

Wat doe je als je ontdekt dat je kind verder drugs gebruikt?

Geschreven door Helga De Ridder

Adviezen

Wanneer je als ouder weet dat je kind op een problematische manier met drugs omgaat, heb je de neiging om alle voorafgaande en huidige problemen aan het drugsgebruik toe te schrijven. De remedie voor de kwaal lijkt dan: stoppen met drugsgebruik en alles wordt weer goed.

Helaas is dit een over-vereenvoudiging die bovendien soms moeilijk realiseerbaar is, omdat drugsgebruik veel functies kan vervullen die door de gebruiker als positief worden ervaren. Stoppen met drugsmisbruik is vaak een langdurig proces waar vallen en opstaan deel van uitmaken.

De invloed van ouders

Regelmatig of problematisch drugsgebruik kan pas veranderen als de drugsgebruiker zich bewust is van de problemen en hij zich er voldoende zorgen over maakt. Daarnaast moet hij in zekere mate positief over zichzelf denken en voldoende vertrouwen hebben in zijn mogelijkheden om te veranderen.

Ouders kunnen invloed hebben op de probleembewustheid, de bezorgdheid, de eigenwaarde en de competentie van de jongere die drugs gebruikt. Door hun interactie met de jongere kunnen ze eraan bijdragen dat de noodzakelijke voorwaarden om te stoppen met drugsgebruik tot stand komen.

Wat doe je als je ontdekt dat je kind verder drugs gebruikt?

Geschreven door Helga De Ridder

Concrete tips

Concrete tips geven over wat je moet doen als je kind drugs gebruikt, is nagenoeg onmogelijk. Elk kind is anders, alle ouders verschillen en geen situatie is gelijk.

Ondanks deze belangrijke nuancerings, zijn er toch een paar adviezen: inventariseer het probleemgedrag en confronteer de gebruiker met de gevolgen van niet nageleefde afspraken. Zoek naar alternatieve keuzes en stimuleer het gevoel bij je kind dat het iets kan. En ten slotte: help de schulden te beperken en bedenk dat het vaak nodig is om gespecialiseerde hulp te vragen.

Inventariseer het probleemgedrag en confronteer de gebruiker met de gevolgen van niet nageleefde afspraken.

Het is soms makkelijker om feitelijk gedrag te bestraffen dan om na te gaan of iemand drugs heeft gebruikt en dat aan te pakken. Je doet er als ouders dan ook goed aan om een lijst op te stellen van ongewenst, lastig of problematisch gedrag dat de jongere vertoont, zoals bijvoorbeeld: agressief of prikkelbaar zijn, zich niet houden aan afspraken, lusteloos rondhangen, studies of werk verwaarlozen, weinig communiceren, liegen, onder invloed een voertuig besturen en stelen.

Telkens als dit gedrag zich voordoet, moet het besproken en aangepakt worden, ook al kan dat soms vermoeiend zijn. Onderhandelen en tot nieuwe afspraken komen, verdient de voorkeur, maar als dat niet lukt, mogen straffen - of beter: 'consequenties' - volgen. Als deze consequenties voor de drugsgebruiker te lastig zijn, kan hij zijn keuzes herzien.

'Last' is vaak nodig om de drugsgebruiker aan te zetten zijn gebruik in vraag te stellen. Het bezorgen van die last is een onaangename taak die helaas voor ouders is weggelegd.

Wat doe je als je ontdekt dat je kind verder drugs gebruikt?

Geschreven door Helga De Ridder

Het is wel belangrijk dat ouders proberen goed voor zichzelf en hun gezin te blijven zorgen, ook al veroorzaakt één van hun kinderen zorgen en overlast.

Zoek naar alternatieve keuzes en stimuleer het gevoel bij je kind dat het iets kan.

Samenleven met iemand die op een problematische manier met drugs omgaat, is niet makkelijk. Veel mensen zijn kwistiger met negatieve commentaren dan met complimenten en dat is spijtig, want het is belangrijk oog te hebben voor de dingen die nog goed gaan en die te blijven benoemen, zowel voor de jongere als voor de ouders. Complimenten bevorderen immers het zelfvertrouwen en dragen bij tot een gevoel van 'ik doe nog dingen die de moeite waard zijn'. Voor ouders kan het signaleren van zaken die nog goed gaan de moed geven om vol te houden en om te blijven investeren in het contact met hun kind.

De dingen die nog goed gaan, kunnen heel verschillend zijn. De kunst is de kleine dingen te zien: onderneemt de gebruiker toenaderingspogingen nadat zijn gedrag weer eens stevig te wensen overliet? Is hij af en toe behulpzaam? Vertelt hij nog iets over zichzelf, al zijn het halve waarheden? Gaat hij regelmatig naar school? Komt hij zijn afspraken met een hulpverleningscentrum na, ook al is het tegen zijn zin en met veel tegenpruttelen? Belt hij om te zeggen dat hij later thuiskomt, hoewel later thuiskomen hem al meermaals werd verboden? Zorg dat zijn inzet gezien wordt.

Problematisch druggebruik bestraffen met huisarrest of met een beroving van bepaalde sociale activiteiten zonder dat er alternatieven voor in de plaats komen, is geen goede oplossing. Drugsgebruik zou immers een teken kunnen zijn dat je kind niet tevreden is met zichzelf of de thuissituatie, zijn plek niet vindt op school of tussen vrienden of slaapmoeilijkheden heeft. Daarom is het uitzoeken welke voordelen het gebruik voor de jongere heeft een belangrijk hulpmiddel tot verandering. Op die manier kom je mogelijk iets te weten over zaken die niet marcheren.

Wat doe je als je ontdekt dat je kind verder drugs gebruikt?

Geschreven door Helga De Ridder

Vervolgens kun je helpen zoeken naar alternatieven. Het liefst in plaats van het drugsgebruik, maar als dat niet onmiddellijk kan: ernaast. Als de gebruiker erin slaagt om vergelijkbare voordelen te behalen aan de hand van andere keuzes, dan zal het minder moeilijk zijn om het drugsgebruik op te geven.

Help schulden te beperken en bedenk dat het vaak nodig is om gespecialiseerde hulp te vragen.

Ouders kunnen er het beste voor zorgen dat de drugsgebruiker niet te veel schulden krijgt. Tegelijkertijd moeten ze niet alle last die door het drugsgebruik veroorzaakt wordt, ongedaan maken.

Mocht je de schulden aflossen, zorg dan dat je afspraken maakt over de termijn waarop je kind het bedrag kan terugbetalen.

Het is moeilijk om het moment te bepalen waarop deskundige hulp noodzakelijk is. Over het algemeen kunnen ouders het beste hulp vragen op het moment dat zij dat nodig vinden, ook al wenst het kind dat zelf (nog) niet. Als het drugsgebruikende kind er niet in slaagt om zijn omgeving gerust te stellen, dan kun je het beste de geruststelling in samenspraak met de hulpverlening zoeken, of samen met de hulpverlening vaststellen dat de ongerustheid terecht was.

Wat doe je als je ontdekt dat je kind verder drugs gebruikt?

Geschreven door Helga De Ridder

Helga De Ridder