Stoppen met drank, drugs, pillen of gokken

de druglijn

Je wil stoppen of minderen. Zo'n besluit neem je niet van vandaag op morgen. Het vergt moed en inzicht. Het is normaal dat er nu veel vragen opduiken. Want ook al staat je besluit vast, het echte werk moet nog beginnen. Hoe het zal verlopen, is voor iedereen anders. Vaak is herstel een weg met vallen en opstaan.

Misschien was je eerder al eens gestopt, maar liep dat moeilijk. In elk geval is de kans groot dat je al meer werk verricht hebt dan je zelf zou denken. Je hebt dus al een basis, een vertrekpunt.

De ene persoon wil minderen, de andere volledig stoppen. Bijvoorbeeld omdat het een duidelijkere keuze is om helemaal te stoppen, dan om het gebruik* in de hand te proberen houden. Ga eerlijk voor jezelf na waar je best mee af bent. De nadruk in deze brochure ligt op stoppen, maar veel van de tips zijn ook nuttig als je wil minderen.

Welke keuze je ook maakt, alles begint met geloof in jezelf. Informatie, inzicht en ondersteuning kunnen een verschil maken. Zo sta je sterker.

* Wanneer we in de tekst spreken over 'gebruik', bedoelen we daarmee zowel het gebruik van drank, drugs en psychoactieve medicatie, als gokken en overmatig gamen.

Deze brochure wil je op weg helpen.

Stoppen begint met begrip en inzicht in je gebruik.

Je staat sterker met een goede voorbereiding.

Als je weet welke klachten kunnen opduiken, kan je daar beter mee om.

Aarzel niet om steun of hulp te zoeken.

Uitschuiver of een terugval? Probeer daar uit te leren.

Inzicht krijgen

Stoppen begint met je gebruik te begrijpen.

Naar jezelf en je gebruik kijken

Stoppen doe je niet zomaar. **Er is ongetwijfeld heel wat in jouw leven dat samenhangt met je gebruik.** Ga dat voor jezelf eens na.

Heb je vooral zin om te gebruiken tijdens het uitgaan? Of wanneer je het moeilijk hebt of eenzaam bent? Werd het een gewoonte voor het slapengaan? Wanneer of in welke situaties is het moeilijk om niet te gebruiken? En wanneer lukt het wel goed zonder?

Met dit soort vragen word je je bewuster van jezelf. Zo krijg je meer grip op jouw moeilijke momenten en verleidelijke situaties. En dan sta je sterker in de voorbereiding van het stoppen.

Zo pak je het aan:

- Maak een persoonlijk lijstje van mogelijk moeilijke momenten of situaties.
- Noteer een paar dagen lang wanneer, waar en met wie je zin hebt om te gebruiken.

Beter begrijpen wat een drank- of drugprobleem is

Te veel mensen denken dat het probleem waar ze in verzeild raakten enkel aan henzelf ligt. Of dat het hen alleen overkomt. Dat klopt niet. Er is veel info beschikbaar die je kan helpen begrijpen wat een verslaving is, waarom de drang om te gebruiken zo sterk kan zijn, en wat werkt als je wil stoppen. Denk aan boeken of online info zoals op www.druglijn.be en tal van andere sites. Zo kan goed geïnformeerd zijn jou helpen bij het stoppen.

Voorbereiden en vooruitblikken

Stoppen vraagt veel inzet. Motivatie is daarbij belangrijk.

Motivatie hoog houden

Dat je wil stoppen of minderen betekent dat je gemotiveerd bent. Zonder lukt het niet. Motivatie is vaak het sterkst als je overtuigt bent dat de nadelen van je gebruik doorwegen op de voordelen.

Je zal merken dat motivatie om te stoppen geen zwart-witverhaal is. Motivatie kan met de tijd wisselen. Onthoud vooral dat motivatie iets is dat kan groeien. **Om gemotiveerd te blijven, kan het helpen om je keuzes in de weegschaal te leggen.**

Een balans van voor- en nadelen

Maak een lijstje met twee kolommen. Schrijf in de ene kolom de voordelen van je gebruik en in de andere kolom de nadelen.
Met die lijstjes voor- en nadelen maak je je eigen balans op. Ze maken duidelijk waarom het de moeite waard is om te stoppen, maar ook waarom het soms moeilijk gaat. Duikt de twijfel later op, dan kan je er steeds naar teruggrijpen.

Hieronder vind je voorbeelden van wat er in een balans van voor- en nadelen kan staan. Dit is uiteraard voor iedereen anders. Er zijn dus nog heel wat andere antwoorden mogelijk.

