ZELFHULP BOEKJE



VOOR

OUDERS VAN GEBRUIKENDE KINDEREN

de druglijn



INLEIDING 04

WAT IS PROBLEMATISCH GEBRUIK? 06

WAAROM GEBRUIKT MIJN KIND? 08

HOE GA IK OM MET MIJN GEVOELENS? 12

BEN IK VERANTWOORDELIJK VOOR HET GEBRUIK VAN MIJN KIND? 16

WAT KAN IK DOEN? 22

HOE STEUN IK MIJN KIND BIJ HET STOPPEN OF MINDEREN? 26

WELKE GRENZEN STEL IK? 30

HOE ZORG IK VOOR MEZELF? 34

WAT MET MIJN NIET-GEBRUIKENDE KINDEREN? 38

WAAR KUNNEN WE TERECHT VOOR HULP? 40

JE KAN HEEL KWAAD WORDEN OF VERDRIETIG ZIJN OF JE SCHAMEN.

Omgaan met iemand die te veel gebruikt is niet eenvoudig. Het kan de relatie tussen gezinsleden erg moeilijk maken. Als ouder zie je vaak veel eerder dan je kind dat het de verkeerde kant op gaat.

Waarschuwingen en gesprekken lopen vaak uit op welles-nietes-spelletjes en ruzies. Je kan heel kwaad worden, maar ook verdrietig zijn of je schamen. Misschien heb je vooral de neiging om het gebruik te verstoppen voor de buitenwereld. Of misschien denk je wel dat je mee aan de basis ligt van het gebruik.

Het is soms moeilijk om toe te geven dat je het niet meer weet. Dit boekje kan je op weg helpen. Het geeft misschien enkele nieuwe inzichten, of handvatten om eens iets anders te proberen.

Op de laatste pagina vind je een lijst met organisaties. Zij kunnen jou als ouder bijstaan met informatie, hulp of advies.

IS DIT EEN BOEKJE VOOR MIJ?

Heb jij een kind – minderjarig of volwassen – dat problemen heeft met alcohol of andere drugs? Zeg je 'ja' op één of meerdere van onderstaande vragen? Dan is dit boekje voor jou.

OVER JE ZOON OF DOCHTER

- Besteedt je kind een groot deel van zijn tijd aan alcohol of andere drugs?
- Heeft het gebruik een negatieve invloed op het sociale leven of op het werk van je kind?
- Weegt het gebruik op de (geestelijke of lichamelijke) gezondheid van je kind?
- Heeft je kind soms last van prikkelbaarheid, trillen, zweten of angst?
- Probeert je kind tevergeefs het gebruik onder controle te krijgen?

OVER JEZELF

- Weegt het gebruik op jouw (geestelijke of lichamelijke) gezondheid?
- Weegt het gebruik op het leven in je gezin?
- Is er sprake van psychisch of lichamelijk geweld onder invloed van alcohol of drugs?
- Voel jij je verantwoordelijk om het gebruik van je kind te stoppen?
- Heb je van alles geprobeerd om je kind te doen stoppen?
- Maken anderen zich zorgen over jou, omwille van je kind?

Voor de leesbaarheid verwijzen we in dit boekje steeds naar 'je kind' als 'hij'. De tekst is uiteraard ook van toepassing voor een dochter.

WAT IS PROBLEMATISCH GEBRUIK?

Problematisch gebruik is wanneer het gebruik van alcohol of andere drugs leidt tot problemen.

Het kan gaan om relatieproblemen (bv. tussen jou en je kind). Maar ook om problemen met het gerecht (doordat er bijvoorbeeld illegale drugs worden gekocht). Er kunnen zich ook gezondheidsproblemen of probleemsituaties voordoen onder invloed van alcohol of andere drugs (bv. vechten of dronken rijden).

Wie alcohol of andere drugs gebruikt, kan er afhankelijk van worden. Dat betekent dat je eigenlijk niet meer de baas over jezelf bent, dat je geen vrije keuze meer hebt. In dat geval spreken we van een verslaving.

In dit boekje hebben we het meestal over problematisch gebruik, omdat we zo iets ruimer kunnen kijken dan enkel naar de verslaving.

"Mijn zoon begint meer en meer te drinken. Ik merk dat hij 's morgens niet meer uit bed geraakt, afspraken mist en er altijd suf bijloopt. Ik maak mij zorgen en heb dat ook gezegd. Volgens hem is er geen vuiltje aan de lucht. 'Ik drink niet meer dan iemand anders', zegt hij. Maar mijn zorgen blijven."



Waaraan merk je dat jouw kind niet meer zonder kan? Noem 3 dingen. (Bv. hij is slechtgezind als hij even niet kan gebruiken, hij haalt geen voldoening meer uit muziek spelen, hij lijkt alleen geïnteresseerd in de drug, ...)

Waarom vormen die zaken een probleem voor jou? (bv. onze relatie lijdt eronder, hij vraagt soms om financiële steun, hij wil niets meer samen doen, ...). Hier zicht op krijgen, is handig om je bezorgdheid naar je kind toe te uiten. Je benoemt best heel duidelijke voorbeelden. (Bv. 'Ik merk dat je het moeilijker hebt om uit bed te geraken 's morgens.') Koppel daaraan waarom jij er last van ondervindt.

WAAROM
GEBRUIKT MIJN KIND?

Meestal begint het gebruik al op jongere leeftijd. Jongeren beginnen met experimenteren om heel uiteenlopende redenen. Voor het plezier, voor de ervaring, uit verveling, om bij een groep te horen, uit nieuwsgierigheid, om eens iets riskant te doen, enzovoort. Meestal blijft het bij experimenteren. Maar het gebruik kan ook verder gaan.

