

Hulp in zicht

*Als een dierbare kampt met
psychische problemen
of een verslaving*

Handboek vol tips, informatie en steun

Marieke Proper



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

© 2013 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: De Weijer Design

Vormgeving: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 5493 8

ISBN e-book 978 90 215 5494 5

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Inleiding 11

1. Het ontdekken van een probleem 21

Psychische problemen 22

Symptomen 23

HELP! Een depressie, wat kan ik betekenen? 25

Verslaving 27

2. Geen hulp inschakelen 31

Schuldgevoelens 31

Angst 34

Onwetendheid en vooroordelen 35

Wanneer je niet met je dierbare samenwoont 36

3. Hoelang speelt dit al? 39

Grote veranderingen 39

Behoeftte aan informatie 40

Verschillen opzijzetten 43

4. Wat als het escaleert? 45

Geen ziekte-inzicht 46

Als iets escaleert, wat kun je dan doen? 48

5. Psychoses 49
 - Psychoses en middelenverslaving* 50
 - Wel of geen medicatie* 51
 - Prikkelreductie* 53
 - Denk aan jezelf* 54

6. Is de huisarts al op de hoogte en wat kan hij/zij betekenen? 55
 - Naar de huisarts* 56
 - Niemand grijpt in* 57
 - Intense schaamte* 59

7. Hulpverlening, wat past bij ons probleem? 60
 - Actief deelnemen* 60
 - Persoonlijke aandacht* 61
 - Gedwongen behandeling* 63
 - Kinderen de dupe* 65

8. Hoe kan ik de last die op mijn schouders rust verlichten? 67
 - Hulp vragen aan familie en vrienden* 67
 - Een uitlaatklep voor emoties* 69
 - Accepteren dat er een probleem is* 70
 - Crisishulp* 71
 - Jouw grenzen* 73

9. Rolverandering 75
 - Een stoornis* 75
 - Extra verantwoordelijkheden en zorgen* 76
 - De moederrol moet vervuld worden* 78
 - De kostwinner valt weg* 79

10. Een 'nieuwe' relatie opbouwen met mijn dierbare die kampt met een verslaving of stoornis 81
 - Begrip en inzicht* 82
 - Ziektewinst* 83
 - Empathie* 83

Ik gun niemand zo'n leven 84

Samen ontspanning zoeken 85

Liefde en eerlijkheid 86

11. Hoe kan ik je ooit weer vertrouwen? 88

Wantrouwen 88

Vertrouwen terugwinnen 89

Geloof 90

Jezelf als uitgangspunt, met respect voor de ander 91

12. Relatieproblemen 93

Leren luisteren 93

Verbeter communicatievaardigheden 98

13. Een verslaving of psychische stoornis is een
familieprobleem 100

Taboe doorbreken 101

Andere problemen aanpakken 102

Wie ben ik? 103

Neem initiatief 104

14. Vertrouwen in de behandeling 106

De realiteit 106

Het tij keren 107

Afwachten 108

Intern of dagbesteding 109

Waar is iedereen mee bezig? 109

Communicatievaardigheden 110

Het dal 112

15. Inbewaringstelling (IBS) en rechterlijke machtiging (RM) 113

Een gevaar voor zichzelf of anderen? 114

Het dossier 117

Inbewaringstelling 119

Rechterlijke machtiging 122

16. Een interventie 124
 - Een georganiseerde bijeenkomst* 125
 - Ervaringen van anderen* 126

17. Curatele, onder bewind stellen of een mentor 128
 - Onder curatele* 129
 - Een bewindvoerder, wanneer?* 129
 - Een mentor werkt samen* 131

18. Mijn dierbare komt thuis na een opname 132
 - Vergeven* 134
 - Schuldgevoelens* 135
 - Een isolement* 136

19. Hoe ga ik om met schaamte? 139
 - Grenzen aangeven* 140
 - Blijf respectvol en positief* 141
 - Verantwoordelijkheid bij de ander leggen* 142
 - Reëel zijn* 143

20. Lotgenoten, wat kunnen jullie voor elkaar betekenen? 145
 - Familie* 145
 - Vriend gezocht* 147
 - Deelgenoten* 148

21. Hoe neem je afstand en bouw je nieuwe energie op? 150
 - Loslaten* 151
 - Moe van al het negatieve* 152
 - Leuke dingen doen* 153
 - Zelfvertrouwen opbouwen* 154
 - Gezonde gewoonten* 156
 - Je nieuwe ik* 156

