

de druglijn

- **Tomas Van Reybrouck**, klinisch psycholoog, psychotherapeut, ouder- en partnerbegeleider bij CGG ADENTRO, Gent
- **Gilles Geeraerts**, VAD

Inhoud

Deel 1: **Wat is de impact** op jezelf als ouder en je gezin als je zoon of dochter problematisch met alcohol of andere drugs omgaat?

Deel 2: **Wat is een verslaving?**
Waarom is het zo lastig (met vallen en opstaan) voor mijn kind om daar greep op te krijgen?

Deel 3: Hoe omgaan met mijn kind?
Hoe goed **voor mezelf zorgen?**
Wat met de andere kinderen?
Waar kan ik terecht voor hulp?

Werkcontext

CGG Adentro, Afdeling verslavingszorg Gent bestaande uit:

Ambulante werking voor mensen met verslavingsproblematiek: alcohol, drugs, gokken, gamen,…

Informatie en oriëntering voor brede publiek

Omgevingszorg: ouders, partners, kinderen,…

Aanleiding voor aanbod omgevingszorg

Vragen:

"Waar kunnen we als familie terecht als de gebruiker geen hulp wil?"

"Wie vraagt er eens hoe het met ons gaat?"

"Hetgeen we meemaken is al erg, maar nog erger is dat we nergens terecht kunnen"

Poll 1

Wat is de leeftijd van je kind?

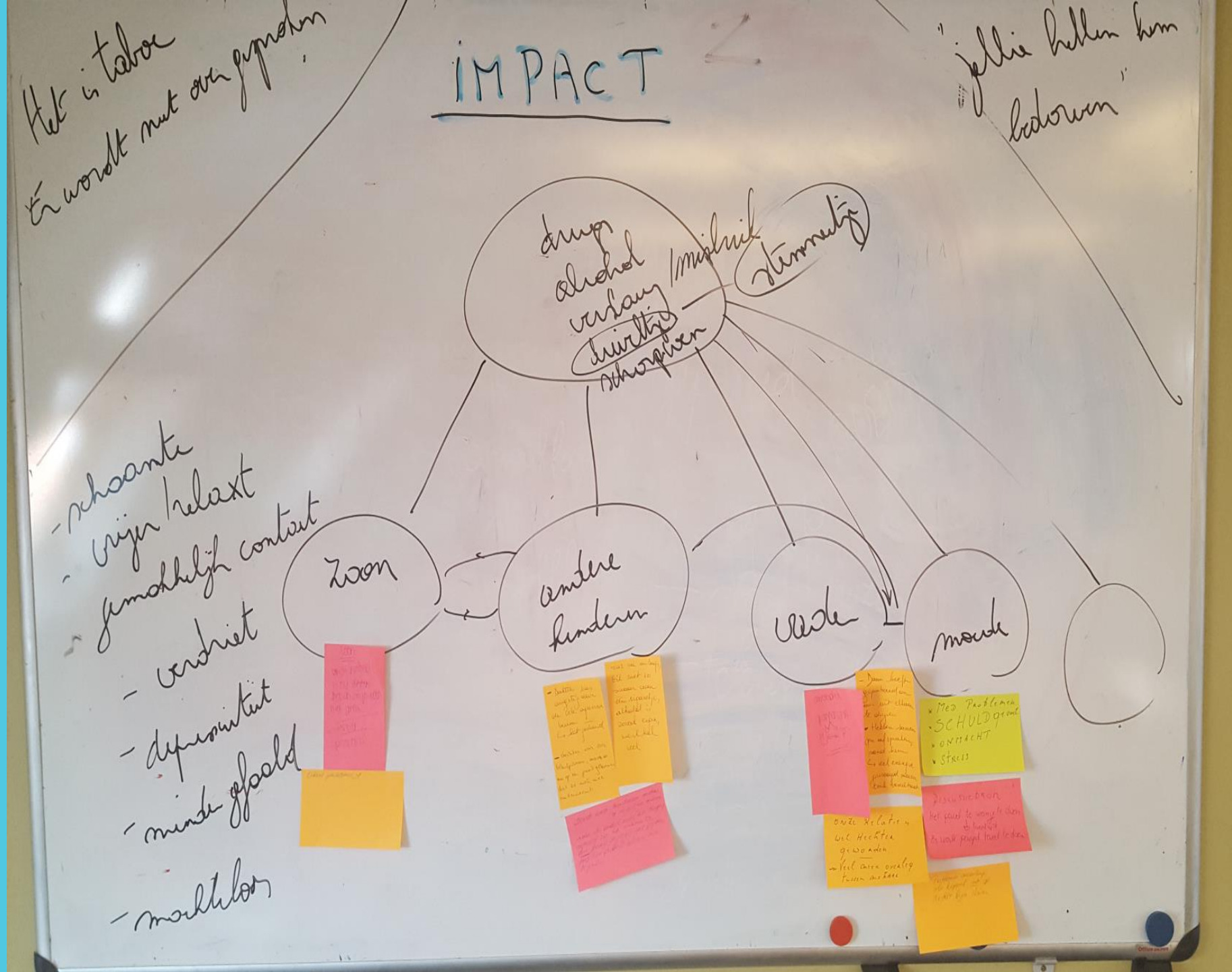
-Tussen 10 en 20
-Tussen 20 en 30
-Ouder dan 30
-Andere

Welke produkten gebruikt hij of zij?

-Cannabis
-Speed
-XTC
-Cocaïne
-Heroïne
-Alcohol
-Gokken
-Gamen/internet
-Andere
-Weet ik niet

Deel 1: Wat is de impact?

de druglijn



Deel 1: Wat is de impact op jezelf als ouder en je gezin als je zoon of dochter problematisch met alcohol of andere drugs omgaat?

1. **Vele emoties**
2. **Familie doet allerlei inspanningen**
3. **Moeilijke dilemma's**
4. **Reacties van de buitenwereld**
5. **Veel stress**
6. **Familieleden beschikken over veerkracht**

1. Vele emoties

- Bezorgdheid, angst, schuldgevoel, kwaadheid, eenzaamheid, onzekerheid, verdriet, ontgoocheling, teleurstelling, machteloosheid, verbittering,…

