of haar afspraken op. Anderen gaan al het mogelijke doen om te voorkomen dat hun dierbare in de verleiding komt. Zo'n houding is af te raden.

Stoppen begint met het nemen van de eigen verantwoordelijkheid. Iemand die stopt, moet uiteindelijk zelf een weg zoeken, zelf met vallen en opstaan ervaren wat helpt en wat niet. Als naaste kan je dat niet overnemen. Laat de verantwoordelijkheid vooral waar ze hoort: bij de persoon die de stoppoging onderneemt. Dat is de beste manier van helpen.



Stoppen begint met het nemen van de eigen verantwoordelijkheid

## Onhaalbare verwachtingen

Wie probeert te stoppen, kan veeleisend zijn voor zichzelf. Ook als naaste hoop je natuurlijk op het beste. De stress die daarbij komt kijken, voor jullie allebei, kan voelbaar worden in jullie relatie of in het hele gezin.

Iedereen wil uiteraard dat het allemaal meteen lukt en weer beter gaat. **Maar stoppen vergt tijd en geduld.** Het probleem heeft misschien jaren aangehouden. Dan kan je niet verwachten dat het van vandaag op morgen van de baan is.

Zet jezelf en de andere dus niet onder te veel druk. Dat werkt vaak demotiverend, of vreet aan het zelfvertrouwen.

## Jezelf wegcijferen

Iemand die je graag ziet, wil je zoveel mogelijk helpen. Maar jezelf volledig wegcijferen houdt niemand vol. Iedereen heeft grenzen. De stress kan omslaan in lichamelijke en geestelijke klachten. Verlies jezelf niet in het zorgen voor de ander. **Maak voldoende tijd en ruimte vrij voor jezelf.**



## Controleren

Misschien merk je stiekem gedrag op. Of je betrap je partner, kind, ouder, broer, zus of vriend(in) op leugens. Dat lokt ontgoocheling en wantrouwen uit.

Het is begrijpelijk dat je dan wil controleren. Uit bezorgdheid, en omdat je vertrouwen geschonden is. Toch probeer je dat beter niet te doen.

**Controleren vergt veel energie maar geeft geen garantie op succes. Belangrijker nog: het zet jullie verstandhouding verder onder druk.** Het is geen goede manier om het vertrouwen terug te vinden. Ondertussen komen jullie steeds verder van elkaar af te staan.

Vertrouwen winnen en duidelijkheid krijgen, lukt beter via eerlijke gesprekken. Vertel je dierbare over je vermoedens, twijfels en gevoelens. Luister naar zijn of haar reactie. Om de problemen op te lossen, moet er vroeg of laat toch gepraat worden.

## Verwijten en beschuldigen

Je hebt recht op je gevoelens. Zeker wanneer alles minder vlot gaat dan gehoopt. Boosheid en frustraties horen erbij. Niet zelden van beide kanten. Toch probeer je verwijten en beschuldigingen beter achterwege te laten. Ze dragen zelden iets bij.

**Praat met elkaar. Vertel wat je voelt en waar je mee zit.** Niemand kan je kwalijk nemen dat je twijfelt of bezorgd bent. Maak het concreet: wat maakt er juist dat je zo boos of ontgoocheld bent? Te emotioneel om te praten? Kies dan een ander moment voor een gesprek.

# Hulpbronnen

Waar kan je een beroep op doen?

## Steun uit omgeving

Iedereen heeft wel eens nood aan steun. Dat gaat op voor de persoon die probeert te stoppen, maar ook voor jou. Sommige problemen zijn nu eenmaal te zwaar om alleen te dragen.

Die steun hoeft niet noodzakelijk van professionals te komen. Steun uit de omgeving kan ook voor jou een verschil maken. Zeker als die komt van mensen die jou goed kennen. **Blijf dus niet alleen zitten met je vragen en zorgen.** Ook wie een ander helpt, verdient steun.

## Zelfzorg

Blijf steeds voor jezelf zorgen. Zo behoud je de energie om de andere te steunen.

