

## Hulp bij het stoppen met drugsgebruik

Is er sprake van een drugsverslaving? Het kan zijn dat je zelf verslaafd bent of dat het gaat om een vriend, familielid of collega die verslaafd is. Er zijn verschillende manieren die hulp bieden bij verslaving. Welke manier geschikt is verschilt erg per situatie. Bij een beginnende verslaving kan onlinehulp, een goed gesprek met dierbaren of deelname aan een zelfhulpgroep voldoende zijn. Als er sprake is van een ernstigere, langdurige verslaving dan kan je denken aan een klinische of ambulante behandeling. Wij zetten de meest voorkomende manier voor jou op een rij. Wij willen hiermee hulp bieden voor het vinden van een geschikte manier van behandelen. Voor inhoudelijke vragen en advies raden wij aan om contact op te nemen met een huisarts, kliniek of de GGZ.

## Zelfstanding stoppen met drugsgebruik

Is er sprake van een beginnende verslaving? In veel gevallen is dit dan prima zelfstandig te behandelen mits je stevig in je schoenen staat. Om succesvol te stoppen is het belangrijk dat u voor jezelf doelen stelt en de discipline hebt om deze doelen te behalen. Schrijf de gewenste doelen op en betrek mensen in jouw omgeving hierbij zodat je een stok achter de deur hebt. Probeer iemand in de directe omgeving te vinden met wie je kan praten, dat kan vaak een hele opluchting zijn. Maak afspraken met deze mensen met daarin een deadline, bijvoorbeeld: “ik ga deze week langs bij de huisarts voor een adviesgesprek” of “ik ga deze week niet naar een feest toe waar ik vaak drugs gebruik”. Stoppen met drugsgebruik is moeilijk. Om te laten zien dat je echt wilt stoppen met drugsgebruik is een zelftest afnemen een perfect middel. Met een zelftest kan je in het bijzijn van bijvoorbeeld een partner, ouders, werkgever of juist je kinderen aantonen dat je gestopt bent. Binnen enkele minuten na het afnemen van de test wordt duidelijk of je in de afgelopen dagen drugs hebt gebruikt. Spreek bijvoorbeeld met je familie af dat zij één keer per week een speekseltest bij je afnemen zodat je kan bewijzen dat de gemaakte afspraken zijn nagekomen. Op deze manier sta je er niet alleen voor. De zelftesten zijn leverbaar in verschillende uitvoeringen die kunnen testen op een enkele drug of op meerdere drugsoorten tegelijk. Dit kan simpel door middel van een speeksel- of urinemonster. Kijk op onze website voor alle [beschikbare drugstesten](#). Hulp nodig bij de keuze van de juiste test? Laat het ons dat weten.

Er zijn ook diverse online zelfhulp tools die ondersteuning bieden bij het stoppen. Zo biedt Jellinek een online zelfhulp aan die kan ondersteunen bij stoppen. Een goede ondersteuning bij zelfstandig stoppen kan zijn de online hulpverlening waarbij je contact kan zoeken met hulpverlener bij eventuele vragen en/ of moeilijke momenten. Deze zelfhulp tools zijn vooral bedoeld voor wanneer je nog geen ernstig drugsprobleem hebt.

## Als stoppen niet alleen lukt

Mocht stoppen op eigen kracht niet lukken dan kan er gebruik worden gemaakt van professionele hulpverlening. Hulp bij het stoppen met een verslaving is een hele stap en kan voor de betrokkenen voelen als een nederlaag en een gevoel van schaamte oproepen. Weerstand tegen hulp ligt vaak dieper en kan komen doordat men bang is voor een leven zonder drugs. Daarnaast zijn veel mensen bang voor de term opname en hebben daar ten onrechte een vertekend beeld bij. Bij hulpverlening denkt men al snel aan een afkickkliniek maar in veel gevallen is opname in een kliniek niet nodig.

## Welke vormen van hulpverlening zijn er?

Er zijn meerdere vormen van hulpverlening, wij zetten de meest voorkomende manieren op een rij:

- Ambulante zorg (zonder opname in een kliniek)
- Stoppen met online ondersteuning (online therapie)
- Opname in een (afkick)kliniek
- Deelname aan zelfhulpgroepen

Wanneer je twijfelt over de juiste manier van behandeling dan is een adviesgesprek met de GGZ of huisarts een goed startpunt.

### Ambulante zorg (zonder opname in een kliniek)

Bij ambulante zorg krijg je hulp in de vorm van gesprekken. Tijdens gesprekken met een persoonlijke hulpverlener wordt er gekeken naar het probleem en welke gevoelens hierbij spelen. Vaak vinden deze gesprekken één keer per week op gezette tijden plaats met een hulpverlener die tips en opdrachten meegeeft. Deze manier van zorg geeft een snelle diagnose en is een veel gekozen optie voor mensen met een vaste baan en die niet veel tijd beschikbaar hebben. Deze manier van behandeling vraagt een hoge mate van inzet en motivatie, je moet sterk in je schoenen staan. Dit is helaas niet voor iedereen weggelegd.