22. Succesvol behandeld of afgekickt 158
Hoop en geloof 159
Kijk vooruit 160
23. Terugval geheel onverwachts 162
Ervaringsdeskundig 163
Een nieuwe poging 166
Geen vertrouwen meer 167
24. Eens een verslaafde, altijd een verslaafde 168
Een ander leven 169
De rol van familie 169
Blijf allen alert 171
De junk 172
25. Iedereen trekt zijn handen ervan af 176
Wie neemt de verantwoordelijkheid? 176
Wat kan ik doen? 177
26. Ik wil mijn dierbare niet meer steunen 179
Niet meer steunen, toch helpen 179
27. Degene van wie je zoveel houdt, is uitbehandeld 182
Het slechte nieuws 183
Nieuwe inzichten 183
Jezelf vergeven 186
Steun bieden 186
28. Je dierbare overlijdt door zelfdoding of zelfdestructie 187
Afscheid nemen 188
Blijven leven 189
29. Traumaverwerking 190
Een trauma een plek geven 190
EDMR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) 191

Klachtenvrij leven 193

Groeien 194

30. Hoe ga ik verder? 196

Verandering 197

Vrede sluiten 197

Dankwoord 200

Vragenlijst 203

Register 207

Inleiding

‘Hé, Marieke. Het is alweer eind juni. Je verjaardag. Moest ineens aan je denken. Heb tijdens die heftige periode met je familie niet echt van mij laten horen. Wist niet zo goed waar je behoefte aan zou hebben, maar je komt zeker langs in mijn gedachten. Hoe is het met jullie? Genieten zeker met die kleine meid. Zou het leuk vinden om jullie weer een keer te zien. Wellicht een fietstocht de komende tijd met het mooie weer? ;) x’

Het is woensdagmiddag en we zijn op vakantie en het is alweer acht dagen geleden dat we mijn verjaardag hebben gevierd. Op 12 juni, de verjaardag van Anne Frank, werd ik dertig. Ik moet altijd even slikken als iemand zo recht op de man af durft toe te geven dat hij geen contact opnam omdat hij niet wist waar ik behoefte aan had. Hoe kun je weten waar iemand behoefte aan heeft als je het niet vraagt of de ander, ik in dit geval, het niet aangeeft? Gelukkig ligt die heftige tijd achter mij en ook de nachtmerries die herhaaldelijk terugkomen, worden steeds milder en minder heftig. ‘Julia wordt inderdaad groot en nu we vakantie hebben genieten we met z’n drieën enorm. Ik bel je snel. Liefs Marieke.’

Het was een lange weg. Binnen mijn familie zijn meerdere dierbaren langdurig verslaafd geweest aan alcohol, soft- en/of hard-drugs. Helaas en tot mijn grote verdriet zijn er zelfs dierbaren aan de gevolgen overleden. Ik heb daarnaast binnen mijn familie zeer

intensief te maken gehad met dierbaren die in psychische problemen zijn geraakt. Ik weet hoe het voelt als je geen normale gesprekken meer met je dierbare kunt voeren. Hoe het voelt als degene van wie jij houdt, kampt met waanideeën en hallucinaties of constant wordt achtervolgd door angsten. Ik weet hoe het voelt om iemand vreselijk te moeten missen. Ik ken de schaamte voor rare uitingen of vanwege een verwaarloosd uiterlijk. De ruzies binnen de familie. De slapeloze nachten omdat ik niet meer wist hoe ik hiermee om moest gaan en niet meer wist hoe ik moest handelen om mijn dierbare te helpen. Ik voelde mij radeloos, omdat een gedwongen behandeling telkens onmogelijk was. Ik voelde mij schuldig, omdat ik uiteindelijk heb ‘meegewerkt’ aan een gedwongen opname. En eenzaam, omdat ik mijn dierbare miste en vooral onze band die altijd zo hecht en vertrouwd was geweest. En ook boos, omdat ik niet begreep hoe mijn dierbare het zichzelf aan kon doen om telkens zo van het pad te raken. Jarenlang was het, af en aan, een gevecht om mijn dierbare overeind te houden en zelf zo normaal mogelijk mijn leven te leiden.

