

(Mantel) zorg voor iemand met een verslaving

Soms weet je het al wel langer, maar wil je het liever niet weten. Soms slaat het in als een bom. *'Mijn partner, kind of ouder heeft echt een alcoholprobleem' (of problemen met drugs, gokken, gamen enzovoorts)*. De eerste reactie is meestal te gaan handelen, want problemen zijn er om aangepakt te worden. In het meest gunstige geval reageert je partner, kind of ouder met erkennen het zelf ook als probleem te ervaren en hulp te willen. Dan kun je samen aan de slag om deze hulp te vinden.

Vaak loopt het anders. De ander vindt dat je te veel zorgen maakt, en zegt het probleem niet te herkennen. Of hij stopt steeds na één therapieessessie. Wat dan?

Allerlei gedachten, gevoelens en handelingen kunnen dan door elkaar lopen. Twijfel (*'misschien zie ik het wel verkeerd'*), machteloosheid, hem ziek melden op zijn werk of school, aanspreken op de negatieve gevolgen, excuses voor haar maken als ze niet meegaat naar familie, *'wat vertel ik de kinderen?'*, hem geld geven als het bij hem op is, elke dag zeuren over het drinken, blowen of ander gebruik, het probleem uit schaamte en bescherming geheim houden voor je vrienden. Je probeert heel veel. En dan merk je dat het op de lange termijn niet helpt. Terwijl je jouw leven met die ander graag anders zou zien dan het nu is. Je voelt je machteloos.

En dan ...

Het kán ook anders, beter.

Je kunt iemand die verslaafd is niet laten stoppen met gebruik als hij of zij daar niet achter staat. Maar je kunt er wel voor zorgen dat je de ander steunt, maar ook je eigen leven op de rit houdt én niet meegezogen wordt in diens problemen. Ook als de ander weigert hulp te aanvaarden of terugvalt.

Ondersteuning

Veel mensen met 'een verslaving in huis' vinden het prettig om hierbij steun te krijgen. Ook jij kunt het alleen doen, maar het hoeft niet. Laat eens een ander meekijken.

Adviseurs van IRIS in de Buurt (onderdeel IrisZorg) bieden je een luisterend oor, eventueel bij je thuis, en kijken met je mee naar hoe je de situatie kunt verbeteren. Je kunt IRIS in de Buurt bereiken via 088-606 2777 of info@irisindebuurt.nl.

Ook biedt IrisZorg CRAFT-trainingen voor familieleden en partners van mensen met een verslaving. Tijdens zeven bijeenkomsten leer je als familielid hoe je jouw drinkende of drugsgebruikende partner of familielid kunt motiveren voor verslavingsbehandeling. Tevens leer je jouw eigen leven weer meer prioriteit te geven en de kwaliteit ervan te verhogen. Voor meer informatie en aanmelden, kun je bellen met IrisZorg 088-6061600 of kijken op www.iriszorg.nl.

Via www.verslaafdaanjou.nl kun je informatie vinden over het omgaan met iemand die verslaafd is. Heb je kinderen met je verslaafde partner of ben je zelf kind van een verslaafde ouder, dan kun je terecht bij www.kopstoring.nl, www.kopopouders.nl en www.survivalkid.nl. Via www.trimbos.nl kun je brochures krijgen over het praten met kinderen over deze problemen in het gezin.

Mary de Jong, preventiewerker IrisZorg