

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 van het probleem van je partner op jou en jouw gezin?

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

Deel 3: Hoe omgaan met een partner die problematisch met middelen omgaat?
Hoe kan ik voor mezelf zorgen?
Wat met de kinderen?
Waar kan ik terecht voor hulp?

Werkcontext

CGG Adentro, Afdeling verslavingszorg te Gent bestaande uit:

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

Informatie en oriëntering voor brede publiek

Omgevingszorg: ouders, partners, kinderen,…

Poll 1

Met welk probleem heb jij te maken bij je partner?

- Alcohol
- Cannabis
- Cocaïne
- Medicatie
- Gokken
- Combinatie
- Ik weet het niet
- Andere

Deel 1: Wat is de impact?

de druglijn



Enkele uitspraken van partners

“De man van ‘s morgens zie ik graag, de man van ‘s namiddags niet meer.”
“Het is alsof ik mee vaar op de golven van zijn bootje. Als het met hem beter gaat, voel ik me beter. Als het slechter gaat, zak ik mee naar beneden.
“Ik heb altijd gedacht dat onze liefde sterk genoeg was om het alcoholprobleem te overwinnen.”

Wat is de impact van het probleem van je partner op jou en jouw gezin?

1. Vele emoties
2. Omgeving doet allerlei inspanningen
3. Veel stress
4. Moeilijke dilemma's
5. Reacties van de buitenwereld
6. Veerkracht

Getuigenis

“Een hele periode begon ik een soort angst, paniekaanval te krijgen bij het horen van een blikje dat geopend werd. Ik kromp bijna ineen bij het horen van dit geluid. Dan moest ik steeds kijken, controleren als het bier was (of soms gewoon cola).”

1. Vele emoties

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

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

“They tried to make me
go to rehab
I said, no, no, no”



de druglijn

Kloof

omgeving

Alcohol/drugs

=

Probleem

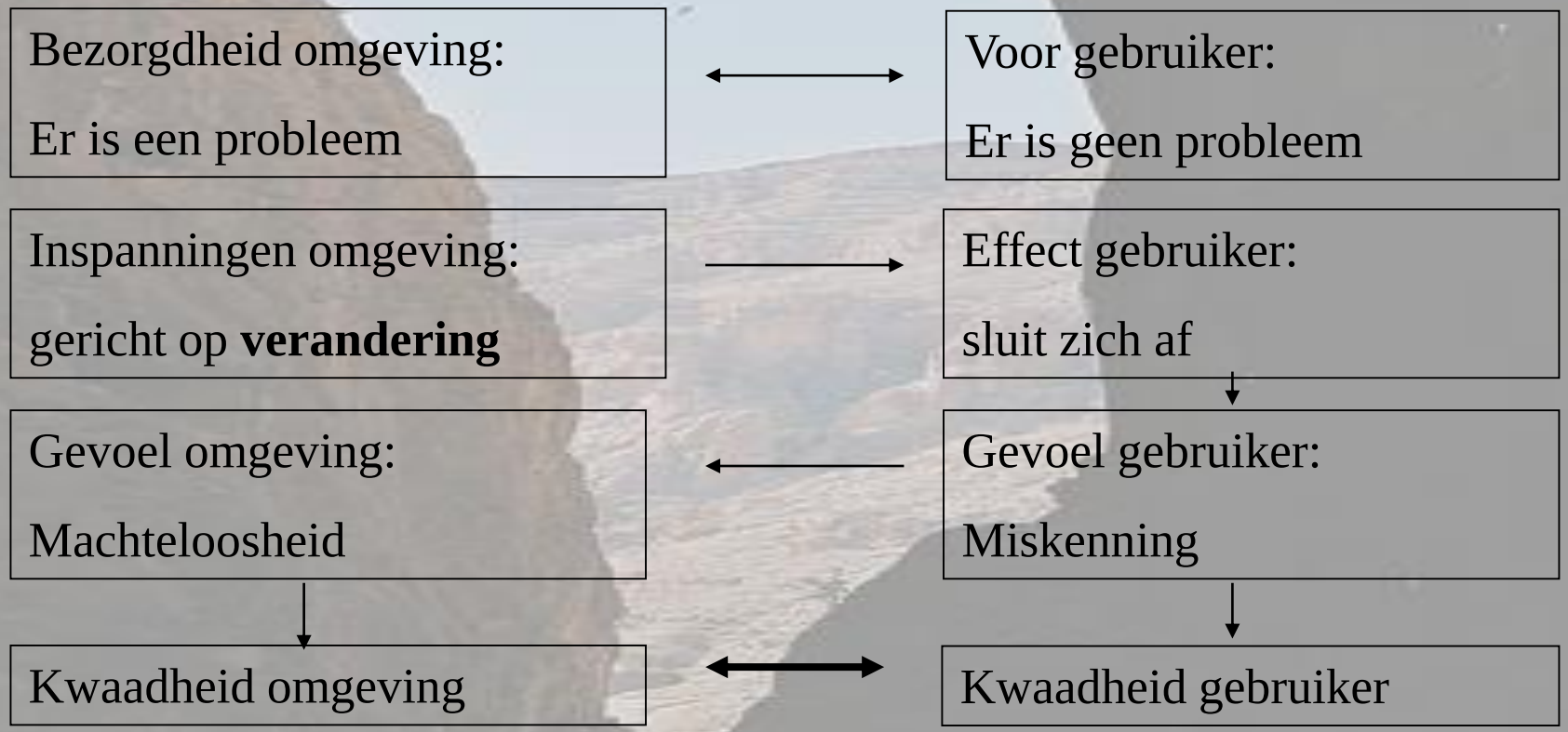
gebruiker

Alco/Drugs

=

Geen probleem

Kloof wordt groter



2. Omgeving doet allerlei inspanningen

- Overtuigen met argumenten is vaak de kortste weg naar de weerstand
- Drank weggooien, drank gaan halen, dreigen, smeken,…
- Controleren is begrijpelijk maar zorgt vaak voor kat en muisspel
- Risico op tunneleffect op drinker en problemen
- Risico op focus op de ander soms ten koste van jezelf

Energievretende patronen

Drank wegsteken – op zoek gaan

Confronteren – ontkennen

Beschuldigen – schuldig voelen

Verwijten – verwijten

Negatieve gevolgen door het drinken – de gevolgen oplossen als partner

Drinken – meedrinken

Agressie - terugtrekken

…

Getuigenis

“Ik besefte: als ik eerst zorg dat ik in veiligheid ben, dan kan ik de kinderen helpen. Ik vertelde het mijn partner. En dan werd pijnlijk duidelijk: mijn partner vond het heel egoïstisch van mij, dat ik eerst aan mezelf dacht en dan pas aan de kinderen en nog veel erger voor hem: dan pas aan hem. Hij had me die idee uit het hoofd en uit mijn systeem gepraat.”

