

# Hoe ga je met de drugsverslaving van je kind om?

Geschreven door Hilde Vanderlinden

---

## Je eigen gevoelens

Voor ouders, partners, broers, zussen en kinderen van mensen met een ernstig drugsprobleem is het heel belangrijk om inzicht te krijgen in de problemen van het verslaafde familielid, maar het is minstens zo belangrijk om je eigen wereld te begrijpen en te accepteren. Je bent zeker niet de enige die worstelt met tegenstrijdige gevoelens en gedachten over het familielid en over je eigen leven.

Dit stukje gaat in op al die veelvoorkomende zorgen en gevoelens en het biedt suggesties over de benadering van de problemen die zulke gevoelens met zich meebrengen.

## Schaamte

Veel familieleden schamen zich voor de problemen alsof het iets over henzelf zou zeggen. We zijn zeer gevoelig voor wat anderen van ons en van onze familie denken. De diepere oorzaak hiervan ligt bij onze cultuur, die moeite heeft met het accepteren van mensen die anders zijn of afwijkend gedrag vertonen. Maar bedenk: onbegrip en vooroordelen komen vrijwel altijd voort uit een gebrek aan kennis en inzicht.

## Schuldgevoel

Schuldgevoelens gaan samen met schaamtegevoelens en hebben ook te maken met de heersende moraal in onze cultuur. We worden geacht verantwoordelijkheid te nemen voor onszelf en voor onze dierbaren. Van daaruit voelen we ons verantwoordelijk voor alles wat hen

## Hoe ga je met de drugsverslaving van je kind om?

Geschreven door Hilde Vanderlinden

---

overkomt. Deze gevoelens kunnen wisselen van een zeurend schuldgevoel op de achtergrond tot een allesoverheersende emotie. Maar weet dat schuldgevoel over psychische problemen en drugsproblemen geen enkele rationele basis heeft. Menselijke gevoelens zijn complex en er bestaan geen eenvoudige en eenduidige richtlijnen of antwoorden. We kunnen ons dus beter niet te veel bezighouden met vragen waarop geen antwoord bestaat. Schuldgevoelens kunnen daarentegen onnodige schade toebrengen aan de kwaliteit van je leven. Je zult dus moeten 'omschakelen', maar dat is niet eenvoudig. Het vraagt tijd, geduld en de bereidheid om nieuwe dingen te leren en de situatie met anderen te bespreken.

Je hoeft immers niet alles alleen op te lossen en te verwerken, dat is onmogelijk. Durf hulp en steun vragen. Dat is geen teken van zwakte, integendeel. Het is verstandig om eens met een begripvolle buitenstaander te spreken en je goed te informeren over de problematiek. Kennis en inzicht zijn je beste wapens tegen schaamte en schuldgevoel.

### Woede en frustratie

Woede en frustratie komen vaak voor wanneer je pas met de problematiek geconfronteerd wordt en nog niet goed begrijpt wat er aan de hand is. Maar ook later kunnen deze gevoelens opnieuw de kop opsteken, wanneer je bijvoorbeeld geconfronteerd wordt met de beperkingen van de gezondheidszorg om wezenlijke veranderingen te realiseren. Of als je familielid weigert om hulp te zoeken.

Je voelt je machteloos, boos en gefrustreerd en deze gevoelens kunnen afhankelijk van de ernst en duur van de problematiek toenemen. Het risico van dit soort gevoelens is dat we ze op de verkeerde personen afreageren. Dat kun je niet altijd vermijden en je mag deze gevoelens ook niet negeren of wegstoppen, maar probeer er bewust mee om te gaan. Praat erover met hulpverleners en met je familieleden, achterhaal wat je boos maakt en wat je eraan kunt doen. Soms zal blijken dat je er zelf weinig of niets aan kunt veranderen. Gun jezelf en je huisgenoten dan de tijd om dit te leren aanvaarden.

### Omgaan met stress

Deze gevoelens en de steeds weer veranderende situatie kunnen veel extra stress veroorzaken in het gezin. Persoonlijke gewoontes veranderen, verantwoordelijkheden veranderen, je hebt zorgen over financiën, over de toekomst, je hebt geen tijd meer voor ontspanning, voor vrienden en familie, er ontstaat ruzies of agressie.

