

Samen werken aan herstel?



4 sessies
bij jou thuis
of online

Ons naasten
programma
biedt een
helpende
hand!

*Speciaal ontwikkeld
om familie, vrienden en
kennissen te helpen.*

*We geven je handvaten
die je direct kunt
toepassen in de praktijk*

Een goede eerste stap

Lees hier wat
het naasten
programma
inhoudt

“Mijn man was ruim 15 jaar verslaafd” – Kristina

Ik ben naaste, mijn man is verslaafde in herstel. Hij is ruim 15 jaar verslaafd geweest en was afgelopen januari (2023) voor het eerst een jaar clean. Mijn man heeft meerdere keren geprobeerd om af te kicken, maar helaas was dit eerst meerdere malen zonder succes. Wij wonen samen in Twente, zijn getrouwd en hebben nog geen kinderen. De laatste 4 jaar was de verslaving van mijn man heel heftig.

Hij is zo geboren, hij heeft het gen en is gevoelig voor alle soorten verslavingen. Hij is cocaïne verslaafd.

Zelf werk ik in de verslavingszorg als verpleegkundige. Ik werk vooral met mensen die een verslaving aan drank (korsakoff) hebben. De kennis die ik hierover had probeerde ik toe te passen op mijn man. Maar helaas kon dat niet, omdat elke verslaving anders is.

Mijn man is de laatste keer naar een afkickkliniek in Zuid-Afrika gegaan. Hier heeft hij een traject van 7 weken gevolgd.

Voordat hij terugkwam heb ik Sjoerd van (Verslavingscoach Twente) benaderd. Toen hij eenmaal terug was heeft mijn man getekend en zijn we een nazorg traject bij Sjoerd gestart.

Toen mijn man terugkwam uit Zuid-Afrika dacht ik: “Ik heb mijn man weer.” Maar dit was niet het geval. Hij was nog steeds verslaafd, maar gebruikte geen drugs meer.

Wij leven nu volgens het 12 stappen (Minnesota) model.

Niet alleen mijn man, maar ook ik ben verslaafd. Ik gebruikte alleen geen middelen. Dit klinkt misschien raar, maar ik heb ook hulp. Als je partner al zo'n lange tijd verslaafd is, kun jij ook andere gewoontes creëren. Je gaat mee in de verslaving. Ik hield het bijvoorbeeld stil voor de buitenwereld dat hij verslaafd was. Dit deed ik om hem te beschermen. Als hij schulden had, dan betaalde ik deze. Ik huurde wel eens mensen in om zijn werktaken te verrichten. Ik nam de problemen op me, zodat hij tevreden zou blijven. Ik deed eigenlijk alles wat mijn man ook deed, ik gebruikte alleen geen drugs.

Als partner had ik veel verantwoording. Ik werkte, was zijn vrouw en ik hielp hem met zijn verslaving. Ik dacht: “Zolang hij het maar goed heeft.” Ik heb echt moeten leren om hem los te laten. Dat was heel erg moeilijk, omdat je vanuit liefde hem wilde helpen. Wij, met de hele familie hielpen hem. Dit noemen we faciliteren in iemands verslaving.

Op een gegeven moment werden we allebei heel ziek. Hij kon niet meer, hij was op, zijn lichaam was op. Ik was op door de stress en alle zorgen die ik op me droeg. Het was tijd voor verandering. Toen volgde zijn opname.

Na zijn opname begon het nazorgtraject bij Sjoerd. Het traject duurt 12 weken. We werken allebei apart aan ons herstel en weten ook beide niks van elkaars herstel.

De begeleiding die Sjoerd en zijn zus (Linette geven) is heel persoonlijk. Ze komen bij je thuis en zijn heel consequent. Linette is ervaringsdeskundig als naaste en focust zich op het naasten programma.

Sjoerd praat je moed en kracht toe. “Als jullie luisteren naar wat ik zeg en dit opvolgen, dan blijf je clean. Doen jullie dat niet, dan vallen jullie terug.”