3. 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 of alcohol misbruikt, 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

4. Partners worstelen met moeilijke dilemma's

- **Nog een kans geven of niet meer?**
- **Situatie aanvaarden of toch nog proberen veranderen?**
- **Vertrouwen of wantrouwen?**
- **Scheiden of blijven?**
- **Met anderen over praten of niet?**

…

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


Vertrouwen loopt weg te paard en komt te voet terug
Trust is hard to gain but easy to lose
#wordsforgirlfriends

5. Reacties buitenwereld

Van alle psychische problemen grootste taboe op verslaving

De buitenwereld is zich niet altijd bewust van de complexiteit van de situatie

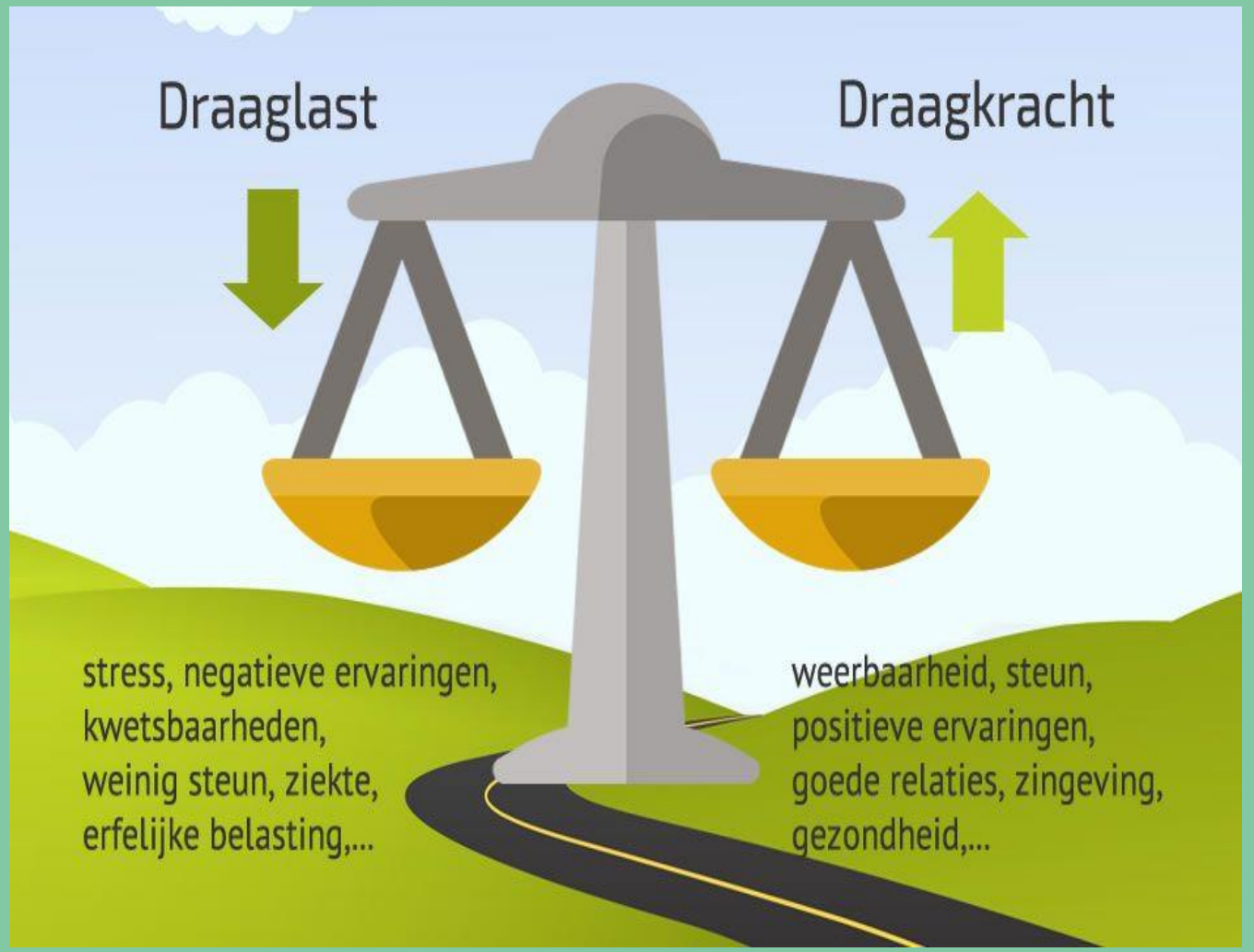
Zorgt voor druk, schaamte- en schuldgevoel, soms ook eenzaamheid en isolement

de druglijn



"KIND, WEES BLIJ DAT JE IN DEZE TIJD LEEFT...
GA TOCH LEKKER SCHEIDEN!"

6. Familieleden beschikken over veerkracht



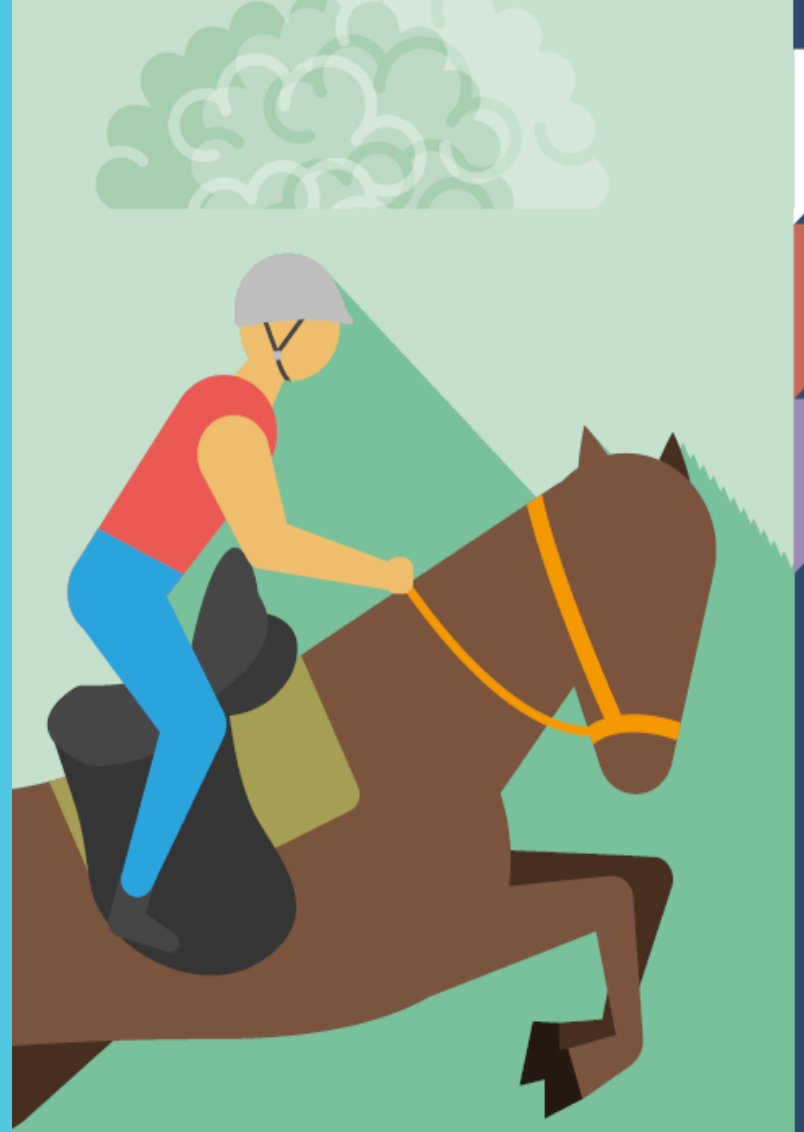
POLL 2: Wat heb jij herkend?

