

Richtlijnen en tips voor de begeleiding en ondersteuning van de partner van een probleemdrinker

1. Luister en wees begripvol

Als hulpverlener of eerstelijnswerker bent u goed geplaatst om belangstelling te tonen en oog te hebben voor de gevolgen en de last die het samenleven met een probleemdrinker met zich mee kan brengen. Stel u uitnodigend en vertrouwelijk op om met de partner er over te praten. Erken de mix van verwarde gevoelens zoals, boosheid, ontgoocheling, schaamte, schuld, onzekerheid, onmacht.

Schat de mate en ernst van het drinken in en breng wat de concrete gevolgen voor de partner en het gezin op fysiek, psychisch en sociaal vlak zijn in kaart.

Hou er rekening mee dat ook de partner nog in de ontkenningfase kan zitten en het drinkgedrag kan toedekken of minimaliseren uit bijvoorbeeld schaamte, schuldgevoel of de neiging om de drinker te beschermen. De principes van motiverende gespreksvoering helpen om met weerstand om te gaan.

Ook als de probleemdrinker in behandeling is (ambulant of residentieel) is het belangrijk de partner ondersteuning te bieden. Dit kan door in eerste instantie een luisterend oor te bieden en de verwachtingen over de behandeling te bespreken.

2. Verken reacties en verwerkingsmechanismen

Probeer een zicht te krijgen op hoe de partner zich 'aangepast' heeft aan het drinkgedrag en toon hiervoor respect:

- Welke emoties staan momenteel op de voorgrond en verlammen de partner?
- Welke onderliggende gedachten sturen het gedrag van de partner? Vindt de partner het zijn opdracht verantwoordelijkheden over te nemen in het huishouden, het gezin, de familie of op het werk? Vindt hij dat de drinker niet verder kan zonder zijn hulp?
- In welke mate houdt de partner (onbewust) het drinkgedrag in stand? Geeft hij geld om drank te kopen, bedenkt hij excuses om het drinken te verbergen voor familie en vrienden, neemt hij taken over die door de drinker verwaarloosd worden, drinkt hij mee in de hoop de relatie te verbeteren?
- Welke pogingen onderneemt de partner om het drinken te doen stoppen of herval tegen te gaan? Hoe gaat hij om met herval?
- In welke mate isoleert de partner zich van de buitenwereld ten voordele van de drinkende partner? Neemt de partner nog voldoende tijd voor zichzelf, in zijn vrije tijd en sociale contacten?
- In welke mate zorgt de partner nog goed voor zichzelf? Hoe zit het met de slaap- en eetgewoonten? En met het hanteren van stress?
- Welke invloed hebben het drinkgedrag en de reacties van de partner op het gezinsleven? Lijden de kinderen onder de situatie, probeert de partner de oorspronkelijke regelmaat en structuur te behouden? Of is de gezinscohesie verslapt en zijn de contacten met de buitenwereld verstard?

3. Informeer, kader, adviseer en ondersteun

Objectieve informatie over problematisch alcoholgebruik (wat doet alcohol met lichaam en geest, waarom lukt het niet om ervan af te blijven,...) en over de veelvoorkomende reacties van partners daarop, helpt de partner om ervaringen en gedrag van de drinker en van zichzelf in de juiste context te plaatsen. Correcte kennis en nieuwe inzichten kunnen ondersteunend, ontschuldigend en bevrijdend werken.

- Benadruk dat zijn gevoelens, gedachten en gedrag heel normale reacties op een ongewone situatie zijn.



- Geef aan dat heel wat reacties en gedrag onbewust het drinkgedrag mee in stand houden.
- Geef aan dat hij op verschillende manieren kan omgaan met zijn partner. Toch blijft het een illusie om te denken dat hij het probleem van zijn partner kan oplossen.
- Benadruk het belang van loslaten en geef voorbeelden over hoe hij meer afstand kan nemen van zijn partner.
- Stimuleer en ondersteun de partner in zijn nieuw copinggedrag. Eerst bij de verwerving van nieuwe inzichten en dan bij de inoefening van nieuw copinggedrag. Uiteraard is dit een leerproces dat tijd vraagt en waarin de partner eveneens kan hervallen.
- Geef ook praktische informatie en tips mee. Bij moeilijke echtscheidingen, geweld of bij meningsverschillen over geldzaken helpt dit zeker. Licht waar nodig de weg naar toekomstige bemiddelaars of de vrederechter toe.
- Geef concrete tips over hoe de partner zich kan wapenen en indekken tegen mogelijk geweld.
- Geef informatie over crisisopvang en hulpverleningsmogelijkheden in de regio of geef aan hoe de partner aan deze informatie kan geraken.
- Geef concrete tips en handvatten om terug voor zichzelf te zorgen en om nieuwe sociale contacten te leggen.

4. Bepaal welke begeleiding de partner nodig heeft

Schets een beeld van de huidige draagkracht van de partner.

- Is er eventueel sprake van onderliggende psychopathologie die de draagkracht verzwakt? Of is de partner depressief en is dat het eerste werkpunt?
- Exploreer het sociaal netwerk. Staat de partner er helemaal alleen voor of is er nog voldoende sociale ondersteuning aanwezig om de partner in crisismomenten op te vangen? Bekijk wie een steunfiguur zou kunnen zijn ?

Help mee de hulpvraag van de partner te concretiseren en bepaal de actuele noden. Wenst de partner:

- zich te engageren in een begeleiding die gericht is op het in behandeling komen of blijven van de probleemdrinker;
- zich te engageren in een relatietherapie;
- ondersteuning voor zichzelf?

5. Verwijs door

U kunt de partner aanmoedigen om verder steun en hulp te zoeken. Het is belangrijk dit concreet voor te bereiden. Verlaag de drempel door op de vertrouwelijkheid, het beroepsgeheim en de discretie van de hulpverlening te wijzen. Ga na of de partner een individuele begeleiding of een groepsaanpak wenst en welke relatietherapeut bereid is een koppel met een afhankelijkheidsprobleem te begeleiden.

Adressen van organisaties en het aanbod voor partners van probleemgebruikers kunnen veranderen. Daarom verwijzen we u door naar De DrugLijn voor de meest actuele doorverwijsadressen voor partners van probleemgebruikers.

De DrugLijn. Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Anoniem en objectief. Bel 078 15 10 20 - ma-vr, 10 u tot 20 u of [stuur een mail](#) (24 u/24 u). Uw mail wordt binnen 5 werkdagen beantwoord.

