Kako izraziti zabrinutost

Za promenu je potrebno vreme. Ljudi retko menjaju ponašanje odjednom. Stručnjaci opisuju faze: „Pa to nije problem“, „Trebalo bi, ali …“, „Planiram nešto“, „Upravo nešto menjam“, „Istrajavam“. Recidivi su deo toga. Ko navodi samo argumente za promenu, često postiže suprotno.

Pravi trenutak. Oboje ste trezveni, mirno je, imate vremena i razmislili ste šta želite da kažete. Nepovoljni su trenuci odmah posle upotrebe, svađa ili prisustvo drugih.

Kako da pokrenete temu.

- Ja-porukama opišite šta primećujete: „Brinem se, jer vidim da skoro više ne izlaziš iz kuće.“
- Govorite o ponašanju, a ne o osobi.
- Postavljajte otvorena pitanja, slušajte, pustite sagovornika da završi. Bez moralisanja, bez dijagnoza.
- Pitajte pre nego što date savet.
- Očekujte odbranu i ne shvatajte je lično.
- Priznajte ono što ide dobro i ponudite podršku. Odluka je na toj osobi.

Vaše granice. Jasno recite u čemu ne učestvujete i toga se držite. Ko prikriva, umanjuje ili preuzima obaveze druge osobe, pre podržava upotrebu. Potražite podršku i za sebe.

Pomoć, i za članove porodice. Savetovališta za zavisnosti savetuju i vas kada sama osoba ne želi pomoć: besplatno, poverljivo i na želju anonimno.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst grada Dortmunda (socijalno-psihijatrijska služba), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, sa grupama za članove porodice
- DigiSucht: savetovanje na internetu porukom, četom ili video-pozivom, besplatno i anonimno
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, svakog dana od 8 do 24 časa, 0,20 evra po pozivu

Zapamtite

- Trezveni, mirni, pripremljeni.
- Ja-poruke i otvorena pitanja.
- Ne morate sve da nosite sami.

Izvori: 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.

Detaljnije: csc.do/sr/prevencija/znanje/izraziti-zabrinutost/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stanje: 7. 10. 2026. · Smete da prosledite bez izmena (CC BY-ND 4.0)

Ceo modul