EEN PRAKTISCHE GIDS VOOR NAASTEN

Hoe vertel je iemand die verslaafd is *wat zijn verslaving met jou heeft gedaan?*

Een praktische gids voor naasten die hun gevoelens willen uitspreken, zonder de ander te veroordelen of zichzelf weg te cijferen.

DOOR

Wiebe van der Veen

www.dewegnaarzelfliefde.nl

VOOR JE BEGINT

Een paar woorden vooraf

Ik ben geen hulpverlener of behandelaar. Ik ben sinds 17 juli 2023 clean en ik schrijf vanuit mijn eigen ervaring met verslaving en herstel, en vanuit wat ik van anderen heb gehoord en geleerd. Ik ken beide kanten: wat verslaving met mezelf deed, en wat het deed met de mensen om mij heen. Ik heb niet alle antwoorden.

Deze gids is er voor partners, ouders, kinderen, broers, zussen, familieleden en vrienden van iemand met een verslaving. Hij gaat over één gesprek: het gesprek waarin je vertelt wat de verslaving van de ander met jou heeft gedaan.

Niet iedere verslaving is hetzelfde, niet iedere relatie en niet iedere naaste. Wat voor de een werkt, past bij de ander misschien helemaal niet. Zie wat hier staat als mogelijkheden om uit te kiezen, en kijk wat bij jouw situatie past. Er bestaat niet één juiste manier om dit aan te pakken. Een garantie dat een gesprek goed afloopt bestaat niet, ook niet met de beste voorbereiding.

Deze gids is geen handleiding voor een interventie en gaat er niet van uit dat de ander op dit moment bereikbaar is voor een gesprek. Over kinderen in het gezin en over geld en lenen gaat hij niet uitgebreid. De voorbeelden in deze gids zijn verzonnen. Ze laten horen hoe iets kan klinken. Gebruik je eigen woorden. De stukken waarin ik over mezelf schrijf, komen uit mijn eigen leven. Wat hier staat komt uit ervaring en vervangt geen professionele hulp.

INHOUD

1 Waarom dit gesprek zo moeilijk kan zijn

2 Je eigen gevoelens uitspreken zonder verwijten

3 Gebeurtenissen uit het verleden bespreekbaar maken

4 Het gesprek voorbereiden

5 Voorbeelden van zinnen die je kunt gebruiken

6 Als de ander boos wordt, dichtklapt of zich schuldig voelt

7 Waarom jouw eigen grenzen en gevoelens belangrijk blijven

8 Wat als je er samen niet uitkomt?

9 Waar kun je terecht

HOOFDSTUK 1

Waarom dit gesprek zo moeilijk kan zijn

Voor jou kan er veel op het spel staan. Je wilt iets kwijt wat al lang aan je knaagt en je wilt de relatie niet beschadigen. Misschien heb je het onderwerp lang vermeden om de vrede te bewaren. Misschien heb je het wel eens geprobeerd en liep het uit op ruzie.

Voor de ander kan zo'n gesprek voelen als een aanklacht. Iemand met een verslaving kan zich schamen of schuldig voelen. Sommigen ontkennen, sommigen worden boos, sommigen zeggen niets. Soms weet iemand ook gewoon niet wat te zeggen. Niemand reageert hetzelfde, en dezelfde persoon reageert de ene dag anders dan de andere.

Van mezelf weet ik dat schaamte een grote rol kan spelen. Als iemand mij vertelde wat ik had gedaan, schaamde ik me. Tegelijk kon ik soms niet goed bevatten wat ik had aangericht. Een reactie die op onverschilligheid lijkt, is soms schaamte. Dat maakt de pijn voor jou niet kleiner, maar het kan helpen bij wat je ziet.

