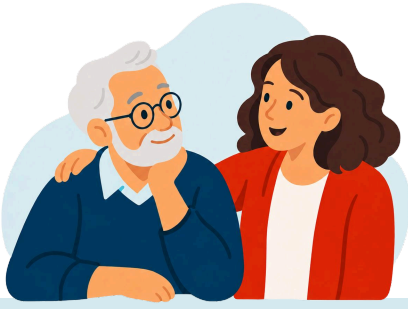


Hulp voor naasten van ouderen met problematisch alcoholgebruik



Als een oudere problemen heeft met alcohol, kan een naaste behoefte hebben aan ondersteuning. Soms om de oudere beter te kunnen steunen bij verandering of behandeling. Soms omdat de situatie veel van de naaste zelf vraagt.

Hoe kan de naaste de oudere ondersteunen?

Beter met elkaar communiceren

Een CRAFT training helpt naasten om beter te communiceren, stress te verminderen en aandacht te hebben voor hun eigen welzijn. Ook leren zij hoe ze de ander kunnen motiveren om te minderen, te stoppen of hulp te zoeken bij problematisch alcoholgebruik.

[Meer over CRAFT](#)



Zelf leren hoe je als naaste kunt ondersteunen

Zelfhulp Naasten is een anoniem online programma dat zelfstandig en in eigen tempo te doorlopen is. Het programma bevat praktische opdrachten over onder andere communicatie, inzicht in het alcoholgebruik van de ander en hoe de naaste daarmee om kan gaan.

[Meer over Zelfhulp Naasten](#)



Samen ondersteunen bij minderen

Moti-55 is specifiek gericht op 55-plussers die hun alcoholgebruik kritisch willen bekijken en mogelijk willen minderen. In de naastenmodule kijken de oudere en de naaste samen naar het alcoholgebruik en hoe de naaste kan ondersteunen bij minderen of stoppen.

[Meer over Moti-55](#)



Samen in gesprek: het familiegesprek

Een familiegesprek kan onderdeel zijn van de behandeling. Het kan helpen om opener te communiceren, het sociale netwerk te versterken, overbelasting te voorkomen en afspraken te maken over de samenwerking. Ook iemand anders die dicht bij de cliënt staat kan aansluiten.

[Meer over familiegesprek](#)



Wat als de naaste zelf ondersteuning nodig heeft?

Hulp vinden die past

Naasten kunnen bij de verslavingszorg terecht voor hulp en ondersteuning, ook als de oudere met het alcoholprobleem zelf (nog) niet in behandeling is. Ook de huisarts of het wijkteam kan helpen passend aanbod te vinden.

- [Zelftest naasten](#)
- [Preventief adviesgesprek](#)
- [Een drinker in je omgeving](#)
- [Alcoholverslaving en de omgeving](#)
- [Mijn naaste is verslaafd aan alcohol](#)

Beter omgaan met stress en belasting

De [methode 5-Stappen](#) bestaat uit vijf individuele of groepsbijeenkomsten. De naaste krijgt meer inzicht in de situatie en leert onder andere anders omgaan met problemen en gebruikmaken van sociale steun.

Anoniem een vraag stellen

Bij de [Alcohol Infolijn](#) kunnen ook naasten terecht met vragen en zorgen over alcohol. Contact is anoniem mogelijk via telefoon, chat of e-mail.

Praten met mensen die het herkennen

Lotgenoten kunnen herkenning en steun bieden. Mogelijkheden zijn onder andere:

- [Al-Anon](#): een zelfhulporganisatie met zelfhulpgroepen voor naasten van alcoholisten.
- [Stichting Naast](#): landelijke ondersteuning aan naasten van verslaafden met advies, begeleiding en informatie.
- [Forum Naast Ons](#): een online platform voor naasten om ervaringen met elkaar delen.



Kijk naar beide kanten

Vraag niet alleen wat een naaste nodig heeft om de oudere te ondersteunen bij verandering of behandeling. Houd ook oog voor wat de situatie van de naaste zelf vraagt. Wat heeft deze naaste nodig om de oudere te ondersteunen? En wat heeft deze naaste nodig voor het eigen welzijn?