

Er zijn **spanningen, zorgen...**
Je zoekt te **ontsnappen...**
Ben ik daar niet **te ver** in gegaan...

Problemen met:

- *alcohol*
- *Medicamenten*
 - *pijnstillers*
 - *kalmeermiddelen*
 - *slaapmiddelen*
 - *stimulerende middelen*
- *illegale drugs*
- *Gokken*



Wat er aan doen?

Je partner, collega, buur heeft er problemen mee. Je ziet er de ernst van in ... maar nu?

BETER NIET DOEN

- Hem/ haar als verslaafde bestempelen.
- De brokken lijmen.
- Ernstig willen praten als zij/hij onder invloed is.
- Dreigen met... en toch niet uitvoeren.
- Zelf gaan drinken of pillen slikken.
- Je schamen voor burens/ familie en contacten vermijden.

WEL DOEN

- Informeer je over verslaving en hulpverlening
- Informeer ook je partner en moedig hem/ haar aan om hulp te aanvaarden.
- Druk je bezorgdheid uit, maar zie ook het positieve in je partner.
- Vergeet niet voor jezelf te zorgen.
- Maak je eigen plannen bekend en zorg voor duidelijke afspraken.
- Vraag zelf hulp indien je het niet meer alleen aankan.