Ik ben zelf meerdere keren geconfronteerd met mijn gedrag. Er was een interventie, mijn beste maat sprak me aan op wat ik in zijn woning had aangericht, mijn ex-partner deed het meerdere keren, en ook mijn moeder en werkgevers hebben op een gegeven moment hun grenzen aangegeven. Toch kwam het niet altijd binnen zoals de ander hoopte. Midden in mijn verslaving was ik vooral bezig met mezelf en met mijn middel. Ik zag niet altijd wat ik aanrichtte, of ik wilde het niet onder ogen zien. Achteraf kan ik zeggen dat ik veel signalen heb gehad. Alleen was ik toen niet in staat of bereid om daar echt iets mee te doen.

Ook jij kunt tegen dingen aanlopen. Misschien ben je bang dat je boosheid de ander terugdrijft naar het middel, dat je iets zegt wat je niet kunt terugnemen, of dat het gesprek niets verandert. Die angsten zijn begrijpelijk. Een verslaving heeft meestal meerdere oorzaken, en één gesprek met jou is daar zelden de oorzaak van. Je mag wel vertellen hoe het voor jou is geweest.

Ook het moment speelt mee. Zit iemand midden in een periode van gebruik, of net in een behandeling, dan is er soms weinig ruimte om te luisteren. Een perfect moment komt zelden. Misschien helpt het om te voelen of er genoeg rust is voor jullie allebei.

HOOFDSTUK 2

Je eigen gevoelens uitspreken zonder verwijten

Een verwijt begint vaak met 'jij': *Jij liegt altijd. Jij denkt alleen aan jezelf.* Als er veel pijn zit, komt het er vanzelf zo uit. Voor de ander kan het wel betekenen dat de ander zich gaat verdedigen en minder hoort wat jij wilt vertellen.

Je zou kunnen proberen te vertellen wat jij hebt meegemaakt. Vier stappen kunnen daarbij houvast geven. Je hoeft ze niet allemaal te gebruiken en ook niet in deze volgorde:

- **Wat gebeurde er?** Beschrijf wat je zag of hoorde, zo feitelijk als je kunt.
- **Wat deed het met jou?** Noem je gevoel: verdriet, angst, boosheid, eenzaamheid, schaamte.
- **Wat had of heb je nodig?** Rust, eerlijkheid, duidelijkheid, afstand, een gesprek.
- **Wil je iets vragen?** Dat hoeft niet. Een verzoek is iets anders dan een eis, en de ander mag nee zeggen.

> VOORBEELD
>
> In plaats van: *"Je hebt mijn verjaardag verpest, zoals altijd."*
>
> Zou je kunnen zeggen: *"Op mijn verjaardag kwam je niet opdagen en je nam je telefoon niet op. Ik zat de hele avond te wachten en werd steeds banger dat er iets was gebeurd. Ik voelde me alleen en ik schaamde me tegenover de gasten. Ik wil graag dat je weet hoe dat voor mij was."*

Een zin als *"Ik voel me alsof jij egoïstisch bent"* lijkt over jouw gevoel te gaan, maar bevat een oordeel over de ander. Misschien zit eronder een gevoel als verdriet, angst of boosheid. Als je dat benoemt, kan de ander soms makkelijker horen wat je bedoelt.

Het hoeft ook niet groot te zijn. Soms is één zin genoeg: *"Ik mis je."*

Ik kan niet één zin aanwijzen die bij mij destijds alles veranderde. Wat me wel is bijgebleven, zijn de confrontaties waarin iemand duidelijk maakte dat mijn gedrag gevolgen had voor diegene. Dat past bij wat hierboven staat: vertellen wat het met jou deed.

HOOFDSTUK 3

Gebeurtenissen uit het verleden bespreekbaar maken

Veel naasten dragen een of meer gebeurtenissen met zich mee. Een leugen die later uitkwam. Een nacht waarin je niet wist waar de ander was. Geld dat verdween. Een ruzie voor de ogen van de kinderen. Het kan voelen alsof je alles in één keer moet zeggen, omdat het allemaal vol zit.

