



GGZ voor
doven & slechthorenden

Verlaving

Als iemand niet meer zonder ... kan



Deze folder is voor doven en slechthorenden die meer willen weten over verlaving



Ook als iemand te veel medicijnen gebruikt en daar niet mee kan stoppen, is dat een verslaving

Herkent u dit?

Veel mensen gebruiken soms alcohol, medicijnen of softdrugs. En bijna iedereen gokt wel eens. Bijvoorbeeld door mee te doen aan een loterij. Dat is heel gewoon.

Het wordt een probleem als iemand niet meer kan stoppen met drugs gebruiken of gokken. Deze mensen zijn verslaafd. Ook als iemand te veel medicijnen gebruikt of alcohol drinkt en daar niet mee kan stoppen, is dat een verslaving.

Van 'een keer proberen' tot aan verslaafd zijn

Door alcohol, drugs of medicijnen te gebruiken of door te gokken gaan mensen zich anders voelen. De kans op verslaving is groter als iemand dat gevoel heel fijn vindt en dat fijne gevoel steeds opnieuw wil hebben. Mensen raken niet in één keer verslaafd. Dat gaat langzaam en vaak in vier stappen (fasen):

fase 1: de probeerfase

In deze fase probeert iemand het middel. Meestal is dat uit nieuwsgierigheid. Bijvoorbeeld een paar sigaretten roken of een keer gokken of wiet gebruiken. Vaak zijn dit jonge mensen. Het grootste gevaar in deze fase is dat iemand in één keer zoveel alcohol of drugs gebruikt, dat hij/zij ziek wordt of zelfs in coma raakt.

fase 2: sociaal gebruik

Veel mensen drinken een glas wijn of blowen omdat ze dat lekker en gezellig vinden. Of ze gaan met vrienden een keer gokken in een casino. Dit is sociaal gebruik. Iemand heeft dan *niet* de behoefte om steeds meer te drinken, te roken of te gokken. Voor mensen die snel verslaafd raken, kan sociaal gebruik een probleem zijn.

fase 3: schadelijk gebruik/misbruik

Bij sommige mensen gaat gezellig drinken en blowen (sociaal gebruik) over in steeds meer en steeds vaker gebruiken. Dit kan langzaam gaan, maar ook plotseling. Bijvoorbeeld als er problemen zijn of nare gebeurtenissen

zoals een overlijden, een echtscheiding of werkloosheid. Iemand gaat dan veel alcohol drinken, drugs gebruiken of gokken, om de problemen te vergeten of nare gevoelens te onderdrukken. Het gebruik kan zoveel worden dat het ongezond wordt. Men kan dan klachten krijgen zoals trillen, vergeetachtigheid, slecht kunnen concentreren en slecht slapen.



Door hun verslaving krijgen mensen problemen

fase 4: verslaving

In deze fase wordt iemands leven helemaal door de alcohol, de drugs, de medicijnen of het gokken beheerst. Iemand kan niet meer zonder en is er bijna de hele dag mee bezig. Men is afhankelijk geworden van het middel of het gokken. Door hun verslaving krijgen mensen problemen. Bijvoorbeeld op het werk, op school of met de mensen om hen heen. Ook krijgen ze vaak lichamelijke en psychische klachten.

Waar kunnen verslaafde mensen last van hebben?

Mensen die verslaafd zijn, kunnen last hebben van:

- niet kunnen stoppen met gokken of alcohol, drugs of medicijnen gebruiken
- meer gokken of alcohol, drugs of medicijnen gebruiken dan men wil
- steeds meer moeten gokken of steeds meer alcohol, drugs of medicijnen nodig hebben om hetzelfde fijne (ontspannen) gevoel te krijgen
- het vaak stiekem gebruiken van alcohol, drugs of medicijnen, anderen mogen dit niet weten
- de hele dag denken aan alcohol, drugs, medicijnen of gokken
- trillen en zweten (ontwenningverschijnselen) als men stopt met gokken of het gebruik van alcohol, drugs of medicijnen
- somber, angstig, vergeetachtig of in de war zijn en snel boos worden
- zich slecht kunnen concentreren
- slecht slapen
- problemen met mensen thuis, op school of op het werk



De hele dag denken aan gokken

Hoe komt het dat mensen verslaafd raken?

Dat mensen verslaafd raken, komt meestal door het samengaan van drie dingen:



Zijn de hersenen veranderd, dan hebben de hersenen de drugs nodig om normaal te kunnen werken

1. De hersenen veranderen

Als iemand veel alcohol, drugs of medicijnen gebruikt, veranderen langzaam de hersenen. Hoe lang het duurt voordat de hersenen veranderen, hangt af van het middel en van de persoon. Hoe gevoelig de hersenen zijn voor verslavende middelen kan erfelijk bepaald zijn. Zijn de hersenen veranderd, dan hebben

de hersenen de alcohol, drugs of medicijnen nodig om normaal te kunnen werken. Omdat iemand dan niet meer zonder alcohol, drugs of medicijnen kan, raakt die persoon verslaafd.

