Zorgen bespreekbaar maken

Verandering kost tijd. Mensen veranderen hun gedrag zelden in één keer. Deskundigen beschrijven fasen: “Dat is toch geen probleem”, “Eigenlijk zou ik iets moeten doen, maar …”, “Ik ben iets aan het plannen”, “Ik verander nu iets”, “Ik blijf ermee bezig”. Terugval hoort erbij. Wie alleen voor de verandering argumenteert, bereikt vaak het tegendeel.

Het juiste moment. Jullie zijn allebei nuchter, het is rustig, jullie hebben tijd, en je hebt bedacht wat je wilt zeggen. Ongunstig: direct na gebruik, tijdens een ruzie of als anderen meeluisteren.

Zo spreek je het aan.

- Beschrijf in ik-boodschappen wat je opvalt: “Ik maak me zorgen, omdat me is opgevallen dat je bijna niet meer naar buiten gaat.”
- Spreek het gedrag aan, niet de persoon.
- Stel open vragen, luister, laat uitpraten. Geen preek, geen diagnose.
- Vraag het, voordat je advies geeft.
- Reken op weerstand en neem die niet persoonlijk.
- Waardeer wat goed gaat, bied ondersteuning aan. De beslissing ligt bij de persoon.

Jouw grenzen. Zeg duidelijk waar je niet aan meedoet, en houd je daaraan. Wie verdoezelt, bagatelliseert of taken van de ander overneemt, ondersteunt het gebruik eerder. Zoek zelf ook steun.

Hulp, ook voor naasten. De verslavingszorg helpt ook jou als de persoon zelf geen hulp wil: kosteloos, vertrouwelijk en op verzoek anoniem.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, met groepen voor naasten
- DigiSucht: online advies via bericht, chat of video, kosteloos en anoniem
- Sucht & Drogen Hotline (in het Duits): 01806 313031, dagelijks 8.00 tot 24.00 uur, € 0,20 per gesprek

Onthoud

- Nuchter, rustig, voorbereid.
- Ik-boodschappen en open vragen.
- Je hoeft dit niet alleen te dragen.

Bronnen: DHS (2021), Manual für die Beratung am Telefon; DigiSucht (2024), Suchtproblem im Umfeld, Tipps für ein gelingendes Gespräch; drugcom.de (BIÖG), Hilfe für Familie und Freunde.

Uitgebreid: csc.do/nl/preventie/kennis/zorgen-bespreekbaar-maken/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Laatst bijgewerkt: 7 oktober 2026 ·
Ongewijzigd verspreiden toegestaan (CC BY-ND 4.0)

Hele module