

VERSLAVING = FAMILIEZIEKTE

Dat 'de familie van' een flinke tik meekrijgt van de verslaving van een geliefde is alom bekend. Maar wat zijn nu precies de gevolgen? Wat doet het met de kinderen? En vooral: wat kunnen we doen om de schade te beperken? We vroegen het systeemtherapeut Karin Leenards, werkzaam bij Victas, centrum voor verslavingszorg. 'Veel 'onzichtbare' kinderen van vroeger zijn nu onze cliënten.'

TEKST LINDA DE WAART
FOTOGRAFIE LEON VAN DEN BROEK

Je werkt als systeemtherapeut in de verslavingszorg.

Wat houdt dit in?

'Voor de duidelijkheid noem ik mezelf ook weleens relatie- en gezinstherapeut. In de praktijk heb ik vooral te maken met een verslaafde cliënt en zijn partner of andere gezinsleden. Het systeem rondom de cliënt bestaat uit alles wat een belangrijk onderdeel uitmaakt van zijn omgeving. Denk hierbij aan het gezin, familieleden, de partner of vrienden. Maar ook religie, hobby's, een vereniging of werk zijn elementaire factoren binnen iemands systeem. Wanneer zich een cliënt meldt, ga ik eerst onderzoeken hoe zijn systeem zich tot de verslaving verhoudt. Ik bekijk ieders voorgeschiedenis, de gedragingen die daaruit voortvloeien en de last die er is van de verslaving. Ook ga ik na wat de rollen, posities en patronen binnen het systeem zijn. Als dat helder is, kan de therapie starten. Voorwaarde hiervoor is wel dat zowel de cliënt als zijn omgeving openstaat voor behandeling. Samen met de cliënt en zijn naaste (of naasten) bekijk ik wat er nodig is om de problemen op te lossen of leefbaar te maken. Veel gezinsleden zijn doodmoe omdat ze al jaren in hetzelfde kringetje om de verslaafde heen draaien. Ze willen dat niet meer. Gelukkig werkt systeemtherapie erg goed om die negatieve spiraal te doorbreken. Uit onderzoek blijkt dat een systemische behandeling betere resultaten oplevert dan alleen een individuele behandeling.'

Hoe ben je in dit werk terechtgekomen?

'Sinds 1986 werk ik in de psychiatrie. Begin 2004 startte ik met de opleiding Sociaal-Psychiatrische Verpleegkunde en vond ik

een opleidingsplaats bij Victas, centrum voor verslavingszorg.

In eerste instantie stond ik hier wat sceptisch tegenover. Ik had dezelfde vooroordelen over verslaving die nu nog steeds in de maatschappij leven. Toen ik er eenmaal werkte, zag ik dat dit beeld niet klopte. Verslaving is een psychiatrische ziekte die vaak samengaat met andere psychische aandoeningen en die ernstig lijden veroorzaakt. Maar het is wél een ziekte die je kunt beïnvloeden. Ik zag de positieve effecten van systemisch werken en dat trok me enorm.

Ik wilde er meer van weten en dus ging ik een opleiding Systeemtherapie doen, waarbij ik - onder supervisie - meteen als systeemtherapeut aan de slag kon. Vier jaar later studeerde ik af. Het mooie aan dit werk is dat ik de verslaafde en zijn geliefden echt kan helpen hun leven weer op orde te krijgen.'

Waarom werkt een systemische aanpak beter dan een individuele behandeling?

'Bij een individuele benadering wordt de cliënt uit zijn omgeving geplukt, behandeld en weer teruggezet. Het gedrag van die persoon is dan veranderd, maar zijn omgeving heeft die slag niet gemaakt. Naasten van een verslaafde zijn vaak medeafhankelijk geworden, waardoor in het systeem nog steeds instandhoudende factoren aanwezig zijn. Als verslaafde moet je dan sterk in je schoenen staan om niet weer teruggeduwd te worden in je oude rol. Daarom is het belangrijk om het hele systeem te behandelen. Het gedrag van zowel de naasten als de verslaafde moet veranderen om de elementen die de verslaving laten voortbestaan ook daadwerkelijk te laten verdwijnen.'

Welke gevolgen heeft een verslaving nu eigenlijk voor 'de familie van'?

