



VERSLAVING; (de)

Dat je afhankelijk bent van een middel of een gewoonte om je goed te voelen. Bijvoorbeeld: je moet elke dag heel veel eten, elke dag gamen of drugs gebruiken.

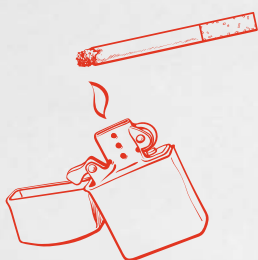
Leger
des
Heils

ALS JE NIET MEER KUNT STOPPEN

Bij het Leger des Heils helpen we mensen die verslaafd zijn.

INHOUD

1. Wat is een verslaving?
2. Waar kun je verslaafd aan raken?
3. Waarom raken mensen verslaafd?
4. De gevolgen van een verslaving.
5. Hoe het Leger des Heils verslaafde mensen helpt.





1. WAT IS EEN VERSLAVING?

Als je iets **heel lekker** vindt, wil je er steeds meer van. Misschien heb jij dit met eten: een zak chips of een reep chocola. Als je een bakje chips hebt gehad, wil je er daarna **nog een** en dan nog iets meer... tot de zak leeg is. Het is niet zo gezond om een hele zak chips leeg te eten, maar je wordt er ook niet ziek van. Voor andere dingen geldt dit wel.

**IN HET
WOORD
VERSLAVING
ZIT HET
WOORD
'SLAAF'**

Als je elke dag meerdere glazen alcohol drinkt, bijvoorbeeld. Daar kun je **ziek** van worden: je nieren en je lever werken niet meer goed. Er zijn mensen die er zo aan gewend zijn om elke dag meerdere glazen alcohol te drinken, dat ze dit **móeten doen**. Ze kunnen niet meer kiezen, ze hebben het nodig om elke dag alcohol te drinken. Dit noemen we een **verslaving**.

In het woord '**verslaving**' zit, als je het hardop uitspreekt, het woord 'slaaf'. Je bent eigenlijk slaaf geworden van je **middel of je gewoonte**.

HOEVEEL MENSEN ZIJN VERSLAAFD IN NEDERLAND?

Er zijn in Nederland ongeveer 2 miljoen mensen verslaafd. Ongeveer de helft hiervan, 1 miljoen, is verslaafd aan alcohol of tabak (sigaretten).



2. WAAR KUN JE VERSLAAFD AAN RAKEN?

Mensen raken verslaafd aan allerlei verschillende dingen. Je kunt verslavingen indelen in twee groepen: verslaafd aan middelen en verslaafd aan een gewoonte. We geven je een paar voorbeelden.

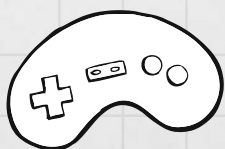
VERSLAAFD AAN MIDDELEN

- ⦿ Alcohol
- ⦿ Tabak (sigaretten)
- ⦿ Slaappillen of pijnstillers
- ⦿ Softdrugs, zoals wiet (joint/jonko) en paddo's
- ⦿ Harddrugs, zoals heroïne, cocaïne en xtc

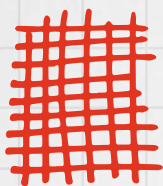


VERSLAAFD AAN EEN GEWOONTE

- ⦿ Gokken
- ⦿ Gamen
- ⦿ Shoppen (winkelen)
- ⦿ Seks
- ⦿ Eten: heel veel of juist heel weinig eten



3. WAAROM RAKEN MENSEN VERSLAAFD?



Meestal beginnen mensen met het gebruik van een middel of een gewoonte, **omdat ze het gewoon leuk vinden.**

**VOOR
MIDDELEN
ZOALS ROKEN,
ALCOHOL
EN DRUGS
GELDT DAT
JE LICHAAM
ER HEEL
MAKKELIJK
VERSLAAFD
AAN RAAKT**

Er is ook niet zoveel mis met eens een middagje gamen of een glas wijn drinken. Zulke gewoontes worden pas gevaarlijk als je het gaat gebruiken om te **ontsnappen** aan je problemen.

Door alcohol te drinken of te gamen vergeet je even je problemen. Dat voelt fijn en daardoor wil je dat steeds vaker. Op den duur kun je er niet meer zonder. En dan heb je nóg een probleem erbij: **je hebt een verslaving.**

Voor middelen zoals roken, alcohol en drugs geldt dat je lichaam er heel makkelijk verslaafd aan raakt. Het voelt gewoon lekker of stoer om **sigaretten, alcohol of drugs** te gebruiken en je lichaam raakt er snel aan gewend. Dan heb je er **steeds meer** van nodig om je lekker te voelen. En dan raak je verslaafd.



BEN IK VERSLAAFD?

Misschien denk je nu wel 'Help! Ik ben ook verslaafd!'. Dat hoeft niet zo te zijn. Er zijn bepaalde gewoontes die normaal en gezond zijn. Mensen hebben het bijvoorbeeld elke dag nodig om te slapen, te eten en water te drinken. Dat is geen verslaving.

Twijfel je of je verslaafd bent? Praat erover met je ouders of iemand anders die je vertrouwt. Je kunt praten over deze vragen:

- › kan ik zonder deze gewoonte? Móet ik het doen?
- › zorgt deze gewoonte ervoor dat ik belangrijke dingen in mijn leven niet kan doen? (Bijvoorbeeld: je móet elke dag gamen en daardoor ga je niet meer naar school.)