- Ervaren van een kloof in de manier waarop er naar drugs gekeken wordt

Kloof

omgeving

Drugs

=

Probleem

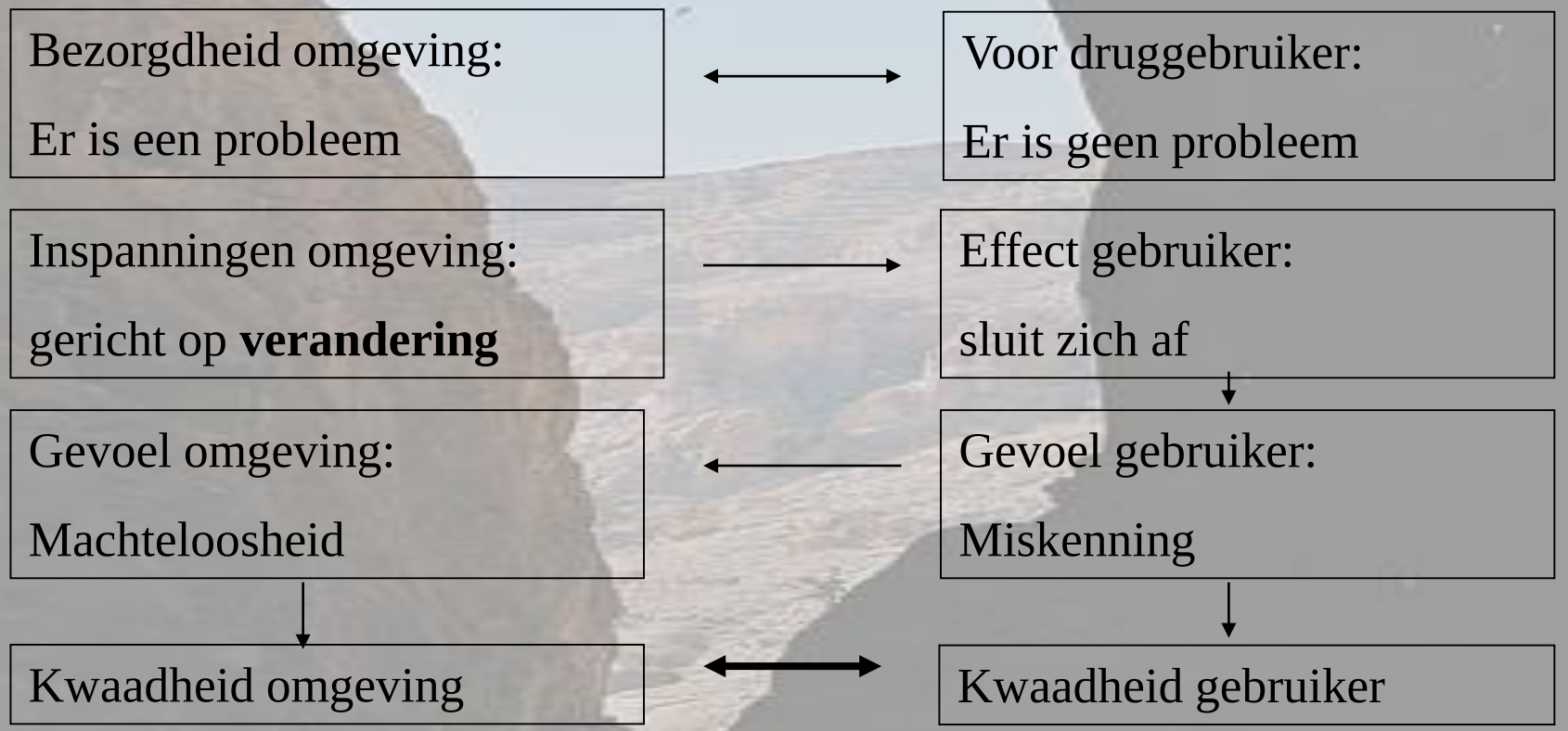
gebruiker

Drugs

=

Geen probleem

Kloof ouder - kind: deur dicht



2. Familie doet allerlei inspanningen

Sommige inspanningen doen de deur dicht, andere zetten de deur op een kier

overtuigen
confronteren
controleren
dreigen
straffen
drugs weggooien
smeken
praten

laten gebruiken
afspraken maken
politie bellen
buitenzetten
gedwongen hulpverlening
vergelijken met anderen
andere

- Goed bedoelde hulp wordt door gebruiker soms ervaren als bemoeizucht of controle
- Risico op tunneleffect op drugs/drank en problemen
- Risico op focus op het kind soms ten koste van jezelf en de andere kinderen

3. Ouders worstelen met moeilijke dilemma's

- Nog een kans geven of niet meer?
- Vertrouwen of wantrouwen?
- Politie inschakelen of niet?
- Met anderen over praten of niet?
- Veranderen of aanvaarden?
- …

Hier niet uit geraken is geen teken van falen maar is juist een eigenschap van dilemma's !

4. Reacties van de buitenwereld



Ze zeggen:

Laat hem los en laat hem niet meer binnen.

Ze zeggen:

Laat hem gaan, hij moet het overwinnen.

Ze zeggen:

Niet erheen. Je kunt hem niets meer geven.

Ze zeggen:

Deur op slot. Je hebt ook een eigen leven.

Uit: Het touwtje uit de brievenbus (Paul Van Vliet)

de druglijn

Reacties buitenwereld

Kunnen beschuldigend zijn

Zien de ouder als oorzaak van problemen

“Het zou met de mijne geen waar zijn”

“Ge moet leren loslaten”

Ouders krijgen soms tegenstrijdige boodschappen te horen



Le meunier, son fils et l'âne (Honoré Daumier)

de druglijn

5. Familieleden ervaren veel stress: lichamelijk, psychisch en relationeel

Onderzoek (Velleman, 2002)

- Mensen die middelen misbruiken of eraan verslaafd zijn, belasten naar schatting 3 tot 4 personen
- Samenleven met iemand die drugs gebruikt, brengt zeer veel stress met zich mee
- Deze stress heeft op minstens 2 familieleden een negatieve invloed die zo ernstig is dat deze familieleden nood hebben aan één of andere vorm van hulpverlening

Vergelijkbare bronnen van stress

Andere problemen bij een gezinslid:

- Chronische ziekte
- Psychiatrische stoornis
- HIV / AIDS
- Handicap
- Dementie

(Natuur)rampen

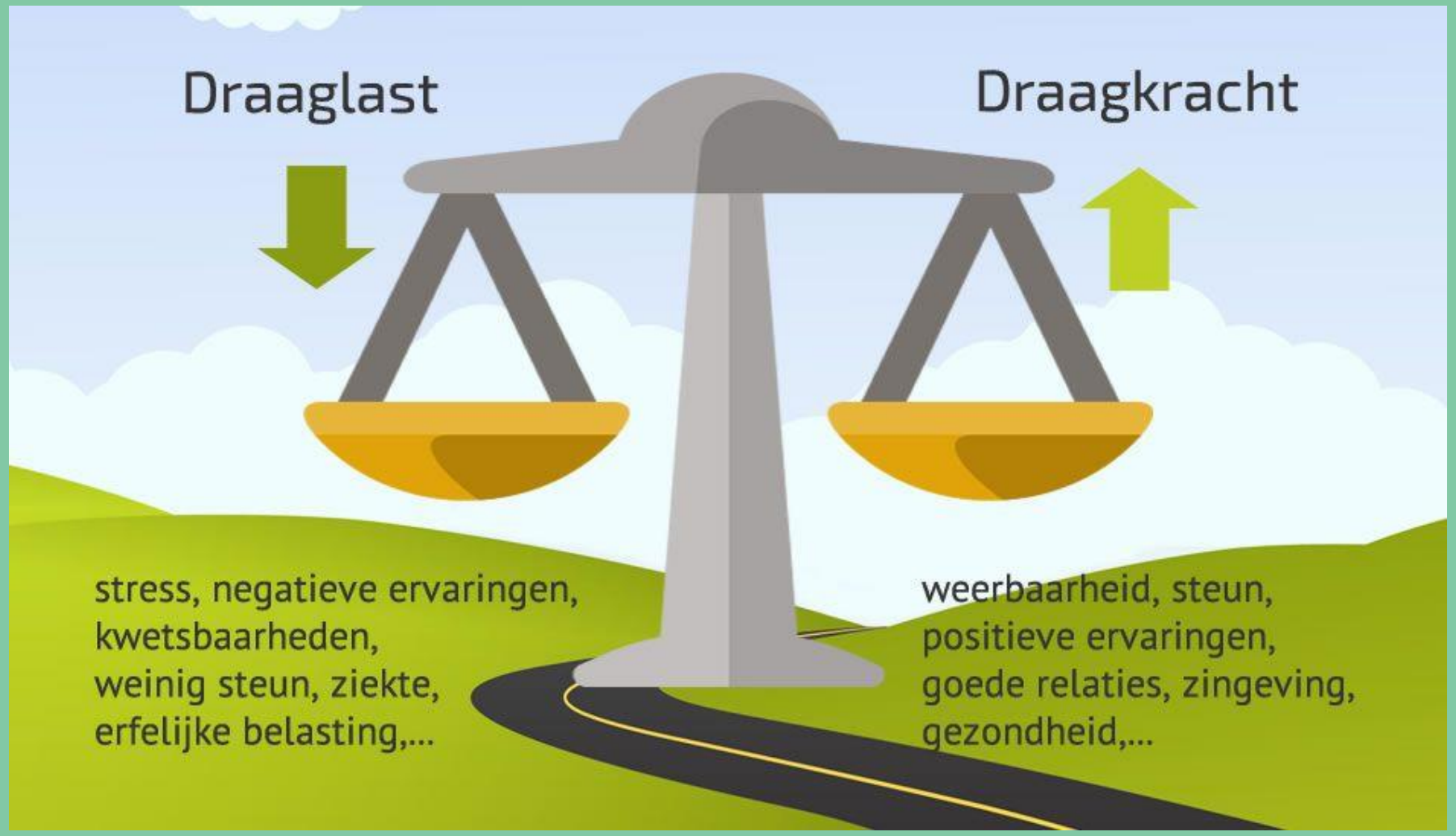
Leven in oorlogsgebied

Pesten op het werk

Overbelasting op het werk

Werkloosheid

6. Familieleden beschikken over veerkracht



Poll 2
Wat herken je? Wat is anders?

Vele emoties

Familie doet allerlei inspanningen

Moeilijke dilemma's

Reacties van de buitenwereld

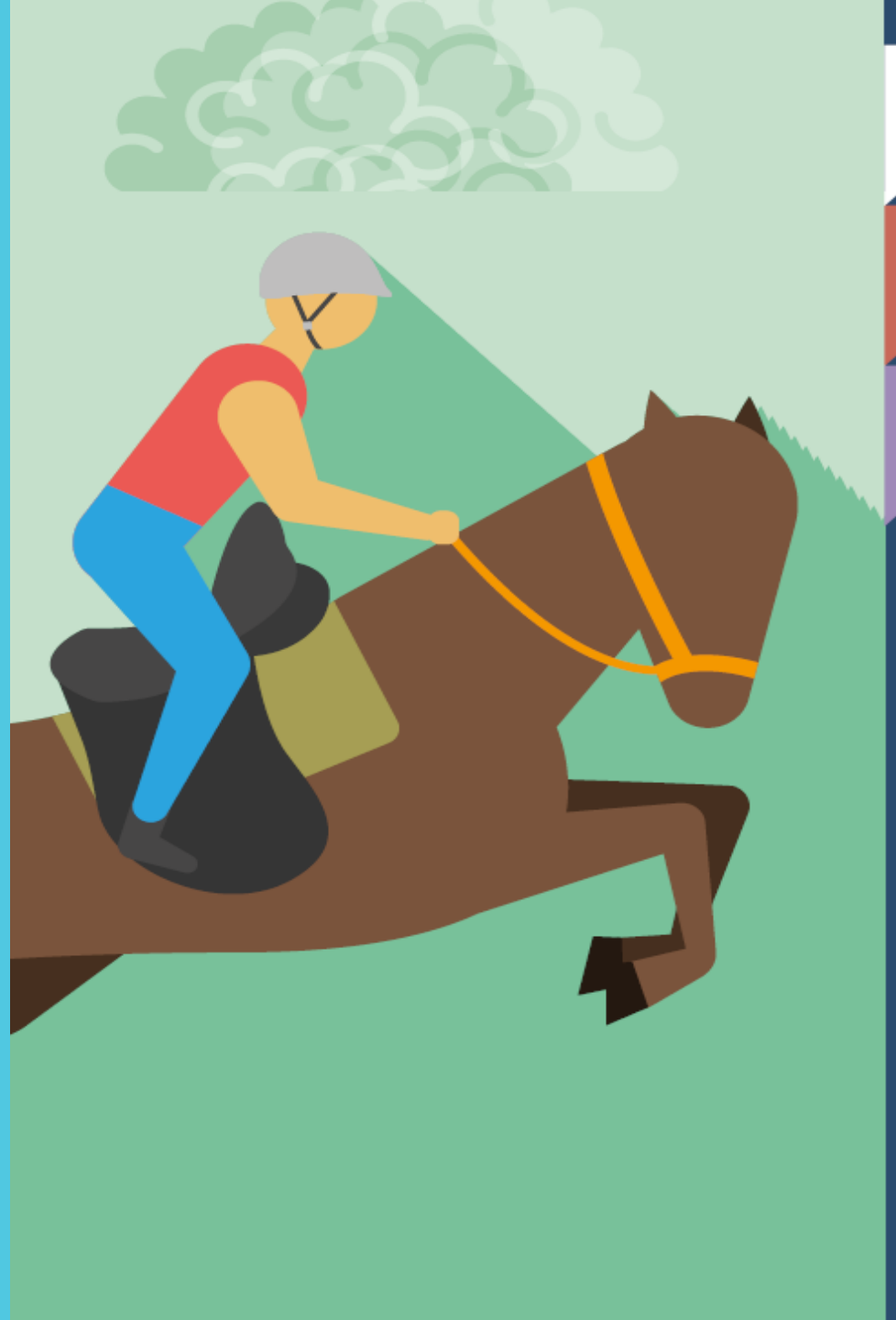
Veel stress

Veerkracht

Anders

Deel 2: Wat is verslaving?

de druglijn



Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken?

Twee systemen in één hoofd

Wat is dat nu verslaving?
kijk # oordeel # beleving

Drinken of gebruiken is en blijft een (vrije) keuze?

- Door besef van kwalijke gevolgen moet gedrag veranderen!
- Zoniet: Je moet maar zelf voor de gevolgen instaan?

Verslaafde is slachtoffer van het (verslavend product) alcohol, medicatie & drugs

- Alle middelen zijn verslavend en gevaarlijk
- Moeten op afstand gehouden worden (verbieden – illegaal)

Verslaving is een (hersen) ziekte

- Nooit zelf voor gekozen, maar het overkomt je…(genetisch/kwetsbaar)
- De therapeut, dokter, de hulpverlning lost het op?
- Wonderpillen,…mirakeltherapie…

Wat is dat nu verslaving?
kijk # oordeel # beleving

Symptoom van iets anders?
- Gebruik gelinkt aan dieperliggende oorzaken (trauma, psychisch probleem)
- Onderliggende problemen aanpakken
  ➔ blijkt onvoldoende

Aangeleerd gedrag
- Gebruik door herhaald gebruik 'automatisch geworden'
- Triggers en risicosituaties leren kennen
- Oefenen met alternatief gedrag