'Verslaving wordt steeds meer als een familieziekte gezien, omdat het ook een grote impact heeft op de gezinsleden van de verslaafde. Het vertrouwen raakt geschaad, relaties gaan kapot en er kan mede-afhankelijkheid ontstaan. Bij dat laatste draait het leven van de gezinsleden alleen nog maar om de verslaving. Ze zijn continu bezig met controleren, verantwoordelijkheden overnemen, zorgen, liegen om de verslaving geheim te houden, beschermen en ontkennen. De verslaafde zelf ervaart door dit gedrag te weinig last, waardoor de verslaving (en dus ook de mede-afhankelijkheid) blijft voortbestaan. Zo ontstaat een cirkel die moeilijk te doorbreken is. Mensen die mede-afhankelijk zijn, schuiven hun grenzen alsnog verder op. Ze verkiezen de behoeften van de verslaafde boven die van henzelf, zodat er geen ruimte meer is voor een eigen leven met eigen wensen en gevoelens. Hierdoor kunnen de gezinsleden vereenzamen en overbelast raken. Ze kunnen zichzelf kwijtraken en hun

belaste ouders niet lastigvallen met de zorgen en problemen die ze zelf hebben en houden daarom hun mond. Andere kinderen denken dat het hun schuld is dat hun vader of moeder problemen heeft. Ze gaan zich extra voorbeeldig gedragen of knuffelen heel veel met hun ouders om zich maar geliefd te voelen. Sommige kinderen vragen juist meer aandacht door lastig of druk te doen. Een kind moet zijn identiteit nog ontwikkelen en daar heeft hij zijn ouders bij nodig. Als de ouders deze taak niet goed op zich kunnen nemen, leert een kind dus nooit in evenwicht te zijn, of grenzen te stellen. Dat is triest. Ieder kind heeft recht op een liefdevolle, stabiele omgeving en op een goede ondersteuning van zijn ouders op weg naar een evenwichtige volwassene. Ieder kind heeft het recht om kind te zijn. Sterker: een kind heeft dat nodig.'

Even voor de beeldvorming. Om hoeveel kinderen gaat het?
'Uit onderzoek blijkt dat er momenteel 405.000 verslaafde ouders zijn met kinderen tot achttien jaar. Zij hebben bij elkaar

'Het is van groot belang dat de buitenwereld oog heeft voor kinderen die klem zitten door verslavingsproblemen thuis. Hoe vroeger zij de juiste ondersteuning en begeleiding krijgen, hoe kleiner de kans op schade'

vrijheid in het leven verliezen. Maar ze kunnen nog altijd wél besluiten om er iets aan te doen. Bij de kinderen van een verslaafde zijn de gevolgen verreweg het schrijnendst. Zij zijn afhankelijk van hun vader en moeder en móeten dus mee in de mallemlen. Of ze willen of niet.'

Wat doet dit met een kind?

'Zij denken niet als een volwassene en kunnen geen volwassen beslissingen nemen zoals hulp zoeken, of in het uiterste geval: loslaten. Kinderen gaan erg gebukt onder de problemen van hun ouders, maar ze hebben geen keuze. Vaak is er onzekerheid, angst en schaamte voor de situatie thuis. Veel kinderen doen op school net of er niets aan de hand is en houden iedereen buiten. Ze hebben weinig vrienden, ondernemen niets en kunnen op die manier makkelijk in een isolement raken. Soms vertoont een kind parentificatie. Het neemt dan de rollen van zijn ouders over, gaat voor hen zorgen en kent zich allerlei verantwoordelijkheden toe die niet passen bij zijn leeftijd. Dat is de omgekeerde wereld en daardoor kan de natuurlijke ontwikkeling van het kind in de knel komen. Daarnaast zijn en blijven kinderen enorm loyaal aan hun ouders. Ze willen hun

577.000 kinderen waarvan 423.000 beneden de twaalf jaar oud zijn. Dit is de ondergrens, want dit zijn kinderen van ouders die behandeld worden. Er zijn nog een heleboel verslaafden die niet in therapie zijn. Pas na vijf jaar erkennen de meeste mensen dat ze een verslavingsprobleem hebben. En dan duurt het nog eens drie jaar voordat ze daadwerkelijk hulp zoeken. Kinderen lijden soms dus al acht jaar onder de verslaving van hun ouder(s). En al die kinderen worden niet gezien.'

Maar kinderen van verslaafde ouders kunnen ook op volwassen leeftijd nog met de gevolgen geconfronteerd worden. Zij hebben een grotere kans dat zij een verslaving of andere psychische ziekte ontwikkelen. En ze kiezen vaker voor een verslaafde partner. Kun je dit verklaren?

'We zien inderdaad dat in veel gevallen de geschiedenis zich herhaalt. Kinderen van verslaafden hebben als volwassene meer kans op verslavingsproblemen en verstoorde sociale en communicatieve vaardigheden. Zij hebben ook meer moeite met grenzen herkennen. Dat komt ten eerste doordat verslaving een erfelijke component heeft. Ten tweede lopen ze schade op door de manier waarop ze zijn opgegroeid. Hierdoor

hebben ze allerlei beschermingsmechanismen ontwikkeld die toen misschien werkten, maar die op latere leeftijd een tegengesteld effect hebben. Relaties met anderen aangaan verloopt vaak problematisch en er zijn dikwijls vertrouwens-issues. Dat sommige kinderen van verslaafden later een relatie aangaan met iemand die ook weer verslaafd is, komt doordat ze die wereld kennen. Dat is het voorbeeld dat ze van hun ouders kregen en dat voelt vertrouwd. Ze weten gewoon niet beter. Hetzelfde geldt voor kinderen die - net als hun ouders - drugs of drank gaan gebruiken.'