WAAROM KUNNEN MENSEN NIET MEER STOPPEN MET HUN VERSLAVING?



Verslaving kun je zien als een **ernstige ziekte**. Als je eenmaal verslaafd bent, **kun je niet meer zonder** die gewoonte of dat middel. Je lichaam en je hoofd hebben steeds meer nodig om je lekker te voelen. Als je stopt met je middel of je gewoonte, word je er letterlijk **ziek** van.

WAT GEBEURT ER ALS JE VERSLAAFD BLIJFT?



Stoppen met een verslaving is moeilijk. Vaak proberen verslaafde mensen wel te stoppen, maar mislukt het na een tijdje en **vallen ze weer terug** in hun verslaving. De meeste mensen zijn jarenlang verslaafd, sommigen zelfs tientallen jaren. Dat is heel verdrietig, want het heeft veel **negatieve gevolgen** voor henzelf en voor hun omgeving.

BEGRIJPEND LEZEN: OORZAAK EN GEVOLG

In deze tekst lees je een aantal keer het woord 'gevolg'. Een 'gevolg' heeft altijd een 'oorzaak'. Het zijn twee gebeurtenissen die na elkaar gebeuren in de tijd: eerst de oorzaak, dan het gevolg. De oorzaak vertelt je waarom iets gebeurt. Het gevolg is wat er daarna gebeurt.

- 1 Oorzaak: mijn wekker ging niet af. Gevolg: ik ben te laat op school.
- 2 Oorzaak: het regent terwijl ik naar school fiets. Gevolg: ik word nat.
- 3 Oorzaak: ik drink elke dag veel alcohol. Gevolg: ik word ziek.



4. DE GEVOLGEN VAN EEN VERSLAVING

› Lichamelijke gevolgen

Als je verslaafd bent aan schadelijke middelen als roken, alcohol of drugs, gaat je lichaam langzaam kapot. Je kunt ook ernstige ziektes krijgen, zoals kanker.

› Gevolgen voor je hoofd (psychische gevolgen)

Als je verslaafd bent, kun je bijna nergens anders meer over nadenken. Je raakt in de war en weet niet meer goed wat echt is en wat niet. Je raakt ook snel in paniek.

› Sociale gevolgen

Verslaafde mensen hebben vaak geen oog meer voor hun omgeving. Hun verslaving is het allerbelangrijkste

in hun leven. Daardoor komen ze bijvoorbeeld niet opdagen bij afspraken. Soms liegen ze tegen hun vrienden en familie over hun verslaving.

› Geldproblemen

Als je verslaafd bent, lukt het meestal niet meer om te werken, want je kunt je niet meer concentreren op iets anders dan je verslaving.

Daarnaast kan een verslaving veel geld kosten, want je wil steeds drugs of alcohol kopen en dat is duur. Dit zorgt ervoor dat verslaafde mensen vaak geldproblemen hebben.



HOE KUN JE TOCH STOPPEN MET EEN VERSLAVING?

Stoppen met je verslaving heet **'afkicken'**. Afkicken is moeilijk en moet je altijd onder begeleiding doen, **stapje voor stapje**. Als je stopt met je verslaving, kun je daar namelijk ziek van worden of in je hoofd heel raar gaan voelen. Dan is de kans heel groot dat je toch weer **toegeeft** aan je verslaving.

Bij het Leger des Heils kan afkicken bij dit gebouw:
De Wending.



Als je wil afkicken, ga je een aantal maanden bij De Wending wonen. De mensen die daar werken, **helpen je om af te kicken** en goed om te gaan met de gevolgen van het afkicken.

Ze helpen je ook om weer **voor jezelf te leren zorgen**. Zo kun je de eerste stappen zetten in het afkicken van je verslaving én het **oplossen van de problemen** die zijn ontstaan doordat je verslaafd bent (geweest).



5. HOE HET LEGER DES HEILS VERSLAAFDE MENSEN HELPT



Het Leger des Heils helpt niet alleen mensen die willen afkicken. Bij het Leger des Heils **geloven we dat ieder leven het waard is om geleefd te worden**. Zelfs als het mensen niet (meteen) lukt om met hun verslaving te stoppen, dan willen we alsnog voor ze zorgen.

Het Leger des Heils helpt verslaafde mensen **op 3 manieren**:

1 VELDWERK

Het Leger des Heils helpt mensen die geen huis hebben. **Soms zijn deze mensen ook verslaafd**. We nemen soep, koffie en andere dingen mee in de **soepbus** of **soepfiets**. Daarmee gaan we op zoek naar (verslaafde) mensen die op straat leven. We **delen eten** aan hen uit en verwijzen hen soms door naar de verslavingszorg.



2 MAATSCHAPPELIJKE OPVANG

Als je je huis kwijtraakt en ineens geen plek meer hebt om te wonen, kun je terecht bij de **opvang**. Hier komen vaak mensen die verslaafd zijn. In de opvang kunnen ze **slapen, douchen en hulp krijgen** om een vaste woonplek te vinden.



3 BESCHERMD WONEN

Het Leger des Heils heeft **locaties** waar mensen mogen wonen die dakloos zijn geweest én verslaafd zijn. Door deze vaste woonplek worden ze **rustiger** en wordt de verslaving meestal **minder heftig**. Ook krijgen ze hulp om de eerste stappen te zetten richting **afkicken**.