Waarom worden sommigen verslaafd en anderen niet? Er is nooit één duidelijke oorzaak te noemen. Het gaat altijd om verschillende factoren. In de figuur ontdek je welke

mens

Leeftijd, geslacht,
Persoonlijkheid, waarden en normen, verwachtingen, ...
Emotioneel: tijdelijk ontsnappen aan negatieve gevoelens en pijnlijke herinneringen
Genetisch: gevoeligheid voor verslavingen
Fysiek: fysieke ziekte en chronische pijn

middel

Aanbod, wijze van gebruik, hoeveelheid, werking en invloed
Niet iedereen is even gevoelig voor dezelfde middelen. Mensen met een depressie of angstgevoeligheid zijn bijvoorbeeld soms meer vatbaar voor oppeppende middelen die je een goed gevoel geven.

MMM MODEL

milieu

Context van gebruik
Omgeving: woonplek, vrienden, school, werk, ...
Media
Subcultuur

Welk(e) middel(en) gebruikt je kind en hoe komt het dat je kind precies daar zo gevoelig voor is? Met andere woorden: wat zoekt je kind in het middel? Roes, kick, afleiding, verdoving, ... (TIP: op www.druglijn.be/abc vind je de effecten van verschillende drugs terug.)

Waarom is je kind volgens jou beginnen gebruiken?

IS ER MEER AAN DE HAND?

Problematische gebruikers kampen ook vaak met een psychiatrische aandoening. Bij je kind is er misschien ook zo'n onderliggende kwetsbaarheid. Denk bijvoorbeeld aan een traumatisch verleden, neerslachtigheid, angsten, ADHD, autisme, ... In dat geval is het belangrijk er in de begeleiding rekening mee te houden. Enkel een professional (arts, psycholoog, ...) kan vaststellen of er sprake is van een psychisch probleem.

IS VERSLAVING ERFELIJK?

De kans op verslaving is groter als het 'in de familie' zit. Dat wil niet zeggen dat wie genetisch kwetsbaar is, ook verslaafd zal raken. Niemand is voorbestemd om met drank, drugs, pillen of gokken in de problemen te komen. Tal van factoren bepalen of het al dan niet zo ver komt. (Zie MMM-model op de vorige bladzijde.)

WAT IS MIJN ROL ALS OUDER IN HET GEBRUIK?

Misschien denk je dat jij voor een deel aan de oorzaak ligt van het gebruik. (Bijvoorbeeld: Omdat je te veel afwezig was, omdat je zelf best veel gebruikt, ...) Weet dan dat er altijd meerdere redenen zijn. Veel zaken in het leven van je kind heb je als ouder niet in de hand.



Geef 3 redenen waarom je denkt dat je kind op dit moment drugs gebruikt.
(Bijvoorbeeld: Hij heeft slechte vrienden, hij heeft zoveel tegenslagen gehad in het leven, hij was altijd al erg gevoelig voor kicks, ...)
Welke van die redenen hebben iets met jou te maken?

HOE GA IK OM MET MIJN GEVOELENS?

Wanneer je een zoon of dochter hebt die problematisch met alcohol of andere drugs omgaat, word je overspoeld door allerlei gevoelens. Het kan gaan over paniek, schuld, schaamte, boosheid, verdriet of machteloosheid. Deze intense gevoelens vergen veel energie. En dat is normaal.

Veel ouders geven zichzelf de schuld. 'Wat is er verkeerd gegaan in ons gezin?' 'Wat heb ik verkeerd gedaan?' Deze vragen zijn niet te beantwoorden. Ze helpen je niet verder. Er zijn andere vragen die je je beter kan stellen. 'Wat kan ik nu (nog) doen?' En 'waar ligt mijn verantwoordelijkheid naar de toekomst?'

Gevoelens van schuld en schaamte zijn heel normaal. Maar ze kunnen er wel voor zorgen dat je je zoon of dochter te veel gaat beschermen. Sommige kinderen maken misbruik van die bescherming.

"Ik blijf het gevoel hebben dat ik door mijn te losse opvoeding schuld heb aan de drugverslaving van mijn zoon. Ik had meer tijd moeten maken en hem wat minder verwennen. Ik dacht dat hoort bij de puberteit, dat waait wel over. Mijn ex heeft me dat dikwijls verweten."



TIPS BIJ BOOSHEID

- Geef jezelf eerst wat tijd om te kalmeren. Bespreek dan pas het probleem met je partner, familie, vrienden, ...
- Let op wat er gebeurt in je lichaam. Benoem wat je voelt lichamelijk. Ontspan je spieren en adem diep in en uit.
- Sta stil bij de conflicten die je met je kind hebt. Vraag je af hoe die worden uitgelokt.
- Zijn die situaties die conflicten wel waard?
- Zoek steun bij vrienden en familie.
- Zoek dingen op die je plezier geven.

HOE REAGEREN
OP BEPAALDE SITUATIES?

Je kan op verschillende manieren reageren op situaties en gebeurtenissen die je irriteren. Soms lokt een bepaalde reactie nog meer ruzie of agressie uit. Wat de situatie nog erger maakt. Zo'n reactie is logisch. Toch is het soms beter om je niet te laten leiden door je emoties. We geven een voorbeeld:

Beschrijf zelf een bepaalde gebeurtenis of situatie. Iets dat veel emotie en irritatie bij je opwekt, en waarvan je wil dat het niet meer gebeurt. Beschrijf op de eerste lijn wat er gebeurd is. Op de volgende lijnen schrijf je mogelijke andere reacties. Welke reactie doet de situatie het minst uit de hand lopen? ›

	GEBEURTENIS	GEVOEL	GEDACHTE	GEDRAG REACTIE	GEVOLG TEGEN-REACTIE
REACTIE 1 MET NIET-HELPENDE GEDACHTE	Gilles komt laat thuis van school. Hij is dronken. Hij zegt dat hij pech had met zijn fiets.	Mama van Gilles is bezorgd, boos en teleurgesteld.	"Dat gaat er toch over op een schooldag. Zijn schoolwerk is nu al zo slecht."	Mama verwijt hem een nietsnut en dronkaard te zijn. Ze roept dat Gilles een leugenaar is.	Gilles roept dat zijn moeder ouderwets is. Ze moet zich niet bemoeien!