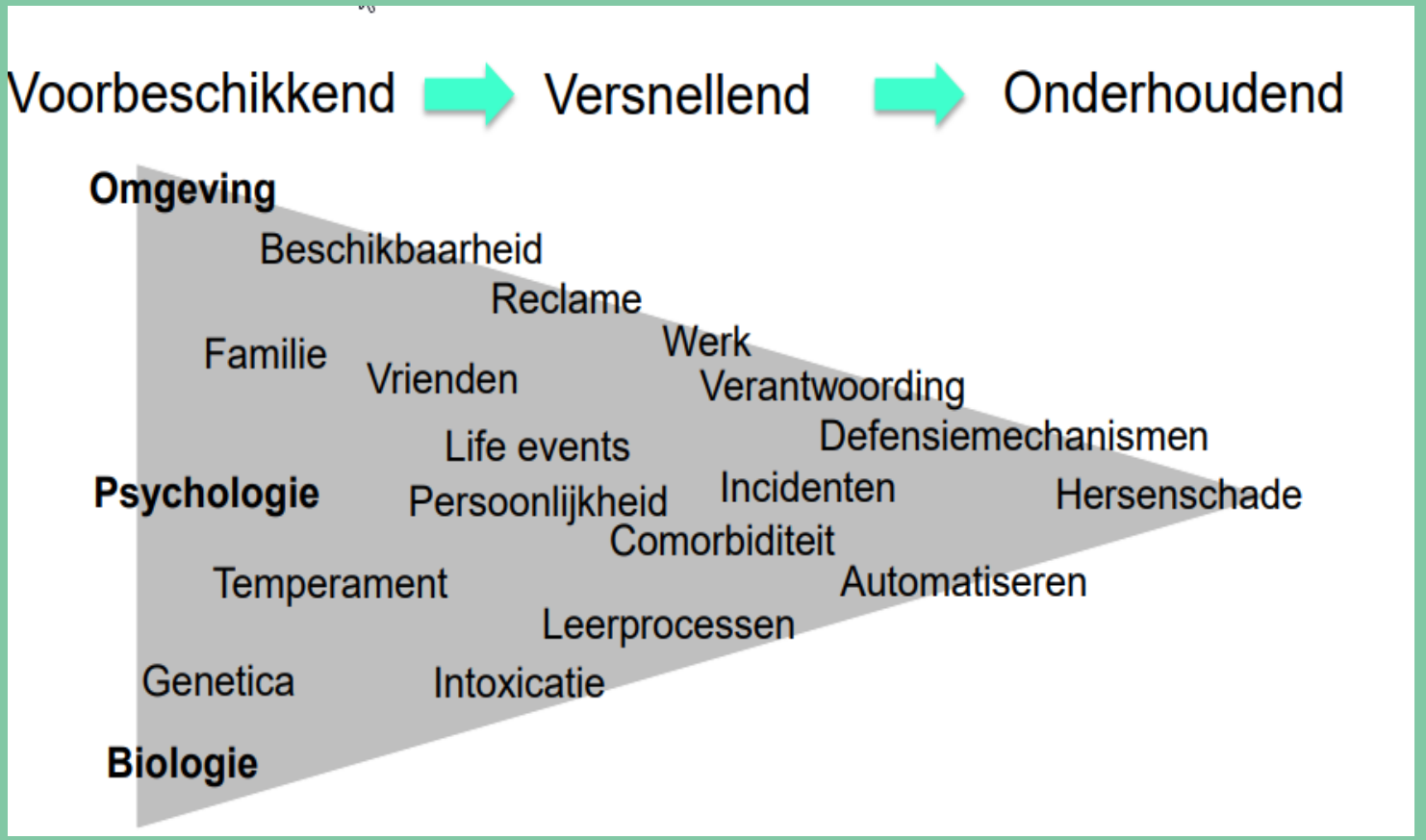
Onder druk van sociale omstandigheden
- Externe factoren spelen hoofdrol
- Therapie dient zich te richten op sociale randvoorwaarden

Verslaving?

- **Biologisch**
- **Psychologisch**
- **Sociaal**

- **Langdurig – chronisch**
- **Terugval**
- **Motivatie**

- **Schaamte**
- **Schuld**
- **Leugens**



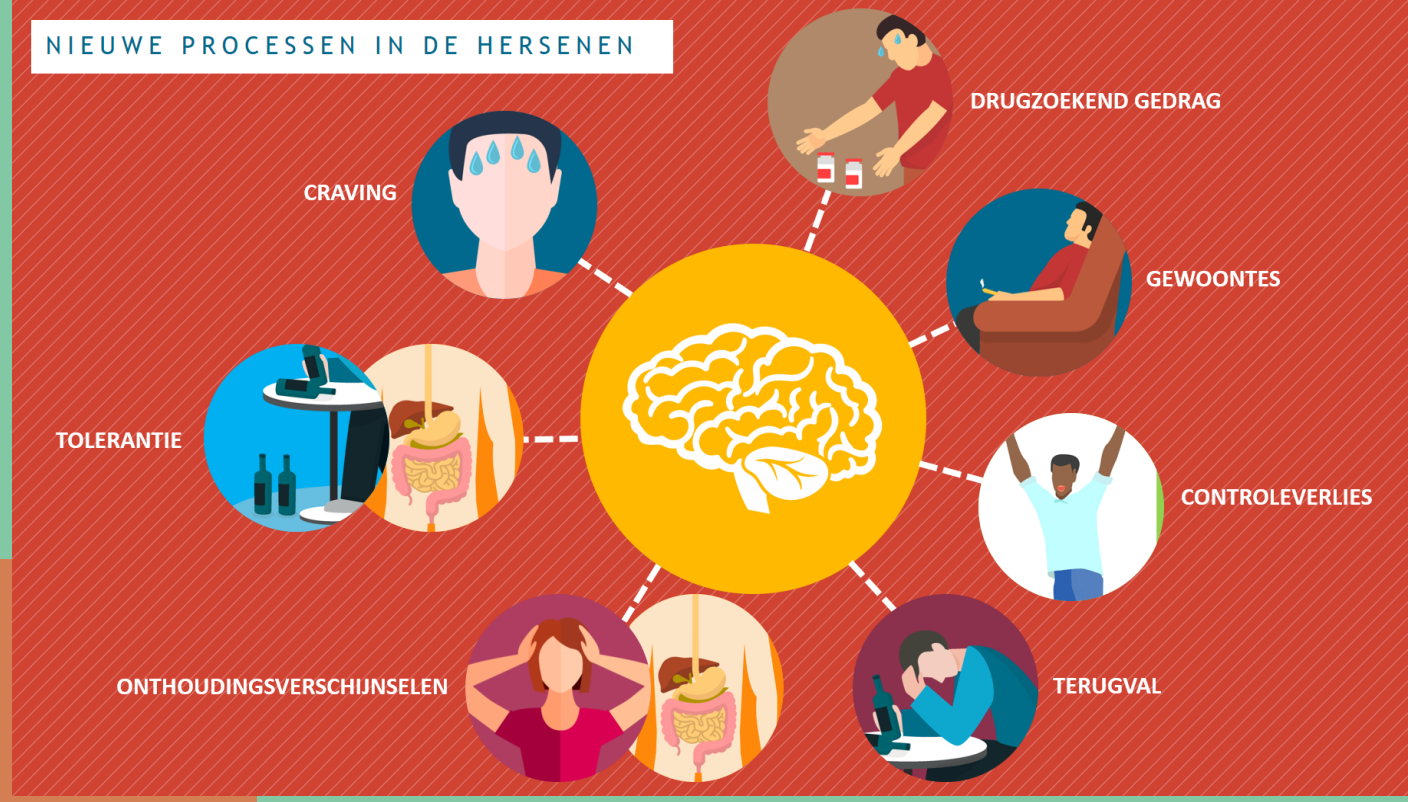
Verslaving?