**Waar kan ik ambulante zorg krijgen?** Vaak via de GGZ of neem contact op met je huisarts voor advies.

### Stoppen met onlinehulp (online therapieën)

Er zijn diverse klinieken die onlinehulp aanbieden. Deze behandelmethode is relatief nieuw en is beschikbaar in verschillende varianten. Deze manier van hulpverlening kan interessant zijn als je weinig tijd hebt (bijvoorbeeld een drukke baan) of als je door de aard van jouw functie niet in contact wilt komen met een hulpverlener. Mits goed ondersteund kan je thuis afkicken van drugsgebruik, dit is vooral aan de orde voor mensen met een beginnende verslaving die de discipline hebben om te stoppen. Een eenvoudige vorm van online therapie bestaat uit online cursussen die je kunt volgen op tijden die je zelf het beste uitkomen. Daarbij kan je in veel gevallen contact onderhouden met een begeleider over eventuele vragen en in moeilijke tijden. De controle van deze online hulpverlening is nihil doordat er geen face-to-face contact met een hulpverlener is. Als er sprake is van een langdurige verslaving dan is online hulpverlening niet aan te raden. Wees eerlijk en kritisch naar jezelf of een online therapie voor jou toereikend is. Is er sprake van een ernstigere (langdurige) verslaving dan is een opname in een kliniek of ambulante hulpverlening een beter alternatief.

**Waar kan ik onlinehulp krijgen?** Diverse professioneel instellingen bieden deze vorm van therapie in. Er zijn ook diverse initiatieven van ex-verslaafden die deze vorm van hulp aanbieden.

### Opname in kliniek (klinische behandeling)

Soms heb je meer nodig en zijn ambulante gesprekken niet voldoende. Het kan bijvoorbeeld erg goed helpen om in een andere omgeving te verblijven voor een behandeling. Het tijdelijk wonen in een kliniek kan dan uitkomst brengen. Er zijn diverse afkickklinieken in Nederland die zich richten op

drugsverslaving. De laatste jaren zijn deze klinieken ook steeds vaker in het buitenland te vinden zodat je bijvoorbeeld terecht kan in de Verenigde Staten, Groot Brittannië of zelfs Zuid-Afrika. In het buitenland ben je even helemaal weg uit de vertrouwde omgeving en zijn eventuele verleidingen minder snel voorhanden. Een verblijf in een kliniek duurt vaak meerdere weken waarbij er sprake is van intensieve begeleiding en bijbehorende nazorg. Een zorgvuldig samengesteld team dat gespecialiseerd is in de behandeling van verslavingen zal intensief bezig gaan met het aanpakken van de verslaving. In klinieken wordt er vaak gewerkt met het 12-stappenplan met sessies op zowel individueel niveau als in groepsverband. Daarnaast is er vaak ruimte voor afleiding in de vorm van sporten, creatieve therapie en meditatie.

***Waar kan ik me klinisch laten behandelen? Er zijn veel verslavingsklinieken in Nederland en in het buitenland. Laat je voorlichten door je huisarts.***

## **Zelfhulpgroepen**

Een andere optie is deelnemen aan zelfhulpgroepen. Een bekend voorbeeld van een zelfhulgroep is de Anonieme Alcohollisten (AA) maar er zijn ook diverse zelfhulpgroepen op het gebied van drugs. Hierbij kan je denken aan NA-Anonieme Verslaafden Nederland of diverse andere regionale initiatieven. Aansluiten bij een zelfhulpgroep kan te allen tijde en kan een goede start zijn voor het stoppen met een verslaving. Daarnaast is het ook ideaal als steun in de rug tijdens een behandeling of in het herstelproces ná een behandeling. Tijdens deze bijeenkomsten kom je samen met lotgenoten en kan je ervaringen uitwisselen en elkaar ondersteunen bij het herstel. Ook bij de zelfhulpgroepen wordt er vaak gewerkt met het 12-stappenplan. Bij de meeste zelfhulpgroepen is er geen sprake van professionele begeleiding, de groep wordt begeleid door lotgenoten. Bijna iedere grote stad beschikt over een zelfhulpgroep waar je gratis en volledig anoniem aan kunt deelnemen.

***Waar kan ik deelnemen aan een zelfhulpgroep: meer informatie via [NA-Holland](#)***

*Meer informatie over drugsgebruik, symptomen en drugstesten? Kijk op [onze website!](#)*