Welkom


(Z)onder invloed?
GRATIS WEBINAR
info & tips voor jongeren van ouders
met drank-, drug-, medicatie- of gokproblemen
DINSDAG 1 JUNI 2021
20U TOT 21U30
de druglijn
Tw GEK!? Roes

Kinderen van ouders met een psychisch (KOPP) of afhankelijkheidsprobleem (KOAP)

Minstens 1 ouder met …

Maar liefst wat breder: ouders met een psychische kwetsbaarheid

Het is geen diagnose

Een berg aan gevoelens

Wat kan je doen met de 1/3de regel?

Onzichtbare impact

Elk kind ondervindt invloed van de problematiek van de ouders

Impact op veiligheid
Impact op ontwikkeling van het kind
Impact op ontwikkelingskansen van het kind

Poll 1

Welke emoties herken je in het kader van opgroeien met een ouder die vecht met verslaving?

Verdriet

Woede

Schaamte

Schuldgevoel

Teleurstelling

Eenzaamheid

Andere

Mogelijke positieve gevolgen

Goed kunnen zorgen voor anderen

Goed kunnen omgaan met heftige emoties bij anderen, crisissituaties

Groot reflectief vermogen

Sterk ontwikkeld intuïtief vermogen

Creatief in vinden van oplossingen

Coping stijlen

De verantwoordelijke

De aanpasser

De zondebok

De clown

Wat kan je doen?
Om “veerkrachtig” te staan gezien de situatie?

Je kan inzetten op

4 sleutels van veerkracht

- Verslaving begrijpen
- Ruimte voor je emoties
- Ontspanningsmogelijkheden
- Een vertrouwenspersoon zoeken

Vergroten steun omgeving

Poll 2
Begrijp je verslaving?

Denk je dat je goed begrijpt wat verslaving is?

Ja

Nee

Ik weet het niet goed

Niet vergeten

Ouders weigerachtig (weigeren hulp vr zz)…

Toegang zoeken naar juiste zorg

Mantel der liefde, mantel der onwetendheid of door schaamte mag je niet je zelfzorg ontnemen

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

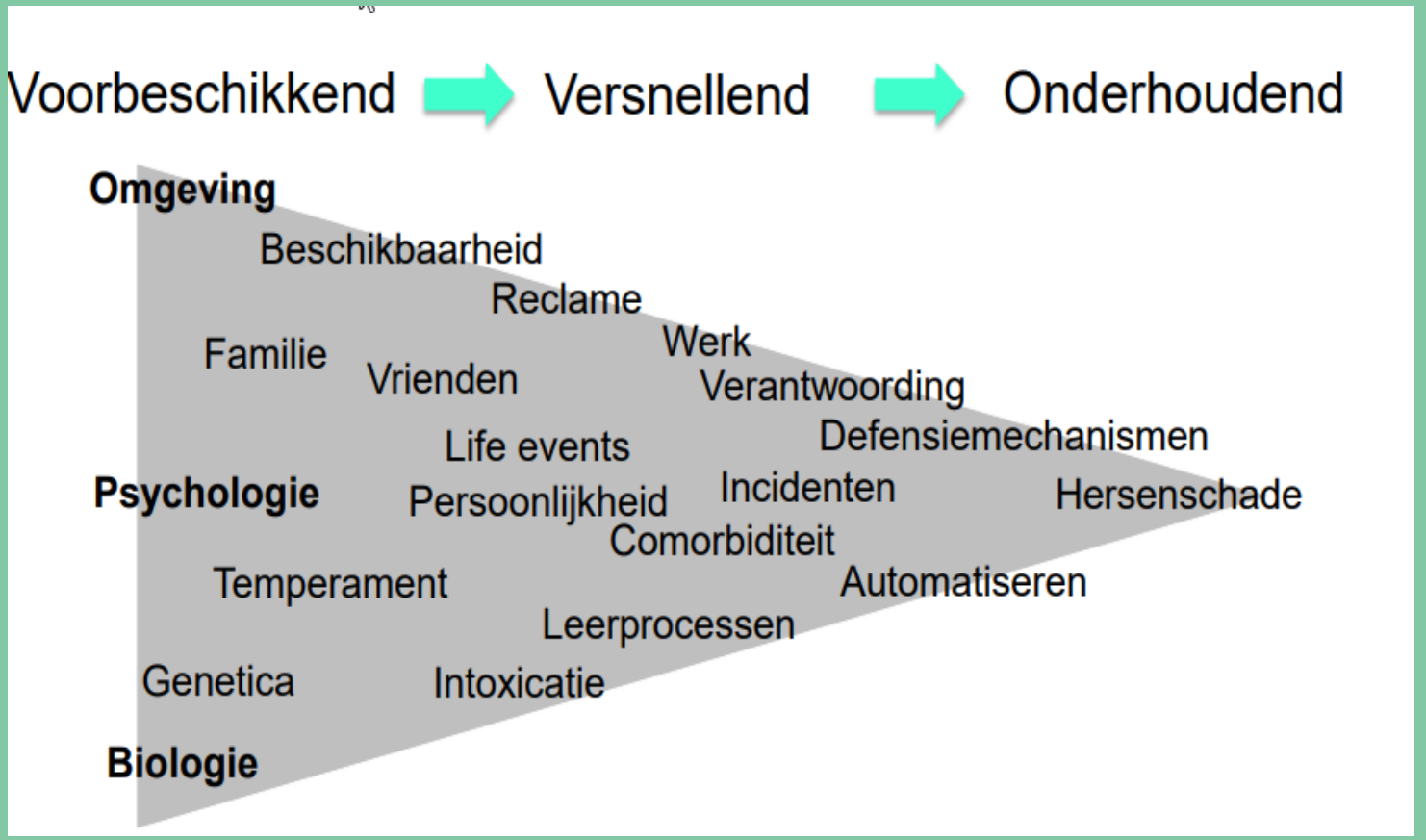
Onder druk van sociale omstandigheden
- Externe factoren spelen hoofdrol
- Therapie dient zich te richten op sociale randvoorwaarden