Voor sommige mensen werkt het om te beginnen met één of twee gebeurtenissen, de gebeurtenissen die het meeste hebben achtergelaten. De rest kan later. Een paar dingen die kunnen helpen:

- **Beschrijf iets concreets.** Een plek, een dag, wat je zag. *"Die zaterdag in maart"* is voor de ander makkelijker te volgen dan *"altijd"* en *"nooit"*.
- **Vertel hoe jij het hebt meegemaakt.** De ander kan het zich anders herinneren, of er weinig van weten. Jouw herinnering is jouw ervaring en mag er zijn, ook als de ander het anders heeft beleefd.
- **Kijk of een lijst past.** Een lijst met alles wat misging kan voor jullie allebei zwaar zijn. Misschien passen een paar dingen beter bij wat je kwijt wilt.
- **Vertel wat het nog met je doet,** als je dat wilt. Soms is dat de kern: wat je er nu van meedraagt, naast wat er toen gebeurde.

Het kan zijn dat de ander zich niet kan herinneren wat er is gebeurd. Dat weet ik uit eigen ervaring. Ik heb ongeveer een maand bij mijn beste maat in huis gewoond. In die periode heb ik veel schade veroorzaakt: rolgordijnen van de muur getrokken, een prullenbak kapotgemaakt en het huis smerig achtergelaten. Later heeft hij mij daarmee geconfronteerd. Dat was pijnlijk om te horen. Ik schaamde me, en tegelijk kon ik me niet herinneren wat er allemaal was gebeurd. Ik had in die periode volledig in de waanzin van mijn verslaving geleefd.

Zegt de ander dat die het niet meer weet? Dat hoeft geen ontkenning te zijn. Het maakt het niet minder pijnlijk, en je ervaring blijft zoals zij is. Je kunt de ander dan vragen om het aan te horen, zonder dat de ander het hoeft te herkennen. Misschien is het voor jullie allebei makkelijker als je beschrijft wat je zelf hebt gezien en meegemaakt, in plaats van te vragen of de ander het weet.

Wat ik toen niet zag, zie ik nu wel. Ik besef pas nu hoeveel mensen ik heb geraakt en hoeveel vertrouwen ik heb beschadigd. Ik was zo bezig met mijn eigen wereld dat ik niet werkelijk zag wat mijn gedrag bij anderen teweegbracht. Ik heb jarenlang vooral genomen, terwijl ik nu juist wil leren om met liefde te geven.

Zit de ander inmiddels in behandeling of in herstel, dan kan het lijken alsof het verleden niet meer ter sprake mag komen. Dat kan aan twee kanten spelen. Jij wilt het herstel misschien niet in de weg zitten, en de ander schaamt zich misschien voor wat er was. Vooruitkijken betekent niet dat het verleden vergeten moet worden. Jouw verdriet en boosheid mogen er zijn, ook als je ziet dat de ander zijn best doet. Je hoeft ook niet alles te vergeven, en vertrouwen hoeft niet direct terug te komen. Dat kost vaak tijd.

Voor de ander kan terugkijken ook pijnlijk zijn. Misschien herkent de ander zich er deels in en deels niet. Je kunt zien dat iemand worstelt en toch zeggen wat het met jou heeft gedaan.

HOOFDSTUK 4

Het gesprek voorbereiden

Voor sommige mensen helpt wat voorbereiding. Je hoeft niets uit je hoofd te leren.

Opschrijven. Misschien helpt het om eerst alles op te schrijven wat je kwijt wilt, ook de boze en rauwe stukken, en daarna te kijken wat je in het gesprek wilt zeggen. Je mag het papier meenemen.

Wat hoop je, en wat verwacht je? Misschien hoop je op erkenning of op excuses. Die komen niet altijd, en soms pas later. Je zou jezelf kunnen vragen: wat is voor mij genoeg als dit gesprek is afgelopen?

Praktisch voor het gesprek

- **Moment.** Veel mensen kiezen een moment waarop de ander niet onder invloed is en niemand moe of gehaast is. Midden in een ruzie of vlak voor het slapengaan is vaak lastig.
- **Plek.** Ergens waar niemand binnenloopt. Sommige mensen praten makkelijker tijdens een wandeling of in de auto, naast elkaar. Misschien liever niet in het bijzijn van kinderen.

