

Wist je dat ... *

... niemand ervoor kiest om met drank, drugs, gokken of gamen in de problemen te komen?

... een 'verslaving' vooral betekent dat je je (keuze)vrijheid verliest? Je hele denken en voelen worden gedomineerd door alcohol, drugs, gokken, medicatie of gamen.

... veel mensen de kracht hebben om zelf, eventueel met de steun van hun omgeving, te stoppen of te minderen in hun gebruik?

... meer dan 5.000 Vlamingen dagelijks gokken en 50.000 mensen risico lopen om een gokprobleem te ontwikkelen?

... problemen met drank, drugs en gokken in alle lagen van de bevolking voorkomen? Overmatig alcoholgebruik komt dan weer het vaakst voor bij mannen, hoogopgeleiden en 55-plussers.

... hervallen na het stoppen met drank, drugs of pillen niet betekent dat het nooit zal lukken? Herstel na een verslaving kan maanden en zelfs jaren duren. Vaak moet men levenslang opletten om niet opnieuw in de verleiding te komen.

... familieleden en partners vaak onterecht schuldgevoelens hebben over het probleem van hun geliefde?

* Bron: www.tegek.be/roes-t

Waar kan je hulp vinden?

www.druglijn.be - 078 15 10 20
www.drughulp.be
www.cannabishulp.be
www.alcoholhulp.be
www.gokhulp.be
www.tabakstop.be - 0800 111 00
www.hulpkompas.be
www.projectjongeren.be - 0486 41 06 88

Medisch sociaal opvangcentrum (MSOC)

biedt medische, psychologische en sociale begeleiding aan gebruikers van illegale drugs die het gevoel hebben nergens meer terecht te kunnen voor hulp.

Narcotic Anonymous

www.na-belgium.org/nl

Al-anon en Alateen

lotgenotencontact voor mensen uit de omgeving van mensen met verslavingsproblematiek
www.al-anonvl.be - 03 218 50 56

CAW

voor al je welzijnsvragen
www.caw.be
www.jac.be

In overleg met

de druglijn

www.druglijn.be

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Voor informatie, een eerste advies, of voor adressen voor hulp en preventie.

Anoniem, objectief en zonder te oordelen of te veroordelen.

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen Administratieve zetel

Statieplein 12
9300 Aalst
053 76 99 99
info@nzvl.be

Dienst Maatschappelijk Werk

dmw@nzvl.be
053 76 99 71 (elke voormiddag van 8.00 tot 12.00 uur)

Kantoren en postbussen over heel Vlaanderen.

VU: Wim Van Hecke, Statieplein 12, 9300 Aalst

Verslaving

Laat het niet te ver komen.

 **Neutraal
Ziekenfonds
Vlaanderen**
UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

In Vlaanderen bestaan er veel vooroordelen en misverstanden over verslaving.

Ook jij kent waarschijnlijk iemand in je directe omgeving die ermee worstelt.

Toch is praten over deze problemen vaak erg moeilijk.

Het taboe en de (voor)oordelen zorgen er onder meer voor dat mensen rijkelijk laat hulp inschakelen.

Wat is 'verslaafd' zijn?

'Verslaafd zijn' betekent: niet meer baas zijn over zichzelf.

Wie verslaafd is, gebruikt vaker en in grotere hoeveelheden dan het plan was.

Typisch voor verslaving is het sterk verlangen om te gebruiken ('craving').

Omdat het gebruik op de eerste plaats komt, ontstaan er steeds meer problemen: op school of op het werk, financiële problemen, problemen met het gerecht ...

Maar houd in het achterhoofd dat 'verslaving' niet het enige risico is bij het gebruik van drank, drugs, pillen, medicatie, gamen of gokken.

Elk gebruik, of het nu eenmalig of met een zekere regelmaat is, kan ook problemen op het moment van het gebruik én problemen op emotioneel, sociaal en relationeel vlak veroorzaken.

In het verslavingsproces zijn vier verschillende fasen te onderscheiden.

Inzicht in deze fasen kan je helpen beter in te schatten waar je aan toe bent.

De grens tussen elke fase is niet altijd even duidelijk te trekken.

1. Occasioneel of experimenteel gebruik

Dit is het eerste contact met een middel. Het wordt slechts af en toe gebruikt. Er kunnen twee dingen gebeuren: iemand stopt of iemand gaat ermee door.

2. Actief gebruik of regelmatig gebruik

Het gebruik gaat deel uitmaken van iemands leven. Het gaat om beperkt gebruik, zonder zichzelf of anderen te benadelen.

3. Overmatig gebruik of excessief gebruik

Het (al dan niet in gedachten) alsmatig bezig zijn met het middel weegt steeds zwaarder door. Iemand kan altijd de stap terugzetten naar matig of regelmatig gebruik of beslissen om te stoppen.

4. Verslaving

Overmatig gebruik kan stilaan overgaan naar verslaving.

Hoe help je een naaste met een verslavingsprobleem?

Wat de beste aanpak is, kan verschillen naargelang de omstandigheden.

Veel verschillende manieren van aanpakken kunnen helpen, maar sta er zeker bij stil dat jij andermans problemen niet kan oplossen en niemand zomaar kan overtuigen iets te doen of te laten.

Je kan zeker invloed hebben en een belangrijke rol spelen, maar de beslissing om verder te gebruiken of te stoppen, ligt bij de persoon zelf.