Hoe kunnen deze kinderen geholpen worden?

'Het is van groot belang dat de buitenwereld oog heeft voor kinderen die klem zitten in hun systeem door psychiatrische of verslavingsproblemen thuis. Want hoe vroeger zij de juiste ondersteuning en begeleiding krijgen, hoe kleiner de kans op schade. Victas geeft daarom voorlichting op scholen aan ouders en leerlingen, maar vooral ook aan professionals zoals leerkrachten, mentors, huisartsen en artsen op consultatiebureaus. Professionals spelen een leidende rol, want zij moeten kinderen in nood beter leren herkennen en sneller in actie komen. De laatste tijd is hier veel ontwikkeling in. Gelukkig, want een hoop 'onzichtbare' kinderen van vroeger zijn nu onze cliënten. Ook de schaamte rondom verslaving moet verdwijnen. De vooroordelen in de maatschappij worden wel minder, maar ze zijn nog altijd in groten getale aanwezig. Daarom ben ik zo blij met een tijdschrift als Lef en websites als www.drankjewel.nl, www.kopstoring.nl en www.kopopouders.nl. Deze media geven niet alleen onverbloemde en eerlijke informatie over verslaving, ze halen het onderwerp ook uit de taboesfeer.'

Wat kunnen we zelf doen als we vermoeden dat een kind een schadelijke thuissituatie heeft?

'Professionals, zoals leerkrachten, kunnen het kind eerst extra aandacht geven door bijvoorbeeld samen iets te doen: planten water geven, of een boekje lezen. Op die manier krijgt het kind meer vertrouwen en voelt het zich misschien veilig genoeg om iets te vertellen over zijn thuissituatie. Speel in ieder geval open kaart met de ouders, uit je zorgen en help - als zij gemotiveerd zijn er iets aan te doen - hen hulp te zoeken. Heel vaak blijkt dat ouders opgelucht zijn wanneer iemand signaleert dat er iets aan de hand is. Ze willen wel hulp, maar ze schamen zich te erg. Als de zorgen rondom het kind blijven bestaan, schakel dan de huisarts in. In het uiterste geval kun je een melding doen bij het Advies- en Meldpunt Kinder mishandeling. Hoe dan ook: maak het bespreekbaar wanneer je je zorgen maakt om een kind. Dat kleine stapje voor jou kan van levensbelang zijn voor het kind.'

Waarom is aandacht voor naasten van verslaafden in Nederland zo'n ondergeschoven kindje?

'Lange tijd was het volgens behandelaars niet nodig om familieleden in de behandeling te betrekken. Gelukkig verandert deze visie en is er de laatste jaren echt een kentering gaande in Nederland. Steeds meer verslavingsinstellingen bieden speciale hulpprogramma's voor naasten van verslaafden. En er zijn verschillende hulpgroepen zoals Al-Anon. Victas heeft ook een zelfhulpgroep opgericht. Daarnaast geven we trainingen en workshops voor naasten van verslaafden en organiseren we twee keer per jaar een open dag. Als mensen geïnteresseerd zijn, kunnen ze op www.victas.nl meer informatie vinden.'

Tot slot: welke praktische tips heb je voor familieleden van een verslaafde?

'Er is maar één iemand die het gedrag van de verslaafde kan veranderen en dat is de verslaafde zelf. Wanneer je dat beseft, ben je al halverwege. Van daaruit kun je proberen de instandhoudende patronen op te heffen. Geef duidelijk je grenzen aan en verleg ze niet. Uit geen loze dreigementen, maar verbind reële consequenties aan gedrag dat voor jou niet door de beugel kan. Maak duidelijk hoe jij je voelt: je houdt van je geliefde, alleen niet van zijn verslaving. Vertel over jouw emoties; dat je verdrietig bent, dat je je niet gehoord voelt. Neem geen verantwoordelijkheden over, maar leg ze terug bij de verslaafde. Zorg goed voor jezelf, geef aandacht aan je eigen wensen en behoeften en bouw je eigen leven op. En bovenal: zoek professionele hulp. Verslavingsproblematiek is geen verkoudheid, het is een behoorlijke ziekte. Een ingewikkelde psychiatrische ziekte die je niet met een paar huis-, tuin- en keukenmiddeltjes oplost. Dus stap over die drempel en treed naar buiten. Iemand met suikerziekte schaamt zich niet om naar een specialist te gaan, maar bij een verslaving is die schaamte er wel. Dat is onzin en daar moeten we vanaf' ■

'Een kind moet zijn identiteit nog ontwikkelen en daar heeft het zijn ouders bij nodig. Als de ouders deze taak niet goed op zich kunnen nemen, leert een kind dus nooit in evenwicht te zijn'