- **Aankondigen.** Je zou kunnen laten weten dat je iets wilt vertellen, zodat de ander niet wordt overvallen: *"Ik wil je iets vertellen wat me bezighoudt. Heb je een half uur? Het is geen aanval."*
- **Tijd.** Een duur afspreken, bijvoorbeeld een half uur, geeft het gesprek een einde. Dat kan voor allebei rust geven.
- **Een uitweg.** Jullie kunnen vooraf afspreken dat een van beiden een pauze mag vragen.
- **Steun.** Bedenk wie je daarna kunt bellen of opzoeken. Zo'n gesprek kan veel losmaken.

Zie je er tegenop? Een brief of een bericht kan ook. Sommige naasten schrijven een brief en lezen die voor, of geven hem mee. Dat kan als praten te moeilijk is.

Een eerlijke kanttekening, uit eigen ervaring: je kunt de juiste woorden gebruiken, maar als iemand midden in een verslaving zit en niet wil erkennen dat er een probleem is, kunnen die woorden weinig veranderen. Achteraf denk ik dat ik eerst zelf bereid had moeten zijn om te luisteren. Ik had vooral ruimte nodig om eerlijk naar mezelf te kijken, zonder meteen in de verdediging te schieten. Maar die bereidheid moest uiteindelijk uit mezelf komen. Een ander kan je iets vertellen, maar kan het niet voor je erkennen of oplossen. Dat maakt jouw woorden niet minder waard. Het zegt iets over wat je ervan mag verwachten.

HOOFDSTUK 5

Voorbeelden van zinnen die je kunt gebruiken

Dit zijn voorbeelden om woorden te vinden. Maak er je eigen versie van, want een zin die niet van jou is, hoor je meestal aan je stem.

Beginnen

- “Ik wil iets met je delen en ik hoop dat je kunt luisteren zonder meteen te reageren.”
- “Ik vertel je dit omdat je belangrijk voor me bent.”
- “Ik wil niet ruziemaken. Ik wil dat je weet hoe het voor mij is geweest.”

Over gebeurtenissen en gevoel

- “Toen ik die avond niets van je hoorde, was ik doodsbang. Ik heb tot drie uur wakker gelegen.”
- “Als ik merkte dat er iets niet klopte en je zei dat alles goed was, voelde ik me alleen en onzeker over wat ik zag.”
- “Ik was kwaad, maar eronder zat vooral verdriet.”
- “Ik ben veel dingen gaan doen om je te beschermen en daarmee ben ik mezelf kwijtgeraakt.”

Over wat je nodig hebt

- “Wat ik nodig heb is dat je eerlijk tegen me bent, ook als het moeilijk is.”
- “Ik heb tijd nodig om te zien of ik je weer kan vertrouwen.”
- “Ik hou van je en ik heb ook grenzen nodig.”

Luisteren en ruimte geven

- “Hoe is het voor jou om dit te horen?”
- “Je hoeft nu niets te zeggen. Denk er maar over na.”
- “Ik hoor dat je het anders hebt gezien. Vertel me hoe jij het hebt beleefd.”

Soms zit de kracht in een eenvoudige zin. Toen ik na mijn behandeling weer stappen zette richting mijn gezin, zei mijn dochter: *”Ik heb je zo gemist papa.”* Die woorden kwamen binnen. Ze maakten voor mij voelbaar dat mijn verslaving niet alleen mijn eigen

leven had geraakt. Er was ook een kind dat haar vader had gemist.

Sommige zinnen sluiten een gesprek vaak snel af, zoals *"Jij bent altijd..."*, *"Door jou..."*, *"Als je echt van me hield..."*, *"Na alles wat ik voor je gedaan heb..."* en *"Beloof me dat je nooit meer..."*. Ze komen voort uit pijn en je mag ze denken of opschrijven. Uitgesproken kan de ander soms lastiger horen wat je eigenlijk wilt zeggen.

