



1 No problemo

Je vriend heeft helemaal geen probleem. Tenminste, zo ziet hij het zelf: alles is perfect onder controle. Als je hem nu vraagt om te stoppen of te minderen, dan begrijpt hij niet eens waar jij je druk om maakt. En helemaal not done zijn uitspraken als 'jij maakt jezelf kapot' of 'jij bent verslaafd, zie je dat niet?' Tenzij je zin hebt in een flinke ruzie ...

Wat kan je wel doen? Kies 'ns een rustig moment (in elk geval niet als hij stoned is) en vertel hem gewoon eerlijk dat jij je zorgen maakt. Het helpt als je daarbij over concrete situaties praat: 'jij bent altijd stoned' zal hem wellicht op stang jagen, maar 'ik vond gisteren dat je er erg stoned uitzag' zal hij moeilijk kunnen ontkennen. En als je zelf wil luisteren naar wat hij er leuk aan vindt, dan zal hij ook makkelijker praten over de minder prettige kanten. Praat ook over de gevolgen dat het gebruik heeft voor z'n leven en z'n relatie met jou: is hij veranderd als vriend? Gedraagt hij zich anders?



2 Misschien wel, maar ...

Je vriend begint te twijfelen. Hij beseft dat hij overdrijft en wil dat er iets verandert. Maar wat precies, dat weet hij nog niet. Stoppen of minderen? Nu eens wil hij stoppen, dan is het al weer niet meer nodig. Of hij schuift de schuld op iets anders: 'als ik van die sactie school af ben ...', of 'als m'n vrienden minder zouden gebruiken ...'.

Krijg je nu heel erg zin om hem een schop onder z'n kont te verkopen zodat hij eindelijk 'ns beslist om te stoppen? Da's heel begrijpelijk, maar dat kan jij jammer genoeg niet uitmaken voor hem. Het is zijn leven, hij moet er zelf over beslissen. Je helpt hem beter door samen de voor- en tegens op een rijtje te zetten. Bovendien moet hij er ook in geloven dat hij kan volhouden als hij wil stoppen. Wat peptalk van jouw kant kan dan ook geen kwaad.



3 De beslissing

Je vriend is z'n eigen getwijfel beu en wil nu echt een beslissing nemen. Dat wil niet zeggen dat hij onmiddellijk gaat stoppen. Misschien vindt hij het allemaal niet de moeite waard en blowt hij rustig verder. Of besluit hij gewoon wat te minderen. Maar ook als hij beslist om te stoppen, zijn er nog heel wat vragen: hoe wil hij het aanpakken? Wil hij zich laten begeleiden of niet? Welke organisaties kunnen hulp bieden? ...

Je kan hem hier goed bij helpen. Verzamel informatie over organisaties die kunnen helpen. Bespreek de verschillende mogelijkheden die hij heeft en probeer dan concrete afspraken met hem te maken. Wat wil hij precies bereiken, op welke termijn, hoe. Maar onthoud dat hij zelf de beslissingen neemt.

cannabis & vrienden durven praten





4 Actie

Hij heeft beslist om te stoppen. Misschien gaat dat in het begin wel heel makkelijk. Maar het kan even goed dat hij zich meteen nog slechter voelt dan tevoren. In elk geval komt er wel 'ns een moment waarop hij gaat twifelen. Of het allemaal wel zin heeft, of hij het zal kunnen volhouden ...

Jij kan hem nu herinneren aan de afspraken die je met hem gemaakt hebt. Vraag hem ook wanneer hij het moeilijk heeft. Dan kan hij die situaties best proberen te mijden of zich er op voorbereiden. Probeer ook z'n zelfvertrouwen wat op te krikken. Bijvoorbeeld door hem een schouderklopje te geven voor alle inspanningen die hij nu al heeft geleverd.



5 Volhouden

Je vriend is nu al een tijdje gestopt. Misschien houdt hij dat wel voor altijd vol. Maar er blijft altijd nog een kans dat hij hervalt. Trekt hij weer op met de oude vrienden waarmee hij altijd blowde? Heeft hij nog niets gedaan aan de problemen waar hij mee zat? Het kan er voor zorgen dat hij terug begint te gebruiken.

Praat eens met hem over het risico dat hij kan hervallen. Hoe wil hij dat voorkomen? Hoe voelt hij zich tegenwoordig? Zijn er nog zaken die hem dwarszitten?



6 Terugval

Misschien was het een tegenslag. Of had hij iets om te vieren. Of gewoon een zwak moment ... Hoe het ook komt, je vriend is hervallen. Misschien gebruikt hij nu meteen zelfs nog meer dan vroeger. Het lijkt of alles van vooraf herbegint.

Ga nu niet panikeren. Veel mensen die proberen te stoppen, hervallen (en soms meer dan eens). Overtuig je vriend ervan dat alles niet meteen verloren is. Hij staat nu al zo ver, dit is gewoon een volgende fase waar hij door moet, waar hij uit moet proberen te leren.

Zit je nog met vragen over hoe je je vriend het best kan helpen? Zoek je meer informatie over cannabis en de risico's die eraan verbonden zijn? Of wil je gewoon je hart eens luchten? Bij de DrugLijn kan je anoniem terecht met al je vragen over drank, drugs en pillen.

Vragen over cannabis?
Bel, mail, chat of skype anoniem met De DrugLijn.

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be



Met steun van de Vlaamse overheid



MAAT
IN DE
SHIT