Verslaving?

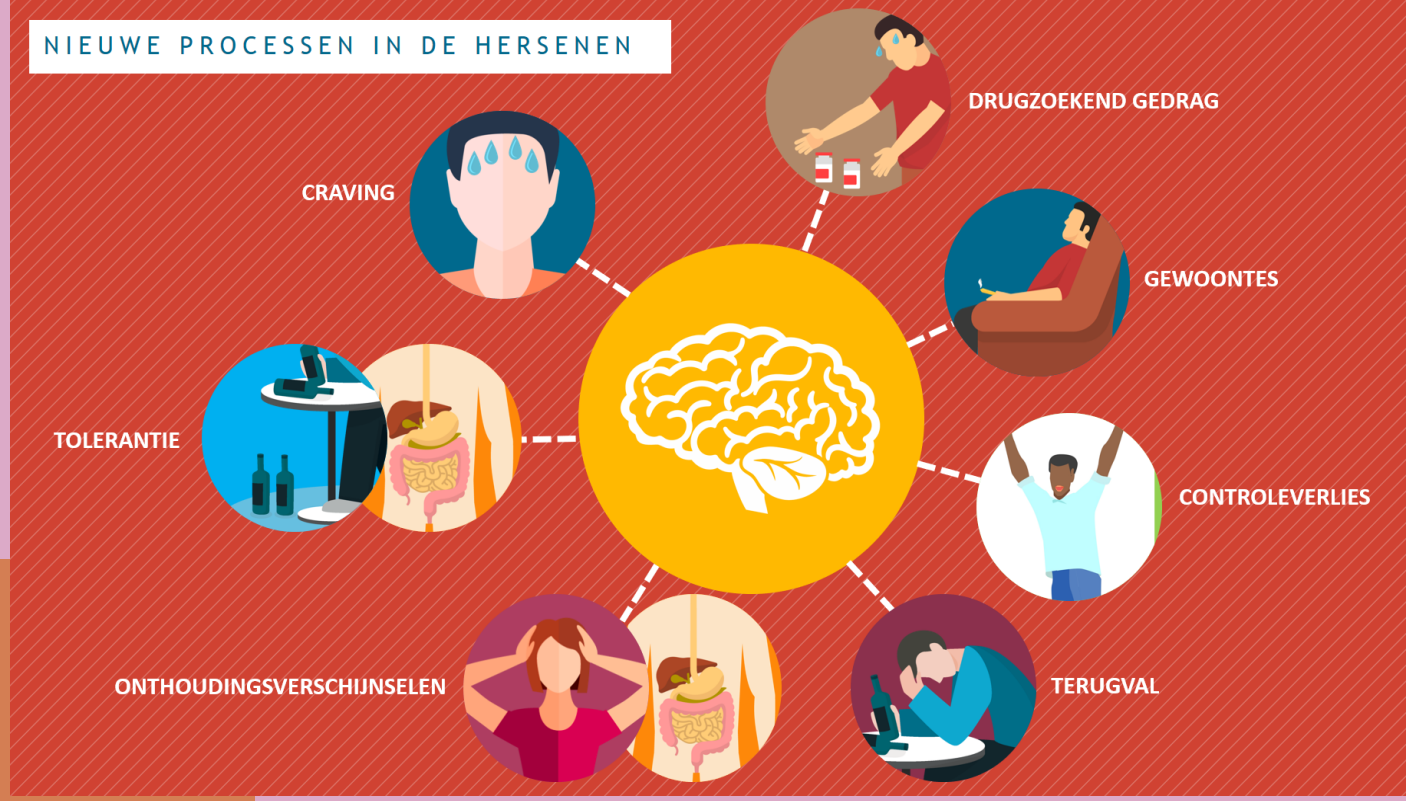
- **Biologisch**
- **Psychologisch**
- **Sociaal**