Zelf heb ik ervaren dat de strijd met psychische problemen en/of een verslaving binnen de familie kan leiden tot een lange weg van hoop en teleurstelling. De hoop kwam voort uit zelfstandige pogingen, van mijn dierbaren, om af te kicken of zich uit een psychisch probleem te worstelen. Vaak werden er dan nieuwe plannen gemaakt, die of niet of eenmalig werden uitgevoerd, denk aan: sporten; iets lekkers koken; een huis aan kant maken; je opgeven voor een cursus; post openmaken; voorgeschreven medicatie nemen en beterschap beloven. De teleurstellingen volgden op momenten dat dierbaren onvoldoende gemotiveerd waren en vervielen in oude patronen als: slapeloze nachten; weinig beweging; gebruiken van stimulerende, verdovende of geestverruimende middelen; terugtrekken in een isolement; zijn of haar omgeving vervuilen; geen medicatie nemen wanneer dit wel nodig is; ongezond eten; en allerlei vormen van zelfdestructie. Het lukte hen geen van allen om zonder professionele hulp uit de problemen te komen en de problemen leken steeds erger dan voorheen. Mijn dierbaren toon-

den voor een korte periode kracht, om vervolgens terug te vallen in een eenzaam en ongelukkig bestaan, verdoofd door (soft)drugs of alcohol, om het falen, de schuldgevoelens en het verdriet maar niet te hoeven voelen. Teruggetrokken in een isolement met een depressie, ernstige angstaanvallen of psychotische episodes.

Ik ben altijd blijven helpen en de mogelijkheden voor de juiste behandelingen blijven onderzoeken. Ik heb nooit opgegeven. Ik weigerde te geloven dat er geen oplossing was en wilde absoluut niet wennen aan een verslaafde, een psychotische of depressieve staat van zijn van mijn dierbaren. Er zijn door de jaren heen talloze momenten geweest dat ik het vertrouwen in mijn dierbaren en de hulpverlening kwijt was. Hulp van buitenaf was in de tijden van crisis vaak summier. Maar naarmate de jaren verstreken, kreeg ik meer ervaring. Wist ik wat ik moest doen en wie ik erbij moest betrekken. Ik moest zelf angsten overwinnen en daadkrachtiger worden, bij mijn dierbaren waren inzichten en doorzettingsvermogen nodig. Ik wilde mij niet meer eenzaam voelen in mijn zoektocht naar een oplossing en ben, na acht jaar zwoegen, beter gaan delegeren.

Als je ook maar een klein beetje lijkt op mij, dan blijf je net als ik zoeken naar de beste oplossing en behandeling voor jouw dierbare. Gewoon omdat je van elkaar houdt en elkaar het beste gunt.

Dit boek heb ik geschreven voor iedereen met een partner, zus, broer, tante, oom, moeder, vader, dochter, zoon, neef of nicht, die hun dierbaar is en die tijdelijk of permanent in een crisis verkeert vanwege een verslaving en/of een psychisch probleem. Ik weet als geen ander hoe moeilijk het is om samen met je dierbare deze perioden van crisis mee te maken. Hoe bang je bent voor iemand, voor zijn gezondheid, eventuele agressie, voor zijn zelfdestructie, voor schulden die opgebouwd worden, verantwoordelijkheden die niet nagekomen kunnen worden, behandelingen die niet aanslaan of worden geweigerd, behandelaars met wie je een conflict hebt, of die er middeleeuwse methoden op nahouden. Ga zo maar door.

Van mijn dierbaren die binnen mijn familie aan de gevolgen van verslavingen in combinatie met psychische problemen zijn overleden, weet ik dat ze niets liever hadden gewild dan zo veel moge-

lijk anderen een kans te geven om af te kicken en beter te worden, met de steun van hun naasten. Een dierbare van mij, die er helaas niet meer is, wist als geen ander wat eenzaamheid was en hoe het was om geen leven te hebben op het moment dat je uit een afkick-kliniek komt. Dus dan toch maar weer wat coke roken, om niet te denken aan al het verdriet, de trauma's uit het verleden, het alleen zijn en hoe moeilijk het was om van de dope af te blijven en te leven met een constant wantrouwen van degenen om je heen.