	GEBEURTENIS	GEVOEL	GEDACHTE	GEDRAG REACTIE	GEVOLG TEGEN-REACTIE
REACTIE 2 MET HELPENDE GEDACHTE	Gilles komt laat thuis van school. Hij is dronken. Hij zegt dat hij pech had met zijn fiets.	Mama van Gilles is bezorgd, boos en teleurgesteld.	"Ik ben ZO boos! Maar ik zal me maar inhouden... Boos worden lijkt toch niets op te leveren..."	"Ik voel mij gekwetst. Zo kan het niet verder. Ik ga nu slapen en morgen praten we er verder over."	Gilles reageert niet en gaat TV kijken.

	GEBEURTENIS	GEVOEL	GEDACHTE	GEDRAG REACTIE	GEVOLG TEGEN-REACTIE
REACTIE 1 MET NIET-HELPENDE GEDACHTE					

	GEBEURTENIS	GEVOEL	GEDACHTE	GEDRAG REACTIE	GEVOLG TEGEN-REACTIE
REACTIE 2 MET HELPENDE GEDACHTE					

BEN IK VERANT-WOORDELIJK VOOR MIJN KIND?

Je krijgt als ouder het gevoel dat je opvoedingstaak er nog niet op zit. Ook al is je kind misschien al volwassen. Je verantwoordelijkheid lijkt verder te lopen.
Dat kan ertoe leiden dat je taken van je kind overneemt. Je betaalt zijn rekeningen, je volgt zijn briefwisseling op,... Terwijl hij die dingen op zijn leeftijd al lang zelf zou moeten doen. Ouders doen dat meestal heel onbewust en met de beste bedoelingen.
Toch voelt je kind best zelf de gevolgen van zijn gebruik. Veroorzaakt zijn gebruik problemen, dan moet hij die leren oplossen. Blijf je als ouder de zaken oplossen? Dan ervaart je kind zelf geen nadelen van het gebruik. En dat kan de motivatie en een beslissing tot verandering in de weg staan.

"Ik vind het maar normaal dat je voor je kind zorgt, zeker zolang ze bij je wonen. Met zijn verslaving heeft hij al zoveel aan zijn hoofd. Dus ik zorg voor het eten, de was en de plas. Ik let wat op hem. Zo blijven alle paperassen in orde, stapt hij op tijd uit zijn bed en komt hij financieel niets tekort."



JOUW VERANT-WOORDELIJK-HEID

VOOR HET GEDRAG VAN JE KINDEREN.

KENT GRENZEN

JE KAN DE PROBLEMEN VAN JE KIND NIET OPLOSSEN. LEER AANVAARDEN DAT DE VERANTWOORDELIJKHEID VOOR VERANDERING BIJ JE ZOON OF DOCHTER ZELF LIGT.

Neem ik verantwoordelijkheden over van mijn gebruikende kind? (Bv. hem 's ochtends wekken). Heb ik hem al geld gegeven of geleend? Help ik in de praktische organisatie? (Bv. door taxi te spelen). Vul hieronder jouw situaties in.
Deze zaken zorgen voor veel stress die jij eigenlijk niet moet dragen. Het zal je kind op termijn ook niet verder helpen.

Stel je de verslaving eens voor als een parasiet die je kind in zijn macht heeft. Een parasiet met een eigen wil, die kost wat kost wil blijven bestaan.
Schrijf eerst iets op dat je hebt gedaan als reactie op de verslaving. (Bv. zakgeld afgenomen, geëist dat je kind zou stoppen, gevraagd om hulp te zoeken, gedreigd met uithuiszetting, ...)
Leef je vervolgens in de verslaving in. Schrijf bij iedere reactie hoe jij, als verslaving, zou reageren.

MIJN REACTIE OP DE VERSLAVING	REACTIE VAN DE VERSLAVING OP MIJN ACTIE
Zakgeld afgenomen.	Jammer, maar ik geef het niet op. Ik zal ergens anders wel geld vinden.
Gedreigd met uithuiszetting.	Ik hou me tijdelijk koest tot de storm over is. Dan zullen ze die dreiging wel vergeten en kan ik nadien rustig opnieuw mijn gang gaan.

-18/+18

Bij minderjarige kinderen heb je als ouder een aantal wettelijke verantwoordelijkheden. Voor zaken die mislopen ben je juridisch aansprakelijk. Toch kan je bijvoorbeeld je kind niet dwingen tot een opname, wat voor veel ouders een frustratie is. Die zaken zullen steeds in overleg moeten gebeuren.
Bij meerderjarige kinderen heb je in principe geen wettelijke verantwoordelijkheid meer. Er zijn wel uitzonderingen, bijvoorbeeld wanneer je kind nog op hetzelfde adres woont of financieel ten laste is.

Wil je meer informatie rond deze juridische aspecten? Wil je weten welke juridische wegen je kan bewandelen? De brochure Recht op antwoord biedt hulp. Daarin vind je antwoorden op een aantal meest gestelde juridische vragen door ouders met druggebruikende kinderen.

Vraag jouw exemplaar bij de Druglijn: www.druglijn.be of 078/15 10 20



WAT KAN IK DOEN?