HOOFDSTUK 6

Als de ander boos wordt, dichtklapt of zich schuldig voelt

Een gesprek kan anders lopen dan je hoopte, ook als je het goed voorbereidt. Hieronder staan vier reacties die voorkomen. Er bestaat niet één juiste manier om daarop te reageren. Kijk wat bij jou en de ander past.

Onder veel van deze reacties zit schaamte. Schuld gaat over wat je hebt gedaan, schaamte over wie je denkt te zijn. Wie zich diep schaamt, wil meestal weg uit het gesprek. Dat kan eruitzien als boosheid, als zwijgen of als zelfverwijt.

Bij mij speelde schaamte ook een grote rol. Bij gevoelige onderwerpen, vooral als het over mijn ex-partner ging, klapte ik dicht. Ik kon niet goed omgaan met wat er werd gezegd en wat dat bij mij losmaakte. Het is moeilijk om onder ogen te zien wat je hebt gedaan en wie je daarmee hebt geraakt, en soms is boosheid of zwijgen makkelijker dan eerlijk naar jezelf kijken. Dat maakt het gedrag niet goed. Maar ik begrijp inmiddels beter dat er achter mijn reacties vaak meer zat dan alleen boosheid.

De ander wordt boos

Boosheid kan verschillende oorzaken hebben. Misschien voelt de ander zich aangevallen, schaamt de ander zich of weet de ander niet hoe te reageren. Het kan ook gewoon boosheid zijn. Probeer, als dat lukt, rustig te blijven. Merk je dat het gesprek je zelf te veel raakt? Dan mag je ook even afstand nemen. Je hoeft je niet te laten uitschelden. Je kunt een pauze voorstellen:

"Ik merk dat dit veel losmaakt, bij ons allebei. Zullen we er over een uur of morgen verder over praten?"

Als je er later op terugkomt, weet de ander dat het gesprek niet verdwijnt. Voel je je niet veilig, ga dan weg. Je veiligheid gaat voor. Bij acuut gevaar kun je 112 bellen. Zijn er kinderen in huis, denk dan ook aan hun veiligheid.

De ander klapt dicht

Stilte, een schouderophalen, een grap, het onderwerp veranderen of de kamer verlaten. Soms is het een manier om zichzelf te beschermen, soms weet iemand niet wat te zeggen. Ik merk dat ik zelf bij gevoelige onderwerpen nog weleens dichtklap. Je hoeft niet achter iemand aan te gaan en je hoeft geen reactie af te dwingen. Misschien helpt het om te zeggen:

"Je hoeft nu niets te zeggen. Ik wil dat je weet hoe het voor mij is geweest. Als je erover wilt praten, hoor ik het graag."

Soms komt een reactie dagen later, op een rustig moment. Soms komt ze niet. Dat kan pijn doen.

De ander voelt zich schuldig

Schuldgevoel kan zich uiten in tranen, in zelfverwijt, of in zinnen als *"Ik ben ook alleen maar een slecht mens."* Het gesprek kan dan ineens over de ander gaan, en jij voelt je misschien geroepen om de ander te troosten. Troosten mag als je dat wilt. Je hoeft je eigen verhaal er niet kleiner voor te maken:

"Ik vertel dit niet om je te straffen. Ik zie dat het je raakt. Ik wil ook dat je weet dat wat ik gevoeld heb er mag zijn."

Excuses hoef je niet af te dwingen. Iemand die zich diep schuldig voelt kan zelf ook steun gebruiken, bijvoorbeeld van de eigen behandelaar of van iemand anders in de eigen omgeving. Dat hoeft niet jouw taak te zijn.

De ander ontkent of ziet het anders

Zegt de ander *"zo erg was het niet"* of *"dat heb ik nooit gedaan"*, dan hoef je niet te bewijzen dat jij gelijk hebt. Je kunt blijven bij wat jij hebt meegemaakt: *"Ik begrijp dat jij het anders hebt gezien. Zo heb ik het meegemaakt."* Je ervaring is er, ook als de ander die niet herkent.

