

## Tips

### Niet doen:

- Uit geen loze dreigementen,  
Bijvoorbeeld: dreig niet met weglopen of met een echtscheiding als je weet dat je dat toch niet zult uitvoeren.
- stop met het steeds oplossen van zijn/haar moeilijkheden
- kinderen uit de buurt houden, om te voorkomen dat de ander geïrriteerd raakt
- het huis doorzoeken op drank of drugs

## Vragen

In het Sint-Franciscusziekenhuis hechten wij veel belang aan veiligheid en communicatie. Wanneer je vragen hebt betreffende de behandeling, kan je hiervoor terecht bij de arts.

### Contactgegevens:

Afdelingspsychiaters Tel. 011 71 57 00  
**Dr.Sven Estercam**  
**Dr.Gert Neirinck**  
**Dr.Eva Vansummeren**

Hoofdverpleegkundige Tel: 011 71 57 06  
**Kristof Vandingenen**

Algemene contactgegevens PAAZ  
**Tel: 011 71 57 00**  
**Fax: 011 71 56 77**

Publicatie: Januari 2020, team PAAZ  
Sint-Franciscusziekenhuis  
P. Paquaylaan 129 - 3550 Heusden-Zolder  
Tel.: 011 71 50 00 - Fax.: 011 71 50 01 - [www.sfz.be](http://www.sfz.be)



## Omgaan met een verslaafde

## Omgaan met iemand met een verslaving?

Omgaan met iemand met een verslaving, zeker in het begin, is erg moeilijk. Je wil hulp bieden, maar meestal zal de verslaafde ontkennen dat hij/zij een probleem heeft. Toch zie je steeds meer en meer signalen dat er iets mis is.

De eerste stap naar een behandeling is een gesprek aangaan. Hierover geven we enkele tips

## Praten helpt

Een goed tijdstip om een gesprek aan te gaan, is als er weer een probleem is ontstaan door de verslaving.

- \* Probeer dit te doen op een moment dat de verslaafde niet onder invloed is.
- \* Zorg dat je duidelijk bent en toon begrip voor de situatie waarin de persoon zich bevindt. Schreeuwen helpt niet en probeer nutteloze discussies te vermijden.
- \* Stel voor om samen op zoek te gaan naar hulp, samen een gesprek met een hulpverlener aan te gaan. Laat de verslaafde weten dat je er voor hem/haar zult zijn.

Bouw rustig vertrouwen op ! Een eerste gesprek is vaak onwennig en de verslaafde kan in de ontkenningfase zitten.

Blijf praten en geef daarbij je grenzen aan. Probeer toe te werken naar hulp voor je partner, kind, familielid, vriend of collega. Wees echter niet bang om moeilijke beslissingen te nemen.

## Tips

### Wel doen:

- Zoek informatie over de verslaving
- Motiveer: het is nooit te laat is om te stoppen
- Geef je eigen grenzen aan
- Maak duidelijk dat het zijn of haar probleem is
- Help je partner om met problemen of gevoelens om te gaan
- Richt je op je eigen leven en glij niet mee in de sfeer van de verslaving
- Bouw iets voor jezelf op, zorg voor je eigen houvast en perspectieven
- Zoek een vertrouwde uitlaatklep
- Laat de nadelen van de verslaving zien, bv geen werk, schulden
- Verwijder samen de alcohol, drugs, medicatie, ... uit huis, koop ook geen nieuwe
- Aanvaard dat je naaste situaties wil vermijden bv. feestjes