

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 wordt 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?

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.projectjongeren.be

www.kzitermee.be

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

CAW
Voor al je welzijnsvragen
www.caw.be
www.jac.be



www.druglijn.be
078 15 10 20

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.

Maatschappelijke zetel:
Hoogstratenplein 1 | 2800 Mechelen
Tel 015 28 90 90 | info@vnz.be

Dienst Maatschappelijk Werk:
Tel 03 491 86 50 | dmw@vnz.be

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds heeft kantoren en postbussen in heel Vlaanderen. Ook in jouw buurt.

www.vnz.be
VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

VERSLAVING



www.vnz.be

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

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



In Vlaanderen bestaan er veel vooroordelen en misverstanden over problemen met alcohol, drugs en gokken.

Ook jij kent waarschijnlijk iemand in je directe omgeving die hiermee 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.

De informatie over verslaving in deze folder werd overgenomen van de webstek www.druglijn.be

We willen je hier informeren over verslaving in het algemeen.

Daarbij verwijzen we naar organisaties die je kan inschakelen om hulp te vragen voor jezelf of voor iemand uit je omgeving.

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 hou 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 wordt deel 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 alcohol of andere drugs 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 tot 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.