HET MMM MODEL



Schermafbeelding

NIEUWE PROCESSEN IN DE HERSENEN



WAT STUURT ONS (VERSLAVINGS) GEDRAG?

PAARD EN RUITER - METAFOOR



AUTOMATISCH



BEWUST

PAARD

Krachtig en snel
Handelt zonder nadenken
Reageert meteen
Moeilijk (bewust) te stoppen
Door eerdere ervaringen

RUITER

Plannen en ideeën
Traag en kost moeite
Ruiter kan maar één ding tegelijk
Ruiter kan paard onder controle houden

WAT STUURT ONS GEDRAG?
ONZE AUTOMATISCHE PILOOT

lets nieuws leren
moeilijk in het begin
gedrag vaak oefenen
op den duur niet meer over
nadenken

Auto rijden

Leren fietsen

Gewoontegedrag is een normaal
proces en nuttig



WAT STUURT ONS GEDRAG?

SAMENSPEL TUSSEN BEWUST EN AUTOMATISCH SYSTEEM



Ongezonde of ongewenste gewoontes of automatismen bijsturen door het bewuste systeem.

De ruiter gaat de teugels in handen nemen:

doelgericht gedrag starten en behouden

rekening houden met de gevolgen op lange termijn

Voorbeelden

Het niet nemen van een koekje als je een suikerarm dieet volgt

Sparen voor verbouwing of reis

Op tijd gaan slapen als je de volgende dag fit wil zijn

WAT STUURT ONS GEDRAG?

DRIE AUTOMATISMEN

Drie soorten automatismen

1. automatische **aandacht**
2. automatische **geheugenlinken**
3. automatisch **gedrag**



VERSLAVING - HET PAARD OP HOL

1. AUTOMATISCHE AANDACHT



Als je frequent en veel gebruikt of drinkt :

- aandacht wordt sterk getrokken en vastgehouden door alles wat te maken heeft met dat middelengebruik
- dingen en situaties die met gebruik te maken hebben ga je heel snel opmerken
- aandacht moeilijker op iets anders te richten

VERSLAVING-HET PAARD OP HOL

2. AUTOMATISCHE GEHEUGENLINKEN



Associatie van “goed gevoel” en “gebruik”

- Negatieve toestand verdwijnt door gebruik
- Positieve zaken doen automatisch denken aan gebruik.

Positieve verwachtingen zijn hardnekkig bij gebruik

VERSLAVING-HET PAARD OP HOL

3. AUTOMATISCHE GEDRAG

Bij langdurig alcohol of andere drugs gebruiken

Sterke, automatische (onbewuste) neiging
om dingen op te zoeken die naar gebruik leiden





Middelengebruik wordt automatisch in gang gezet door bepaalde triggers

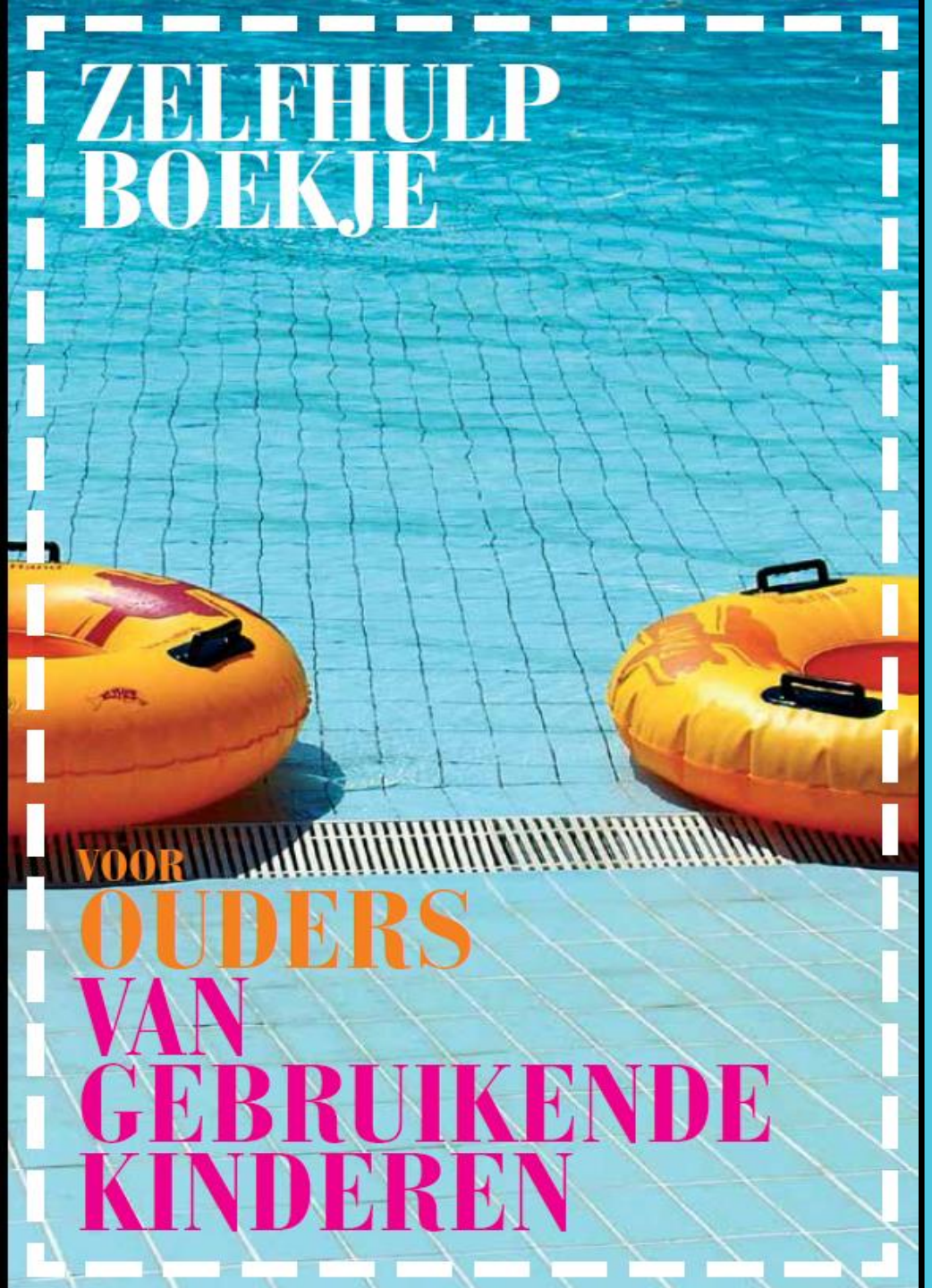
Triggers = situaties (plaatsen, contexten, emoties…)

VERSLAVING - PAARD TEMMEN & RUITER VERSTERKER



Controle versterken door:

1. Je aandacht scherp te houden
2. Vooruit denken. Plannen van je dag.
3. Je automatismen te leren kennen
4. Je bewust worden van je spanningen



Deel 3

Hoe omgaan met mijn kind?
Hoe goed voor mezelf zorgen?
Wat met de andere kinderen?
Waar kan ik terecht voor hulp?

