

HELP!

EEN ALCOHOLIST IN DE WIJK

(Dit artikel is oorspronkelijk geschreven voor het Ouderlingenblad)

Het alcoholprobleem komt steeds meer in de belangstelling.

Tussen 1960 en 1980 is het alcoholgebruik in ons land meer dan verdrievoudigd. De schattingen van het aantal alcoholverslaafden in ons land lopen uiteen van 100.000 tot 300.000. En er zijn naar schatting zo'n 800.000 mensen voor wie het drinken een probleem is gaan worden. Met een probleem van een dergelijke omvang zou het verwonderlijk zijn als de ouderling daar vandaag of morgen niet mee te maken zou krijgen in zijn of haar wijk.

SIGNALLEN

Ondanks het feit dat er zoveel mensen worstelen met het drankprobleem zal het in de meeste gevallen toch niet zo gemakkelijk aan het licht komen in de wijk. Het is eigenlijk veel minder zichtbaar dan vroeger. Vroeger waren de alcoholisten als het ware op straat te zien door hun gedrag, door hun gang naar de kroeg. Dat gebeurt nog wel, maar de meeste alcoholisten zijn maar moeilijk herkenbaar voor ons. Een alcoholist(e) is veelal zelf niet eens in staat om te onderkennen hoe de drank het hele leven beheerst. Hij of zij houdt zich voortdurend voor dat het nog wel meevalt met het drinken. 'Die ander drinkt ook en ik mag toch zeker ook wel eens een biertje drinken'. Voor een buitenstaander is het dan nog veel moeilijker om te signaleren waar de alcohol voor iemand een probleem is geworden.

Een alcoholist weet zijn probleem wonderlijk goed voor zichzelf en vooral voor de buitenwereld te verbergen. Aan de buitenkant is er eigenlijk niets bijzonders te zien. Ze hebben een gewoon gezin en gaan gewoon naar hun werk of doen het huishouden zoals iedereen dat doet.

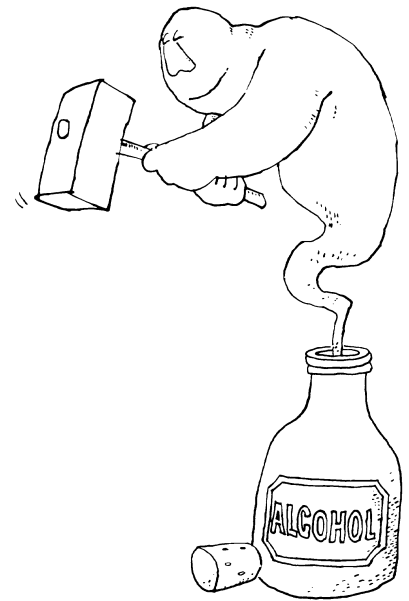
Als de andere gezinsleden weten dat de alcohol een probleem is geworden, zullen die geneigd zijn dat zorgvuldig voor de buitenwereld te verbergen. Het is logisch dat je de vuile was niet zomaar buiten hangt. De ouderling op huisbezoek zal niets bijzonders merken en een heel gezellig bezoek hebben (met of juist zonder glaasje). Dat kan zo jaren 'goed' gaan, totdat het niet meer verborgen kan blijven.

Meestal is het niet de alcoholist zelf die er als eerste over zal praten. De signalen komen vaak van de familieleden die niet meer in staat zijn alle spanningen aan te kunnen en binnenshuis te houden. Dan is de verslaafde al zozeer 'slaaf' geworden van de drank dat hij of zij de boeien van de alcohol niet meer uit eigen kracht kan verbreken.

WEES NIET AL TE OPTIMISTISCH

Een gewaarschuwd mens telt voor twee, zegt het spreekwoord. Een ouderling die zich realiseert hoe moeilijk het is om iemand van de drank af te krijgen, zal dat beseffen als er zich drankproblemen in de wijk voordoen. Die ouderling zal niet in een eerste enthousiaste en optimistische opwelling menen hier wel even iets aan te gaan doen. Tien tegen een dat de alcoholist niet geholpen wordt en dat bovendien de ouderling zelf met een kater blijft zitten vanwege deze mislukte poging.