Wat is de impact van het probleem van je partner op jou en jouw gezin?

- Vele emoties
- Omgeving doet allerlei inspanningen
- Veel stress
- Moeilijke dilemma's
- Reacties van de buitenwereld
- Beschikken over veerkracht
- Andere

Deel 2: Wat is verslaving?

de druglijn



Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken?

Twee systemen in één hoofd

Verslaving van alle tijden, van alle mensen

- Zoveel mensen, zoveel meningen en ervaringen doorheen de geschiedenis.

- Zoveel professionelen, zoveel verklaringsmodellen en benaderingen



Blinde mensen onderzoeken een olifant

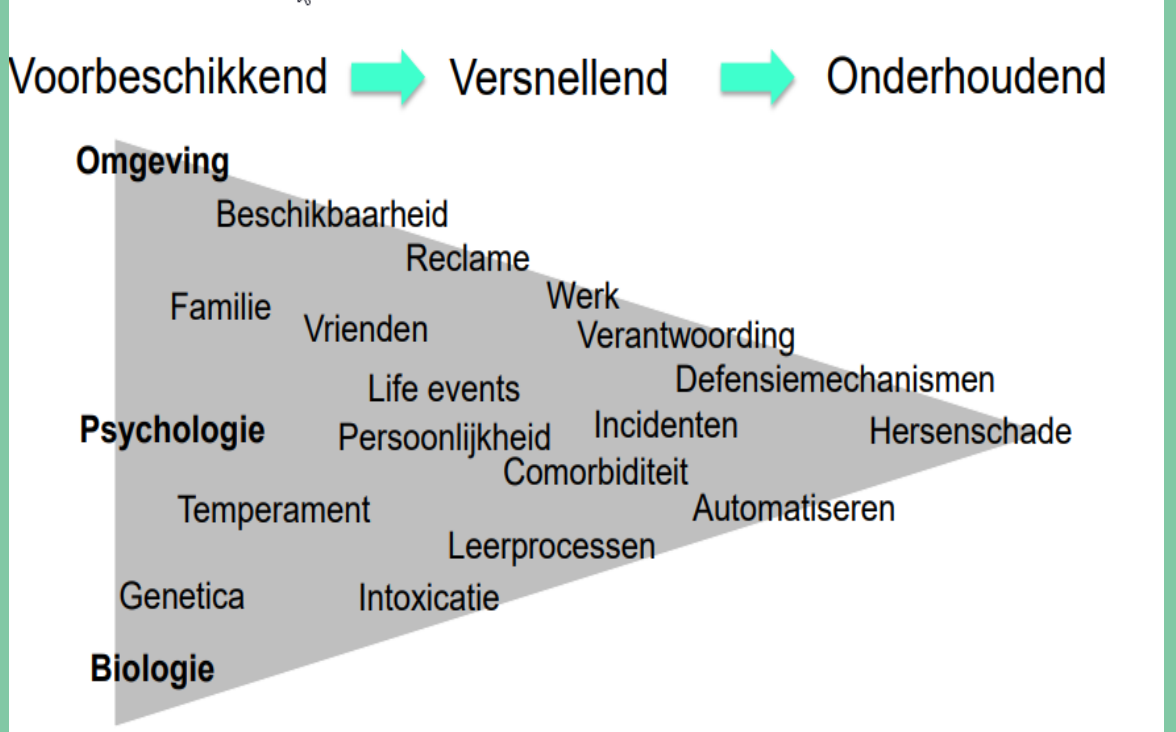
Wat is dat nu verslaving?
kijk # oordeel # beleving

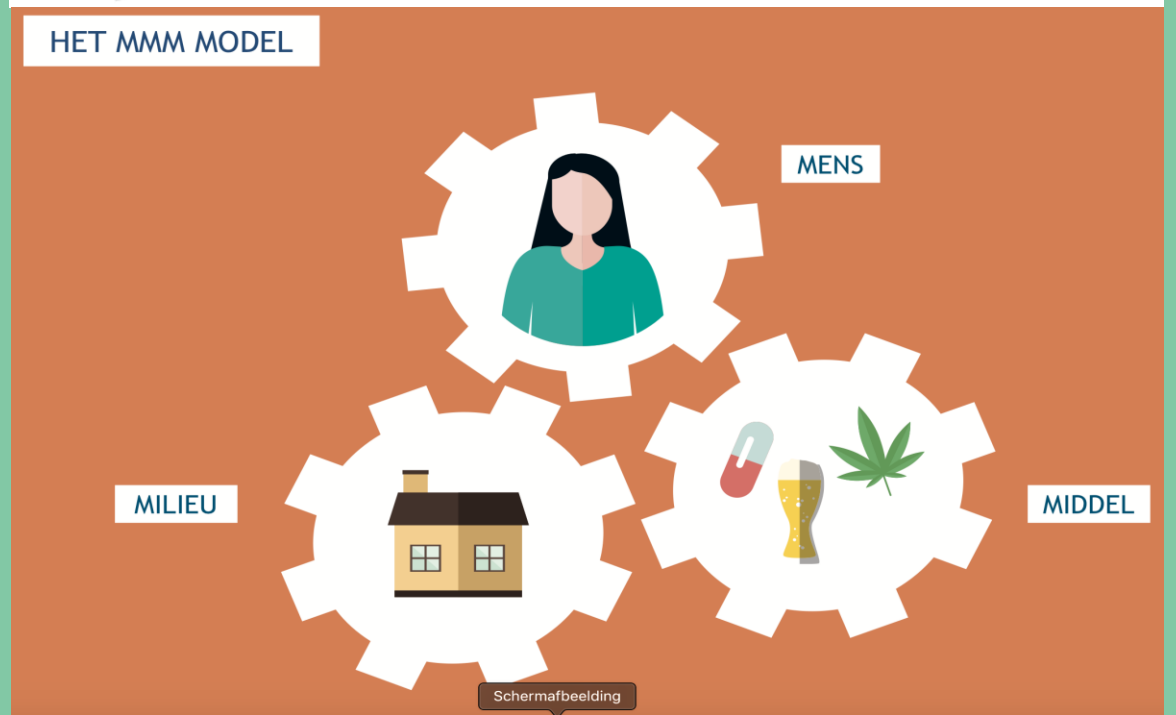
- Drinken of gebruiken is en blijft een (vrije) keuze?
- Verslaafde is slachtoffer van het (verslavend product) alcohol, medicatie & drugs
- Verslaving is een (hersen) ziekte
- Symptoom van iets anders?
- Aangeleerd gedrag
- Onder druk van sociale omstandigheden
- ….

Verslaving?