Voordelen van het gebruik:

- gemakkelijker contacten leggen
- je zelfzeker en energiek voelen
- ergens bij horen
- verlegenheid, vermoeidheid of stress de baas kunnen
- makkelijker gewicht verliezen

Nadelen van het gebruik:

- uitputting of neerslachtigheid na het gebruik
- gezondheidsklachten
- ruzies, sancties op het werk of op school
- geldproblemen
- gebruik verstopt moeten houden
- liegen

Voordelen van het stoppen:

- betere relaties thuis en met vrienden
- je fitter en emotioneel beter voelen
- je vrijer voelen
- minder stress omwille van mogelijke problemen op het werk, op school, met de politie, met dealers minder geldnood

Nadelen van het stoppen:

- ontwenningsverschijnselen doormaken
- je opnieuw onzeker voelen
- de confrontatie met anderen moeten aangaan
- opnieuw eigen verantwoordelijkheden moeten opnemen
- met vrienden moeten breken
- het uitgaan beperken

Hoe is dit voor jou? Zijn deze voor- en nadelen herkenbaar?
Of ervaar je er nog andere?

Obstakel in zicht?

Moeilijke omstandigheden, lichamelijke klachten, onverwachte tegenslagen, verleidelijke situaties, ... Het kan uitdagend worden om vol te houden. Door op die mogelijke hindernissen vooruit te blikken, verhoog je de kans dat het wél lukt.

Neem je lijst met de voordelen van je gebruik nog eens bij de hand. Stel je daarbij de volgende vragen. Wat ga je het meest missen als je mindert of stopt? Wat ga je in de plaats doen? Stel dat je gebruikt om te ontspannen, welke andere activiteiten kunnen je dan ontspannen? Op die manier maak je je eigen noodplan bij hindernissen.

Denk na over wat je kan doen op moeilijke momenten: wandelen, sporten, ademhalingsoefeningen, yoga, meditatie, een uitstapje of cinemabezoek, vrienden of familie bellen? Maak het zo concreet mogelijk.

Neen zeggen, hoe doe je dat?

Als je iets aangeboden krijgt, kan weigeren moeilijk worden. Zeker niet als het van je wordt verwacht of als men aandringt. Ga eens na waarom anderen jou onder druk zetten. Misschien is het voor hen confronterend om te zien dat jij nuchter wil blijven? Samen gebruiken geeft namelijk het gevoel dat het meer gerechtvaardigd is.

Het is makkelijker om voet bij stuk te houden als je vooraf al een antwoord in gedachten hebt. 'Nee, bedankt', moet in principe volstaan. Je kan ook kiezen voor een reactie met humor of met een kwinkslag: 'Eentje is geentje, dus ik hou het bij geentje' bijvoorbeeld. Je kan het ook positief verwoorden, zoals: 'Ik wil mij morgen fris voelen'. Zo wordt niet drinken of niet gebruiken een keuze vóór in plaats van tegen iets.

Tip: oefen zo'n antwoord op voorhand met iemand in. Blijf stellig en sta achter je keuze. Onthou dat je jouw keuze aan niemand moet verantwoorden. Je hebt ze met een goede reden gemaakt. Durf erachter staan en wees er trots op.

Een kwestie van volhouden?

De buitenwereld onderschat vaak wat het vergt om te stoppen. Tegelijk kan wie stopt zichzelf te veel druk opleggen. Herkenbaar? Die druk werkt verlammend, en dat kan stoppen net moeilijker maken. **Wees daarom mild voor jezelf, en bekijk het dag per dag.**

Dat doe je zo:

- Richt je aandacht op wat je wint door te stoppen, niet alleen op wat je opgeeft. Doe het vooral jezelf en niet zozeer voor de mensen rondom jou. Zo is de kans groter dat je gemotiveerd blijft.
- Geloof dat je het kan. Zie jezelf als iemand die stopt of gestopt is. Niet als iemand die een poging doet. Erken elke stap vooruit die je zet, hoe klein die ook lijkt.
- Vergeet niet om jezelf tussendoor te belonen. Als je stopt, spaar je bijvoorbeeld geld uit. Dat kan je opzij zetten om jezelf na verloop van tijd eens te verwennen.
- Stoppen kan lichamelijk, mentaal en emotioneel heel wat van jou vragen. Draag goed zorg voor je gezondheid en voorzie ontspanning.
- Focus niet te veel op de mogelijke drang om opnieuw te gebruiken of op mogelijke klachten en onthoudingsverschijnselen. Concentreer je op wat stilaan beter gaat. Zo merk je dat je vooruitgang boekt.

Gun jezelf tijd en blijf lief voor jezelf. Vergeet niet dat je veel verder staat dan voordat je besloot om te stoppen.

Wat staat mij te wachten als ik stop?

De kans is groot dat zowel je lichaam als geest gaan reageren op het minderen of stoppen.