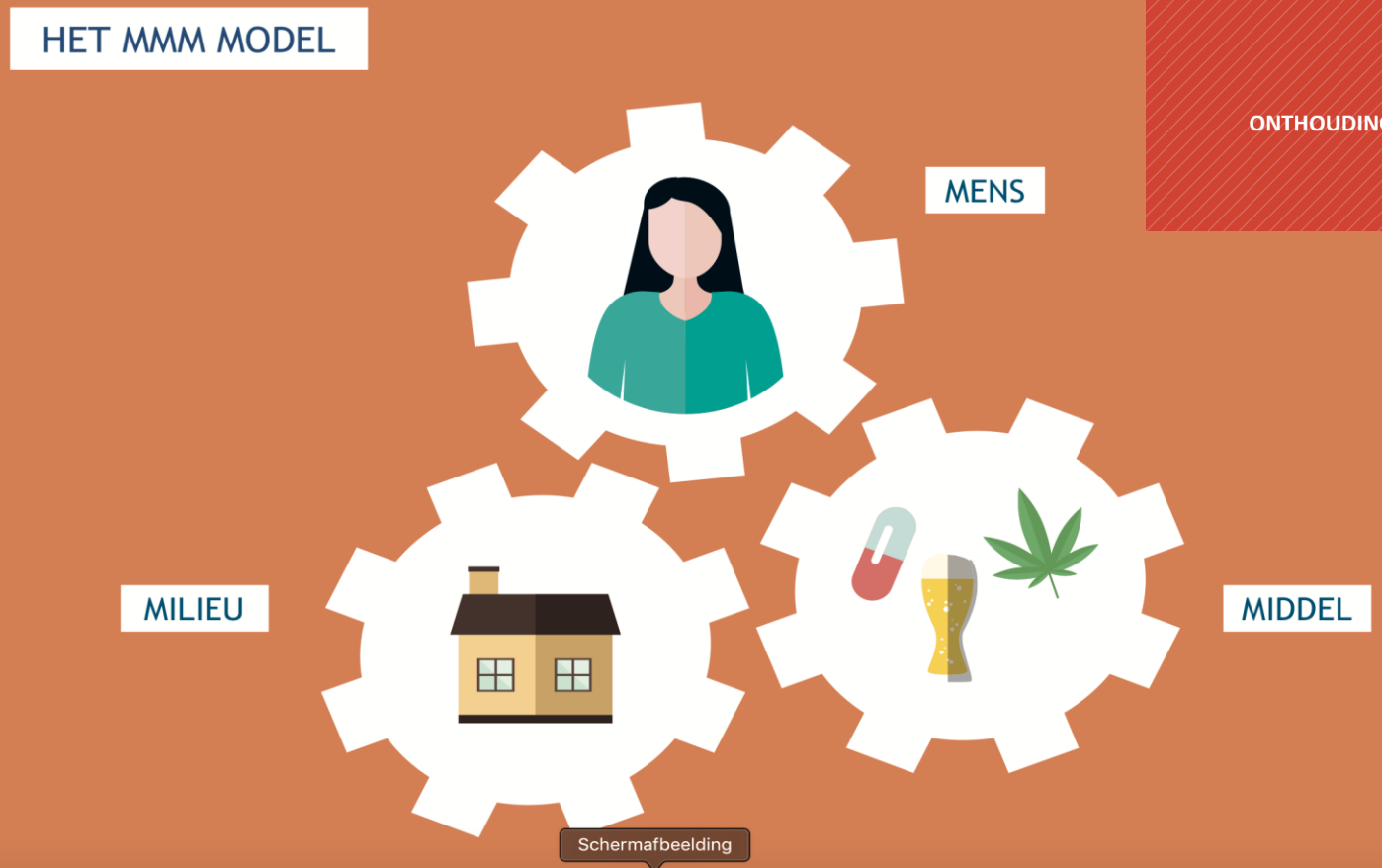
- **Langdurig – chronisch**
- **Terugval**
- **Motivatie**