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

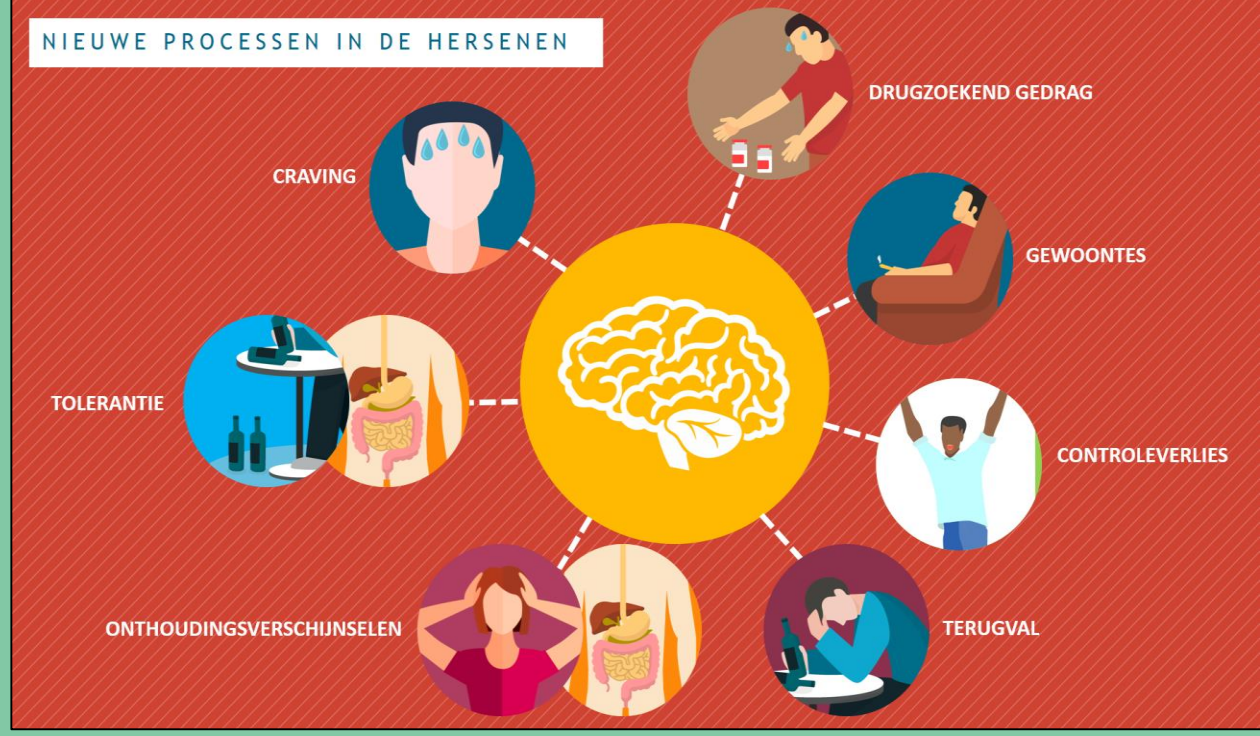
- **Langdurig – chronisch**
- **Terugval**
- **Motivatie**





Stoornis in gebruik van middelen DSM-5

1. Vaker en in grotere hoeveelheden gebruiken dan het plan was (**controleverlies)**
2. **Mislukte pogingen** om te minderen of te stoppen.
3. Gebruik en herstel van gebruik kosten veel tijd (**preoccupatie**)
4. Sterk verlangen om te gebruiken (**craving**)
5. Door gebruik **tekortschieten op het werk, school of thuis.**
6. **Blijven gebruiken ondanks dat het problemen** meebrengt in het **relationele vlak**
7. Door gebruik opgeven van **hobby's, sociale activiteiten of werk**
8. Voortdurend gebruik, zelfs wanneer je daardoor in **gevaar** komt
9. Voortdurend gebruik ondanks weet hebben dat het gebruik **lichamelijke of psychische problemen** met zich mee brengt of verergert.
10. **Tolerantie**.
11. Het optreden van **onthoudingsverschijnselen**, die minder hevig door meer van de stof te gebruiken



11 criteria

- Licht (2)
- Matig (4-5)
- Ernstig (6 of meer)

WAT STUURT ONS (VERSLAVINGS) GEDRAG?

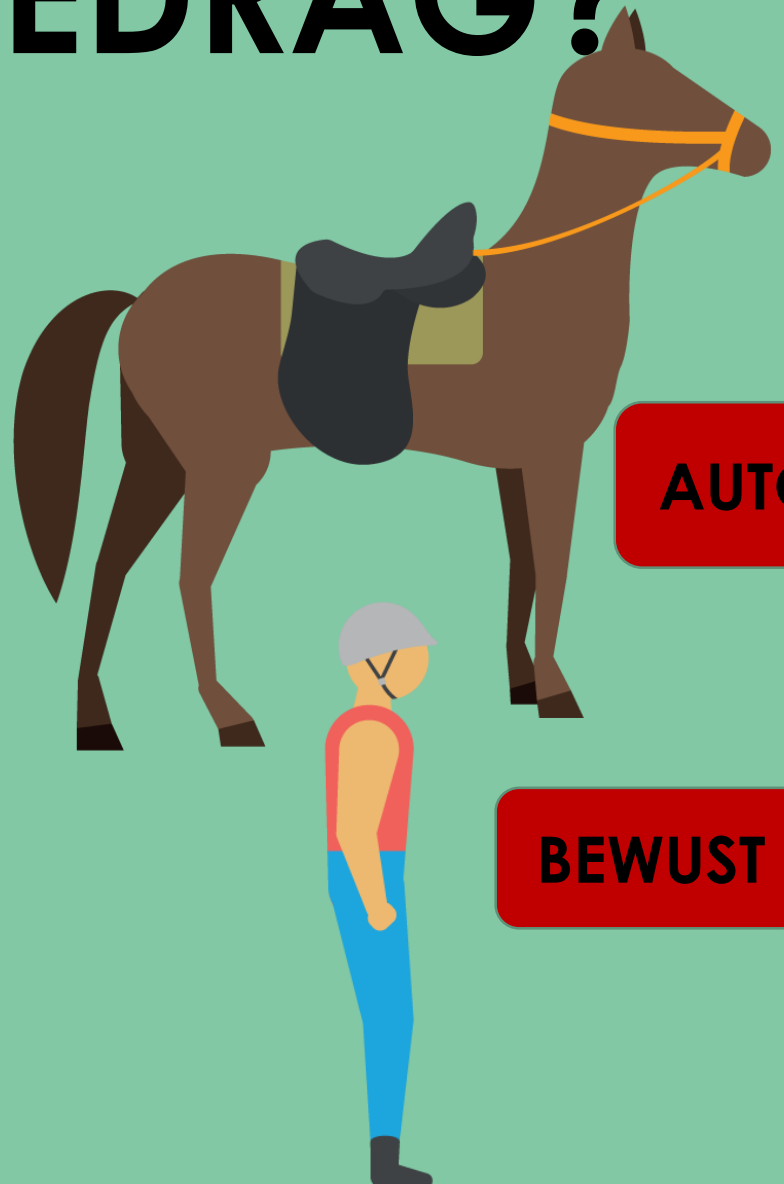
SAMENSPEL TUSSEN BEWUST EN AUTOMATISCH SYSTEEM

AUTOMATISCH SYSTEEM - PAARD

Krachtig en snel – onbewust
Indrukken, ingevingen en gevoelens
Handelt zonder nadenken
Reageert meteen
Moeilijk (bewust) te stoppen
Door eerdere ervaringen

