



Verslaving als familieziekte

Iedere verslaafde trekt minstens vijf tot zeven dierbaren mee in zijn ellende. Uit liefde wil hij of zij de gebruiker niet laten vallen. Maar ze willen tegelijk grenzen stellen: tot hier en niet verder. Grenzen die bij een verslaafde iedere dag een beetje opschuiven. Om niet aan stress ten onder te gaan, kunnen ook vrienden en familieleden hulp gebruiken... van familiebegeleiders.

Tekst: Ilya Post

'Verslaafd ben je nooit alleen. Ook dierbaren lijden mee'

De zus die dronken aan het kersdiner verschijnt. De vader die laveloos op de bank ligt tijdens het eindexamenfeest van zijn dochter. Het kinderfeestje dat ineens uitmond in een zoektocht naar de dronken broer die al dagen spoorloos is. Oud & Nieuw is negen van de tien keer verziekt. Maar hetzelfde

zich dus in de verhalen van familieleden die dagelijks snetterend bij haar op de bank zitten. Per maand behandelt de kliniek gemiddeld 40 tot 45 cliënten. 'Een fractie van het totale aantal,' weet Zegwaard. 'Schaamte staat velen in de weg om hulp te zoeken. Anderen negeren de verslaving en zoeken

'Het hebben van een emotioneel onbeschikbare dierbare hakt er flink in. Langzaam verlies je je grip op iemand. Tot je uiteindelijk geen contact meer kunt maken. Alsof de duivel in hen is gevaan'

geldt vaak voor de andere 364 dagen van het jaar. Simpelweg genieten is er niet meer bij als ouder, broer, zus of partner van een verslaafde.

'Iedere verslaafde "gijzelt" zijn dierbaren. Gemiddeld vijf tot zeven dierbaren. Maar er is altijd één extra de pineut; meestal de partner. Uit liefde wil hij of zij de verslaafde niet laten vallen. Maar ze willen tegelijk grenzen stellen: tot hier en niet verder. En dus gaat de drankvoorraad op slot, worden bankpasjes ingenomen of zelfs het hele salaris direct overgeboekt. Alles in een poging de verslaving te controleren. Vaak zonder effect.'

Aan het woord is Patricia Zegwaard (39), familiebegeleider bij verslavingskliniek Ready for Change en ervaringsdeskundige. Haar man Richard, medeoprichter van de kliniek, was jarenlang alcoholist. Ze herkent

daarom geen hulp. Weer anderen vinden dat ze zelf schuld hebben aan de verslaving.'

'Vooral ouders vragen zich vaak af: Wat als...?', zegt ze. 'Wat als we destijds niet naar de stad waren verhuisd? Wat als we wat minder streng, of juist liever, waren geweest? Legitieme vragen, maar je schiet er niets mee op. Iemand die niet wil afkicken, kun je niet dwingen. Net zo min als dat je iemands verslaving kunt controleren. Ik heb het geprobeerd. Tijdens feestjes telde ik Richard's biertjes. We hadden afgesproken dat hij zou stoppen wanneer ik vond dat hij genoeg had gehad. Maar ik zat nog niet op het toilet of hij klokte er stiekem een paar achterover. Pas toen ik de relatie beëindigde had, zocht hij eindelijk professionele hulp.'

Toen Patricia haar Richard leerde kennen, stond hij op punt naar India te vertrekken. ►

'Om even bij te tanken na een moeilijke periode,' fluisterde hij haar tijdens het eerste afspraakje in het oor. Hoewel het haar tijdens het diner al opviel dat hij de fles Chardonnay wel erg rap naar binnenklokte, stelde ze verder geen vragen. Vanuit India vertelde hij haar waarom hij er even tussenuit moest: zijn problematische drankgebruik.

Dat nieuws hakte er wel even in. Maar deed niet af aan het feit dat ze in Richard haar maatje had gevonden. Bovendien keerde hij

'Cru gezegd heeft een verslaving slechts drie uitkomsten: de gevangenis, een inrichting of de dood. Meer opties zijn er niet'

terug als een nieuwe man. 'India had hem veranderd, zei hij. Zeven maanden lang was er geen vuiltje aan de lucht. Tot hij me op een feestje vroeg: zal ik weer eens een biertje drinken? Het is inmiddels alweer zo lang geleden. Vanaf dat moment greep hij steeds

vaker naar de fles. Zonder daarbij maat te kunnen houden. Onder invloed veranderde de man die ik zo lief had in een botte hork. Hij deed onbeschoft in gezelschap, ruziede met obers om futiliteiten.' Incidenten, vergoelijkte ze. Maar de incidenten stapelden zich langzaam op.