Die stress kan gezinnen ernstig uit balans brengen. Familieleden verleggen hun grenzen en krijgen zelf vaak last van problemen als hoofdpijn, maagpijn en slaapproblemen.

Het is niet eenvoudig om goed met stress te leren omgaan in zulke moeilijke omstandigheden, maar wees alert voor de signalen die je lichaam uitzendt. Ze manen je om even stil te staan en na te denken over je situatie. Ga na wat bij jou stress veroorzaakt en hoe je daarop reageert. Zoek uit wat je nodig hebt om deze stress te verminderen en vergeet niet dat ook je omgeving je daarbij kan helpen. Het is belangrijk om je eigen grenzen te bewaken, zodat je er niet aan onderdoor gaat.

### Het belang van kennis

Familieleden doen meestal hun best om zo goed mogelijk met de problematiek van de verslaafde om te gaan. Zorg dat je voldoende kennis hebt, dan kun je dat beter. Zonder praktische kennis zul je je veel vaker gefrustreerd en machteloos voelen. Durf uitleg te vragen aan deskundigen en probeer een goede samenwerking op te bouwen met de hulpverleners van je familielid. Vraag ook informatie over beschikbare hulpverleningsvormen in je omgeving, zowel voor je familielid als voor jezelf, ook al heb je die hulp niet onmiddellijk nodig. Zo ben je beter voorbereid op een mogelijke crisis in de toekomst.

## Hoe ga je met de drugsverslaving van je kind om?

Geschreven door Hilde Vanderlinden

---

### Zoek steun

Als je familielid in behandeling is, kan je informatie en steun vragen aan de hulpverleners. Voorzieningen en diensten organiseren geregeld uitwisselingsmomenten met familieleden. Maar de focus van de hulpverlening ligt in de eerste plaats bij de cliënt en dan kan het gebeuren dat er om praktische of organisatorische redenen onvoldoende tijd vrijgemaakt kan worden op het moment dat jij zelf uitleg of steun nodig hebt.

Het komt ook steeds vaker voor dat de gebruiker weigerachtig staat tegenover contact van zijn familie met de hulpverleners. Dan krijg je te horen dat ze je geen informatie kunnen geven.

Nog vaker gebeurt het dat de gebruiker er nog niet aan toe is om hulp te aanvaarden of dat hij de bestaande hulp heeft stopgezet. Dan is het voor de omgeving nog moeilijker om steun te vinden en op de hoogte te blijven. Vergeet niet dat je huisarts je op weg kan helpen bij het vinden van de nodige hulp en informatie.

### Organisaties

“Alleen wie het zelf heeft meegemaakt, kan begrijpen hoe ik me voel.” Er zijn weinig mensen die begrijpen wat je doormaakt en nog minder die weten hoe ze je het beste kunnen helpen. Gelukkig zijn er in Vlaanderen organisaties en diensten die zich specifiek bezighouden met belangenbehartiging, lotgenotencontact, voorlichting en ondersteuning van familieleden van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen. Daar kun je mensen ontmoeten die hetzelfde doormaken als jij. Praten met iemand in een vergelijkbare situatie lucht op, geeft steun en houvast. Deelnemen aan een zelfhulpgroep is een van de beste dingen die je kunt doen. Bij lotgenoten vind je herkenning, erkenning, tips en informatie. Je ondervindt dat je er niet meer alleen voor staat. Ervaringen van anderen kunnen je inspireren en je opnieuw moed en hoop geven.

## Hoe ga je met de drugsverslaving van je kind om?

Geschreven door Hilde Vanderlinden

---

Lotgenotencontact is op vele manieren mogelijk: tijdens gespreksbijeenkomsten op info-avonden of cursusreeksen, maar ook individueel tijdens een telefonisch of persoonlijk gesprek. Lotgenotencontact biedt je de ruimte, de tijd en de veilige omgeving die je nodig hebt om afstand te nemen en stil te staan bij je situatie, bij je gevoelens.

Bij de familievereniging Similes kun je bovendien terecht voor deskundig juridisch en psychosociaal advies. Heb je nood aan individuele ondersteuning, dan kunnen zij je gericht doorverwijzen.

HildeVanderlinden