

Het is vreselijk moeilijk, maar: de ander moet er achter kunnen komen dat er meer nadelen dan voordelen aan de verslaving zitten zodat er motivatie kan ontstaan om er iets aan te gaan doen. Probeer dus niet het probleem van de ander op te lossen.

Dat betekent niet dat u er niet voor de ander kunt zijn. Verslaafden denken vaak al niet al te positief over zichzelf. Ook wanneer de ander bezig is met behandeling van de verslaving kan uw steun en waardering daarvoor ontzettend waardevol zijn. Blijf in contact met elkaar en vergeet niet om ook over andere dingen dan de verslaving te blijven praten.

De Mantel-Zorgacademie

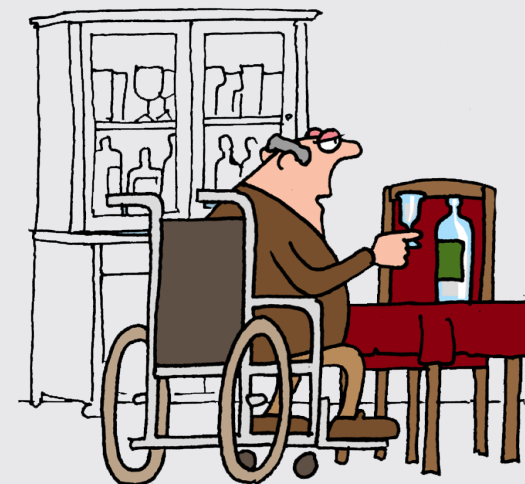
! Wilt u graag meer weten?

U kunt bij uw huisarts of (wijk)verpleegkundige informeren naar wat u nog meer kunt doen en welke mogelijkheden er in uw omgeving zijn.

- + www.jellinek.nl
- + www.trimbos.nl
- + www.verslaafdaanjou.nl
- + www.victas.nl



Tips voor de mantelzorger



! Verslaving

De persoon waar u als mantelzorger voor zorgt kan te maken hebben met een verslaving. Hij of zij is wellicht al kwetsbaarder door bijvoorbeeld een ziekte en kan daardoor gevoeliger zijn voor een verslaving. Bovendien kan zo'n verslaving ook weer invloed hebben op de ziekte. Verslaving kan allerlei vormen aannemen. Mensen kunnen verslaafd raken aan allerlei zaken, waaronder alcohol maar ook aan medicijnen, gokken of computergames. Wat kunt u als mantelzorger doen wanneer u te maken krijgt met verslaving?

! Bespreekbaar maken

Als mantelzorger zorgt u voor iemand waar u veel om geeft. Juist dan kan het moeilijk zijn om in gesprek te gaan met de ander over zoiets moeilijks als verslaving. Het is niet leuk om uw naaste zo te zien, en u kunt hier boos of verdrietig om worden. Het kan dan helpen om in plaats van boos te reageren juist je bezorgdheid over de ander uit te spreken. Dus niet: "Ik vind het verschrikkelijk dat je nu alweer een borrel neemt", maar: "Ik maak me zorgen om je". De ander zal dan minder snel in de verdediging schieten. De ander moet zelf inzien dat hij/zij een probleem heeft. Iemand zal niet stoppen of minderen wanneer hij/zij zelf niet vindt dat er iets aan de hand is. Spreek uw bezorgdheid uit, steun de ander en wees eerlijk wanneer u het gedrag van de ander niet prettig vindt. Zeg niet iets als: 'Ik vind het niet goed dat je zoveel drinkt'. Dat leidt al snel tot discussies over wat 'veel' is. Maak het concreet: 'Je wordt luidruchtig als je gedronken hebt en dat vind ik vervelend'.

En vergeet uzelf niet – juist een verslaving kan erg moeilijk zijn voor de omgeving: voor u dus. Blijf hier niet alleen mee zitten. Voor informatie en steun kunt u bellen met organisaties voor verslavingszorg in uw regio. Ook bij het Trimbos-instituut (www.trimbos.nl) kunt u terecht voor informatie. Zij geven betrouwbare informatie en adviezen over onder andere alcoholverslaving. Dit kan ook via hun infolijn over roken, alcohol, drugs en gamen (0900 – 1995; 10 cent per minuut). De organisatie Verslaafd Aan Jou kan u als naaste van iemand met een verslaving ook ondersteunen (www.verslaafdaanjou.nl). Zij geven workshops, advies en trainingen en op deze site staan veel goede tips.

Belangrijk om te realiseren is dat het niet uw verantwoordelijkheid is om de verslaving op te lossen, hoe graag u dat ook wilt. Deze verantwoordelijkheid ligt bij uw naaste en bij de professionele hulp die hij/zij hiervoor moet krijgen. Durf daarom ook met anderen over de verslaving te praten. Het kan erg opluchten als u iemand in vertrouwen neemt. En de problemen kunnen meestal pas opgelost worden als het geen geheim meer blijft.

! Controleren of niet

Als mantelzorger kunt u de neiging krijgen om uw naaste te willen controleren. Liggen alle medicijnen er nog; hoeveel glazen alcohol heb je vandaag op? Zo komt u snel tegenover elkaar te staan, in plaats van naast elkaar. U kunt er op zo'n moment voor kiezen om een afsprakenlijst te maken. U gaat dan samen een gesprek aan waarin u de nadelen, maar juist ook de voordelen van het gebruik van bijvoorbeeld alcohol of het spelen van games opsomt. Het praten over voordelen maakt het gesprek opener en gelijkjer. Daarna schrijft u ook de voor- en nadelen van

stoppen of minderen op. U kunt alternatieven opschrijven of samen manieren bedenken waarop de ander het gemakkelijker kan vinden om te minderen (zoals medicijnen per dag in een strip doen, niet zelf boodschappen doen). U kunt zo samen afspraken maken en komt vooral in een meer open contact met elkaar. Een voorbeeld van zo'n afsprakenlijst die u ook op de computer kunt invullen en waarin ook tips beschreven staan vindt u op de website van Jellinek (www.jellinek.nl).

! Helpen of juist niet

U kunt de neiging hebben om uw naaste veel te helpen. U regelt een luchtje zodat hij/zij niet naar alcohol ruikt, verstoppt flessen in huis, zegt een feestje af zodat hij/zij nog even verder kan met die game, of draait er maar omheen bij de apotheek waarom u nu alweer nieuwe medicatie voor hem/haar komt halen of koopt ze op internet. U wilt uw naaste graag 'redden'. De ander zal dan echter weinig merken van de nadelen van de verslaving en de gevolgen van het gebruik. Hij/zij zal dan ook minder geneigd zijn om er iets aan te willen gaan doen: hij/zij merkt immers alleen de voordelen.



DE VERSLAAFDE ZELF LATEN INZIEN DAT...