Het kan soms aanvoelen alsof niets dat je doet ertoe doet. Dat is niet waar. Je kan een verslaving niet repareren. Je kan ook niet van je kind eisen om te stoppen met gebruiken. Maar je kan je kind wel vragen om te overwegen hulp te zoeken.
Als je kind stappen lijkt te nemen, erken dan die signalen. Moedig ze aan. Als hij pogingen onderneemt om te stoppen, is jouw steun zeker waardevol.
Het voornaamste is om je zoon of dochter te tonen dat je om hem geeft. Maak duidelijk dat je de juiste soort hulp wilt bieden en dat je niet te manipuleren valt.

HET POSITIEVE BENOEMEN

Blijf je kind zien als meer dan iemand met een alcohol- of drugprobleem. Het kan helpen om de focus te verleggen. Kijk naar dingen die wel nog goed gaan. Want die zijn er zeker ook, alleen zie je ze na een tijd niet meer. Door te focussen op positieve zaken zal je minder gaan focussen op de negatieve zaken. Het loont de moeite om deze negatieve zaken te proberen negeren en er niet emotioneel op te reageren.

Schrijf op welk gedrag je zou willen zien bij je zoon of dochter. Hoe zou je dat kunnen belonen?

VERWACHT GEDRAG	BELONEN
Bv. Aanwezigheid op werk/school, deelname aan sessies met begeleider, samen avondeten,	Bv. Erkennen en benoemen van positief gedrag als het gesteld wordt. Complimenten geven.



REDENEN OM TE MINDEREN OF TE STOPPEN

Iemand die verslaafd is aan alcohol of andere drugs kan zich een leven zonder vaak niet voorstellen. Probeer samen eens een plaatje te schetsen. Wat zijn de voor- en nadelen van het stoppen met gebruiken? Bekijk de pro's en contra's op korte en op lange termijn.

Bij de voordelen focus je op de problemen die hij of zij nu heeft als gevolg van het gebruik. Betere huisvesting, verbeterd contact met familie, betere gezondheid, kans op werk, enzovoort. Het rijtje voordelen kan voor je kind een aantrekkelijk perspectief schetsen.

Probeer samen de voor- en nadelen op te schrijven van stoppen met gebruik, op korte en op lange termijn.

	VOORDELEN VAN STOPPEN	NADELEN VAN STOPPEN
KORTE TERMIJN	Bv. alerter op het werk.	Bv. de afkick schrikt mij af.
LANGE TERMIJN	Bv. meer geld gespaard om auto te kopen.	Bv. ik ga mijn vrienden minder zien.

WAT WERKT NIET

- Eindeloos discussiëren over de drug op zich. Je focust beter op wat de drug met je kind doet.
- Je kind gelijk stellen aan zijn verslaving. Je kind is ook nog veel dingen buiten dat. De verslaving kan er wel tijdelijk voor zorgen dat die andere activiteiten ondergesneeuwd raken. Je kind kan niet zichzelf zijn.
- Jezelf tot slachtoffer van de verslaving benoemen. Zeg bijvoorbeeld niet tegen je kind 'door jouw verslaving is mijn leven een hel geworden.'
- Je te negatief uiten over het gebruik. Probeer het te snappen, en toon dat je dat probeert. Zo wordt de kans groter dat je kind naar je zal luisteren.
- In debat gaan om de waarheid te achterhalen. De meeste problematische gebruikers liegen over hun gebruik. Hoor je kind niet uit. Dat zal niet helpen om meer open met elkaar te kunnen praten.

WAT WERKT WEL

- Aan een relatie werken waarin je veel liefde en schouderklopjes geeft. Steun je kind bij pogingen tot stoppen, maar weiger om mee te werken met de verslaving. Neem dus geen taken van je kind over.
- Je bezorgdheid uiten voordat er zich een ernstig probleem voordoet.
- Praten over activiteiten en doelen van je kind, die in het gedrang komen door het gebruik (bijvoorbeeld sparen voor een auto, intensief een sport beoefenen, enzovoort). Dat werkt beter dan te praten over de gevaren van gebruik.
- Een win-winsituatie creëren. Verandering zal niet blijven als het alleen is omdat jij het wilt. Het moet van belang zijn voor je kind.
- Je eigen ervaring en gevoel beschrijven. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik ben ongerust' of 'Ik snap dat je niet de hele waarheid wilt delen, maar je moet weten dat het wel kan'. Zo moedig je je kind aan om eerlijk te zijn.
- Aandacht blijven geven en je interesse uitdrukken. Blijf bijvoorbeeld vragen naar vrienden en plannen, ook al is je kind daardoor geïrriteerd.
- Ingaan op het gedrag van je kind, eerder dan op wat je kind zegt.



HOE STEUN IK MIJN KIND BIJ HET STOPPEN OF MINDEREN?

"Sinds mijn zoon op eigen houtje is gestopt met gebruiken, is het hier een stuk rustiger. Ik ben zo fier op hem! Maar ik heb ook zo'n schrik dat hij zonder een job en hobby's terug gaat gebruiken. Ik probeer wel om samen dingen te doen. Maar het is niet gemakkelijk om hem te stimuleren nieuwe activiteiten te ondernemen."

GEDRAG LEREN BEGRIJPEN

Het is moeilijk om te weten wanneer een problematische gebruiker oprecht hulp wil. Als je kind om hulp vraagt, sta daar dan eerst even bij stil. Om welk soort hulp gaat het? Wil hij bijvoorbeeld echt in behandeling gaan? Of gaat het om hulp met zijn huurkosten? Praat met je kind over de redenen om te stoppen of minderen. Zo kan je beginnen begrijpen waarom hij vindt dat dat nu de beste keuze is.
Bij problematisch gebruik is het soms moeilijk om te spreken van een vrije keuze. Je kind kan echt vast van plan zijn om te stoppen. Maar in bepaalde situaties kan het automatisch verslavingsgedrag de bovenhand nemen. Hervallen hoort bij het proces. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren door vrienden terug te zien, of door in het vroegere stamcafé te passeren.