BEWUSTE SYSTEEM - RUITER

Plannen, redeneren en ideeën
Bewuste aandacht
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

<u>Voorbeelden</u>

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

Sparen voor verbouwing of reis

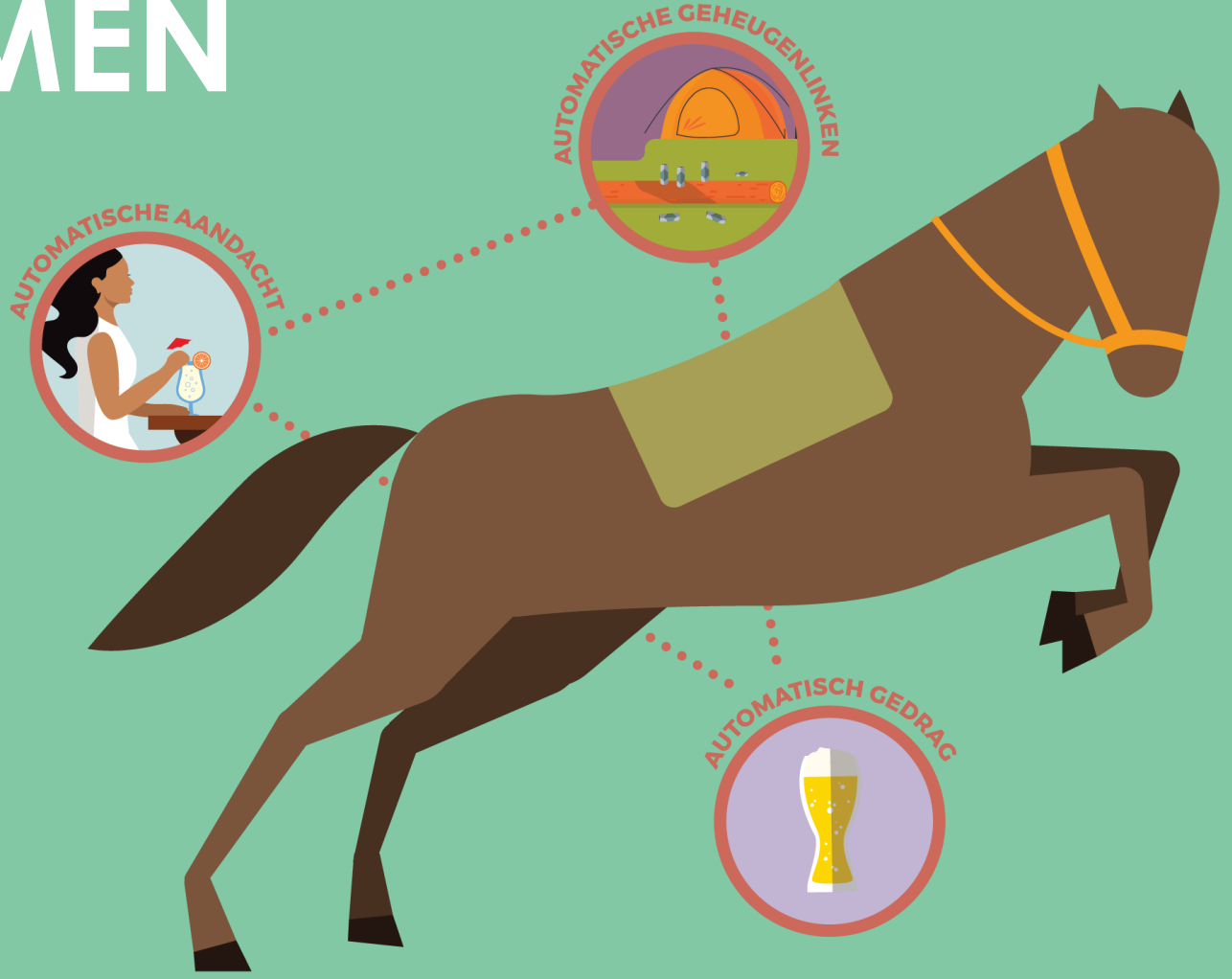
Op tijd gaan slapen als je de volgende dag fit wil zijn

