

Naasten en alcohol

U krijgt deze informatie omdat u iemand in uw omgeving kent die overmatig alcohol gebruikt. De ervaring leert dat door minder alcohol te drinken problemen in het dagelijks leven verminderen. Misschien is deze informatie voor u van belang.

1. Kent u iemand die teveel drinkt?

Overmatig alcoholgebruik komt in Nederland veel voor. Er zijn naar schatting 400.000 mensen die alcohol misbruiken. Er zijn dus ook heel veel naasten die ermee te maken hebben. Niet alleen de persoon die drinkt kan problemen krijgen, ook hun naasten. Het hebben van een dierbare die teveel drinkt is vaak een zware last. U kunt last hebben van bezorgdheid, schaamte, boosheid onbegrip en verdriet.

Maar als naaste kunt u ook een belangrijke steun zijn voor iemand die veel drinkt. Een goede afstemming tussen de naaste, degene die te veel drinkt en hulpverlener(s) is daarom nodig. Een hulpverlener moet altijd proberen naasten te betrekken bij de begeleiding en zorg. Maar juist als degene die te veel drinkt zich niet wil laten behandelen, kunnen naasten behoefte hebben aan hulp en ondersteuning.

2. Hoeveel alcohol is te veel?

Problematisch alcoholgebruik wil zeggen dat het drinken van alcohol allerlei problemen geeft. Dit kunnen lichamelijke of psychische problemen zijn bij degene die drinkt. Of er ontstaan problemen met mensen in de omgeving. Hoeveel iemand drinkt zegt iets, maar niet alles. Voor degene die drinkt kan het niet teveel zijn, terwijl de naaste er wel problemen van ondervindt. Doe de www.drinktest.nl als u wilt weten hoeveel alcoholgebruik een risico is voor de gezondheid.

3. Hoe gaat u om met iemand die teveel drinkt?

- De grens tussen wat wel en wat niet acceptabel is, is vaak vervaagd. Stel grenzen: maak duidelijk wat u wilt en kunt accepteren. Zet uzelf (weer) op de eerste plaats.
- U bent niet verantwoordelijk voor het drinken van de ander. Maak duidelijk dat de verantwoordelijkheid voor het aanpakken van de problemen ligt bij degene die teveel drinkt.
- Maak het de gebruiker niet (te) makkelijk: wanneer u problemen (door alcoholgebruik) voor de ander oplost, ervaart deze weinig nadelen van het drinken. Zo ontstaat er weinig motivatie om te stoppen of te minderen.
- Stigmatiseer niet: voorkom dat u onbedoeld een negatief stempel zet op de persoon die te veel drinkt, waardoor deze negatief naar zichzelf gaat kijken. Stigma is voor veel mensen een grote barrière voor herstel en deelname aan de maatschappij.
- Durf met anderen te praten: het kan erg opluchten als u iemand in vertrouwen neemt. Het probleem wordt vaak sneller opgelost als het geen geheim blijft.
- Op de website van Jellinek worden gesprekstips gegeven voor het bespreekbaar maken van alcoholgebruik (en andere middelen) www.jellinek.nl.



Wie zijn naasten?

- *Partner*
- *Ouder(s)*
- *(Volwassen) kinderen*
- *Vrienden*
- *Broers/zussen*
- *Collega's*
- *Buren*



www.al-anon.nl

Al-Anon helpt familieleden en vrienden van alcoholisten. Voor informatie waar groepen draaien: info@al-anon.nl. Zie website AL-ANON voor telefoonnummers.

helpmijndierbareisverslaafd.nl

Een website van stichting Naast. Stichting Naast zet zich in voor naasten van verslaafden.

Moedigemoeders.nl

Informatie en ondersteuning aan partners, familieleden en vrienden van mensen met verslavingsproblemen.

mindverslaving.nl

Ervaringsverhalen en allerlei informatie over verslaving en herstel vanuit het perspectief van cliënten en naasten.

www.kopstoring.nl

Voor jongeren van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen is er **Kopstoring**.

www.koppkvo.nl

Handreikingen en hulp voor de samenwerking in preventie en zorg voor kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP) en kinderen van verslaafde ouders (KVO).

4. Samenwerken met hulpverlening

Wanneer er sprake is van hulpverlening, bereek dan zeker ook wat u zélf nodig heeft om overleefd te blijven. Dat is belangrijk voor u en degene die teveel drinkt. Als u zich sterk genoeg voelt, kunt u verschillende rollen hebben bij het herstelproces van iemand met alcoholproblemen:

- Signaleren: als naaste kunt u uitlokkende factoren (voor een crisis en ontregeling) herkennen en tijdig bespreken met degene die teveel drinkt en met de hulpverlening.
- Informatiebron: als degene met een alcoholprobleem niet in staat is zelf de hulpverlening te woord te staan, kunt u ze informeren. Deze informatie is belangrijk om passende hulp te kunnen geven.
- Co-begeleider: u kunt actief meedoen met het behandelplan. Ook al is het herstel iets wat hij of zij zelf moet doen, het hoeft niet alleen. Ondersteuning van anderen betekent veel.
- Mantelzorger: u biedt zelf persoonlijke zorg, praktische hulp of emotionele ondersteuning.

5. Welke ondersteuning is er voor u?

Als u een naaste bent van iemand met overmatig alcoholgebruik kan dit leiden tot stress, angstklachten en depressieve klachten. Hulpverleners horen hier oog voor te hebben. Als hulpverleners er niet naar vragen, breng het dan zelf ter sprake. Uw gezondheid en welzijn is ook belangrijk voor degene die teveel drinkt.

Er bestaan verschillende vormen van hulp voor naasten:

- Zelfhulpgroepen: familie en naasten vinden deze groepen vaak zeer waardevol. Ze bieden een luisterend oor, zijn gratis en kunnen zo lang als gewenst bezocht worden.
- *Samen Nuchter* is een gratis en vrijblijvend online programma voor naasten die zich zorgen maken over het problematische alcohol of drugsgebruik van hun partner, kind of familielid. www.samennuchter.nl.
- Familie-vertrouwenspersoon, voor mensen van wie de naaste in behandeling is (www.lsfvp.nl).
- Als iemand is opgenomen in een kliniek zijn er soms avonden voor familie en andere naasten.
- Als degene die teveel drinkt in behandeling gaat bij de verslavingszorg, wordt geprobeerd naasten bij de behandeling te betrekken. Vraag er naar bij degene om wie het gaat of bij de behandelende instelling.
- Vraag aan de wijkwerker u te ondersteunen als deze dat niet zelf al heeft gevraagd.
- U kunt ook terecht bij de praktijkondersteuner GGZ van de huisarts.

