

EEN DRINKER IN HUIS

(Dit artikel is oorspronkelijk geschreven voor het Ouderlingenblad)

Ouderling Van der Meer heeft eindelijk een vrije avond. Het was de laatste tijd druk met het kerkenwerk, maar gelukkig is hij al een heel eind opgeschoten met zijn huisbezoeken. Nu wil hij vanavond eens heel ontspannen voor de televisie gaan zitten. Dan gaat de bel. Aan de deur staat mevrouw Donkersloot waar hij kort geleden nog een huisbezoek heeft gebracht. Aardige mensen waar hij een goed gesprek heeft gevoerd. Er waren geen moeilijkheden, zeiden ze, en dan kun je een fijn gesprek hebben. Maar nu lijkt mevrouw Donkersloot helemaal overstuurd! Ze kan bijna niet uit haar woorden komen. Ouderling Van der Meer vraagt haar binnen te komen om te horen wat er aan de hand is. En daar komt het hele verhaal er uit. Haar man is aan de drank! Ze had allang een vermoeden dat er iets niet in orde was met haar man maar ze kon geen zekerheid krijgen dat het de drank was. Maar nu weet ze het zeker. Ze heeft in de schuur een hele voorraad drank gevonden en nu begrijpt ze ook waarom haar man zo vaak naar de schuur moest om een klusje te doen. Ze heeft het nog niet aan haar man durven vertellen, maar ze wil het toch aan iemand kwijt. Daarom is ze bij ouderling Van der Meer gekomen in de hoop dat hij raad weet.

Als u zich herkent in ouderling Van der Meer hopen we dat u zich door dit artikel enige raad kunt verschaffen.

WAT VOORAF GING

Voordat een familielid, man of vrouw, bij u als ouderling het drankprobleem van de partner ter sprake brengt is er al heel wat aan vooraf gegaan. Bij mevrouw Donkersloot was dat een periode van onzekerheid. Wat is er toch aan de hand met haar man? Hij is zo anders dan een paar jaar geleden. Op huisbezoek had ze daar niets van verteld want haar man zat er bij en ze wilde eerst zelf met haar man praten, hoewel dat de laatste tijd wat moeilijk gaat. Mevrouw Donkersloot is direct na de vreselijke ontdekking naar haar ouderling gegaan die haar op huisbezoek een vertrouwd gevoel had gegeven. Bij anderen is het drankprobleem in huis vaak al jaren bekend voordat er iets van naar buiten komt. Een drankprobleem wordt in een gezin meestal toegedekt. Niemand hangt graag de vuile was buiten en je gaat als vrouw zeker niet naar buiten brengen dat je man aan de drank is. De vrouw van de alcoholist heeft haar man al heel wat keer ziek gemeld bij zijn werkgever. Ze gaf vage klachten als hoofdpijn op maar wist dat het door de drank kwam. Ze heeft haar man al vaak moeten verontschuldigen als ze ergens op visite ging. Dan verzong ze wel iets om het drankprobleem bedekt te houden. Ook tegenover de kinderen beschermt ze haar man. Ze ruimt op wat hij in een dronken bui heeft stuk gemaakt. En als de kinderen het al ontdekt hebben worden die in het complot betrokken. Ook zij mogen er niets van zeggen tegen andere mensen. Vriendjes en vriendinnetjes moeten maar niet thuis komen spelen want je weet nooit van tevoren hoe papa zal zijn.

Zo is er vaak al een jarenlange tragedie in huis voordat één van de familieleden het niet meer aan kan en het naar buiten durft te brengen.

WAT NU TE DOEN?