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



Verslaving?





Schermafbeelding

Delen, leren, …van elkaar via chat

Voor welke pijler zorg jij goed?

- **verslaving begrijpen**
- **ontspanning**
- **een vertrouwenspersoon**
- **ruimte voor je emoties**

En hoe doe je dat?

Laat in de Chat weten hoe jij dit aanpakt ?

Poll 3
Zelfzorg
Waar ga je zelf meer op inzetten?

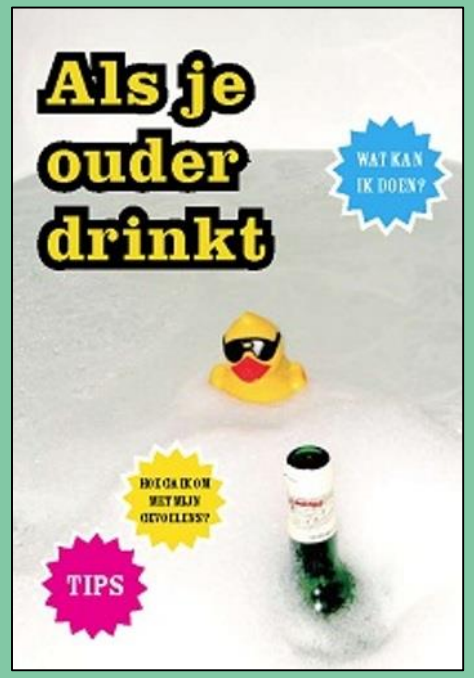
Ontspanning