Als er een plek bestaat vanwaar geesten kunnen communiceren met de levenden, dan hebben mijn dierbaren via dit boek een bijdrage geleverd door mij inspiratie te verschaffen. En mij intuïtief te wijzen op de behoeftes van een (afgekickte) verslaafde of dierbare met een psychisch probleem, bijvoorbeeld op de momenten dat hij of zij na een opname naar huis terugkeert. Vertrouwen en gezelschap, dat zouden ze gezegd hebben. Dat mensen ze vertrouwden, maar ook in hun leven lieten, weer langs zouden komen, met kinderen en kleinkinderen, erop vertrouwden dat ze clean bleven en hun deelgenoot durfden te maken van hun leven. Want wat hebben deze dierbaren zich vaak eenzaam gevoeld! Alleen de stemmen in hun hoofd hielden hen gezelschap. Met dit boek wil ik dus niet alleen de mensen zoals ikzelf (de naasten) een stem geven en handvatten aanreiken om door deze perioden heen te komen, maar ook begrip kweken voor de 'junks' en dierbaren met een serieus psychisch of verslavingsprobleem.

Als iemand in je omgeving van wie je veel houdt van het pad is geraakt, op wat voor manier dan ook, wil je alles forceren en doen om hem of haar weer op het pad te krijgen. Logisch! Je wilt hem wegtrekken, beschermen, voor hem zorgen, hem eruit halen door te schreeuwen, huilen en medelijden te wekken, zodat iemand als-jeblijft weer 'normaal' gaat doen. En het ergste is: niets lijkt te werken. Iemand glijdt verder af, raakt dieper in zijn schulp of gaat meer gebruiken. Hoe kan dat als jij, zijn dierbare, er alles voor wilt geven om hem 'beter' te maken? Hoe kan je dochter of zoon, vader of moeder dit zichzelf aandoen? Hoe komt het dat diegene de waarde van zijn leven niet ziet? Niet inziet hoe mooi en intelligent

hij/zij is en wat hij/zij allemaal zou kunnen bereiken en betekenen in het leven? Ziet diegene wel hoe dit jouw leven beïnvloedt?

Jouw dierbare is zich hoogstwaarschijnlijk niet constant bewust van jouw lijden. Sterker nog, waarschijnlijk voelt jouw partner, moeder, vader, zus, broer, zoon of dochter zich niet half zo slecht als jij. Hoe kan dat? Je kunt je toch niet goed voelen als je helemaal onder de drugs zit of psychisch van het pad bent? Nee, misschien niet goed. Maar je bent wel op een bepaalde manier ‘verdoofd’ of afgeschermd, en als zo’n toestand maar lang genoeg duurt, voelt zo iemand zich veilig in zijn of haar wereldje. Dus komen de klappen daar niet rechtstreeks aan. Bij jou daarentegen komen ze keihard aan. Jij bent immers zo nuchter als een hoentje.

Zelf ben ik gelukkig gezegend en ik ervaar mijzelf als niet-verslavingsgevoelig. Ik ben een nuchter en geaard persoon, die zeker wel houdt van de gezellige dingen van het leven, als etentjes en feestjes. Ik drink dan echt wel een biertje of wat wijn, maar kan er ook goed van afblijven. Ik heb nooit de behoefte gehad om harddrugs te proberen en weet dat het ook nooit zal gebeuren. Ook blijf ik liever af van sterkedrank, ik kan er simpelweg niet tegen. Ik heb in het verleden wel softdrugs gerookt, maar ik ben van de huidige softdrugs en het hoge gehalte THC niet gecharmeerd en zelfs een beetje bang. Ik heb geluk gehad dat ik zelf geen genetische aanleg heb voor verslavingen of psychische problemen heb overgehouden aan de periode van crisis in de familie. Ik heb bijtijds hulp gezocht in de vorm van therapeutische gesprekken. Zo kon ik alle zorgen, ingrijpende gebeurtenissen en veranderingen een plekje geven en heb ik mede door deze gesprekken geleerd om mijzelf beter te helpen in tijden van crisis. Ik heb mijn eigen grenzen leren kennen en help anderen nog uitsluitend binnen de grenzen van mijn mogelijkheden en kennis.