Als ouderling heb je de neiging om deze vrouw vlug door te sturen naar iemand die het probleem beter aan kan: de dominee of de dokter. En het is ook inderdaad zo dat de problemen van een alcoholist zó groot zijn dat niemand dat alleen kan oplossen. Er moet deskundige hulp van verschillende kanten bij komen. Maar denk niet te vlug dat u niets kunt doen, zeker niet als de vrouw (of man) van een alcoholist bij u aanklopt. Dan is niet het eerste wat u moet doen deze mens doorschuiven naar een ander die het wel beter zal kunnen. U wordt zélf als ouderling aangesproken. Blijkbaar heeft degene die bij u om hulp vraagt vertrouwen in u. Het eerste wat u kunt doen is luisteren naar het verhaal dat de ander u komt vertellen. De partner van de alcoholist komt echt niet bij u om meteen een oplossing mee naar huis te nemen. Zij komt wel omdat het haar allemaal te veel is geworden en aan iemand haar leed wil vertellen. Er wordt van u gevraagd om praatpaal te zijn, om te luisteren naar wat er de afgelopen jaren allemaal is opgekropt aan onzekerheid, angst, woede, radeloosheid en wantrouwen. Het is misschien de eerste keer dat het aan iemand verteld wordt en zij heeft u als ouderling daarvoor uitgekozen omdat ze het op dat moment aan u wil vertellen en niet aan de dominee of aan de dokter. Als u haar de gelegenheid daartoe geeft zal haar dat opluchting en ruimte geven, geen oplossing voor het probleem op dat moment.

HOE VERDER?

Het zal duidelijk zijn dat er méér moet gebeuren voor deze vrouw en voor het hele gezin. Wat u haar zelf kunt bieden is beschikbaar blijven voor een gesprek. Er zal nog een lange weg te gaan zijn voordat het drankprobleem bij haar man is overwonnen, als het al ooit zover komt. Al die tijd heeft zij mensen nodig waar zij haar gevoelens mee kan delen. Eén van die mensen kunt u zijn. Het zal veel inspanning en tijd kosten. Het is goed dat van tevoren in te zien en te overwegen of u dat wilt en kunt. Zo ja, dan kunt u het beste afspraken maken voor geregeld contact en voor het geval er een crisis dreigt.

In de loop van de gesprekken, misschien al in dit eerste gesprek, kunt u samen met haar overwegen welke andere hulp er ingeschakeld kan worden. Voor partners van alcoholisten is het een grote steun in gesprek te raken met andere mensen die in dezelfde situatie verkeren. Een zelf-help-groep van familieleden van alcoholisten is de Al Anon. Sommigen hebben al jarenlang ervaring in het omgaan met een alcoholist en weten hoe je ze moet benaderen om hen te motiveren tot stoppen met drinken. Anderen hebben pas korte tijd met het probleem te maken en zijn net zo radeloos als mevrouw Donkersloot. Bij de Al Anon leert men van elkaar en aan elkaar hoe je als partner het hoofd boven water kunt houden zodat je niet met de drinker ten onder gaat. Vanuit deze sterke positie ben je dan ook beter in staat om op een juiste manier te reageren op het gedrag van de drinkende partner. In alle grote plaatsen is er wel een Al Anon groep. De adressen zijn te vinden in het telefoonboek of te achterhalen via het landelijke nummer dat op internet is te vinden.

Het is ook zinvol dat de wijkpredikant op de hoogte wordt gebracht, hoewel die in negen van de tien gevallen net zo verlegen is met het alcohol probleem als u. In overleg met de hulpvraagster kunt u de predikant inschakelen zodat zij nog iemand heeft om haar verhaal kwijt te kunnen en u als ouderling niet alle lasten alleen hoeft te dragen.

Verder is het goed met haar te bespreken of de kinderen ook hulp nodig hebben. Misschien dat er vanuit het jeugdwerk iets voor de kinderen gedaan kan worden. Alles natuurlijk in overleg met hun moeder.

DE DRINKER ZELF

Het moeilijkste punt is de hulp aan de verslaafde partner zelf. In het geval van mevrouw Donkersloot is het drankprobleem nog niet eens in het gezin zelf ter sprake gekomen. Maar ook als dat wel het geval is kun je niet zomaar als buitenstaander, als ouderling of predikant, naar iemand toe stappen om over zijn alcoholprobleem te spreken. Misschien is er wel een gesprek mogelijk, maar zeker niet over het drinken want in alle toonaarden zal ontkend worden dat het drinken een probleem is. Toch kan er wel wat gedaan worden. Een goede relatie is voorwaarde voor hulpverlening. Bij de familie Donkersloot was een goed huisbezoek gebracht met meneer er zelf bij. Dat goede contact geeft mogelijkheden tot verdieping zodat uiteindelijk een gesprek over alcohol mogelijk wordt. Als er nog geen contact is met de alcoholist wordt het een stuk moeilijker. In overleg met de partner kan dan gezocht worden naar iemand die dat contact gaat leggen. Dat kunt u zijn als ouderling, maar ook de predikant of iemand anders die al een contact onderhoudt. Uiteindelijk zal het zover moeten komen dat de alcoholist gemotiveerd wordt tot het aanvaarden van hulp. Dan pas kunnen de professionele hulpverleners worden ingeschakeld zoals die te vinden zijn bij het Consultatie Bureau voor alcohol en Drugs (CAD) in combinatie met de AA. De AA is een zelfde soort zelf-help-groep als de Al Anon, maar dan voor de alcoholisten zelf. Zij leren elkaar om van de drank af te blijven en weer normaal te functioneren in de maatschappij.