- Stel je voor dat je als ouderling zozeer het vertrouwen geniet van een gemeentelid dat deze je durft te zeggen: 'Mijn man, vrouw of kind kan niet van de drank afblijven'. Wat moet je dan? Naar die persoon toegaan en over dat drankprobleem beginnen? De alcoholist in kwestie zal je dan wel eens haarfijn duidelijk maken dat er geen alcoholprobleem bestaat.
- Stel je voor dat de alcoholist wel over zijn alcoholprobleem met je durft te praten. Dat is al een hele stap! Best kans dat die alcoholist je aangeeft hoe je kunt helpen. Dat is gemakkelijk! Maar wees op je hoede: dat zal meestal geen hulpvraag zijn om van de drank af te komen, maar om allerlei bijkomende problemen op te lossen, in het bijzonder financiële problemen. Als het gaat over stoppen met drinken



komen er heel mooie beloften die pas waarheid zullen worden als eerst alle andere problemen zijn opgelost.

- Stel je voor dat de alcoholist werkelijk van de drank af wil en daarvoor je hulp vraagt. Besef dan dat je als ouderling (meestal) geen deskundige bent en dat er zoveel problemen door elkaar spelen, dat je deze hulp als ouderling echt niet alleen kunt geven. Wil er enige kans van slagen zijn dan zal deskundige hulp ingeschakeld moeten worden.
- Stel je voor dat je, met hulp van anderen, er in slaagt om samen met de alcoholist een weg te gaan naar bevrijding van de drank. Wees er dan op verdacht dat er nog vele struikelblokken op die weg liggen. Er komen mislukkingen en mogelijk terugval in het oude patroon. De alcoholist zal zich zozeer aan jou als hulpverlener vastklampen, dat je het er soms benauwd van krijgt. Het zal allemaal zolang duren dat je je afvraagt of je het nog wel vol kunt houden. Soms zul je het gevoel hebben dat je ondanks je inspanningen geen stap verder komt en dat een gevoel van machteloosheid zich van je meester maakt.

MACHTELOOSHEID

Het is misschien nog niet eens zo heel erg om als ouderling zo'n gevoel van machteloosheid te ervaren. Vanuit dat gevoel zou het wel eens kunnen zijn dat je de alcoholist beter begrijpt en beter kunt helpen. Want een alcoholist wordt voortdurend geconfronteerd met een gevoel van machteloosheid.

Het kenmerk van een alcoholist is dat hij machteloos staat ten opzichte van de alcohol. Waar een ander in staat is om maat te houden, verliest de alcoholist al drinkend het maatgevoel. Al na het eerste glas is de controle over het drinken verdwenen. Het is net als bij een rij dominostenen die allemaal omvallen, als de eerste in de rij een zetje krijgt. Eenmaal begonnen met drinken kan de alcoholist het volgende glas niet laten staan. Dan moet er zoveel gedronken worden totdat een bepaald effect is bereikt.

Na de roes volgt de grote ontzuivering. Een gevoel van machteloosheid overvalt de alcoholist. 'Waarom is het niet gelukt om niet te drinken of om maat te houden, terwijl ik het me toch zo had voorgenomen'. De machteloosheid vermengt zich met schuldgevoelens ten opzichte van zichzelf, van de familie of van God.

Hoewel er verschillende types alcoholisten zijn, van dagelijkse drinkers tot mensen die het wel een week of een maand kunnen laten, is de machteloosheid ten opzichte van de alcohol en het steeds opnieuw grijpen naar de fles een wezenlijk kenmerk. Heel treffend is dat beschreven in Spreuken 23:29-35.

EENZAAMHEID

Een ander woord dat steeds opduikt rondom een alcoholist is eenzaamheid. Het is eigenlijk heel vreemd met de alcohol. Bij matig gebruik is het een middel om de contacten tussen mensen vlotter op gang te brengen. Als zodanig is het geaccepteerd als sociale drank. Je schijnt er zelfs pas echt bij te horen als je ook meedrinkt.

Maar bij overmatig gebruik verstoort de alcohol juist de relaties. Niemand wil bevriend zijn met een 'dronkelap'. Een alcoholist merkt dat er steeds minder echte goede vrienden overblijven. De enige vrienden die nog blijven zijn vaak lotgenoten, mensen die eveneens verslaafd zijn. En als die er ook niet meer zijn is er nog maar één vriend over: de fles.

De familie van de alcoholist krijgt ook te maken met gestoorde relaties en eenzaamheid. Het contact dat de familie met de alcoholist heeft, raakt verstoord. Zeker het drankprobleem zal moeilijk bespreekbaar zijn. Een stuk eenzaamheid over en weer.

Ook naar de buitenwereld toe eenzaamheid. Als alles nog redelijk goed loopt wil iedereen het probleem binnenshuis houden. Hoewel de behoefte er wel is om er met anderen over te praten, durft men het niet. Dat geeft een gevoel van eenzaamheid. Later, als het drankprobleem niet meer verborgen gehouden kan worden, verliest men bekenden en vrienden die niet meer met je willen omgaan. Heel de familie wordt er op aangekeken en raakt geïsoleerd.