Het verloopt voor iedereen anders

Of en hoeveel last je krijgt, hangt af van heel wat:
- Welke 'drug' gebruikte je?
- Hoe deed je dat (drinken, roken, basen, snuiven of injecteren)?
- Gebruikte je meerdere dingen tegelijk (bijvoorbeeld alcohol met illegale drugs of drugs met elkaar)?
- Hoe goed is je gezondheid?
- Hoeveel steun heb je rondom jou?
- Wat zijn de omstandigheden waarin je stopt?

Lichamelijke klachten

Alcohol, medicijnen zoals pijnstillers of slaap-en kalmeermiddelen en illegale drugs zoals heroïne of GHB zijn lichamelijk verslavend. Als je ermee stopt, kan je last krijgen van slaapproblemen, beven, zweten, misselijkheid en hoofdpijn.

Bij het stoppen met alcohol of met sommige medicijnen kunnen de klachten levensgevaarlijk worden. Vraag raad aan een dokter als je er mee stopt of drastisch mee mindert. Zo voorkom je problemen en wordt het ontwennen niet zwaarder dan nodig.

Bij milde klachten voel je vaak de spanning in je lijf. Drink voldoende water, eet licht en gezond (groenten en fruit), neem een warm bad of warme douche of gebruik een warmwaterkruik om je spieren te ontspannen. Doe stretchoefeningen voor je armen, benen, nek, schouders en rug. Ademhalingsoefeningen helpen je lichaam tot rust te brengen.

Mentale klachten en 'drang'

Vaak voel je je lichamelijk na een paar dagen een pak beter. Maar dan is er nog de geestelijke afhankelijkheid: nog vaak aan de drug denken en ernaar verlangen. **De drang naar de roes kan je sterk in haar greep hebben**. Geestelijke afhankelijkheid komt zowel voor bij alcohol, als bij illegale drugs, medicijnen, gokken en overmatig gamen.

Bij het stoppen kan je last krijgen van stemmingsschommelingen, angst, neerslachtigheid en prikkelbaarheid. Dit houdt vaak langer aan dan de lichamelijke klachten, maar neemt met de tijd gelukkig wel af.

Lichamelijke en mentale klachten hangen vaak samen. Zelfs bij het stoppen met een drug waarvan men in principe niet lichamelijk afhankelijk raakt, kan je lichamelijke klachten krijgen.

Hoe omgaan met drang?

De drang om opnieuw te gebruiken kan plots opduiken en heel sterk zijn. Dat heet 'craving'. Het wordt uitgelokt door 'triggers': plaatsen, mensen of omstandigheden die je aan je gebruik doen denken. Sterke craving kan het moeilijk maken om het stoppen vol te houden.

- Doe iets dat je zinnen verzet: sporten, meditatie, mensen bellen, sporten, ...
  Als je tijdens je voorbereiding op het stoppen hebt nagedacht over wat je bij obstakels kan doen, kan je daar altijd op terugvallen.
  Het kan ook helpen om op moeilijke momenten nog eens naar de lijstjes met je motivatie te kijken. Zo hou je de focus op waarom je wil stoppen of minderen.
- Drang komt en gaat, net als een golf die je overspoelt. Het begint klein, piekt en zakt dan weer. Probeer die golf rustig te ondergaan in plaats van je krampachtig te verzetten. Je zal versteld staan: de meeste drang is na 30 minuten weer verdwenen.
- Reken op de steun rondom jou. Alleen al aan iemand kunnen vertellen dat je de zin voelt om te gebruiken, kan helpen om rustiger te worden.
- **Je gedachten spelen een belangrijke rol.** Ze beïnvloeden je gevoelens en gedrag. Sommige gedachten helpen : 'het is normaal dat ik zin heb om te gebruiken, maar ik hoef hier niet aan toe te geven'. Andere helpen helemaal niet: 'eentje kan geen kwaad' of 'het gaat me nooit lukken'. Zulke negatieve gedachten kloppen niet met de werkelijkheid. Focus dus op gedachten die je sterken in je gevoel dat je het kan, en dat je je doel zal bereiken.

Steun

Je staat er niet alleen voor.

Steun van mensen die om jou geven

Niemand kan in jouw plaats stoppen of minderen. Daar sta jij zelf voor. Toch hoef je het niet alleen te doen. Met steun van anderen lukt het ongetwijfeld beter.

Vertel aan de mensen die dicht bij je staan dat je gaat stoppen. Dan kunnen ze daar rekening mee houden. Zo voorkom je bijvoorbeeld dat ze je drank of drugs blijven aanbieden.

Problemen met drank, drugs, pillen of gokken kunnen relaties onder grote druk zetten. Misschien werden mensen rondom jou in het verleden gekwetst of teleurgesteld. Of botste je op onbegrip en pijnlijke reacties. Stoppen met gebruik is herstellen. Ook de band met de mensen rondom jou kan nood hebben aan herstel. Dat maakt het de moeite waard om hen te betrekken. De kans bestaat dat zij zich al langer zorgen om je maken en dat ze je ondanks alles willen bijstaan.