Sjoerd investeert heel veel in de verslaafde en in de familie. Hij is ook heel consequent. Zonder hem hadden wij het niet gered, dan was mijn man al binnen 2 dagen teruggevallen. Ik ben hem heel dankbaar voor zijn strengheid.

Ik zelf kreeg begeleiding van Linette. Door haar verhaal heb ik me kunnen veranderen en ontwikkelen. Het hielp echt om mijn ervaringen te delen met andere naasten. Je kunt niet alles doen zoals het op papier staat. Je moet het toepassen in de praktijk en deze ervaring is voor iedereen anders. Praat erover en zoek hulp.



Verslavingscoach Twente Samen naar herstel

Hoe ziet het naasten programma eruit?

Het naasten programma bestaat uit 4 sessies die op maat worden gemaakt afhankelijk van de situatie. Het is ook naar wens van de familie of andere naasten.

Na de eerste sessie worden de wensen besproken. De 2e en 3e sessie gaan over gedrag, do's and don'ts.

Ook de dramadriehoek wordt behandeld, het schrijven van de schade brief en het voorlezen aan de verslaafde in kwestie. In de laatste bijeenkomst staat de toekomst centraal: hoe ga je verder, wat ga je wel en niet doen.

Les 1: Psycho educatie: wat is verslaving?

Les 2 & 3: passend aan de situatie van de desbetreffende naasten. Deze worden ingevuld op basis van de wensen van de naasten en hetgeen wat nodig is. Bestaat vaak uit gedragslessen, dramadriehoek, do's & don'ts en de schade brief

Les 4: De toekomst staat centraal; hoe ga je verder, introductie zelfhulpgroepen voor naasten. Denk hierbij aan: Al-Anon en voor verslaafden AA, NA, en CA

In gesprek met Linette, naasten begeleider

Welke invloed denk je dat naasten op de verslaafde zoon in kwestie kunnen hebben?

Vooral steunend zijn, dat is heel belangrijk. Dat ze begrip hebben voor de ziekte verslaving. Dat leer je middels het programma duidelijk te maken, dat verslaving een ziekte is. Op deze manier leer je steun en begrip hebben.

Hoe ziet het leren regels en grenzen stellen eruit?

Je leert ook voor jezelf kiezen en niet alles te accepteren. Geen geld geven dat is heel belangrijk. Liegen en bedriegen is eigenschap nummer 1 van een verslaafde.

Het naasten programma kun je toepassen op iemand die al in herstel is, maar ook op iemand die nog in herstel moet komen. Dit kan door als naaste het juiste gedrag te vertonen. Je leert grenzen stellen en hiermee kan je een verslaafde in de juiste richting duwen.

"De verslaving blijft in stand als je je kind of naaste die verslaafd is blijft redden. Iemand moet interne motivatie krijgen om in herstel te komen. En krijgt deze motivatie niet als je blijft faciliteren in de verslaving." – Linette

Middels de dramadriehoek leer je hoe je je gedrag moet veranderen. We bespreken situaties om ervoor te zorgen dat de verslaafde in kwestie de motivatie krijgt om zijn of haar gedrag te veranderen.

Waarom is het naasten programma gunstig?

Het naasten programma geeft je het gevoel dat je niet alleen of de enige bent. Ook als naaste is dit een veelvoorkomend gevoel. Het zorgt er ook voor dat er binnen families over gesproken wordt. Zwijgen over de verslavingsproblematiek komt regelmatig voor. Je leert steun te vinden bij elkaar.

Welke les had je jezelf 8 jaar geleden willen meegeven?

Je bent niet alleen en praat erover in je omgeving. Weet dat je ook als naaste het recht hebt om hulp te zoeken. Ook als jouw verslaafde dierbare nog niet zover is, kun je hulp inschakelen voor jezelf om te weten hoe je jouw verslaafde dierbare het best kunt helpen.



Verslavingscoach Twente
Samen naar herstel