

ZELFHHELP LEERT JE LEVEN

Veertig jaar geleden kwam ik – 35 jaar oud – in de Jellinek terecht. Niet lang daarvoor had ik een goede bekende om raad gevraagd. Hij zei: 'Het woord drank staat met grote letters op je voorhoofd'. Dat kwam aan als een mokerslag. Opeens doorzag ik mezelf en de situatie. Ik capituleerde zonder enige aarzeling en had vanaf dat moment nog slechts het verlangen iets aan mijn drankprobleem te doen. Hij wist me bovendien hulp te bieden. Niet bij een dokter, maar bij een lotgenoot, een voormalig patiënt van de kliniek en actief in de AA. Vaak kwamen mensen van AA langs en ik begon, zodra mogelijk, met het wekelijkse groepsbezoek. Vanaf dit moment is alles in mijn bestaan gaan veranderen. Ik leerde luisteren, lachen en – eigenlijk voor 't eerst: Leven.

Het volgende hoofdstuk in mijn ontdekkingsreis heette Verbazing. Het lijkt alsof mensen weerstand ontwikkelen zodra het over behandeling of

'de zelfhulptgroep' gaat. Ik hoorde allerlei kritische redeneringen, waaruit zou moeten blijken dat al die zaken niet helpen. Misschien heeft dat te maken met de angst afstand te moeten doen van het beproefde en geliefde middel. Want de kern van verslaving is dat de verslaafde geen reële kijk meer heeft op zichzelf en zijn situatie.

Net zo weerbarstig is het ontwikkelen van een nieuw leven. Ik geloof dat verslaving in essentie voortkomt uit het niet kunnen accepteren van een bestaand tekort in jezelf. Zodra je erin slaagt de verslaving te stoppen, begint pas het echte werk. De rest van je leven is er dan nog heel wat te doen. Je hebt daar je handen vol aan, en soms meer dan dat. Verwacht echter niet van hulpverleners dat ze dat deel van je leven ook nog eens voor je invullen. Dat moet je zelf doen. Juist in dat opzicht heb ik zo onnoembaar veel geleerd van de zelfhulptgroep. Na al die jaren vind ik het nog steeds een voorrecht wekelijks aan tafel te schuiven om te luisteren naar en te praten over alles wat mensen met een verslavingsachtergrond bezighoudt.

De verslavingszorg moet de patiënt helpen om niet meer te gebruiken en de voorwaarden schep- pen om een leven op te bouwen. De zelfhulptgroep, bestaande uit lotgenoten, kan je helpen te leren leven in vrijheid. Maar alles valt of staat met je eigen keuze. En dat is heel wat anders dan het definiëren van verslaving als een chronische ziekte.