de druglijn

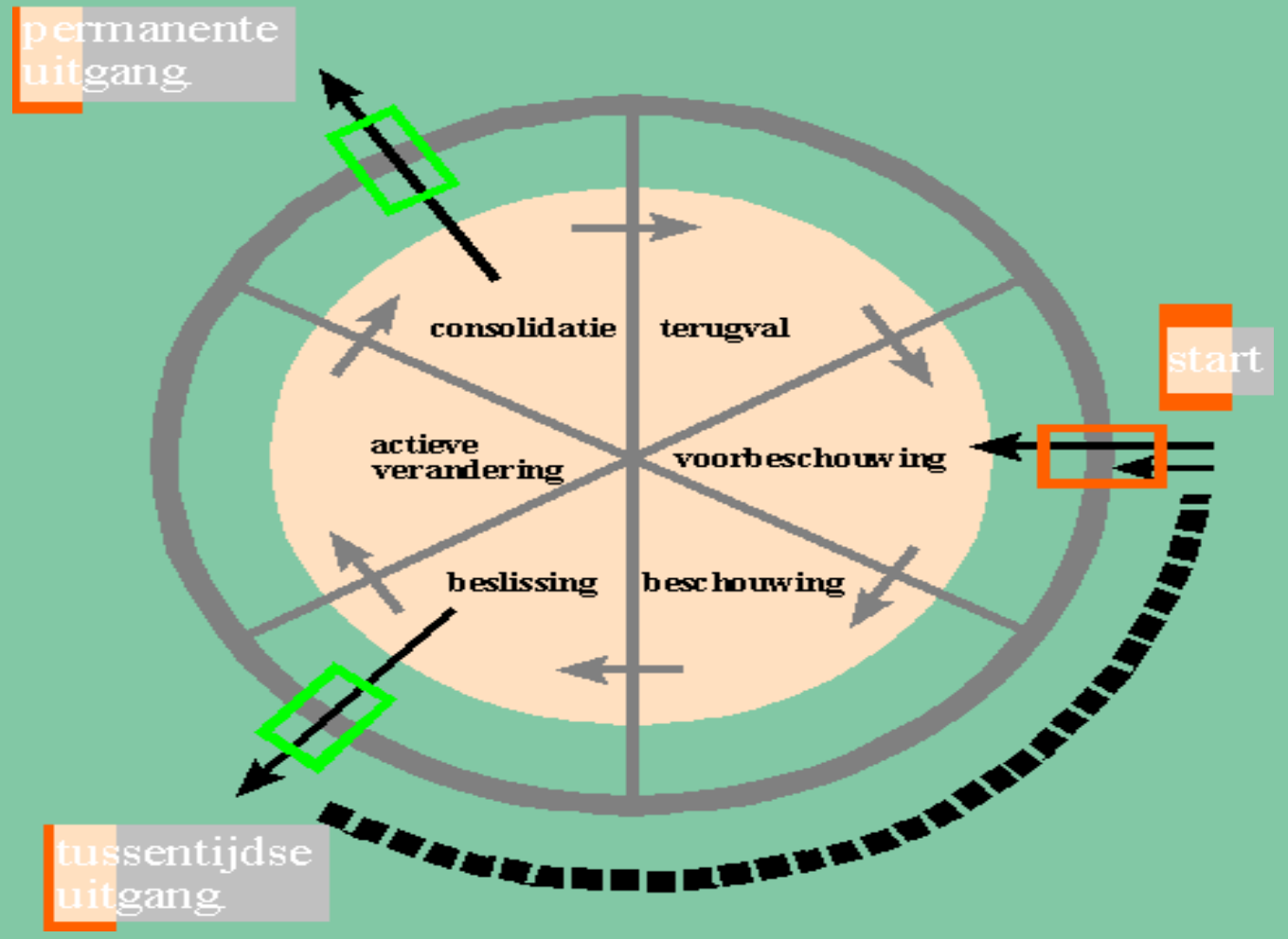
Hoe omgaan met mijn kind?

Aanpak hangt onder meer af van:

- Wat vind jij belangrijk als ouder?
- Wie is mijn kind?
- Wat is eraan vooraf gegaan?...
- De mate van gebruik
- De mate van problemen
- De mate van motivatie



Mate van motivatie



Wat maakt dat mensen (niet) veranderen?

Wel:

Last, problemen, druk

Gevoel van impact te hebben

Zelfwaarde

Steun van anderen

…

Niet:

Voordelen van het gedrag

Schrik voor het onbekende

Schuld- en schaamtegevoel

Invloed van anderen

…

Hoe mee omgaan?

- Overtuigen met argumenten is de kortste weg naar de weerstand
- Mensen zijn meer gemotiveerd om iets aan hun gebruik/verslaving te doen als ze het gevoel hebben meer te zijn dan hun probleem
- Controleren is begrijpelijk maar zorgt vaak voor kat en muisspel en vraagt veel energie