ALCOHOLISME, WAT IS DAT?

Bij de gesprekken die u in de komende tijd zult hebben met de partner van de alcoholist zult u merken dat enige kennis van het alcoholisme nuttig kan zijn in het verstaan van de ander. En zeker als u betrokken raakt bij de begeleiding van de alcoholist zelf is enig kennis van zaken onontbeerlijk. Daarom hier in een paar korte punten enige kenmerken.

Een alcoholist kan niet ophouden met drinken als eenmaal het eerste glas is genomen. Normaal gesproken zijn we in staat om maat te houden, om te zeggen tot onszelf en tot een ander: ik heb nu genoeg gehad, ik wil niet meer verder drinken. Dat gevoel voor maat is de alcoholist kwijtgeraakt. De controle over het drinken is er niet meer. Na het eerste glas moeten er meer volgen, net zolang tot er een bepaalde mate van roes is ontstaan. Als we dit weten kunnen we begrijpen dat een advies om het kalm aan te doen niet helpt.

Want een alcoholist kán niet na twee of drie glazen stoppen, ook al neemt hij het zich nog zo heilig voor. Het is net als met een rij domino stenen, als de eerste omvalt, vallen ze allemaal om. De enige manier om de domino stenen niet te laten vallen is de eerste niet omgooien. De enige manier om niet te veel te drinken voor een alcoholist is om helemaal niet te drinken, om dat eerste glas te laten staan. En dat is nu net het allermoeilijkste. Daarvoor zijn vier oorzaken aan te wijzen. Het zijn vier vicieuze cirkels die stoppen onmogelijk maken.

1. Allereerst vraagt het lichaam zelf om steeds meer alcohol. Wie gewend is om regelmatig en veel te drinken zal merken dat het lichaam protesteert als er niet op tijd voldoende alcohol wordt gedronken. Telkens wanneer de alcoholist stopt met drinken krijgt hij een beroerd en ziek gevoel door de onthoudingsverschijnselen. Het beste geneesmiddel daarvoor is alcohol, en dus wordt er weer gedronken.
2. Vervolgens moet je de wilskracht hebben om te stoppen. Die wilskracht neemt af naarmate het drinken voortduurt vanwege beschadiging van de hersenen. Hierdoor wordt het steeds moeilijker om te stoppen omdat de wilskracht steeds meer afneemt.
3. Als derde oorzaak is er het schuldgevoel over het drinken. Een alcoholist beseft wel dat het niet goed gaat, al zal hij dat niet snel toegeven aan een ander of aan zichzelf. Telkens wanneer de alcoholist wakker wordt uit zijn roes is daar dat nare schuldgevoel. Uit ervaring weet hij dat dit schuldgevoel verdwijnt na een paar borrels. En zo begint de volgende ronde weer.
4. Tenslotte wordt de alcoholist steeds vaker geconfronteerd met tegenstand en conflicten in zijn omgeving. Thuis gaat het niet lekker en op het werk wil het ook niet lukken. Vrienden zijn schaars geworden en het kan zover komen dat hij zijn gezin en zijn werk gaat verliezen. Die conflicten met de omgeving zijn niet te dragen tenzij er een paar glaasjes worden gedronken. Zo houdt de verslaving zichzelf in stand.



Met deskundige hulp is het mogelijk deze vicieuze cirkels te doorbreken en als ouderling kunt u een belangrijke rol spelen door de alcoholist daarbij te bemoedigen en te motiveren.