ALS JE KIND HULP WIL BIJ HET STOPPEN OF MINDEREN

Je kan je kind helpen bij het zoeken en uitkiezen van gepaste hulp. Je kan eventueel financieel bijdragen aan die hulp. Ook deelnemen aan familiesessies vormt een belangrijke vorm van steun.
De start van een behandeling voelt vaak als een opluchting. Maar weet dat er geen garantie is dat het gebruik zal stoppen. Ook na de behandeling is er nog een lange weg te gaan. Opvolging blijft nodig. Als ouder is het dan vooral een kwestie van geduld te hebben. Geef jullie relatie ook tijd om te herstellen.

Als je kind stopt, heeft hij ineens meer tijd (wanneer hij anders zou gebruiken). Zoek samen naar zinvolle tijdsbesteding. Vrijwilligerswerk, opleiding volgen, ... Daarin krijgt hij ook de kans om nieuwe niet-gebruikende vrienden te maken.

WAT ALS JE KIND WIL BLIJVEN GEBRUIKEN

Je kan er niets aan doen als iemand wil blijven gebruiken. Het zal er dan op aankomen je energie te sparen. Focus op het draagbaar maken van de situatie. Dat betekent helemaal niet dat je alles gewoon moet accepteren.

TERUGVAL

Een verslaving heeft behandeling nodig. Maar ook nadien blijft ondersteuning nodig. Want er is een groot risico op terugval. Er zijn natuurlijk gradaties. Eén keer gebruiken hoeft geen volledig terugval te betekenen.

Schrijf op welke voorwaarden en veranderingen voor jou belangrijk zijn.
Welke voorwaarden zijn er nodig om de situatie draagbaar te maken? (Bv. er mag geen geweld gebruikt worden, hij moet zich aan de afspraken houden, ...)
Woont je kind bij jou? Welke veranderingen moeten er dan gebeuren, zodat je kind bij jou kan blijven wonen? (Bv. hij moet financieel bijdragen aan de inkopen van het gezin, er moet respect zijn voor alle gezinsleden, ...)



WELKE STEUN WERKT

- Erken wat je kind onderneemt.
- Moedig actie aan.
- Help met het herstel. Zorg bijvoorbeeld dat je kind op zijn sessies geraakt. Meteen die verantwoordelijkheid van hem verwachten zou te snel zijn. Hij zal eerst wat moeten herstellen. Dan pas kan hij opnieuw verantwoordelijkheden opnemen.
- Maak samen plezier.
- Blijf opletten. Bespreek zorgen die de kop opsteken. Wees alert voor tekenen van herval.
- Zorg goed voor jezelf.

WELKE STEUN WERKT NIET

- Focus niet op kleine dingen, maar op het herstel.
- Neem niet alles over. Laat je kind zelf dingen ondernemen.
- Laat je aandacht niet afzwakken. Het kan dat de verslaving even is ingedommeld, maar later je kind terug probeert in te palmen.

GRENZEN STELLEN

HET BE-LANG VAN GRENZEN

Het is moeilijk om grenzen te stellen. Als ouder ben je bang om je kind te verliezen. Misschien dreigt je kind je nooit meer te zien. Misschien heb je angst dat je kind op straat gaat leven, of dat het in prostitutie terecht komt. Misschien is er een zelfmoord-dreiging...

Heb geen angst om grenzen te stellen. Het betekent niet dat je een grens stelt aan je relatie met je kind. En zeker niet dat je je kind afwijst.

Mensen die verslaafd zijn proberen altijd te blijven doen wat ze willen: drank of drugs gebruiken. Ze proberen anderen zover te krijgen steeds meer te accepteren. Anderen moeten zich steeds meer aanpassen. Als je blijft meegaan met de wensen van je kind, ga je op den duur je eigen grenzen verleggen. Je kind hoeft dan niet te veranderen. Hij zal juist steeds meer gaan eisen. Plots besef je dat wat je eerst niet accepteerde, nu heel gewoon is.

Grenzen stellen is belangrijk. Het is een manier om voor zowel je kind als jezelf te zorgen. Het maakt duidelijk wat je wel en niet wilt. Grenzen helpen je kind om meer verantwoordelijkheid op te nemen.

"Mijn vrouw en ik proberen op dezelfde manier om te gaan met onze gebruikende zoon. We steunen elkaar en bespreken regelmatig hoe we de zaken gaan aanpakken."

HOE EEN GRENS TREKKEN?

- Het is nooit te laat om de grens te trekken.
- Geef duidelijke grenzen aan en verleg die niet zomaar.
- Licht de redenen voor je grenzen toe. Bijvoorbeeld: 'Ik ben bang van je als je gebruikt'.
- Overleg met je (ex-)partner hoe je het gaat aanpakken. Probeer samen op één lijn te staan.
- Is een grens na een tijd voor jou niet meer houdbaar of realistisch? Overleg dan samen om ze te veranderen.
- Gebruik geen loze dreigementen. Maak duidelijk wat de gevolgen zijn als de grens overschreden wordt. (Dreig bijvoorbeeld niet met uithuiszetting van een minderjarige, of met plaatsing in een instelling. Dat kan je allebei niet zo eenvoudig gedaan krijgen.)

Schrijf op hoe jij met grenzen omgaat
Welke grenzen heb jij al getrokken?
Wat maakt dat je het volhoudt?
Wat maakt dat je het niet volhoudt?