Is de ander op dat moment onder invloed, dan kun je overwegen het gesprek te stoppen en later terug te komen. Soms is er dan weinig ruimte om te luisteren en kan het gesprek vooral pijn doen.

HOOFDSTUK 7

Waarom jouw eigen grenzen en gevoelens belangrijk blijven

Naasten van iemand met een verslaving raken vaak gewend om hun eigen gevoel opzij te zetten. Je past je aan, je let op de stemming, je houdt je mond om geen ruzie te krijgen. Soms weet je op den duur niet meer wat jij zelf wilt. Dit gesprek kan ook een moment zijn om jezelf weer mee te laten tellen. Een paar dingen die voor veel naasten gelden:

- **Je mag stoppen,** ook als je nog niet alles hebt gezegd.
- **Je hoeft geen excuses te krijgen.** Erkenning kan later komen of helemaal niet. Je verhaal is evenveel waard.
- **Je mag verdriet hebben na afloop,** ook als het gesprek goed ging. Zeggen wat je dwarszit kan opluchten en tegelijk pijn doen.
- **Je bent niet verantwoordelijk voor het herstel van de ander.** Je mag meeleven en rekening houden met de ander zonder jezelf weg te cijferen.
- **Je hoeft niet alles te vergeven.** Vertrouwen hoeft ook niet direct terug te komen. Dat mag tijd kosten.
- **Je mag je eigen grenzen bewaken.** Een grens gaat over wat jij doet. Bijvoorbeeld: *"Als je onder invloed thuiskomt, ga ik bij mijn zus slapen."* Kies iets wat je ook kunt volhouden.
- **Je hoeft het niet alleen te dragen.** Praat met iemand die je vertrouwt, met je huisarts of een maatschappelijk werker, of zoek een lotgenotengroep voor familie en vrienden van mensen met een verslaving.

Je kunt van iemand houden en grenzen hebben. Je kunt iemand steunen en jezelf beschermen. Dat hoeft elkaar niet uit te sluiten.

Uit mijn eigen leven weet ik dat mensen hun grenzen trekken. Mijn moeder heeft op een gegeven moment genoeg gehad van de situatie. Ze was er klaar mee. Mijn oudere zus wilde mij op een gegeven moment geen geld meer geven. Zulke grenzen kunnen op dat moment pijnlijk zijn. Inmiddels begrijp ik dat mensen zichzelf daarmee ook beschermen. Ze hoeven niet eindeloos te blijven helpen wanneer ze steeds opnieuw gekwetst worden, of als eerdere ervaringen het vertrouwen hebben weggenomen. Zo'n grens hoeft geen straf te zijn.

HOOFDSTUK 8

Wat als je er samen niet uitkomt?

Soms houdt het gesprek op zonder dat er iets is opgelost. De ander begrijpt het niet, wil het niet horen of reageert zo dat je je er slechter door voelt. Dat is zwaar. Een paar mogelijkheden:

- **Een eerste gesprek is vaak een begin.** Mensen hebben soms tijd nodig om te verwerken wat ze hebben gehoord.
- **Je kunt het later opnieuw proberen,** op een ander moment, in andere woorden, korter of schriftelijk.
- **Je kunt iemand erbij vragen.** Een gesprek met een neutrale persoon erbij maakt soms ruimte: een hulpverlener, een maatschappelijk werker, de behandelaar van de ander of een familiegesprek via de verslavingszorg. Vraag de ander of de ander dat wil, en dring niet aan bij een nee.
- **Je kunt steun voor jezelf zoeken.** Ook als de ander niet verandert, kun jij verwerken wat er is gebeurd, bijvoorbeeld in een gesprek of een groep voor naasten.
- **Je hoeft niet op antwoord te wachten.** Je verhaal is ook waardevol als de ander het niet kan horen. Je kunt het voor jezelf opschrijven.