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

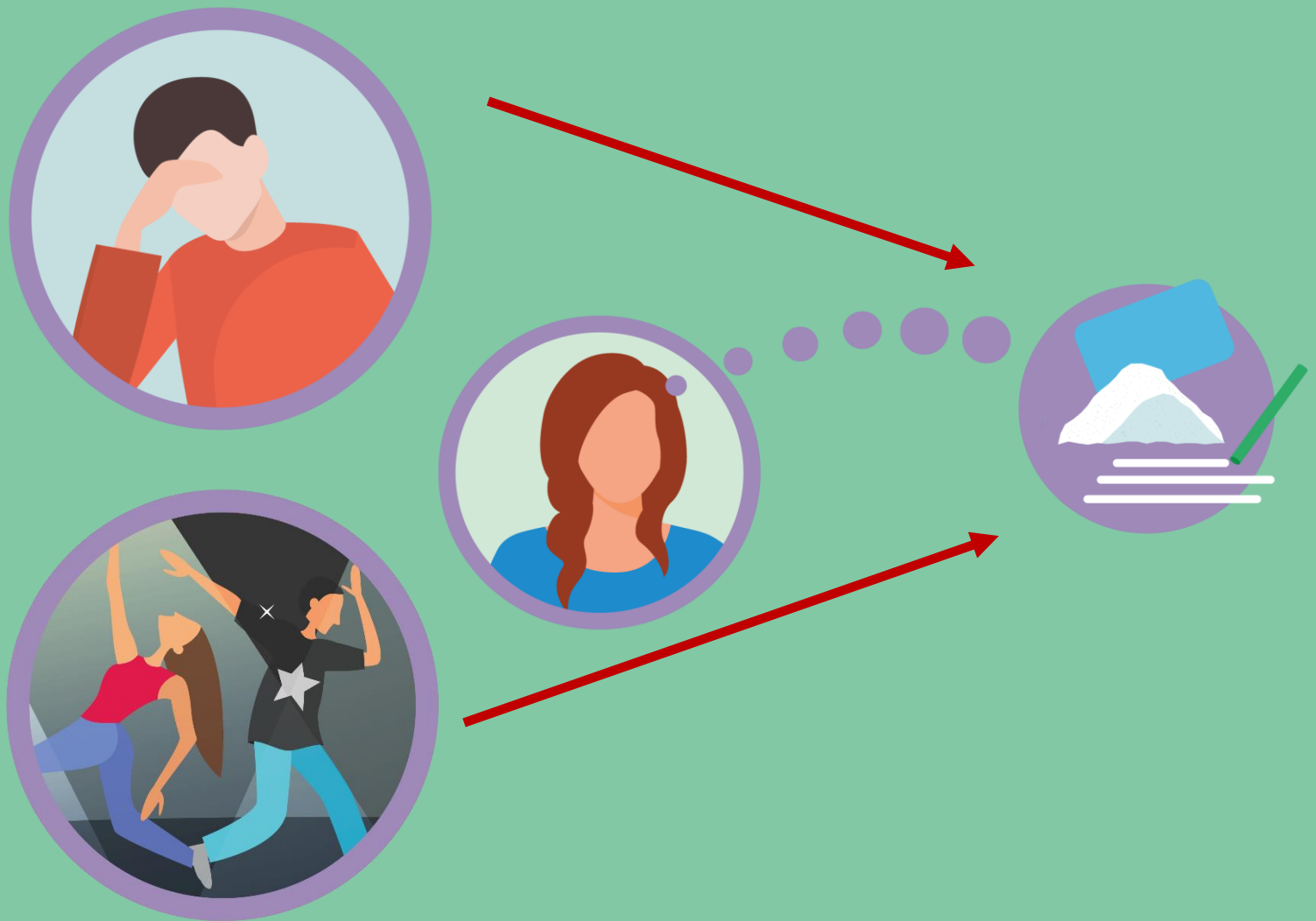


Als je frequent en veel gebruikt of drinkt :

- 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
   - Risicosituaties & triggers
4. Je bewust worden van je spanningen
5. Oefenen van ‘nieuw alternatief gedrag’

Zelfhulpboekje
Als je partner drinkt...



Deel 3

Hoe **omgaan met een partner** die problematisch met middelen omgaat?

Hoe kan ik **voor mezelf zorgen?**

Wat met de kinderen?

Waar kan ik terecht voor **hulp**?

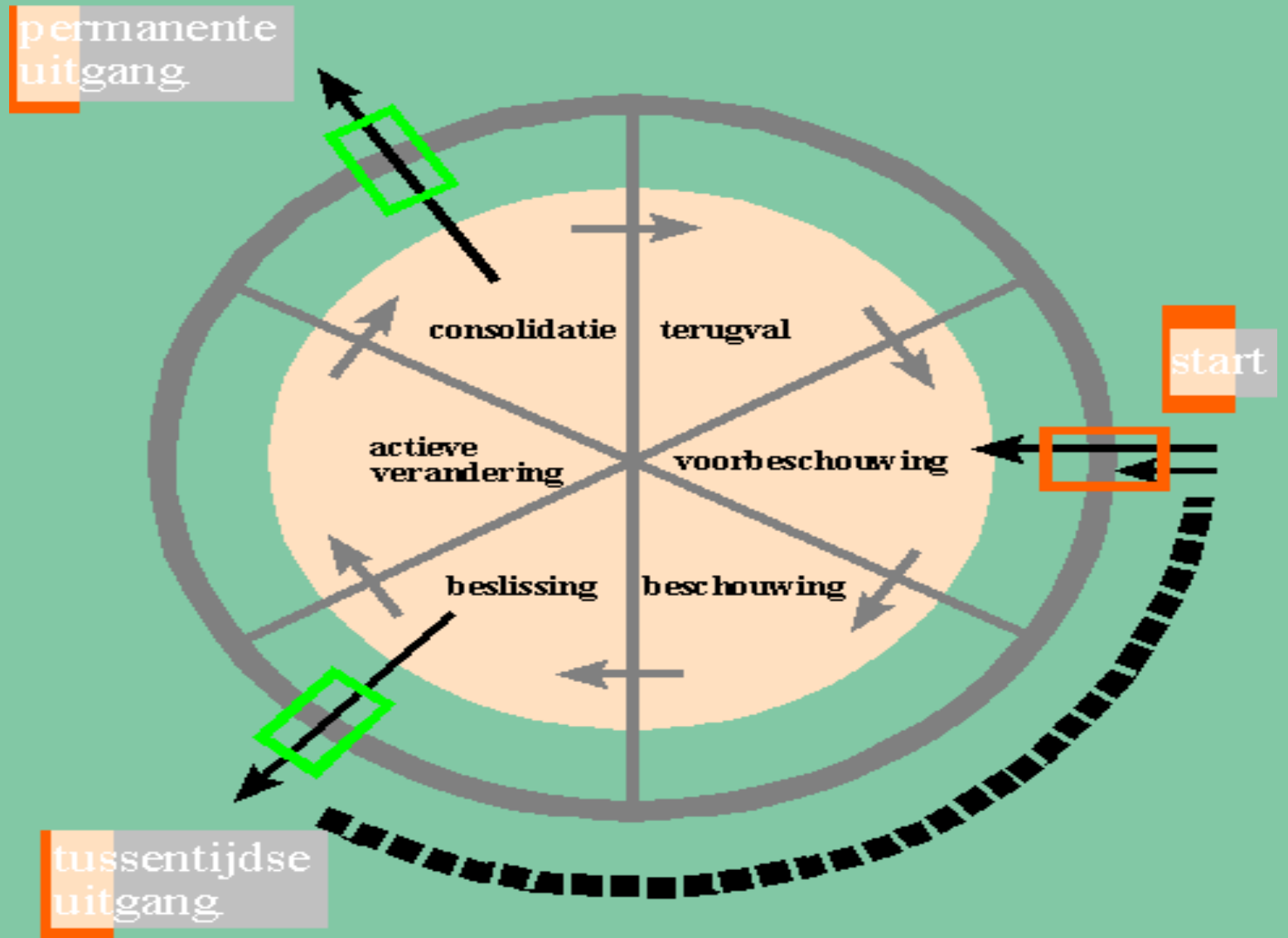
de druglijn

Hoe omgaan met een partner die problematisch met middelen omgaat?

Aanpak hangt onder meer af van:

- **Wie ben jij? Wie is je partner? Welke geschiedenis samen? Wie is er allemaal betrokken?...**
- **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
…

Van voorbeschouwing naar beschouwing?

Timing

Dosering

Formulering

Timing & dosering

Timing

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

Dosering

- Praat niet alleen over problemen en alcohol
- Mensen zijn meer gemotiveerd om iets aan hun probleem te doen als ze het gevoel hebben meer te zijn dan hun probleem
- Wat loopt goed? Wat waardeer je bij de ander?

Formulering

- Spreek vanuit je eigen gevoel (bezorgdheid, kwaadheid, last,…)
- Spreek over de gevolgen van het alcohol/druggebruik op jou en de relatie
- Zeg wat je verlangt in de toekomst ipv te verwijten wat in het verleden is gebeurd
- Geen welles-nietes discussie om de waarheid: “alcoholist of niet”
- Wat is gemeenschappelijk? bv de ruzies, de spanningen, de kinderen…

“ Alcohol is het probleem niet je partner





De woekerplant van de verslaving

de druglijn

Misschien heb je iets aan deze tips…

- Stel realistische doelen
- Probeer niet alle brokken te lijmen
- Zoek de schuld niet bij jezelf
- Gun jezelf en elkaar de tijd
- Bewaak je eigen grenzen
- Je hebt alleen controle over je eigen gedrag, niet over dat van een ander



You can lead a horse to water,
but you can't make him drink.

