Druggebruik in je gezin. Wat nu?

Drugpreventie

Hoe ga je om met een gezinslid waarvan je weet of vermoedt dat hij of zij kampt met een alcohol- of drugprobleem?

1. **Ga op zoek naar informatie: a**ls je goed geïnformeerd bent, sta je sterker en vermijd je paniek. Je kan beter plaatsen wat je zoon, dochter, moeder of vader lid zegt. Mensen die regelmatig alcohol of drugs gebruiken, hebben het vooral over de voordelen die ze daarvan ervaren. Ze ontkennen dat er een probleem is. Weet dat er ook nadelen zijn die niet meteen zichtbaar zijn en waar mensen die afhankelijk zijn die niet graag over praten.

   Tip: objectieve informatie over drank, drugs, pillen en gokken is het Drugs ABC op www.druglijn.be.

2. **Blijf praten:** blijf investeren in je gezin of familie, zowel in de persoon om wie je je zorgen maakt, als in de rest van het gezin. Door te praten, vorm je een eigen mening en leer je problemen of gevoelens onder woorden brengen. Zaken opkroppen of er in je eentje mee blijven zitten, levert niets op. Als je familielid zelf niet over het gebruik begint, moedig hem/haar dan aan om te praten. Als je open en eerlijk kan praten, heb je al heel wat bereikt.

   Tip: kies een rustig moment. Het is moeilijk om met iemand te praten wanneer die onder invloed is, of wanneer je zelf heel boos bent.

3. **Als praten niet lukt: o**nthoud dat je je familielid niet kan 'fixen'. Alleen de persoon zelf kan beslissen te minderen of te stoppen met gebruik. Soms wil hij/zij je hulp niet. Wanneer dat zo is, focus dan op de zorg voor jezelf en voor de anderen in je omgeving. Herstel heeft tijd nodig. Vaak moet iemand verschillende pogingen doen voor hij kan stoppen of minderen. Kleine stapjes zijn al een positief teken.

   Tip: ben je op zoek naar hulp of wil je je verhaal kwijt? Contacteer dan De DrugLijn op www.druglijn.be/contact. Zij geven deskundig en anoniem antwoord op je vragen en tonen je de weg naar andere vormen van hulpverlening.

Een publicatie van de Vlaamse Logo's en VAD