Een vertrouwenspersoon zoeken

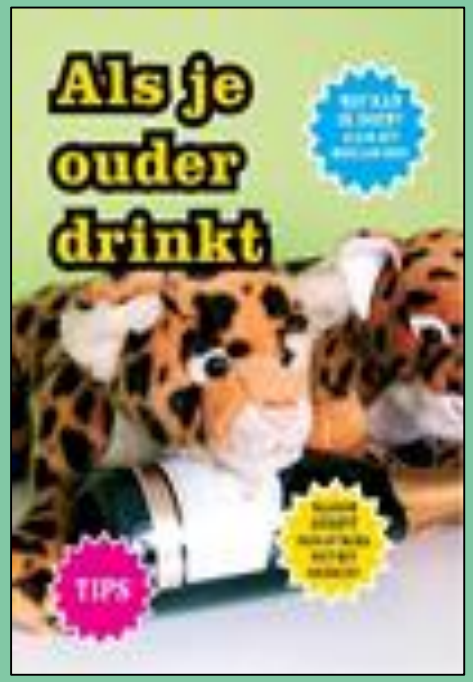
Nog meer info over verslaving

Iemand om mee te praten

info brochures



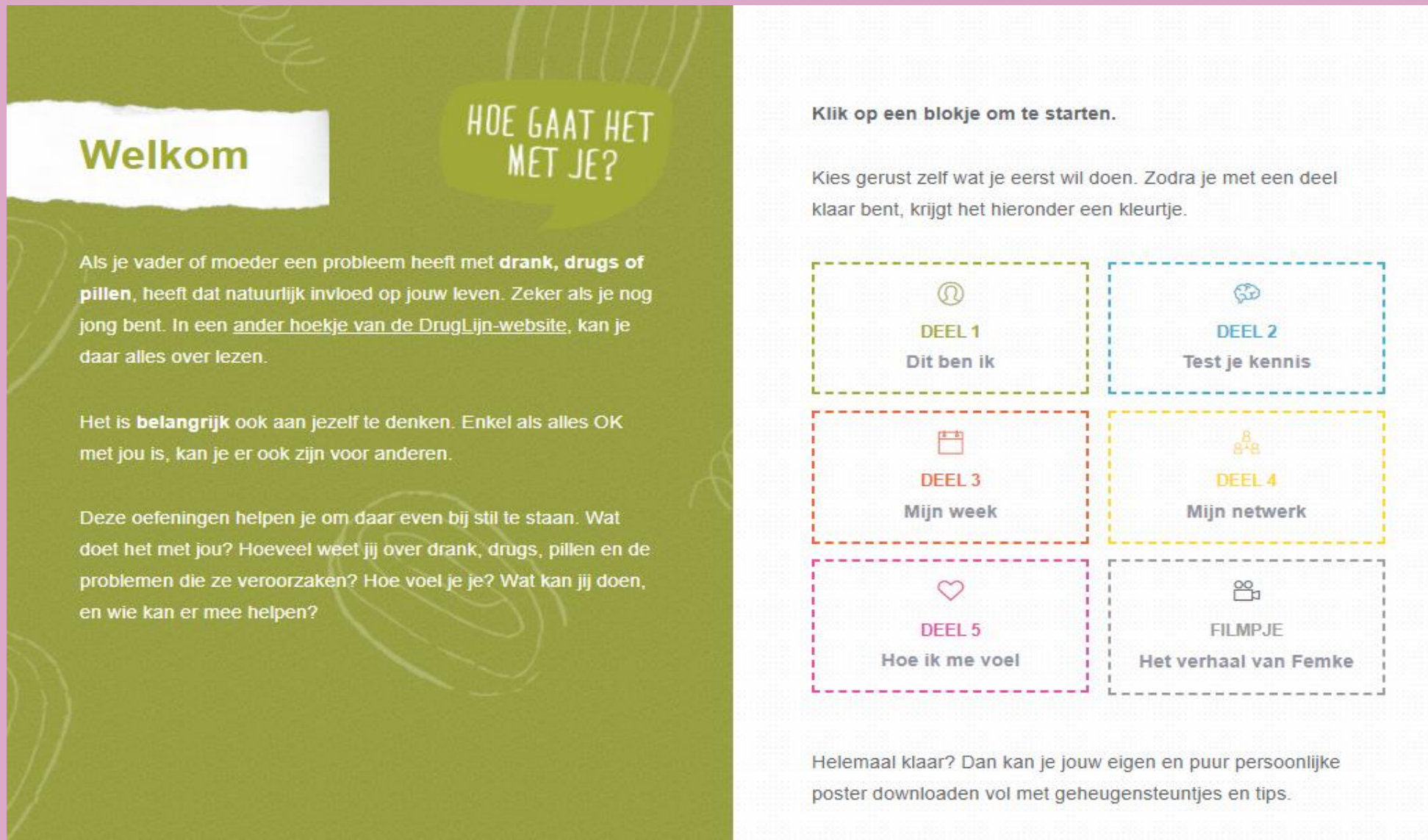






HANDIGE ONLINETOOL GRIP

www.druglijn.be



Sites met info

www.druglijn.be

www.kopstoring.nl

www.awel.be

www.oudersonderinvloed.info

www.ervaringsverhalen.nl/boek/het-blijven-toch-je-ouders

www.watwat.be

www.familieplatform.be