Ook voor hen is het een zoektocht om te achterhalen hoe ze je best steunen. Maak gerust duidelijk waar je nood aan hebt, wat jou helpt en wat niet. Reken op hen om je gevoelens te delen en niet zozeer om advies of oplossingen te geven. Besef dat je waarschijnlijk veel vertrouwen moet herwinnen, en wees dus eerlijk. **Durf toegeven dat het niet altijd even vlot gaat.**

Als er mensen zijn die je willen steunen, dan hebben ook zij baat bij informatie. Voor hen is er de brochure 'Iemand steunen bij het stoppen met drank, drugs, pillen of gokken' die via www.druglijn.be/materialen kan besteld of gedownload worden.

Het is moedig om hulp te zoeken

Hulpverlening

Naast de steun van mensen rondom jou kan je ook een beroep doen op hulpverlening. Durf de stap naar hulp te zetten. **Het is geen teken van zwakte**, maar net bewonderenswaardig.

Er bestaan verschillende soorten van hulp: praten in groep met mensen die ook willen stoppen of minderen, onder vier ogen op gesprek gaan bij een therapeut, naar een dagcentrum gaan of je ergens laten opnemen.

Ook online is heel wat mogelijk. Op druglijn.be, vind je DASH, een gratis zelfhulprogramma. Dat kan een steun in de rug zijn bij het stoppen of minderen. Via onlinepsyhulp.be vind je online hulp waarbij ook begeleiding via chatgesprekken met een hulpverlener mogelijk is.

Wil je weten hoe al die hulpverlening in zijn werk gaat en waar je terecht kan? Contacteer De Druglijn anoniem. We maken je graag wegwijs.

Waarom is een afhankelijkheid moeilijk te doorbreken?

Veel mensen denken dat het aan henzelf ligt als stoppen of minderen niet goed lukt. Terwijl een probleem met drank, drugs, pillen, gokken of gamen aanpakken echt lastig is. Opnieuw controle krijgen over je gebruik is meer dan simpelweg ‘karakter tonen’.

Het gebruik is een routine geworden, een automatisme. Vergelijk het met fietsen: dat doe je ook zonder bij elk detail stil te staan. Leer je automatismen kennen en houd je aandacht scherp. Herstel vergt tijd.

Voel je drang of ervaar je lichamelijke spanningen? Dat zijn belangrijke signalen. Wees ook waakzaam voor stress, kopzorgen of vermoeidheid. Die doen je vlugger terug in automatismen vervallen, en maken het moeilijker om controle te houden. Zoek een manier om je te ontspannen, en focus je op het hier en nu. Dat kan op zo’n momenten helpen.

Een uitschuiver of terugval?

Was stoppen maar zo simpel als een knop omdraaien.

Het risico op terugval bestaat

Een van de grootste bezorgheden als je wil stoppen, is de vrees voor een terugval. Zo'n terugval is altijd mogelijk. Dat wil niet zeggen dat het zal gebeuren, maar je moet er rekening mee houden dat de kans bestaat.

Een terugval begint vaak met een uitzondering: toch eens een glas drinken of iets gebruiken bij een speciale gelegenheid. Het is een veel voorkomende valkuil. Veel mensen in herstel blijven kwetsbaar om de controle te verliezen, zelfs lang nadat ze gestopt zijn.

Verlies de moed niet

Als het tot een terugval komt, is de ontgoocheling groot. Laat de moed niet zakken. Het is best mogelijk dat het stoppen pas lukt na een paar keer proberen. Besef dat het jou voor die terugval wel een tijdlang lukte om te stoppen, zelfs al was dat maar voor even.

Dat besef geeft moed en vertrouwen om opnieuw te stoppen. Wie een terugval heeft, laat zich best niet overmannen door moedeloosheid. Je herpakt je best zo snel mogelijk. **Uit een terugval kan je veel leren.** Je weet nu beter wat werkt en wat niet, welke valkuilen er zijn en hoe je die in de toekomst beter kan omzeilen.

Eén keer weer gebruiken bekijk je beter niet als een terugval, maar als een uitschuiver. Het is een belangrijk alarmsignaal, maar geen bewijs dat alles tevergeefs was.

De Druglijn

**Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken.
Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.**

Anoniem, zonder taboe en zonder oordeel.

Bel 078 15 10 20
Maandag tot vrijdag, van 10u tot 20u.
(niet op feestdagen)

Neem contact via www.druglijn.be

Stel je vraag via mail of chat.
Je ontvangt steeds een antwoord op maat.

Colofon — V.U.: dr. Hendrik Peuskens,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – © 2023
D/2023/6030/6 - Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel — De Druglijn is een initiatief van VAD

De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer
BE52 4331 0780 4209. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.

Vlaanderen
is zorg

VAD