**Besteed tijd en aandacht aan zowel je lichamelijke als geestelijke gezondheid.** Investeer in een gezonde levensstijl: slapen, bewegen en goede voeding. Verwaarloos je sociale contacten niet. Spreek af met een vriend, vriendin of familielid. Dat geeft je energie om door te gaan.

Aan jezelf denken, is niet egoïstisch. Het betekent niet dat je je dierbare minder graag ziet. Integendeel, die is er ook bij gebaat dat jij gezond blijft.



Zorgen voor jezelf  
is nodig om een  
ander te kunnen  
steunen

## Mildheid

Wees mild voor jezelf. Lukt het een keertje niet? Neem het jezelf dan niet kwalijk.

Wat je ook doet of probeert, je doet dat met de beste bedoelingen. En ook al draait het eens anders uit dan gehoopt, niemand kan jou iets verwijten. **Leren hoe je iemand het best kan helpen kost tijd.**

Vergeet niet: er gewoonweg zijn voor iemand is al van onschatbare waarde.

## Lezen

Lees meer over wat een afhankelijkheid is. En waarom stoppen zo'n uitdaging is. **Hoe meer inzicht je hebt, hoe beter je de moeilijke momenten kan plaatsen.** Dat helpt om rustig te blijven, en de moed erin te houden.

Er bestaat een brochure over dit onderwerp: "Waarom een verslaving moeilijk te doorbreken is. Twee systemen in één hoofd".

Je kan die online lezen op [www.druglijn.be/twee-systemen](http://www.druglijn.be/twee-systemen).

## Online zelfzorg met GRIP

Op onze site vind je drie zelfzorg-tools. Eén voor partners, één voor kinderen en één voor ouders. Je kan er gratis en anoniem mee aan de slag.

De oefeningen in GRIP helpen je stil te staan bij wat de situatie met jou doet. Je verwerft inzicht, leert wat kan helpen en wat niet. Je ontdekt ook je sterktes en pikt tips op die ondersteuning bieden. Surf naar [www.druglijn.be/grip](http://www.druglijn.be/grip).

## Hulpverlening

Net zoals er zelfhulpgroepen bestaan voor mensen die met alcohol-, drug-, medicatie- of gokproblemen worstelen, zijn er ook zulke groepen voor familieleden. In heel Vlaanderen vind je ook centra waar je terecht kan voor steun en begeleiding. Vaak hebben ze een aanbod voor ouders, partners, kinderen, broers, zussen en andere naasten. Je kan er alleen op gesprek, of je aansluiten bij een groep voor familieleden. Dit kan je veel steun bieden.

Er zijn natuurlijk ook centra waar mensen met alcohol- of andere drugproblemen kunnen opgenomen worden, of gewoon op gesprek kunnen gaan.

**Wil je weten waar je terecht kan? Contacteer De Druglijn anoniem.** We maken je graag wegwijs.

## Rekening houden met een terugval

Stoppen is een kwestie van vallen en opstaan. Een terugval is altijd mogelijk. Dit is vaak een zware ontgoocheling voor zowel de persoon zelf als voor de naasten.

Als het zo ver komt, is het belangrijk om de moed niet te laten zakken. Voor het hervat lukte het wel een tijdlang om niet te drinken, gebruiken, gokken of gamen. Ook al ging het maar even beter, onthou dat. Dat besef geeft moed en zelfvertrouwen voor een nieuwe poging. Wie hervalt, herpakt zich best zo snel mogelijk. **Beschouw de terugval als een harde, maar nuttige les.** Jullie kunnen er veel uit leren, over valkuilen, moeilijke momenten en hoe die in de toekomst beter te omzeilen.

# De Druglijn

**Voor alle vragen over drank, drugs,  
pillen, gamen en gokken.  
Voor informatie, een eerste advies  
of voor adressen voor hulp en preventie.**

**Anoniem, zonder taboe en zonder oordeel.**

Bel 078 15 10 20

Maandag tot vrijdag, van 10u tot 20u.  
(niet op feestdagen)

Mail of chat op [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

Je ontvangt steeds een antwoord op maat.