WEES NIET AL TE PESSIMISTISCH

Het wordt tijd eens wat positieve geluiden te laten horen, want al lezend zou je denken dat het helemaal onbegonnen werk is om met een alcoholist een uitweg te zoeken. Dat is beslist niet zo. Gelukkig zien we dat waar alcoholisten gemotiveerd zijn om van de drank af te komen en waar deskundige hulp gezocht wordt, dat daar met recht wonderen kunnen gebeuren.

Als we er van uit gaan dat er voor God geen hopeloze gevallen en geen hopeloze mensen bestaan, dan mogen die er voor ons ook niet zijn. Juist Christenen weten wat het betekent om te maken te hebben met machten groter dan jezelf en met gevoelens van machteloosheid. Maar we weten ook dat ons in Christus krachten zijn gegeven om het in de machteloosheid vol te houden en om de machten te overwinnen. We moeten in de omgang met de alcoholist realistisch zijn. Er zijn meestal geen snelle resultaten te verwachten en we zullen met veel teleurstellingen te maken krijgen. Maar wie het, samen met de alcoholist, weet vol te houden hoeft niet pessimistisch te zijn en hoeft zich door niemand te laten aanpraten dat het onbegonnen werk is.

UNIEKE KANSEN IN DE GEMEENTE

In de gemeente weten we het niet alleen uit te houden in de machteloosheid, maar in de gemeente is ook geen plaats voor eenzaamheid. Wel is het dan nodig dat we een goede houding aannemen ten opzichte van de alcoholist en zijn familie. Als deze mensen worden uitgestoten als grote zondaren, zoals vroeger gebeurde, is er natuurlijk geen sprake van geborgenheid en van het opheffen van eenzaamheid. Integendeel, de eenzaamheid wordt dan nog sterker benadrukt en het zal duidelijk zijn dat nog meer drinken daarvan het gevolg kan zijn.

Beter is het om een alcoholist te beschouwen als een zieke die hulp nodig heeft. Een zieke die zich omringd weet door een gemeente die mee lijdt, strijdt en bidt.

Als de alcoholist zelf niet (meer) aangesproken kan worden is het zaak om ook dan de familie, de partner en de kinderen niet in de steek te laten. Voor de ouderling ligt daar een geweldige taak om hen door bezoeken en belangstelling te laten merken dat ze er net als alle anderen volledig bij horen. Ook kan de familie geholpen worden door hen in contact te brengen met de Al Anon, dat is een zelf-help groep van familieleden van alcoholisten.

TAAK VAN DE OUDERLING

Wil men als ouderling iets kunnen betekenen voor een alcoholist en zijn familie, dan zal er eerst een vertrouwensrelatie moeten worden opgebouwd. Alleen binnen zo'n vertrouwensrelatie kan een gesprek over het alcoholprobleem plaatsvinden. Dat opbouwen van een vertrouwensrelatie kan via het huisbezoek. Door het systeem van huisbezoeken hebben we in de gemeente een unieke en kostbare mogelijkheid om met mensen in contact te komen. Geen enkele instantie kent het systeem om zomaar bij mensen op bezoek te gaan.

Naast de mogelijkheid van geregeld huisbezoek zijn er nog andere mogelijkheden voor de ouderling om het drankprobleem in de gemeente en in een gezin bespreekbaar te maken. **IN DAT BESPREEKBAAR MAKEN VAN HET DRANKPROBLEEM EN HET MOTIVEREN VAN DE ALCOHOLIST TOT HET AANVAARDEN VAN HULP LIGT DE BELANGRIJKSTE TAAK VAN DE OUDERLING.** Als de alcoholist eenmaal hulp wil om van de drank af te komen, moeten deskundige hulpverleners worden ingeschakeld. Voor de ouderling blijft dan de taak tot voortdurende geestelijke en morele steun.

En verder:

- Probeer een bezinningsavond over alcoholisme te houden op de kerkenraad, dan sta je er als ouderling niet alleen voor.
- Organiseer een wijk- of gemeenteavond over dit onderwerp. Doe dat in samenwerking met een (provinciaal) toerustingscentrum en nodig daarbij een deskundige uit. Op deze manier wordt de gemeente toegerust om de juiste houding aan te nemen ten opzichte van een alcoholist. En dat stimuleert de alcoholist weer om er over te durven praten.
- Lezen over alcoholisme en pastoraat vergroot je kennis en de kans op 'succes'.