GEWELD MAG JE NOOIT AANVAARDEN

Denk aan je veiligheid. Verslaafd gedrag kan samengaan met geweld. Bovendien kunnen bepaalde drugs agressie uitlokken. Geweld is niet alleen lichamelijk. Je kan ook psychisch geweld ervaren. En ook diefstal is een vorm van geweld.
Uit liefde voor je kind ga je dit gedrag misschien tolereren. Misschien geloof je vanbinnen dat het niet je kind is die het gedrag stelt, maar de drug die ervoor zorgt dat hij geweld gebruikt.
Maar geweld mag je echt niet aanvaarden. Het is erg belangrijk dat je een manier vindt om je zoon of dochter te tonen dat dit gedrag onacceptabel is.

OMGAAN MET GEWELD

• Geweld kan een manier zijn van de verslaafde om anderen te manipuleren. Hij wil hen zover krijgen dat ze aan zijn wensen blijven voldoen. Het is daarom van belang dat je toont dat je niet zal doen wat hij wil. Dat je je niet laat manipuleren. Anders is er het risico dat je kind geweld blijft plegen.
• Als je kind al eerder gewelddadig was tegen jou, spreek dan niet alleen onder jullie twee af voor een moeilijk gesprek. Vrees je voor je eigen veiligheid of die van iemand anders? Vraag dan hulp aan een vriend of aan je partner om jezelf te beschermen.
• Je kan te maken krijgen met diefstal van jouw geld of eigendommen. Misschien heb je dat liever dan dat je kind op straat steelt van anderen. Maar eens een gebruiker steelt om zijn levensstijl (druggebruik) te onderhouden, zal hij alles gebruiken wat 'voorhanden is'. Zo kan het dat je kind toch ook nog van anderen gaat stelen. Maak dus duidelijk dat je dit niet zal accepteren.

HOE ZORG IK VOOR MEZELF?

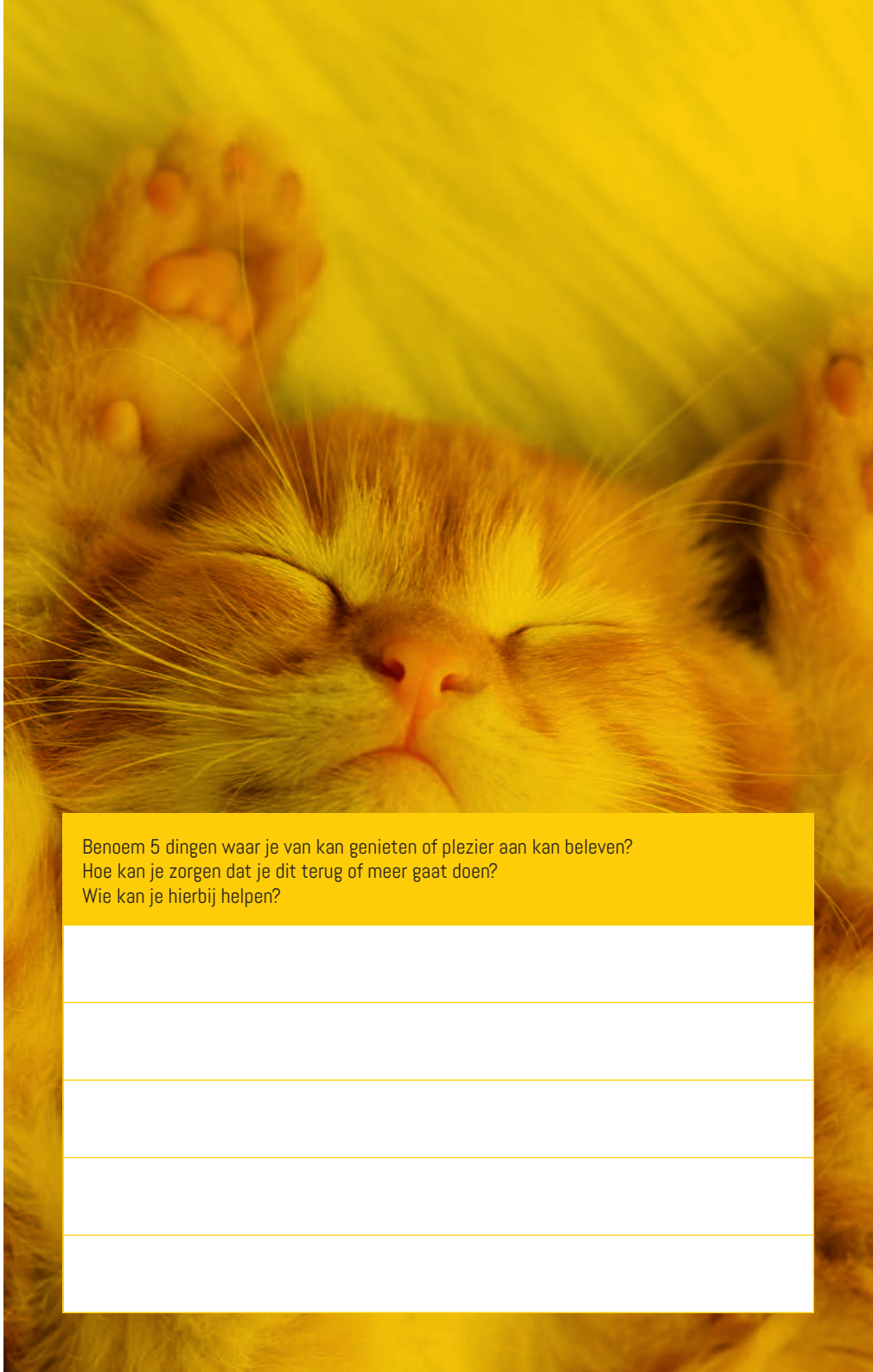
Het is zoals met de zuurstofmaskers tijdens een noodlanding: Zorg dat je eerst zelf kan ademen, voor je een ander helpt. Accepteer de grenzen van je rol. Je kind moet zelf leren om verantwoordelijk te zijn voor zijn acties.