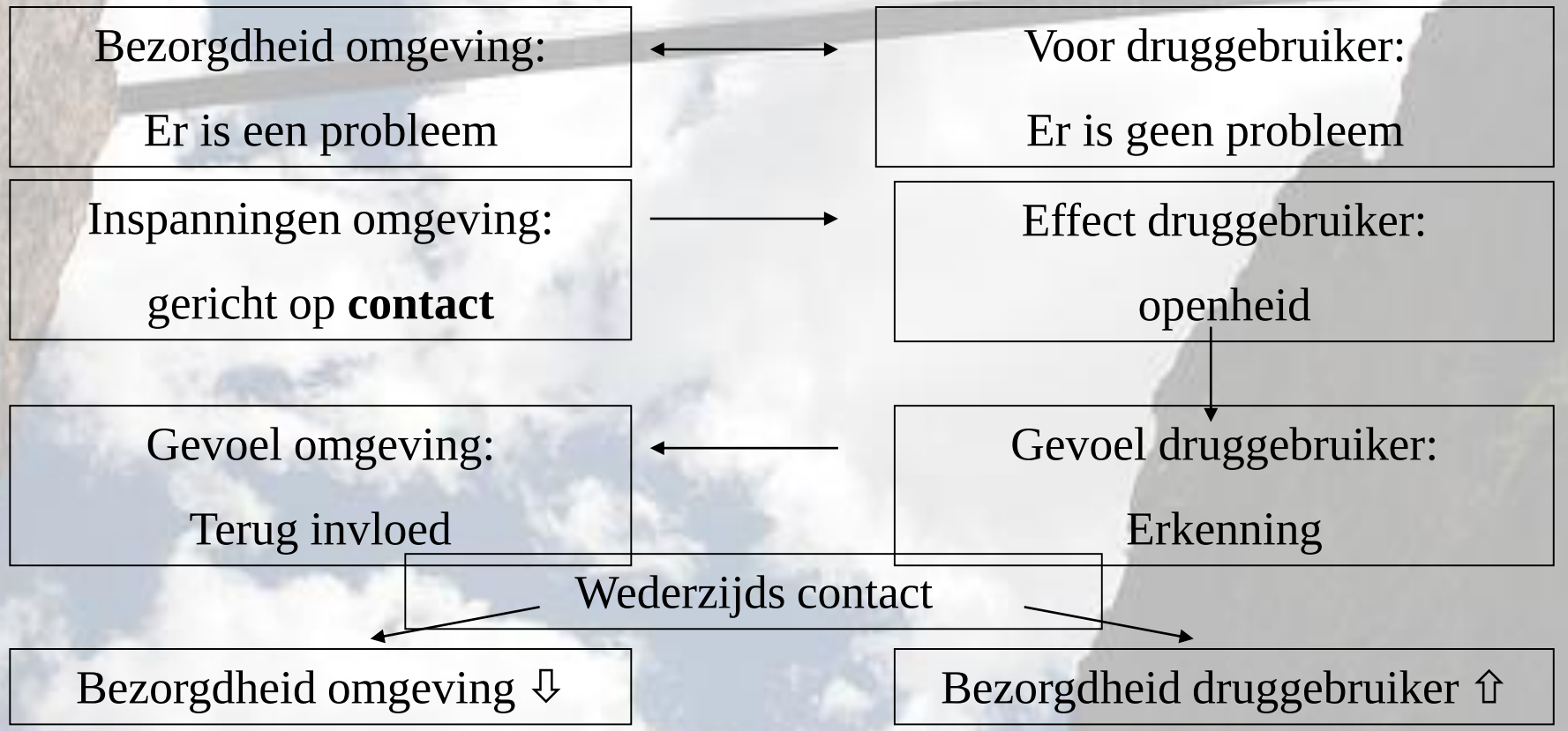
“

GEZEGD	betekent niet	GEHOORD
GEHOORD	betekent niet	BEGREPEN
BEGREPEN	betekent niet	INGESTEMD
INGESTEMD	betekent niet	ONTHOUDEN
ONTHOUDEN	betekent niet	TOEGEPAST
TOEGEPAST	betekent niet	EIGENGEMAAKT

De kloof overbruggen



Inspanningen gericht op contact



Eerst connectie, dan correctie

Wanneer of waardoor heb jij een goed contact met je kind?

Wat zet de deur op een kier?

Wat heeft geholpen in jullie situatie?

Van voorbeschouwing naar beschouwing?

Timing

- Zoek een goed moment waarop je zelf rustig bent
- Ga niet in discussie als je kind onder invloed is
- Als het niet lukt, probeer een ander moment

Dosering

- Praat niet alleen over problemen en drugs
- Wat loopt goed? Wat waardeer je bij je kind?
- Niet alleen praten, ook samen dingen doen

Formulering

- Spreek vanuit je eigen gevoel (bezorgdheid, last, waarden…)
- Geen welles-nietes gevecht om de waarheid: “verslaafd of niet”
- Buig een verwijt om naar een verlangen

Begrenzen en luisteren

Grenzen

- Begrenzen is ook een vorm van au sérieux nemen
- Je hoeft geen drugsexpert te zijn om over het gedrag/functioneren van je kind te spreken
- Ideeën vanuit geweldloos verzet (Haim Omer): controle over je eigen gedrag

Luistertips

- Wees een OEN
- Laat OMA thuis
- Smeer NIVEA



Warmte rendeert maar als ramen gesloten blijven

de druglijn

Helpende gedachten

Het is niet omdat je je schuldig voelt, dat je ook schuldig bent

Het is niet omdat je kind nog gebruikt, dat je geen invloed meer hebt op je kind

Het is niet omdat iemand hervalt dat alles verloren is

Het is niet omdat je kind met een verslaving worstelt, dat je geen eigen leven mag hebben

Hoe kan ik voor mezelf zorgen?

Sociale zelfzorg:

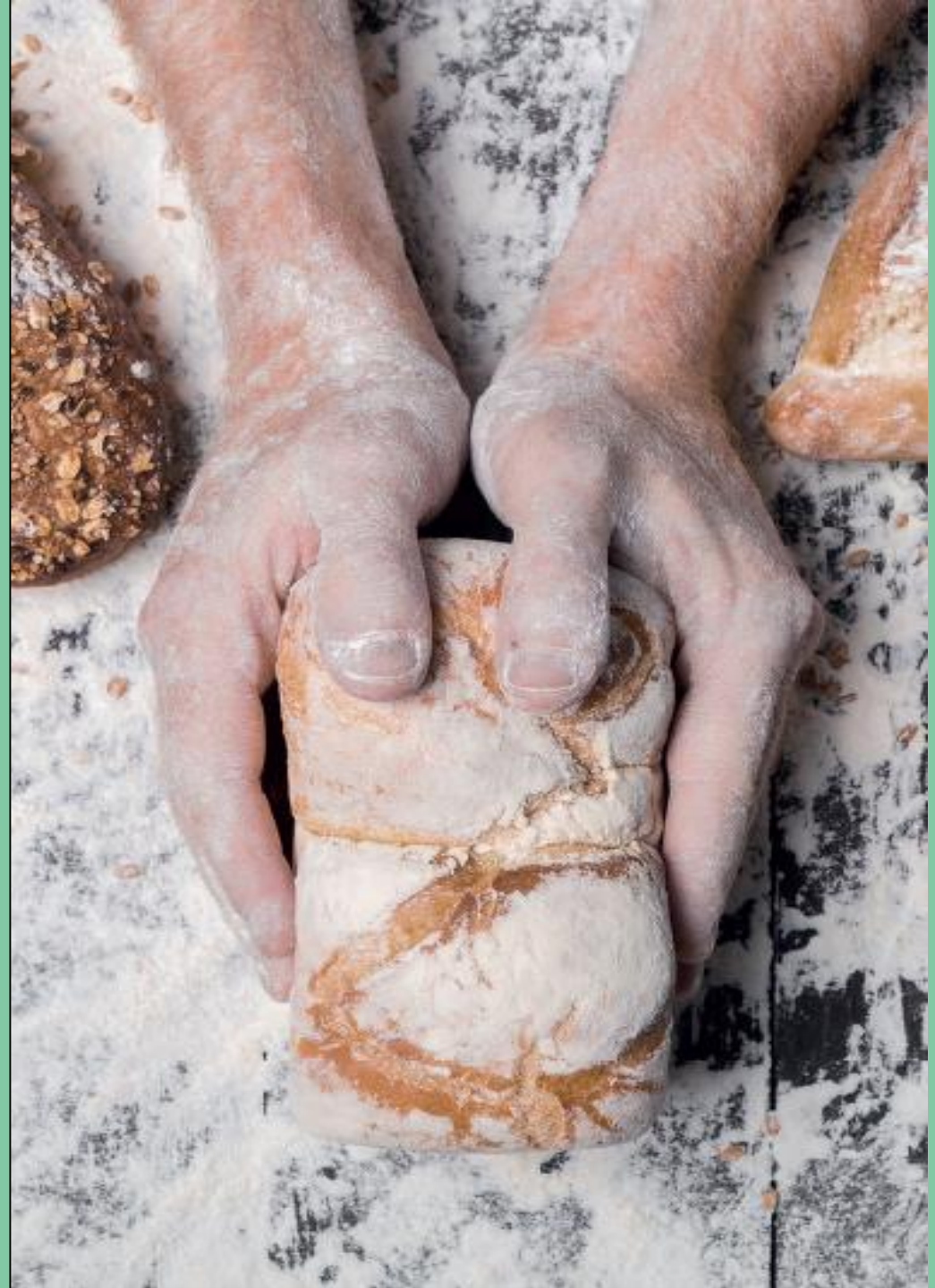
- Bij wie kan je terecht voor welke ondersteuning?
- Emotioneel – praktisch – advies - gezelschap

Lichamelijke zelfzorg:

- Bewegen, sport, dans,…
- Meditatie, yoga,…

Emotionele zelfzorg

- Tijd en ruimte voor jezelf
- Professionele hulp of zelfhulp





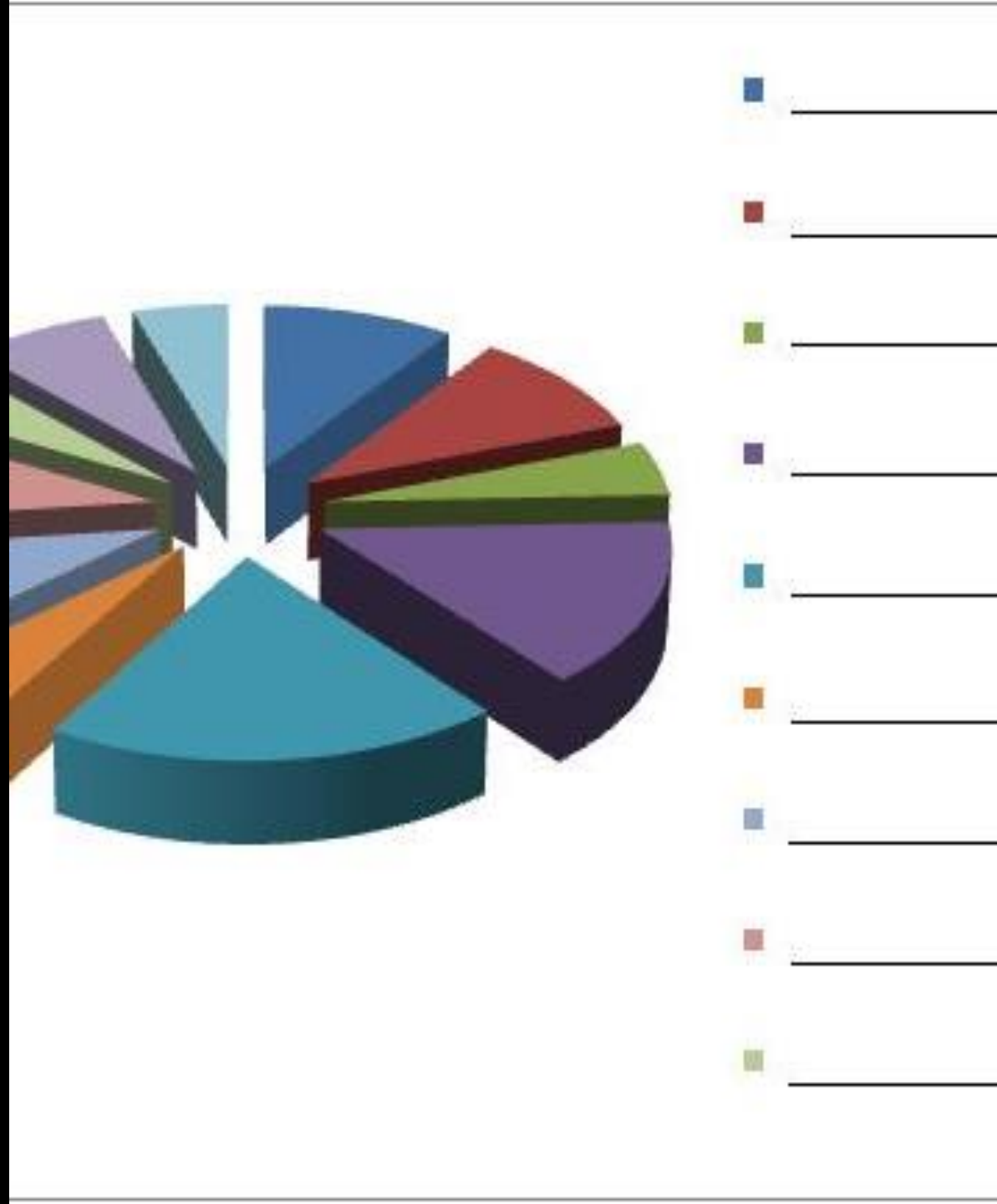
Poll: Hoe zorg jij voor jezelf?

Sociale zelfzorg
Lichamelijke zelfzorg
Emotionele zelfzorg
Zou meer mogen

de druglijn

Levenstaart: Wie/wat ben ik meer dan een ouder van een kind met drugprobleem?

de druglijn



Wat met de andere kinderen?

- **Vragen ook zorg**
- **Heb oog en aandacht voor hun inzet**
- **Leuke dingen samen doen**
- **Maak van hen geen detective**
- **Zij zijn niet verantwoordelijk**

Professionele hulp

- **Hulp zoeken als ouder is een manier om zelf ondersteuning te ervaren maar kan ook het kind motiveren (“ik ben niet de enige die hulp krijgt”)**
- **Externe motivatie is voldoende om hulpverlening op te starten (“ik ben hier omdat mijn moeder dat wil”)**
- **Aanbod vroeginterventie:**

  jongerengroep
  5 gesprekken

Waar kan ik terecht voor hulp?

Impact:

- Vele emoties
- Omgeving doet allerlei inspanningen
- Moeilijke dilemma's
- Reacties van de buitenwereld
- Veel stress
- Veerkracht

Aanbod

- **Druglijn tel – mail - chat**
- **Individuele ouderbegeleiding**
- **Oudergroepen**
- **Literatuur / folders**
- **Online: Grip www.druglijn.be**

Druglijn

“Ik was helemaal over mijn toeren omdat X voor het eerst sinds haar opname terug gedronken had en wou weten hoe ik moest reageren. Ik had geen oog dicht gedaan en had een enorme ruzie gehad met haar in de nacht toen ze thuiskwam. Ik was blij dat ik de volgende dag naar de Druglijn kon bellen.” (mail moeder)

Oudergroepen

Groep 1: Met zorgen over drugs hoef je niet alleen te zitten

Groep 2: Hoe overleef ik de verslaving van mijn kind?

Groep 3: Hoe nu verder?

Oudergroep

“Toen ik in de oudergroep terechtkwam, vond ik vooral een ongelooflijk gevoel van herkenning en erkenning. Ik voelde me iets minder eenzaam, verloren en ontredderd. Je krijgt iets meer inzicht, iets minder schuldgevoel.
De groep kan soms ook zwaar wegen: al dat verdriet, die onmacht, die angst, die ontgoocheling van de ouders, Soms doet het té veel pijn”.

Wat als je kind probeert te stoppen?

- Het is normaal dat je naast tevredenheid ook nog ongerust, angstig of wantrouwend bent
- Geef het tijd
- Geef ondersteuning en erkenning van het nieuwe gedrag
- Check hoe je kind gesteund wil worden

Wat bij herval?

- **Is lastig voor alle partijen**
- **Herval is onderdeel van verandering**
- **Als leermoment**
- **Lukt het om de draad terug op te nemen? Eventueel met:**
  - Andere doelstelling
  - Andere aanpak

Wat als de situatie niet verandert?

- Helaas is er niet altijd beterschap mogelijk
- Respecteer je eigen grenzen
- Ga niet in discussie bij verwijten maar zet je “bullshit-detector” aan
- Probeer de schade te beperken
- Zorg voor veiligheid voor jezelf en de andere kinderen
- Soms is juridische ondersteuning nodig

“

Besef dat de invloed van anderen, ouders of hulpverleners, op het gedrag van de drugsverslaafde beperkt is, hoe betrokken ook de ouders en hoe deskundig ook de hulpverlener” (Noorlander, 1996)

Meer info


ZELFHULP
BOEKJE
VOOR
OUDERS
VAN
GEBRUIKENDE
KINDEREN


Mijn kind en
DRUGS
ANTWOORDEN VOOR OUDERS




RECHT OP
kinderen, drugs en de wet
ANTWOORD
de druglijn

de druglijn

078 15 10 20
druglijn.be