Tijdens een wintersportvakantie met vrienden bereikte Patricia de spreekwoordelijke druppel. Tegen eerder afspraken in bleef Richard hangen bij de après-ski. Toen hij

dronken terugkwam, moest Patricia hem als een kind van tafel sturen. Nadien beloofde hij opnieuw beterschap. Maar vijf dagen later, eenmaal weer terug in Nederland, ontving ze een "broekzakgesprek". De achtergrondgeluiden lieten er geen misverstand



over bestaan: hij zat weer in de kroeg. Fel racete ze naar zijn stamcafé om hem te vertellen dat hij voortaan geen enkele rekening meer met haar hoefde te houden. Terplekke beëindigde ze de relatie. Voor eventjes dan. De dag erop belde hij een kliniek om in behandeling te gaan. Dat was haar voorwaarde, stoppen met drinken.

Waarom ze hem daarna toch weer in haar armen sloot? 'Omdat je, ondanks de verslaving, toch van iemand houdt. Dat maakt het juist zo moeilijk om grenzen te stellen. Omdat de laatste grens die van een gedwongen afscheid is. Daarom cijferen familieleden zich steeds verder weg. Ze blijven hopen dat ze op een dag wakker worden en alles anders is. Precies zoals de alcoholist die, wanneer hij zijn eerste biertje opent, denkt: vandaag neem ik er maar twee. Uiteindelijk raak je verslaafd aan de verslaafde.'

'De eerste keer dat Richard zo dronken werd dat hij 's ochtends niets meer wist van de avond daarvoor, dacht ik: dát gaan we zo dus



niet doen. En daar maakte ik mijn eerste fout. Ik had toch niets verkeerd gedaan. Waarom sprak ik dan over "we"? Waarom maakte ik zijn probleem tot mijn probleem?' Later, toen ook de afkickkliniek suggereerde dat er ook iets aan haar moest mankeren ('Waarom had ik anders zoveel van hem gepikt?'), stelde ze zich die vraag opnieuw. En ineens wist ze het: Omdat Richard's verslaving niet de eerste was die ze van dichtbij had meegemaakt.

Collega-familiebegeleidster Michelle Heemskerk (29) knikt begrijpend. Zij groeide op met een verslaafde vader en - later - zusje. En zoals alle andere kinderen die opgroeien in een disfunctioneel gezin nam ook zij een bepaalde rol aan: de joker, de held, het verloren kind, het zwarte schaap, de verslaafde en - in haar geval - die van het zorgzame kind. 'Ieder verwerkt de verslaving van een dierbare op zijn eigen manier. In het ergste geval door het middelenmisbruik te kopiëren. Ik ging mijn zus 's nachts vaak achterna om te



- Merk je dat de ander jou gebruikt om zijn eigen fouten te herstellen en tekortkomingen te verdoezelen? Zeg dan nee.
- Merk je dat de ander graag met jou over zijn problemen praat, maar verder niets onderneemt? Beëindig dat soort gesprekken.
- Leent de ander geld voor eten, maar verdwijnt dat naar de dealer? Stop met geld geven. Geef hem/haar desnoods brood, maar geen geld. De verslaafde blijft altijd verantwoordelijk voor de gevolgen van zijn eigen verslaving.
- Komt de verslaafde zijn afspraken niet na? Maak geen afspraken meer.
- Steelt hij/zij van je? Zorg dat het geld altijd achter slot en grendel ligt.
- Heeft hij/zij prachtige plannen waar jouw hulp voor nodig is? Trap er niet in en zeg hem dat je er over na zult denken als hij van zijn verslaving af is.
- Liegt hij/zij tegen je? Stel geen vragen meer.

Bron: Ready for Change

voorkomen dat ze weer ging gebruiken. Maar helpen deed het niet.'

'Cru gezegd heeft een verslaving slechts drie uitkomsten: de gevangenis, een inrichting

of de dood. Meer opties zijn er niet,' stelt Patricia. 'Als je in dat treintje wil mee hobbelen, ga je zelf ook kapot. Voor kinderen is het hebben van een verslaafde ouder het ergst. Zelf al lijken ze voor de buitenwereld juist zo verantwoordelijk. Ook een kind dat op haar elfde al helemaal voor zichzelf kan zorgen, heeft krassen op de ziel. Uit de brieven die familieleden als deel van onze behandeling opstellen spreekt veel woede, frustratie maar vooral verdriet. Het hebben van een emotioneel onbeschikbare dierbare hakt er flink in. Langzaam verlies je je grip op iemand. Tot je uiteindelijk geen contact meer kunt maken. Alsof de duivel in hen is gevaren.'

Hoe een verslaafde dan wel te helpen? Patricia legt uit: 'Door ze te geven wat ze het hardst nodig hebben: onvoorwaardelijke liefde en spijkerharde grenzen. Vergeet niet dat achter de verslaving een liefdevol persoon schuilt. Maar verlooch jezelf daarbij niet. En trek precies op dat punt keiharde, glasheldere grenzen. Bij een verslaafde schuiven de grenzen elke dag een beetje op. Laat de jouwe niet meeschuiven!' ◀