Getuigenis

“Er zijn veel kleine dingen die ik "voor de goeie vrede" had aangepast, bij mezelf. Om geen extra trigger te zijn voor mijn partner met een verslaving. Ik nam heel veel op mij.
En dan, beetje bij beetje, zijn er veel kleine dingen, die me hebben doen inzien dat niet ik, maar mijn partner een probleem had. Dat niet ik, maar mijn partner moest leren omgaan met zijn verslaving. Dat ik uiteindelijk éérst voor mezelf en voor mijn kinderen moet zorgen.”

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,…
  Yoga, meditatie,…

- **Emotionele zelfzorg**
  Tijd en ruimte voor jezelf
  Professionele hulp of zelfhulp

“Ik moet soms de ander helpen
hoe ze mij kunnen helpen”



Poll 3: Hoe zorg jij voor jezelf?

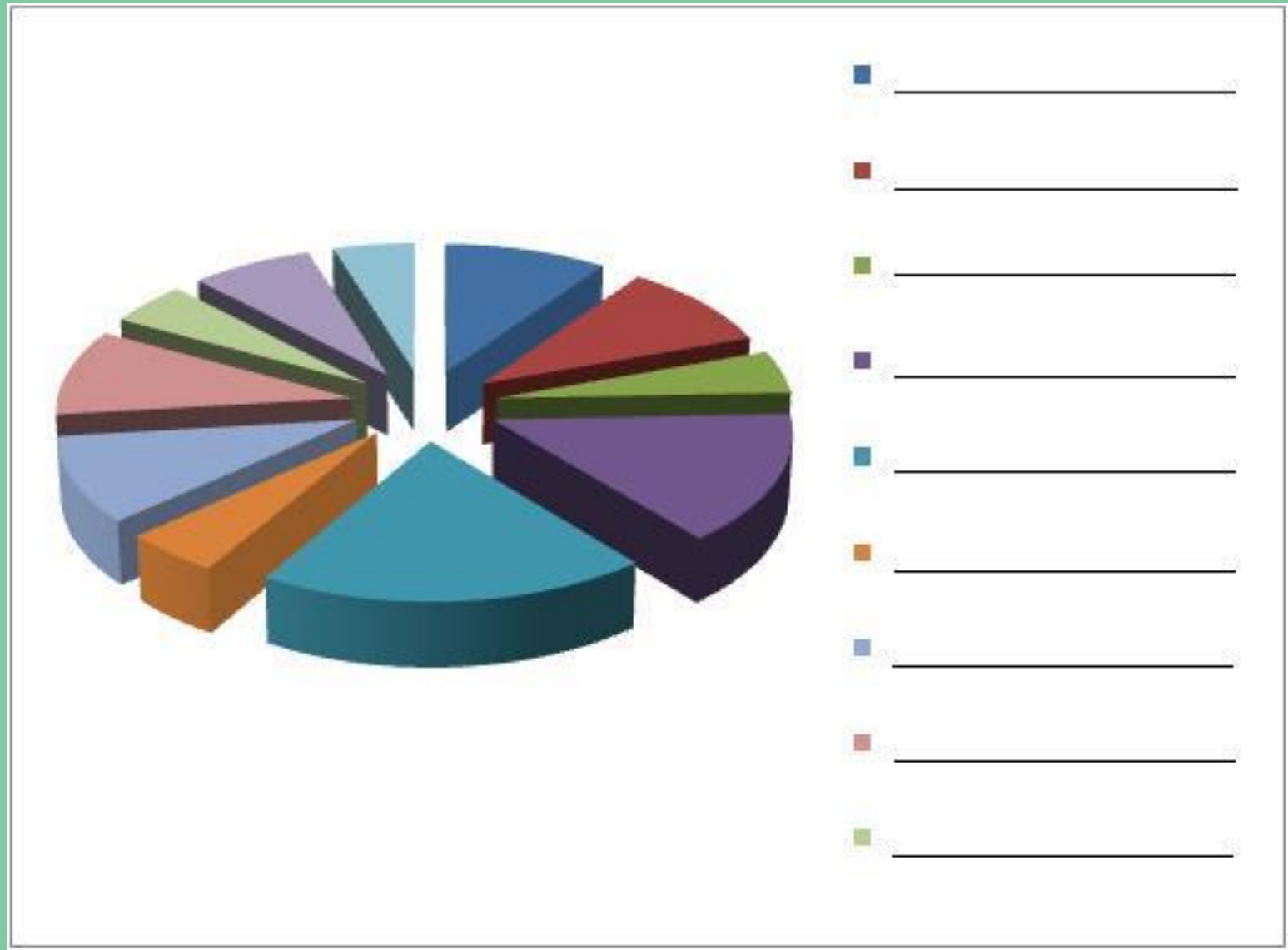
Sociale zelfzorg
Lichamelijke zelfzorg
Emotionele zelfzorg
Zou meer mogen

de druglijn

Getuigenis

Een belangrijke hulp was een abonnement op de krant (mijn enige persoonlijke uitgave in de maand).
De hulp voor de kinderen bleek voor mij de beste hulp, om uiteindelijk door te zetten en beslissingen te nemen. Om te beseffen dat mijn levenslust weg was. Om te beseffen dat ik niet voor mezelf zorgde maar vooral voor hem.

“ Levenstaart: Wie/wat ben ik meer dan een partner van iemand met verslavingsprobleem?



Professionele hulp

- Hulp zoeken als partner is een manier om zelf ondersteuning te ervaren maar kan ook de drinker motiveren (“het ligt niet alleen aan mij”)
- Besef dat doorverwijzen de kenmerken vertoont van een slecht nieuws gesprek
- Externe motivatie is voldoende om hulpverlening op te starten (“Ik doe het voor mijn partner”)
- Gezamenlijke gesprekken kunnen ondersteunend zijn om patronen te doorbreken

Waar kan ik terecht voor hulp?

- Vrienden, familie, collega's,…?
- Al-Anon / Similes
- Druglijn / Tele-onthaal
- Huisarts
- CAW
- CGGZ
- Psycholoog/psychotherapeut
- Juridische info

Getuigenis

Mijn eerste bijeenkomst bij Al-Anon en het boekje "Moed om te veranderen". Eén verhaal bleef heel erg hangen. In mijn eigen woorden:

“ De vrouw ziet haar man met een verslaving aan de overkant van een druk kruispunt staan. Hij is duidelijk onder invloed. Zal hij oversteken en verongelukken? Instinctief wil ze onmiddellijk oversteken en hem helpen. Maar dan brengt ze zichzelf in gevaar. Ze besluit aan haar kant van het kruispunt te staan, niet in te grijpen en te observeren. Andere mensen springen te hulp, of hij raakt zelf veilig aan de overkant. Ze volgt hem op afstand en merkt dat hij veilig thuis raakt.