Valt de ander terug of heeft de ander het even moeilijk, dan hoeft dat niet te betekenen dat het gesprek verkeerd was. Terugval komt voor in herstel en heeft meestal meerdere redenen. Dan kan het helpen om opnieuw te kijken wat jij nodig hebt en wie jou kan steunen.

Soms merk je dat je meer afstand nodig hebt. Dat kan bij zorg voor jezelf horen, en het wil niet zeggen dat je de ander opgeeft. Het kan tijdelijk zijn en het kan langer duren. Je hoeft die keuze niet in één gesprek te maken en ook niet alleen. Een hulpverlener of maatschappelijk werker kan meedenken.

Over mijn eigen ervaring: mijn jongere zus had geen vertrouwen in mij toen ik in de kliniek zat. Ze hield bewust afstand. Toen ik drie jaar clean was, vertelde zij openlijk dat ze dat destijds bewust had gedaan, omdat ze geen vertrouwen had in mijn herstel. Inmiddels staan we op een andere plek. Ook de vriendschap met mijn beste maat is teruggekomen, nadat ik aan mezelf ben gaan werken. Ik vertel dit niet om te zeggen dat het altijd goed komt. Dat kan ik niet beloven. Bij meerdere andere mensen die afstand namen, is het niet teruggekomen. Ik heb geleerd dat vertrouwen niet vanzelf terugkomt wanneer iemand stopt met gebruiken. Je moet het opnieuw opbouwen, en soms lukt

dat niet meer. Dat is ook een gevolg waar degene die gebruikte verantwoordelijkheid voor moet nemen. Niet iedere relatie herstelt. Wat jij nodig hebt en doet, blijft ook dan van waarde.

Als ik een naaste één ding mocht meegeven: verlies jezelf niet in het proberen te redden van een ander. Je kunt iemand liefhebben, steunen en hoop houden, maar je kunt het herstel niet voor diegene doen. Afstand nemen om jezelf te beschermen kan pijn doen, maar het betekent niet automatisch dat je niet meer om iemand geeft. Je hoeft jezelf niet kwijt te raken in de verslaving van iemand anders.

STEUN

Waar kun je terecht

- **Acuut gevaar:** bel 112.
- **Geweld of onveiligheid thuis:** Veilig Thuis, 0800-2000, ook voor vragen over kinderen in huis.
- **Het wordt je te zwaar of je denkt aan zelfdoding:** bel 113 (of 0800-0113) of chat via 113.nl. Je kunt bellen of chatten, ook als je je zorgen maakt over iemand anders.
- **Praten over jouw situatie:** je huisarts of een maatschappelijk werker kan meedenken en je verder helpen.
- **Hulp voor naasten:** kijk op helpmijndierbareisverslaafd.nl. Verslavingszorgorganisaties zoals VNN (Verslavingszorg Noord Nederland), Brijder en Trubendorffer hebben informatie op hun websites. Vraag of er aanbod is voor familie en vrienden.
- **Lotgenoten:** een groep voor familie en vrienden van mensen met een verslaving kan helpen als je het gevoel hebt dat je er alleen voor staat. Vraag je huisarts of de verslavingszorg naar groepen bij jou in de buurt.

TOT SLOT

Een laatste woord

Ik hoop dat deze gids je een paar woorden en een beetje houvast geeft. Hij komt uit mijn eigen ervaring, en die is niet de jouwe. Je hoeft niet alles goed te doen en je hoeft niet alle antwoorden te hebben. Jouw verhaal, jouw gevoelens en jouw grenzen mogen er ook zijn.

Meer van mijn verhaal lees je in mijn boek *De weg naar zelfliefde*. Kijk voor meer informatie op www.dewegnaarzelfliefde.nl, of volg mij op Instagram via @wiebetweepuntnul.

Heb je een vraag, of een onderwerp waar je meer over wilt lezen? Stuur het gerust in via een bericht op Instagram (@wiebetweepuntnul), zonder herkenbare gegevens van jezelf of van anderen. Jouw vragen kunnen de basis worden van nieuwe artikelen.

Wiebe van der Veen