

Omgaan met het drankprobleem van de ander

Tips voor naastbetrokkenen

Stel grenzen, houd u daar aan

Maak de drinker duidelijk waar de grens ligt van wat u wilt en kunt accepteren. Zorg ervoor dat deze grens niet geleidelijk wordt opgerekt en blijf heel helder!

Dat is niet zo gemakkelijk als het klinkt. Drinkers proberen vaak anderen zover te krijgen dat zij zich steeds meer gaan aanpassen aan hun wensen. Zolang u daarin meegaat en uw eigen grenzen steeds verlegt, hoeft de drinker zelf niets te veranderen. Als vriend, vriendin, familielid, partner of collega moet u ook eisen stellen aan de ander. U onderhoudt er een relatie mee. En een relatie is iets, waar beide partijen aan bijdragen.

Gebruik geen loze argumenten en dreigementen

U hoeft een dreiging maar één keer niet waar te maken of de drinker neemt u niet meer serieus. Dreigen gebeurt vaak in een opwelling van woede of verdriet. U kunt daar beter een andere uitlaatklep voor zoeken. Bedenk iets wat u wel kunt uitvoeren. Bijvoorbeeld: 'Als je me dronken belt, dan verbreek ik de verbinding'. Dat is haalbaar en beter dan dat u dreigt met weglopen of een echtscheiding (als u weet dat u dat toch niet zal doen).

Kies een goed moment voor een gesprek

Begin geen gesprek met iemand die onder invloed is. Dat is zinloos. Het werkt ook niet om een gesprek te beginnen als u zelf erg boos bent. Als u begint met 'en nu gaan we eens over jouw drinken praten' gaan de haren alleen maar recht overeind staan en treedt meteen het hele verdedigingsmechanisme in werking.

Ga in gesprek als de ander nuchter is, zoek een moment als er geen problemen spelen en creëer een ontspannen sfeer.

Veroordeel het gedrag, niet de persoon

U bent verontwaardigd, beledigd, teleurgesteld, kwaad. Dat mag. Sterker nog: u hebt er recht op. Achter de verdediging en ontkenning van de drinker gaan vaak angst voor verandering en schaamtegevoel schuil. Het werkt niet om te roepen: 'Je bent een leugenaar en een slappeling!' Zeg ook niet: 'Ik vind het niet goed dat je zoveel drinkt'. Dat leidt gemakkelijk tot discussies over wat 'veel' is. De meeste verslaafden hebben al een laag zelfbeeld, om het drinken aan te pakken is er juist zelfvertrouwen nodig.

Spreek vooral over jezelf

Vertel wat het u doet, waar u last van heeft en maak het concreet: 'Je wordt luidruchtig als je gedronken hebt, en dat vind ik vervelend'. Of 'Als je je agressief gedraagt, word ik bang'.

Vraag naar de voordelen van het drinken

Een aanknopingspunt voor een gesprek over de hinder die u ondervindt van het drinkgedrag is expliciet te vragen wat het drinken oplevert. 'Wat brengt het je?' Het praten over de voordelen haalt de spanning uit het gesprek. En het kan helpen om ook de nadelen te bespreken. 'Zitten er voor jou ook nadelen aan het gebruik? Welke zijn dat?' Daarmee heeft u een ingang om te praten over wat het gebruik voor u en uw leven betekent.

[Meer informatie](#)

Omgaan met het drankprobleem van de ander

Tips voor naastbetrokkenen

Los geen problemen voor de drinker op

Om de lieve vrede te bewaren wordt de drinker vaak geholpen door zijn naaste omgeving. U helpt mee om zijn drinken voor anderen verborgen te houden, u meldt hem ziek bij de werkgever, u betaalt zijn schuld. Het resultaat daarvan is, dat de drinker geen druppel minder drinkt. Hij ondervindt immers geen nadeel van zijn gedrag.

Benadruk de positieve kanten van de drinker

Achter drinkgewoonten gaan vaak angsten, ongenoegens, problemen en schuldgevoelens schuil. Als er dan alleen maar verwijten zijn is de kans groot dat de drinker nog meer gaat drinken om de vervelende gevoelens te verdoven. Het is logisch dat de aandacht meestal naar de negatieve kanten gaat. Maar oog en aandacht voor de positieve kanten van de drinker geven meer ruimte om het ook over de minder leuke kanten te hebben. Kijk samen met de drinker naar het oplossen van de problemen die het drinken veroorzaken, met een actieve rol van de drinker!

Twijfel niet aan uzelf en bouw iets voor uzelf op

U hebt recht op respect en een eigen leven. Werk aan uw gevoel van eigenwaarde. Ga iets nieuws of anders doen, waar de drinker buiten staat. En verwaarloos uw eigen afspraken, uitnodigingen en contacten niet door het gebruik van uw naaste.

Zoek steun en een vertrouwde uitlaatklep

Het is voor een naastbetrokkene gemakkelijker om met anderen over de hartkwaal van de ander te praten dan om de schaamte te overwinnen die rondom alcoholproblematiek hangt. De drinker zelf zit ook in een patroon van ontkenning en houdt zijn problemen met drank graag uit het zicht. Doorbreek het isolement waar u als naaste in terecht kunt komen. Het kan erg opluchten als u iemand in vertrouwen neemt.

Bied perspectief

Een toekomst zonder drank is voor een drinker vaak een groot zwart gat. Door perspectief te bieden (herstel van relaties, gezondheid, leven zonder angst, meer rust), kan de stap naar hulp vergemakkelijken. Vaak heeft de drinker verkeerde ideeën over hulpverlening. Goede informatie kan daarbij helpen. Laagdrempelig is de Alcohol Infolijn 0900 5002021.

Informeer bij VNN naar mogelijkheden voor hulp voor naastbetrokkenen

VNN organiseert diverse gespreksgroepen voor mensen die worstelen met de verslaving van een naaste. Zo is er een gespreksgroep met de titel *Het gebruik van een ander zat?*

Zie voor informatie en aanmelding
vnn.nl/naastbetrokkenen