Als ouder ben je natuurlijk heel loyaal. Je geeft steun aan je kinderen. Maar het is ook belangrijk om genoeg energie over te houden. Enkel zo kan je je kind helpen.

AF-STAND NEMEN

"Ik voel me alleen nog een mislukte ouder. Vroeger was ik nochtans een hardwerkende collega, en heel actief in het verenigingsleven."

Soms moet je hard zijn en afstand proberen nemen. Hoeveel afstand precies, dat bepaal je zelf. Maar in elk geval genoeg om zelf stand te kunnen houden. Het betekent niet dat je je kind aan zijn lot overlaat. Integendeel. Je voorkomt dat je eronderdoor gaat. Je zorgt voor jezelf. Je gaat op zoek naar gehoor en ondersteuning. Dat alles helpt om kracht te putten en ertegenaan te blijven gaan.
Het voelt raar om niet het welzijn van je kind, maar je eigen welzijn voorop te stellen. Want dat wordt verwacht van ouders. Toch is dat ontzettend belangrijk.



Benoem 5 dingen waar je van kan genieten of plezier aan kan beleven?
Hoe kan je zorgen dat je dit terug of meer gaat doen?
Wie kan je hierbij helpen?

ZORG TIPS

Veel ouders stoppen erg veel tijd en energie in het alcohol- of drugprobleem van hun kind. Zo willen ze hun kind "redden", maar zo komen ze niet of nauwelijks aan zichzelf toe. Het is belangrijk aandacht aan jezelf te besteden. Blijf tijd maken voor de dingen die je interessant, leuk, gezellig of ontspannend vindt. Je hoeft niet per sé dure kleren te kopen of een vliegvakantie te boeken. Je kunt ook een flinke boswandeling maken, een cursus volgen of thee gaan drinken bij een vriend(in). Elk lid van het gezin gaat op een andere manier om met dingen en reageert ook anders. Er is niet één juiste manier.

Heb je plezier in je leven, dan ben je meer ontspannen. Je krijgt zo nieuwe energie. Hierdoor ben je beter opgewassen tegen de problemen van alledag. En zorgen voor jezelf is ook zorgen voor je kind.

LICHAMELIJK

- Voldoende slapen en gezond eten.
- Fietsen, wandelen, zwemmen, sporten, dansen (eventueel in groepsverband).
- Ontspannen via ademhalingsoefeningen, relaxatie, yoga, massage, ...

EMOTIONEEL

- Dagboek bijhouden en af en toe herlezen.
- Tijd en ruimte voor jezelf nemen, bijvoor beeld een vaste avond voor eigen hobby.
- Lezen, film bekijken, muziek beluisteren.
- Persoonlijke therapeut of coach zoeken.
- Visualiseren: je aangename en gewenste situaties voor de geest halen.
- Lotgenotencontact in bijvoorbeeld oudergroepen.

SOCIAAL

- Verwaarloosde) vriendschappen nieuw leven inblazen.
- Aangename contacten met anderen onder houden.
- Plan iets (met vrienden of partner of alleen) waar je plezier aan beleeft.



WAT MET MIJN NIET GEBRUIKENDE KINDEREN?

DOE SAMEN LEUKE DINGEN

Door de problemen zullen veel contacten in het gezin na een tijd beladen zijn. Probeer daarom bewust tijd te maken voor leuke gezinsactiviteiten. Zowel met je gebruikende als niet-gebruikende kind(eren).

MAAK VAN JE KIND GEEN BLIKSEMAFLEIDER

Om de problemen van hun broer of zus te compenseren, gaan sommige kinderen extreem hard hun best doen. Ze willen hun ouders niet extra belasten. Daarom durven ze zich geen fout meer veroorloven. Uiteraard weegt dat zwaar. Hij of zij kan niet altijd het perfecte kind zijn. Probeer hier aandacht voor te hebben. Zeg bijvoorbeeld niet 'gelukkig gaat het met jou wel allemaal goed', om geen extra druk op je kind te leggen.

"Gelukkig doet mijn jongste het overal geweldig. Goede punten, het zonnetje in huis en nooit klagen. Dat maakt dat we naar hem al wat minder moeten omkijken. Een opluchting, want het is al moeilijk genoeg met één probleemkind."

MAAK VAN JE KIND GEEN DETECTIVE

Broers en zussen hebben vaak een hechte vertrouwensband. Misschien praten ze meer met elkaar dan jij met hen. Ga je kind echter niet inzetten als detective. Dat zet de verschillende gezinsrelaties onder drukt. En de waarheid zal je waarschijnlijk toch niet te weten komen. Een open gesprek proberen aangaan met je gebruikende kind is minder belastend.

VRAAG REGELMATIG HOE HET GAAT

Veel van de aandacht in het gezin zal naar je gebruikende kind gaan. Probeer af en toe specifieke aandacht te besteden aan je niet-gebruikende kind(eren). Toon hen dat je rekening houdt met hun gevoelens.

STORT JE HART NIET UIT BIJ HEN

Ook niet-gebruikende kinderen zullen het gebruik een plekje moeten geven. Je kan vragen hoe ze zich daarbij voelen, maar bewaak de grens. Je kind zal zich misschien al zorgen maken. Probeer te vermijden daar nog schepjes bovenop te doen. Met je eigen emoties kan je beter bij vrienden terecht.

LAAT JE NIET TE NEGATIEF UIT OVER JE GEBRUIKENDE KIND

Maak van het gesprek geen klachtentirade over je gebruikende kind. Respecteer de band die je kinderen met elkaar hebben. Die band kan voor zowel de gebruikende als niet-gebruikende kinderen van groot belang zijn.