2. Psychische problemen

Door psychische problemen gaan mensen soms verslavende middelen gebruiken. Als iemand bijvoorbeeld last heeft van angsten of depressies kan diegene zich soms prettiger voelen door drank, drugs of medicijnen te gebruiken. Maar meestal gaan ze zich daardoor juist slechter voelen en krijgen ze meer klachten. Om die te onderdrukken, gaan ze weer meer alcohol, drugs of medicijnen gebruiken. Zo komen ze in een cirkel terecht waar ze moeilijk uitkomen.



Ook als in de vriendengroep drinken gewoon is, is de kans groter dat iemand dat ook gaat doen

3. Het gedrag van andere mensen

Iemand die uit een gezin komt waar het normaal is dat je rookt, regelmatig alcohol of drugs gebruiken of gokt, heeft een grotere kans verslaafd te raken. Ook als in de vriendengroep of op het werk roken, drinken, gokken of drugsgebruik gewoon is, is de kans groter dat iemand dat ook gaat doen. De kans op verslaving wordt daardoor ook groter.

Hoe is het om een verslaving te hebben?

Mensen die verslaafd zijn, zijn de hele dag bezig om aan alcohol, drugs of medicijnen te komen of om te kunnen gokken. Door de verslaving ontstaan vaak problemen op het werk of op school en met familie en vrienden. Een verslaving kan veel kapot maken. Om de problemen niet te voelen of te vergeten, gaan mensen vaak nog meer alcohol, drugs of medicijnen gebruiken of gokken. Zo wordt het steeds erger. Toegeven dat je verslaafd bent, is moeilijk. Ieder mens wil graag geloven dat hij ook zonder alcohol, drugs of gokken kan. Verslaving is voor veel mensen een ziekte waar je zonder hulp niet mee kunt leren omgaan. Hoe eerder iemand hulp vraagt voor zijn verslaving, hoe groter de kans dat de schade beperkt blijft.

Waarom is het zo moeilijk om te stoppen?

Verslaafde mensen hebben alcohol, drugs of medicijnen nodig om zich fijn te voelen. En hun hersenen hebben de alcohol, drugs of medicijnen nodig om normaal te kunnen werken. Stopt men met het gebruik van alcohol, drugs of medicijnen, dan krijgt men ontwenningssverschijnselen zoals zweten en trillen. De hersenen moeten opnieuw leren normaal te werken



Stopt men met het gebruik van alcohol, drugs of medicijnen dan krijgt men ontwenningssverschijnselen zoals zweten en trillen

zonder het verslavende middel. Het lichaam blijft een lange tijd om het middel vragen. Daarom is stoppen moeilijk. Maar het kan wel.

Therapie helpt!

Het is moeilijk om van een verslaving af te komen. Wacht niet met hulp zoeken, want een verslaving gaat meestal niet vanzelf over. Als iemand niets doet, wordt de verslaving vaak alleen maar erger. En de lichamelijke, psychische en financiële problemen die daardoor ontstaan ook. Met therapie wordt geleerd meer controle over het eigen leven te krijgen. Soms worden ook medicijnen gegeven. Bespreek met uw hulpverlener welke mogelijkheden er zijn en wat in uw geval het beste zou kunnen helpen.

Als u zich zorgen maakt

Herkent u de informatie in deze folder? Heeft u daarover vragen? Neem dan contact op met uw huisarts of een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz) voor doven en slechthorenden. De medewerkers daar kunnen communiceren met doven en slechthorenden. Ook kennen zij de moeilijkheden en mogelijkheden van dove en slechthorende mensen in de "horende" wereld. Indien gewenst is er een gebarentolk en/of schrijftolk beschikbaar.

Op de website www.ggzds.nl kunt u zien waar bij u in de buurt een ggz-instelling voor doven en slechthorenden is.

Tips voor mensen met een verslaving

- Let op signalen als: Steeds meer, vaker of eerder op de dag alcohol, medicijnen of drugs gebruiken of gokken. Het gebruik van deze middelen of het gokken willen verbergen voor andere mensen.
- Als u denkt dat u te veel gebruikt of gokt, stop dan een paar weken met het verslavende middel of met gokken.
- Ga naar uw dokter als u ontwenningssverschijnselen krijgt als u stopt met alcohol drinken, drugs of medicijnen gebruiken of met gokken.
- Hoe sneller u hulp zoekt, hoe groter de kans dat u uw verslaving kunt stoppen.