Voor mij de essentie: loslaten en jezelf niet in gevaar brengen. Een heel belangrijk inzicht voor mezelf. Het begin van een imaginair veiligheidsplan.

10 helpende gedachten

1. Ik ben niet verantwoordelijk voor het drankprobleem van mijn partner maar wel voor mijn reactie erop.
2. Ik ben niet verantwoordelijk voor de oplossing van het drankprobleem.
3. Ik kan beslissen bij mijn partner te blijven of weg te gaan.
4. In geen enkel geval moet ik geweld verdragen.
5. De kinderen hebben recht op informatie en veiligheid.
6. Ik beslis zelf wat ik tegen anderen zeg of niet zeg.
7. Er is niets verkeerd aan wat ik denk of voel.
8. Ik heb het recht om ook voor mezelf te zorgen.
9. Ook als het drinken is gestopt, mogen we onze tijd nemen om naar een nieuw evenwicht te zoeken in onze relatie.
10. Ik heb recht op steun van anderen.



Wat als iemand probeert te stoppen?

Het is normaal dat je naast tevredenheid ook nog ongerust, angstig of wantrouwend bent

Probeer ondersteuning en erkenning van het nieuwe gedrag te geven

Check wat de ander als steun ervaart

Wat bij herval?

Is lastig voor alle partijen

Herval is onderdeel van verandering

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 en bewaak je eigen waarden
- Probeer de schade te beperken, o.a. door afstand te nemen
- Zorg voor veiligheid van jezelf en de kinderen
- Ga niet in discussie bij verwijten maar zet je “bullshit-detector” aan

“Belangrijk was de bullshitdetector. Het idee om een knopje te hebben in je hoofd dat je kan aanzetten wanneer je partner op dreef is en jij je laat kwetsen. Soms moest ik toegeven dat ik het knopje weer niet had gevonden. Nu vind ik het knopje beter en beter. Ook in andere situaties.”

Jouw toekomst, jouw keuzes
(website Druglijn)

- Neem de tijd om even stil te staan bij je relatie en je toekomst:

Hoe voel je je bij je relatie? Veilig? Geborgen? Kan je jezelf zijn? Of net niet…

- Een relatie is geven en nemen. Zit de balans op dat vlak goed in jullie relatie?

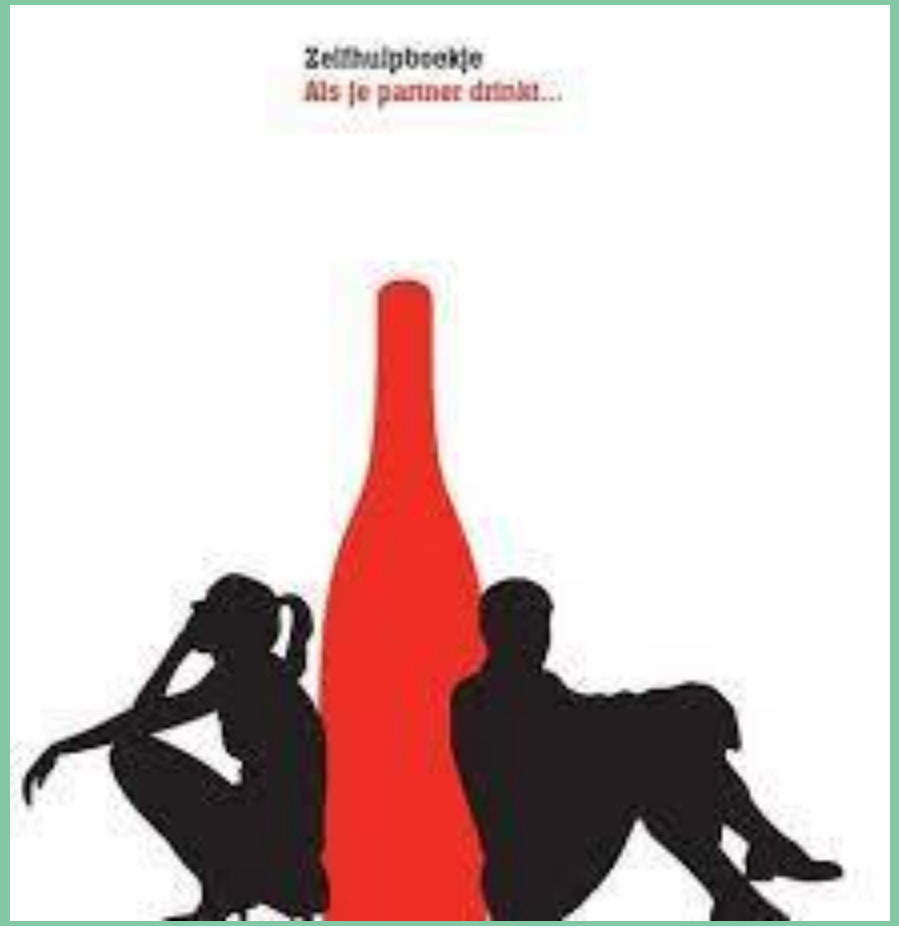
Voel je je gerespecteerd, gewaardeerd?

- Welke impact heeft het gebruik van je partner op jouw leven, op jullie relatie?

Wat kan voor jou en wat niet? Waar liggen je grenzen?

- Hoe zie je jouw eigen toekomst? Waar zie je jezelf staan over vijf à tien jaar?

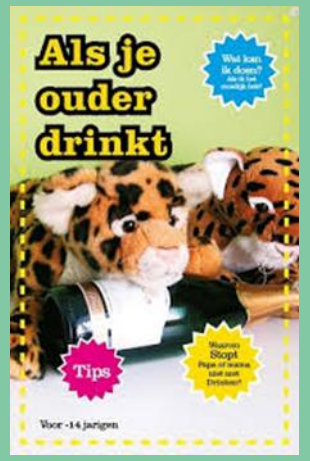
Zit je op de juiste weg om je doel te bereiken?

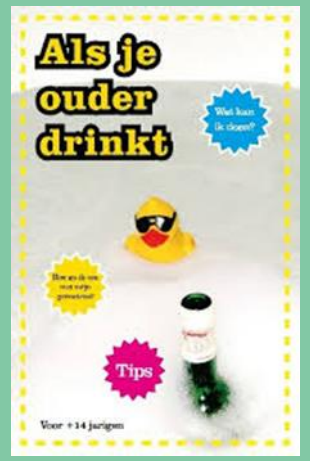




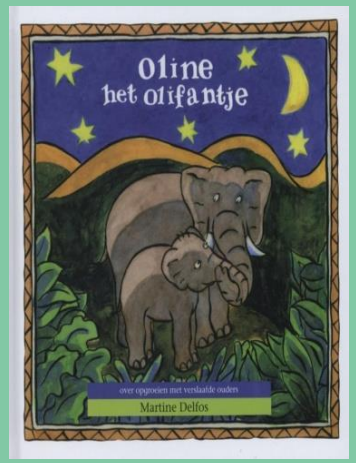
GRIP - Voor ouders, partners en kinderen van mensen die gebruiken

Wat met de kinderen?













de druglijn

078 15 10 20
druglijn.be