HEB OOG VOOR DE INZET VAN DE BROERS EN ZUSSEN

Vaak gaan broers of zussen heel wat verdragen van de gebruiker. Ze doen dat om hem te helpen, om de ouders te sparen of om de sfeer in het gezin goed te houden. Het is van belang hen te laten merken dat je die inzet ziet, en dat je de moeite die dat kost waardeert.

LAAT JE KINDEREN NIET MISHANDELEN DOOR JE GEBRUIKENDE KIND

Onder invloed van alcohol en andere drugs wordt veel geweld gepleegd. Het gaat zowel over lichamelijke, seksuele als geestelijke (bv. bedreigingen en bangmakerijen) mishandeling. Dit geweld komt veel meer voor dan je denkt. Gebeurt dit bij jezelf of een niet-gebruikend kind? Zoek dan zo snel mogelijk hulp. Aanvaard geen smoezen of loze beloftes. Deze hulp kan je ook anoniem krijgen. De beste oplossing is: niet afwachten, maar actie ondernemen.

JULLIE ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK

Maak je kinderen duidelijk dat zij niet verantwoordelijk zijn voor de problemen. Zij kunnen die ook niet oplossen.

BIEDT DE MOGELIJKHEID AAN IN THERAPIE TE GAAN

Niet alleen het probleemkind kan baat hebben bij professionele begeleiding. Ook de niet-gebruikende kinderen kunnen hulp krijgen bij gespecialiseerde centra of deskundigen. De contactgegevens vind je op de laatste pagina van deze brochure.

JE BENT NIET ALLEEN

PRAAT EROVER

Blijf niet met je zorgen zitten. Overwin de schaamte en praat erover. Een luisterend oor kan veel betekenen. Zoek steun bij iemand die jou niet veroordeelt. Iemand die zicht heeft op de moeilijkheid van je situatie. Hou er rekening mee dat mensen soms met de beste bedoelingen advies geven waar je niet zo veel aan hebt.

HULPVERLENERS ZIJN ER OOK VOOR JOU

Je kan beroep doen op een hulpverlener. Die helpt jou na te gaan hoe je best met het probleem omgaat. Hoe kan je meer controle krijgen over de situatie? Je kan er ook gewoon je verhaal kwijt, zonder met de vinger gewezen te worden. In je regio kan je meestal terecht in een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. Sommige van deze centra zijn gespecialiseerd in middelenmisbruik. Ze hebben er ook aandacht voor familieleden. Bepaalde centra organiseren informatieve bijeenkomsten en themagroepen voor ouders. Je kan De DrugLijn contacteren (www.druglijn.be of 078 15 10 20) om te horen welke centra er in je buurt zijn.

Hulp toelaten voor jezelf is ook zorgen voor je zoon of dochter.

Je bent niet de enige ouder die met deze vragen en gevoelens worstelt. In een praatgroep voor ouders kan je vrijuit praten. Je kan er ervaringen uitwisselen en je zorgen delen. Tal van centra bieden groepsbegeleiding en advies aan ouders van druggebruikende kinderen. De Druglijn (www.druglijn.be of 078 15 10 20) kan je informeren over welke centra in je buurt groepsbegeleiding aanbieden.



JE KIND STAAT CENTRAAL

Als je kind met een verslaving kampt, kan hij terecht in de alcohol - en drughulpverlening. Als ouder verwacht je dan dat je zoon of dochter definitief stopt. Je wil daarom dat de hulpverlener de jongere wijst op de mogelijke gevaren. Dat hij het druggebruik afraadt. Maar binnen de drughulpverlening leeft de overtuiging dat de jongere zelf keuzes moet maken. Je kind is zelf best geplaatst om doorleefde keuzes te maken over zijn druggebruik, op basis van volledige informatie.

GOED OM WETEN

Doelstellingen van hulpverleningsdiensten zijn vaak verschillend. Sommige diensten streven naar een drugvrij leven. Anderen zetten in op gecontroleerd gebruik of richten zich in eerste instantie op het beperken van de risico's door gebruik (bv. via spuitenruil).

Er zijn grenzen aan hulpverlening.

Niet elke begeleiding geeft (onmiddellijk) een positief en permanent resultaat.

"'Herval' is onlosmakelijk verbonden aan een veranderingsproces. Ook tijdens een begeleiding of behandeling.



VOOR ALLE VRAGEN OVER DRANK, DRUGS, PILLEN EN GOKKEN

CONTACTEER DE DRUGLIJN

Voor informatie, een eerste advies
of voor adressen voor hulp en preventie.
Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

BEL 078 15 10 20

• ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)

NEEM CONTACT VIA WWW.DRUGLIJN.BE

• stel je vraag via mail of chat
• je krijgt steeds een antwoord op maat

INFORMEER JE OVER DE WERKING VAN HULPVERLENENDE INSTANTIES.

STEL CONCRETE VRAGEN OVER DE BEGELEIDING, WERKWIJZE OF VISIE VAN DE HULPVERLENENDE ORGANISATIE AAN DE BEHANDELAARS VAN JE KIND.

Voor partners van gebruikers bestaat ook een zelfhulpboekje '**Als je partner drinkt**' (Tomas van Reybrouck).
Voor kinderen van gebruikers zijn er de info–en doeboekjes '**Als je ouder drinkt…**' / '**Als je ouder drugs gebruikt..**.'

VOOR MEER INFO OVER GEBRUIKENDE KINDEREN EN FAMILIEPROBLEMATIEK

www.familieplatform.be
www.tegek.be
www.similes.be

Ook bij je huisarts kan je terecht voor hulp en informatie.

V.U.: HENDRIK PEUSKENS
Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Juli 2022 - D/2022/6030/13
Ondernemingsnummer: 0424.327.587 - RPR Brussel
Vormgeving: funcke.be

VAD

Vlaanderen
is zorg