

Je krijgt de indruk dat een vriend van je te veel gebruikt. Je begint je zorgen te maken maar je weet niet zeker of dat wel terecht is. Hoe kan je weten of hij echt te ver gaat?

# Signalen!

Ziet er de laatste tijd erg vermoeid uit, valt in slaap in de klas.

Lijkt op korte tijd sterk veranderd. Hij doet of zegt dingen die je van hem nooit verwacht had.

Heeft nergens zin in, neemt geen initiatieven, lijkt niet vooruit te geraken in zijn leven.

Doet niets van wat hij belooft.

Praat veel over zijn gebruik.

Is opvallend vaak onder invloed.

Is erg vermagerd.

Doet moeilijk tegen een ander als die ook wil stoppen.

Dealt.

Gedraagt zich erg egoïstisch, lijkt vooral met zichzelf begaan en houdt geen rekening met anderen.

Plant vooraf wanneer hij gaat gebruiken.

Is plots niet meer geïnteresseerd in dingen die hij vroeger wel leuk vond (vb. sport, hobby).

Neemt zich soms voor om te stoppen, maar slaagt er niet in om dat vol te houden.

Hangt ineens veel uit met andere mensen en laat vroegere vrienden vallen.

Z'n schoolresultaten of prestaties op het werk gaan er snel op achteruit.

Liegt vaak.

Heeft vaak geld tekort.

Gebruikt soms stiekem, probeert z'n gebruik te verbergen.

Gebruikt in gevaarlijke of ongepaste situaties, bijvoorbeeld in de klas, op het werk, terwijl hij met de auto rijdt,...

Wil anderen overhalen om ook te gebruiken.

Gaat steeds meer gebruiken, zegt dat hij er 'beter tegen kan'.

Doet moeilijk als hij niet kan gebruiken.

Reageert overdreven als hij op zijn gebruik wordt aangesproken.

# Communicatie TIPS

## Timing ----->

Probeer nooit met je vriend te praten over zijn druggebruik wanneer hij onder invloed is. Wacht op een rustig ogenblik waarop hij bereid lijkt om te praten en begin er voorzichtig over.

## Luister ----->

Slik je opmerkingen en kritiek even in en luister rustig naar wat je vriend over z'n gebruik vertelt. Je mag gerust ingaan op wat hij er zelf leuk aan vindt. Dan vertelt hij misschien vanzelf dat het niet altijd oké is of dat hij soms ook te ver gaat.

## Vraag ----->

Valt het gesprek vlug stil? Probeer dan 's vragen te stellen waarop je vriend niet met een simpele 'ja' of 'nee' kan antwoorden. In plaats van 'heb je daar nu iets aan, aan dat gerief?' kan je bijvoorbeeld vragen: 'hoe voel jij je eigenlijk als je gebruikt?'

## Ik ik ik ----->

Praat over wat jij zelf voelt en doe dat in de ik-vorm. Dus niet 'je gedraagt je als een klootzak als je gedronken hebt!', maar bijvoorbeeld wel 'ik voel me echt niet goed bij je als je gedronken hebt.' Het is het proberen zeker waard.

## Geduld ----->

Bewaar in elk geval je geduld.

Word je kwaad en ga je je vriend beschuldigen of verwijten, dan krijg je enkel ruzie en riskeer je dat alle moeite voor niets is geweest.

## Benadruk ----->

Herhaal af en toe kort wat hij zegt. Dat geeft hem het gevoel dat je echt naar hem luistert. Je kan zo ook checken of je hem wel goed hebt begrepen en bovendien benadrukken wat je belangrijk vindt.

## Doe normaal ----->

Ga niet de therapeut uithangen. Je vriend heeft het meest aan jou zoals je bent. Deze tips helpen je gewoon om je wat beter bewust te zijn van wat je anders misschien ook doet. Vind je dat sommige tips voor jou onnatuurlijk overkomen, dan pas je ze beter niet toe.

## Vraag advies ----->

Je zal misschien zelf ook met een pak twijfels en vragen zitten. Je kan er wel – in alle vertrouwen en anoniem – mee bij De DrugLijn terecht ([www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) of 078 15 10 20). Je moet je bovendien realiseren dat als je vriend een echt ernstig probleem heeft, je het niet alleen zal aankunnen. Twijfel dan niet om hulp in te roepen.