De jarenlange ervaring met psychische problemen en verslaving in mijn naaste omgeving, mijn aandacht voor de verhalen van anderen, de praktische en emotionele hulp die ik heb geboden, de talloze boeken die ik heb bestudeerd en mijn opleiding tot relatiecounselor hebben erin geresulteerd dat ik mijn hulp bied als relatie- en gezinscounselor vanuit een gezondheidscentrum. Wat inhoudt

dat ik familieleden begeleid van wie een dierbare kampt met een verslaving of psychische stoornis. Daarnaast ben ik actief als counselor in de verslavingzorg. Ik voer motiveringsgesprekken met verslaafden, ter voorbereiding van een medisch afkicktraject en ondersteun verslaafden bij een terugvalpreventietraject. Ik wil anderen graag helpen door mijn ervaringen te delen en aandacht te schenken aan hun verhalen. Ik begrijp (veel van) de gevoelens heel goed en voel veel empathie. Mensen vragen mij dan ook geregeld of ik de verhalen van cliënten los kan laten. Ik ben een gevoelsmens en krijg veel ernstige, angstige en emotionele verhalen te horen. Ik kan mij tijdens de gesprekken goed voorstellen hoe de ander zich moet voelen. Hoe verschrikkelijk het bijvoorbeeld is om degene van wie je zoveel houdt te zien wegglijden. Dergelijke verhalen draag ik nog enkele uren of soms dagen met mij mee. Vaak schrijf ik ze van mij af in verslagen en meestal leidt het nadenken tot mogelijke oplossingen. Als ik iemand wil helpen, dan moet ik mij ook even inleven in diens verhaal en gevoelens, om te kunnen begrijpen waar hij of zij behoefte aan heeft. Anders komen we niet tot een oplossing. Ik herken de gevoelens van vechten, vluchten, schreeuwen, schoppen, huilen, hopen en bidden. Ik herken het machteloze gevoel en kijk dus niet raar op als iemand alle hoop even verliest. Ik weet hoe het voelt om onvoldoende vertrouwen te hebben in behandelaars, advocaten of rechters. Ik weet hoe het voelt als je degene van wie je het meeste houdt achter een dikke deur ziet zitten. Ik ben meerdere keren op bezoek geweest in isolatiecellen en die beelden staan onuitwisbaar op mijn netvlies. Ik ben meerdere malen aanwezig geweest bij rechtszaken over een inbewaringstelling (IBS) of rechterlijke machtiging. Ik heb mij verdiept in curatele, onderbewindstelling en mentorschap.

Voor anderen zijn mijn ervaringen vaak waardevol. Als naasten met vragen rondom dergelijke traumatische of heftige ervaringen bij mij komen, dan begrijp ik hun behoefte. Zij zitten midden in een crisis waarbij ik ze kan helpen, ondersteunen en begeleiden. Dat ik iets kan betekenen voor een ander is fijn.

Er zijn twee goede redenen waarom ik schrijf voor naasten van

verslaafden én voor naasten met een dierbare met een psychisch probleem. In de eerste plaats overlappen de problemen elkaar. In veel gevallen ontstaan psychische klachten door een verslaving of worden psychische klachten juist ‘onderdrukt’ met drank of drugs. Daarnaast zijn de emotionele en praktische vragen die ontstaan vanuit verslavingen en/of psychische problemen zeer vergelijkbaar. Een dierbare is simpel gezegd zichzelf niet meer en de gedragingen, gevoelens en gewoonten die hieruit voortvloeien hebben ongetwijfeld ook effect op jouw leven. Daarnaast zijn er vergelijkbare vragen die je moet beantwoorden. Hoelang speelt dit al? Hoe ga ik om met het inschakelen van hulp? Met het gevoel van gemis van mijn dierbare en wat zijn mijn eigen behoeften? Wat doe ik als het escaleert? Hoe staat mijn dierbare er financieel voor? Hoe geef je jouw dierbare weer verantwoordelijkheden als je diegene maar moeilijk vertrouwt? Kan iemand zelfstandig wonen? Laat ik iemand van wie ik veel houd en die behoorlijk in een dal heeft gezeten bijvoorbeeld op mijn kind passen? Welke taken neem ik op mij, als boodschappen of de was doen en post openmaken, omdat mijn dierbare dat nu niet kan? Welke taken deleger ik aan burens, familieleden en andere naasten? Wat kan mijn dierbare nog of inmiddels zelf? Het klinkt als een hele mondvol en dat is het ook. Al zijn de psychische of verslavingsproblemen van ieder individu nog zo uiteenlopend, er blijven voor de naasten altijd vergelijkbare zorgen, klachten en vragen over, waar ze iets mee moeten.

