

STOPPEN MET CHEMSEX

Chemsex-problematiek in je directe omgeving kan zeer aangrijpend zijn en je diep raken. Gevoelens als intense bezorgdheid, verdriet en schaamte kunnen opspelen bij familie, vrienden en dierbaren. Maar ook onbegrip, boosheid en machteloosheid. Dit kan de nodige spanningen veroorzaken tussen jou en de ander. Regelmatig communiceren met wederzijds respect is een belangrijke stap om verder te komen. Maar hoe voer je het gesprek?

- Praat alleen op momenten dat de ander nuchter is. Begin het gesprek ook nooit als je zelf opgefokt of woedend bent.
- Communiceer face-to-face, liever niet telefonisch en nooit per app of online.
- Start het gesprek met de opmerking dat jij het lastig vindt om het onderwerp aan te kaarten. Maak duidelijk dat jij je zorgen maakt, zonder dat je een last bij de ander neerlegt.
- Stel open vragen over de (vroegere) meerwaarde die chemsex/druggebruik voor de ander heeft. Laat hem/haar aan het woord. Luister en sta open voor wat je hoort. Kraak de ander niet af, maar versterk het zelfbeeld van de gebruiker. Als de ander te negatief over zichzelf denkt, is dat vaak een trigger om opnieuw te gebruiken.
- Veroordeel niet. Probeer open te praten over druggebruik. Bijna altijd is de ander zich bewust van de negatieve effecten en worstelt daarom met onmacht, frustratie, schaamte en schuldgevoel.
- Weet dat jij de ander nooit kunt dwingen om te minderen/stoppen met gebruik. Besef dat het zijn/haar eigen verantwoordelijkheid is.
- Reageer niet met harde meningen, oordelen, opvattingen of verwijten. Gebruik geen loze dreigingen. Vermijd sowieso een ruzieachtige sfeer.
- Toon begrip en heb geduld. Realiseer je dat het niet gemakkelijk is om zomaar met chemsex te stoppen. Voor de ander kan het behoorlijk beangstigend zijn zich een leven zonder voor te stellen. Vaak zijn er ook vriendschappen door ontstaan. Een leven zonder chemsex voelt in de eerste periode van herstel als een verdorde woestijn.
- Herinner je gewenste gedragsveranderingen bij jezelf die niet lukken. Bijvoorbeeld roken, alcoholgebruik, nagelbijten, afvallen of series bingen. Vaak begrijp je dan beter waarom het zo moeilijk is met chemsex te minderen/stoppen. [Lees ook: https://chemsex.nl/dierbaren/](https://chemsex.nl/dierbaren/)
- Onthoud dat terugval voor velen zeker in het begin onderdeel is van het stopproces. Vaak zijn er meerdere pogingen nodig om echt te stoppen. Blijf je dierbare aanmoedigen. Eens lukt het.