Tips voor familie, vrienden en collega's

- Vertel de verslaafde dat u zich zorgen maakt omdat hij/zij te veel gokt of alcohol, drugs of medicijnen gebruikt.
- Vertel de verslaafde waar u last van heeft omdat hij of zij verslaafd is.
- Ga niet in discussie over of iemand te veel gebruikt of niet.
- Stimuleer de verslaafde om hulp te zoeken.
- Neem ook tijd voor uzelf. Zoek hulp als het u teveel wordt.



Gebruik van verslavende middelen verbergen voor andere mensen

Nuttige websites

- www.ggzds.nl
Website over geestelijke gezondheidszorg voor doven en slechthorenden.
- www.alcoholendrugsinbeeld.nl
Website in woord, beeld en gebaar over alcohol, drugs, gokken en verslaving, speciaal voor doven en slechthorenden.
- www.aa-nederland.nl
Anonieme Alcoholisten Nederland, voor het delen van ervaring, kracht en hoop bij het herstel van alcoholisme.
- www.drugsenuitgaan.nl
Voor jongeren die uitgaansdrugs gebruiken.
- www.al-anon.nl
Al Anon Familie Groepen, voor familie en vrienden van alcoholisten.
- www.agog.nl
Stichting Anonieme Gokker Omgeving Gokkers, biedt hulp aan mensen met een gokverslaving.

Heeft u vragen over iets wat u in deze folder gelezen heeft of over verslaving in het algemeen, bespreek dit dan met een hulpverlener.

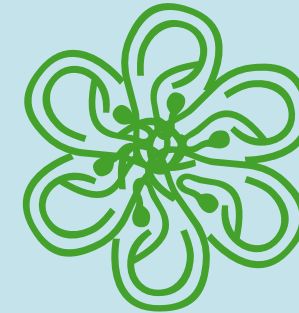
Feit

In Nederland zijn ruim 80.000* mensen verslaafd aan alcohol. Een nog veel grotere groep is verslaafd aan tabak. Daarnaast gebruiken 1,9 miljoen** Nederlanders slaap- of kalmeringsmiddelen. Een groot aantal daarvan is aan deze medicijnen verslaafd. En 1 % van de bevolking is gokverslaafd of ooit gokverslaafd geweest. Geen reden dus om u voor een verslaving te schamen of het te verbergen.

(*Nemisis onderzoek 2007/2009, **cijfer 2005)

Als bron voor deze folder is gebruikgemaakt van de folder 'In gesprek over: Verslaving' van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.

Deze folder is een initiatief van de gezamenlijke ggz-instellingen voor doven en slechthorenden in Nederland.



GGZ voor doven & slechthorenden

www.ggzds.nl

Deze folder is financieel mede mogelijk gemaakt door:



Rabobank



Russell-ter Brugge fonds + Ars Donandi

Het verhaal van John

John groeit op in Suriname. Op zijn vierde krijgt hij een ernstig auto-ongeluk. Hij verliest daarbij zijn moeder. Omdat John uit de auto is geslingerd, moet hij naar het ziekenhuis. Daar ontdekken ze dat hij door het ongeluk plotsdoof is geworden. Johns vader drinkt veel en kan niet voor hem zorgen als hij uit het ziekenhuis komt. Hij gaat dan naar zijn tante in Nederland. Daar wordt hij liefdevol opgevangen. Hij gaat naar de dovenschool. Omdat zijn vrienden blowen, gaat John ook blowen. Hij is dan 13 jaar oud. Door de problemen die hij daardoor thuis en op school krijgt, maakt John zijn school niet af. Als hij geen werk kan vinden, hangt hij hele dagen op straat rond. Als hij achttien is zet zijn tante hem het huis uit, omdat hij steelt en liegt. Hij gaat met vrienden in een kraakpand wonen. Om zijn problemen te vergeten, blowl John steeds meer.

*John was vroeger een vrolijke jongen.
Nu is hij vaak somber.*

John wordt ook mager. Omdat zijn tante ziet dat het steeds slechter met hem gaat, gaat ze met hem naar de huisarts. Deze verwijst hem naar een ggz-instelling voor doven en slechthorenden. Daar kunnen ze communiceren met doven en slechthorenden. John leert stoppen met blowen. Hij begint zich langzaam beter te voelen. Ook de relatie met zijn tante wordt weer beter. Met hulp van een maatschappelijk werker vindt hij werk als hulp in de keuken van een restaurant. Omdat hij nu geld verdient, kan hij een kleine flat huren. Als zijn vrienden op bezoek komen, vindt John het nog wel moeilijk niet weer te gaan blowen. Hij praat daarover met zijn tante en zijn hulpverlener, dat helpt.