Naast alle eerdergenoemde problemen waar je tegenaan loopt, is er nog de weerstand tegen hulp zoeken waarmee jouw dierbare kampt. Hoe motiveer je iemand tot een vrijwillige opname of behandeling? Soms beseffen dierbaren niet eens dat ze heel erg ziek zijn. Wat doe je dan? Is een gedwongen behandeling wel menselijk? Wie bepaalt wat een menselijke manier van behandelen is? Jouw dierbare kan het als zeer beangstigend ervaren om achter gesloten deuren aan zijn probleem te moeten werken. Je haalt hem of haar tenslotte uit zijn ‘veilige’ omgeving. Is het überhaupt menselijk als een dierbare onder dwang medicatie moet slikken voor een stoornis, of cold turkey moet afkicken? De zorg voor jouw dierbare uit

handen geven kan je een verschrikkelijk machteloos gevoel geven en het vergt veel van je vermogen om op anderen te vertrouwen om bepaalde zorgtaken uit handen te geven aan professionele behandelaars. Hoe vaak anderen ook tegen je zullen zeggen dat je de zorg over moet laten aan professionele hulpverleners, het kan voor jou toch heel moeilijk zijn om dat gedeelte echt los te laten. Jij hebt jaren voor iemand gezorgd en kent iemand door en door. Kennen zij jouw zoon of dochter zoals jij hem of haar kent? Nee. Weten ze wat hij graag eet en drinkt, welke tv-programma's hij kijkt, of welke boeken hij leest? Weten ze wel dat hij iedere morgen graag buiten wandelt en dat nu niet kan, dus dat hij het extra moeilijk vindt om de dag goed te beginnen? Weten ze wel dat hij niet de hele dag omringd kan zijn door andere mensen? Of wat ze moeten doen als hij weer eens een agressieve uitbarsting heeft? Je dierbare overdragen aan de zorg van iemand die je niet kent, maar die ervoor gestudeerd heeft, kan een van de moeilijkste dingen zijn voor familieleden die altijd veel zorgtaken op zich hebben genomen. Zorg accepteren is daarnaast voor bijna ieder persoon met een zwaar psychisch probleem of een verslaving erg moeilijk en gaat meestal gepaard met veel weerstand en een onrealistisch zelfbeeld. Zowel jij als je dierbare moet hier een weg in zien te vinden.

Ik wil dat je aan het einde van dit boek weet wat je allemaal kunt doen in het geval van een crisis, zowel voor jezelf als voor degene van wie je houdt, zodat je de machteloosheid die je ervaart, kunt inruilen voor doelgericht handelen en productief zijn; zodat je de gevoelens die je ervaart met de juiste mensen leert delen; zodat je de pijnlijke herinneringen een plaats kunt gaan geven en vertrouwen kunt hebben in je dierbare en de toekomst. Ik wil dat je inziet dat er bepaalde dingen zijn die je kunt doen en dat er bepaalde dingen zijn die een ander moet doen. Of jouw dierbare nou gedwongen opgenomen wordt of vrijwillig wordt behandeld of nog helemaal niet wordt behandeld, er zijn altijd zorgen en taken die overblijven voor jou als naaste. Hoe ga je om met deze taken? Wat neem je wel op je en wat niet? Ik wil dat je aan het einde van het boek ervaart dat je niet alleen bent. Dat er andere mensen zijn

om je te helpen. Dat je weet hoe jij jezelf moet helpen. Dat er andere mensen zijn met een soortgelijk probleem die hun ervaringen kunnen delen.

