**Daphne Doorn - *Iedereen verdient een goede kans***

Als je verslaafd bent, heb je geen controle meer over het gebruik van middelen of over bepaald gedrag. Je loopt vast en hebt hulp nodig. Het is belangrijk dat niet alleen de persoon met een verslaving, maar ook de mensen die dicht bij hem staan de juiste ondersteuning krijgen. Ga je maar door met het zorgen voor iemand met een verslaving en heb je hierdoor mentale problemen? Een huisarts verwijst je vaak door naar de GGZ. Daar zijn de wachtlijsten lang. Met Intact Herstel en Zelfhulp, wil Daphne Doorn nét dat stapje voor zijn. Dat doet ze door zich te richten op herstel en hulp bij mensen met een verslaving en hun naasten. Dit past binnen het Integraal Zorgakkoord, waarmee de overheid de zorg in Nederland wil verbeteren en voorbereiden op de toekomst.

**Na een verslaving je leven weer oppakken**  
Daphne werkt als coördinator bij Intact, wat onderdeel is van Tactus Verslavingszorg. Daphne: “Iemand met een verslaving wordt vaak veroordeeld en niet goed begrepen door de omgeving. Want het is helaas niet zo simpel om ‘gewoon te stoppen’ met het gebruik van een verslavend middel of met bepaald gedrag. En na een behandeling ‘gewoon je leven weer oppakken’, is ook niet vanzelfsprekend. Na een behandeling moet de persoon met verslavinsproblematiek namelijk anders leren omgaan met stress, emoties en nieuwe situaties. Vaak zit hij zonder werk en heeft hij schulden. Bij Intact denken we mee in welke stappen iemand kan zetten om zelf zijn leven weer op te pakken.

**Leren omgaan met het verslavingsprobleem van je dierbare**  
"Als naaste wil je het liefst alle problemen oplossen. Maar eigenlijk houd je daarmee de verslaving in stand. En doordat je alleen maar bezig bent met het zorgen voor de ander, vergeet je jezelf. Hierdoor is de kans op een burn-out groot. Bij Intact helpen we je beter om te gaan met het verslavingsprobleem van je partner of andere naaste. We kijken wat er in jouw situatie aan de hand is en waar we je mee kunnen ondersteunen."

**Zorg niet alleen voor de persoon met een verslaving, maar ook voor jezelf**

Daphne is naast coördinator ook ervaringsdeskundige. Door enkel te zorgen voor een naaste met verslavingsproblematiek, liep zij ook vast. “Ik kreeg te maken met leugens, bedrog en manipulatie. En ik was inmiddels gewend om alle problemen zelf op te lossen. Ik ging maar door met het zorgen voor mijn naaste. Ik paste me steeds aan en zorgde daardoor niet goed voor mezelf. Daarom is mijn tip aan andere naasten: ga voor jezelf zorgen! Blijf je niet focussen op de ander en bedenk wat jij nodig hebt.”, vertelt ze.

**Contact met lotgenoten**

"Wat had ik destijds graag geweten dat ik met andere mensen kon praten die mij begrepen. En horen hoe zij omgaan met een soortgelijke situatie. Want verslavingsproblematiek is lastig. Voor de mensen met een verslaving, maar ook voor hun naasten. Bij onze lotgenotengroep kom je in contact met andere mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. Je kunt jouw verhaal kwijt en praat samen over de moeilijkheden die een verslaving met zich meebrengt. Ook krijg je tips. Want je kunt er wel zijn voor degene met een verslaving, maar je hebt geen invloed op hem.” aldus Daphne.

**Zoek hulp en ondersteuning**

Intact Herstel en Zelfhulp biedt hulp en ondersteuning. Daanaast biedt Intact 24/7 per week een luisterend oor. Heb je vragen? Of wil je jouw verhaal kwijt? Je kunt áltijd bellen naar 088 382 28 80.