

# HULP BIJ AUTISME EN VERSLAVING



Mensen met autisme hebben vaak veel stress. Daardoor kunnen ze sneller problemen krijgen door alcohol, drugs, gokken of gamen. Deze middelen lijken in het begin namelijk soms te helpen. Herken jij dit soort gedachten?

- “Ik word gek van de onrust in mijn hoofd. Cannabis maakt mij rustiger!”
- “Ik drink op feestjes, omdat ik anders echt niet weet hoe ik me moet redden.”
- “Als ik lege tijd heb, weet ik niet wat ik moet doen, dus ga ik maar gamen.”
- “Ik heb zoveel stress van het werk, dan drink ik als ik thuis ben om even niks te voelen.”

## ALCOHOL, DRUGS, GOKKEN OF GAMEN MAKEN JE PROBLEMEN ERGER

In het begin lijkt het alsof alcohol, drugs, gokken en gamen je problemen lichter maken of oplossen. Maar na een tijdje worden je problemen juist erger.

- Je verliest het overzicht in je dagelijks leven, waardoor je nog meer stress krijgt.
- Je leven wordt onvoorspelbaarder. Je verliest de controle op je leven, waardoor je bijvoorbeeld meer fouten maakt op je werk.
- Je voelt je beter in sociale situaties, maar omdat je onder invloed bent, weet je niet precies hoe je overkomt op anderen.
- Je krijgt lichamelijke klachten, je slaapt slecht, je wordt somber of hebt meer angst.
- Je kan niet meer zonder het middel of gedrag. Je hebt een (beginnende) verslaving.

Als je merkt dat je middelengebruik je leven ontregelt en je de controle verliest, dan is het goed om hulp te zoeken. Bij Novadic-Kentron ondersteunen we mensen met autisme en problemen door middelengebruik of verslavend gedrag. Ons belangrijkste doel is dat jij weer grip krijgt op je gebruik en op je stress. De stress door jouw autisme zorgt er namelijk voor dat jij doorgaat met drinken, gebruiken, gokken of gamen.

## HULP ZOEKEN BETEKENT DAT JE DE REGIE OVER JE LEVEN WIL TERUGPAKKEN

We zien bij Novadic-Kentron dat mensen met autisme en een verslaving vaak enorme doorzetters zijn. Ze gaan dingen in het leven niet uit de weg en willen overal aan meedoen, ondanks hun autisme: werk, een sociaal leven, een relatie... Dat is ook de reden waarom ze middelen gaan gebruiken of zich verliezen in verslavend gedrag: het is een manier om dit allemaal te blijven doen en overeind te blijven. Wij willen met jou uitzoeken hoe je overeind kunt blijven op een betere, effectievere en gezondere manier dan door gebruik van alcohol, drugs, gokken of gamen.



## HULP ZOEKEN IS JOUW BESLISSING, JIJ BLIJFT DE CONTROLE HOUDEN!

Veel mensen met autisme vinden het heel belangrijk om onafhankelijk te zijn. Maar bedenk dat hulp zoeken altijd jouw eigen beslissing is. Jij blijft zelf de controle houden. Jij besluit zelf welke adviezen je toepast en welke niet. Maar iemand anders kan jou wel helpen met dingen die jij moeilijk vindt.

## WE ONDERSTEUNEN JOU BIJ DE VOLGENDE DINGEN:

- grip krijgen op je middelengebruik, gokken, gamen of ander verslavingsgedrag, door samen uit te zoeken hoe stress en gebruik in jouw leven samenhangen;
- overzicht krijgen in jouw bronnen van stress en overprikkeling en hoe je deze op een gezondere en betere manier kunt aanpakken;
- jouw signalen van stress leren herkennen, zodat je een plan kunt maken voor jou en jouw omgeving, waarin staat wat je dan kunt doen;
- nieuwe gewoontes bedenken en ervoor zorgen dat je die een plek kunt geven in jouw leven;
- accepteren dat het oké is om niet alles te doen, maar kiezen voor wat jij belangrijk vindt.

## WAAR, WANNEER EN HOE?

Je kunt de behandeling in een groep volgen of één op één met jouw behandelaar. Dit kan in meerdere steden in Noord-Brabant. Een behandeling in een groep bestaat uit veertien bijeenkomsten (een keer per week). Als je individuele gesprekken krijgt, kijken we samen met jou hoeveel afspraken jij nodig hebt. Er wordt gewerkt met het werkboek 'Grip - aan de slag met verslaving en stress bij autisme'. Elke afspraak duurt 45 tot 60 minuten.

Je hoeft meestal niet te worden opgenomen. We kijken samen met jou wat het beste werkt. Een (korte) opname kan bijvoorbeeld wel helpen als jij thuis niet veel structuur (meer) hebt. Of als je zo lang en ernstig aan alcohol of drugs verslaafd bent, dat het beter is om onder medische begeleiding te ontwennen (detox).

## HOE GAAT HET VERDER?

Als je autisme hebt, wil je waarschijnlijk graag meer weten voor je hieraan begint.

Je kunt dan **bellen** met Advies en Informatie op ☎ **073-689 90 90**

of **mailen** naar ✉ **hulp@novadic-kentron.nl**.

Ook kun je op onze **website** 🖥 **www.novadic-kentron.nl** zoeken op het woord 'autisme'. We hebben er namelijk al veel over geschreven.

Wil je jezelf hulp gunnen, dan kun je naar je huisarts en een verwijzing vragen. Je huisarts stuurt ons dan (digitaal) een verwijzing. Daarna bellen we jou. We maken dan meteen een afspraak voor een eerste intakegesprek. We hopen je te zien bij Novadic-Kentron!