Ik weet als geen ander dat het verdomd moeilijk, zo niet onmogelijk lijkt om geluk te ervaren als degene van wie je veel houdt zo achteruitgaat. Maar je mag en kan, vanuit je verantwoordelijkheid, nooit opgeven met proberen alles uit het leven te halen voor jezelf en je dierbare. Iemand opgeven of je eigen leven opgeven? Dat nooit! Want ieder mens is het waard om vele kansen te krijgen en jij bent het waard om tegen jezelf te kunnen zeggen dat je alles hebt gedaan wat voor jou mogelijk was, of je zoon, dochter, moeder of vader er nou beter uit is gekomen, of dat het diegene niet is gelukt om af te kicken of beter te worden. Ik wil dat je aan het einde van dit boek weet dat je nooit machteloos toe hoeft te gaan staan kijken. Je kunt altijd iets ondernemen om het leven de moeite waard te maken en om iemand de juiste zorg en aandacht te geven.

Ook ik vind dat er in de zorg, net als overal op de wereld, mensen werken die er een houding of werkwijze op nahouden die niet kan of die een menselijke fout begaan, bijvoorbeeld iemand als een klein kind behandelen, macht misbruiken, verkeerde diagnoses stellen, verkeerde medicatie voorschrijven, et cetera. Er kan een heleboel misgaan daar waar mensen werken en jouw dierbare zal hier constant alert op zijn en weerstand voelen als hij zich niet serieus genomen voelt of onheus bejegend. Hier zal ik uitgebreid op ingaan. Want ook op dit vlak hoef je niet machteloos of passief toe te kijken en aan te zien hoe jouw dierbare verder afglijdt. Er zijn altijd dingen die je kunt ondernemen.

Gelukkig heb ik door de jaren heen heel veel goede ervaringen gehad met toegewijde hulpverleners en echte professionals. Hulpverleners die hun vak begrijpen, en het inzicht delen dat een verslaving en psychische problemen familieproblemen zijn. Hulpverleners die familieleden actief betrekken in een behandelplan en met respect omgaan met hun patiënten. Het gaat er dan ook om dat specifieke psychische problemen en de verschillende vormen van verslaving op de juiste plek behandeld worden en er actief aandacht

wordt besteed aan terugvalpreventie. Dat de hulpverleners de juiste kennis in huis hebben van de vaak omvangrijke problemen van hun patiënten. Dat hulpverleners door de vaak opmerkelijk goede leugens en manipulaties heen kunnen prikken en niet onmiddellijk van slag raken als een dierbare vanwege zijn ziektebeeld onbetrouwbaar, onhandelbaar of onmogelijk is op een bepaald moment. Dat hulpverleners bekend zijn met de verschillende vormen van weerstand die patiënten en cliënten kunnen hebben en hier zorgvuldig mee omgaan, zodat behandelen toch mogelijk is.

Dit boek is dus een combinatie van veel eigen ervaring, gesprekken met betrokkenen en ervaringen vanuit mijn werk als relatie- en gezinscounselor. Doordat ik mij al jaren verdiep in de problematiek rondom psychische problemen en verslaving en mijn oprechte belangstelling uitgaat naar de gevoelens van de naasten en hun dierbaren is een levenswerk tot stand gekomen in de vorm van dit boek. Hierin besteed ik aandacht aan iets wat ik heel belangrijk vind en dat tevens een nationaal probleem vormt. Alleen al 500.000 Nederlanders hebben of hadden in hun leven een depressieve stoornis. Van de hele bevolking heeft 19,6% ooit één of meerdere angststoornissen gehad (bron: Trimbos-instituut, 2010). In totaal zijn er in Nederland twee miljoen mensen die verslaafd zijn of een middel gebruiken. (bron: website Jellinek, 2013)

Ik heb dit boek naar eer en geweten geschreven en beschrijf de uiteenlopende onderwerpen en processen zo respectvol en duidelijk mogelijk. In dit boek vind je tips en adviezen waarvan jijzelf kunt uitmaken of ze iets voor jou of je dierbare toevoegen. Ik ben ervan overtuigd dat jouw dierbare niet de enige is met een probleem. Verslavingen of psychische stoornissen zijn familie- en maatschappijproblemen. Alleen als we dat erkennen en accepteren, dan kan er iets veranderen. Want wie heeft er een probleem? Degene die zijn leven niet normaal kan leiden vanwege zijn of haar psychische problemen of verslaving, of degene die het niet normaal kan leiden vanwege de zorgen om, of problemen van de ander. Ik denk beiden, jullie verdienen allebei aandacht.