



Myriam Bruyninckx
& Philip Muls

DRINKT U IETS?

Een onverbloemde
kijk op verslaving
en therapie

Lannoo

Inhoud

Voorwoord	7
I De voorbeschouwing	13
II De beschouwing	51
III De beslissing	95
IV De verandering	127
V De consolidatie	187
VI De terugval	227
Nawoord	259
Referenties	265

FASE I

**DE
VOORBESCHOUWING**

Gesprek 1

September 2012. Het tankstation.

Mijn praktijk, een gezellige ruimte waar een glazen wand met Venetiaanse blinden zorgt voor lichtinval en uitzicht op de parktuin, bevindt zich in een prachtig herenhuis van vrienden met goede smaak. Voor de zwarte ijzeren poort staat een late veertiger in keurig pak, met dikke haren die weerbarstig tegen hun snit lijken te vechten. Zijn gelaat verraadt aan mijn ervaringsdeskundig oog de alcohol. Zijn hand trilt als hij zijn trendy bril over zijn neusbrug schuift. Een klamme handdruk bezegelt de stress.

P: Philip.

Hij verontschuldigt zich naarstig voor zijn vergissing en te laat komen. Ik glimlach schouderophalend en begeleid hem naar de consultatieruimte.

Myriam blijkt een aangename verschijning te zijn, niet het grijze-muistype dat ik onbewust met haar titel van 'psychotherapeute' had geassocieerd. Binnen een uurtje ben ik hier weer weg. Ze nodigt me uit om plaats te nemen in de linkse van twee zetels.

M: In die andere zit ik.

Ze klinkt zelfverzekerd en toont me haar kamerbrede smile, terwijl ze me dwingend de 'patiëntenzetel' toewijst. Gewoonlijk reageer ik slecht op betutteling en ook nu voel ik me heel ongemakkelijk, alsof ik me door nu te gaan zitten in de mij toegewezen stoel committeer tot iets waar ik absoluut niet klaar voor ben.

P: Zoals ik al aan de telefoon heb gezegd, is dit louter een verkennend gesprek.

Philip spreekt op een zakelijke, licht geïrriteerde toon. Het lijkt wel alsof ik hem vraag op de elektrische stoel te gaan zitten. Alles aan deze man straalt weerstand uit. Zijn toon, blik en houding zijn stekelig. Dit moet een positie zijn waarin hij zich zelden bevindt.

M: Wil je iets drinken?

P: Een glas wijn zit er niet in, waarschijnlijk?

Hij is de tweede vandaag die dat grapje maakt. Ik lach minzaam.

M: Helaas!

Hij glimlacht met me mee en neemt genoeg met een glas water.

M: Wat kan ik voor je doen, Philip?

Haar stem kalmeert me een beetje.

P: Wel nogmaals, ik ben hier enkel omdat mijn vrouw, zoon en dochter het nodig vonden dat ik eens met een professional zou praten. Maar volgens mij heb ik niet echt een probleem, ik doe het vooral om hen gerust te stellen.

M: Je moet hen wel heel graag zien om zo tegen je zin en eigen oordeel in op gesprek te komen. Ik kan me voorstellen dat hoe sneller dit gesprek afgelopen is, hoe liever je het hebt.

Nu kijkt hij voor de eerste keer 'echt' naar mij. Hij schuifelt wat ongemakkelijk op zijn stoel.

Dat is sterk! Dat had ik niet zien aankomen. Ze lijkt me uit mijn tent te willen lokken. Enerzijds maakt het me kwaad, want ze kent me helemaal niet. Anderzijds kan ik haar directe stijl wel appreciëren.

M: Philip, ik ga niet aan je fles trekken, wees gerust. Hoe harder ik eraan zou trekken, hoe meer jij zou terugtrekken. Als jij niet wilt stoppen met drinken, kan ik – noch iemand anders – je daartoe dwingen.

Oké, dat klinkt al beter. Ze gaat me gewoon vrijblijvend advies geven, ze laat het aan mij over wat ik ermee doe. Daar kan ik mee leven.

Ik zie hem letterlijk herademem, zijn stekels intrekken en eindelijk wat achteroverleunen in de zetel. Ik glimlach bij het zien van zijn opluchting.

M: Waarom maken je vrouw en kinderen zich ongerust?

Ik aarzel. Ik weet niet waarom ik een uitleg verschuldigd ben aan deze vrouw. Maar oké, ik ben hier nu toch en uiteindelijk betaal ik wel voor deze sessie, dus besluit ik het spel mee te spelen.

P: Ze vinden thuis dat ik te regelmatig drink. Maar ik heb altijd al graag een glaasje wijn gedronken, al sinds mijn studententijd in Leuven, lang geleden.

De drinkers en hun 'glaasje'! Ik toon tussen mijn duim en wijsvinger een tweekantimeter.

M: O, het is maar een glaasje!

Hij lijkt wat van zijn stuk gebracht, maar lacht dan toch aarzelend.

Haar stijl is ontwapenend. Ze is echt thuis in dit onderwerp: it takes one to know one.

P: Tja, het kan wel wat meer zijn dan een glaasje.

M: Drink je elke dag, Philip?

Benieuwd hoe hard hij gaat minimaliseren.

P: Wel, ik doe pogingen om soms eens een dag niet te drinken, maar dat lukt me dan uiteindelijk niet. Ik kan de slaap echt niet vatten zonder mijn glaasjes wijn.

Ik haat het om mijn machteloosheid rond alcohol toe te geven. Kan het waar zijn dat ik echt nooit een dag zonder kan? Ik voel me benauwd nu ik dat hardop zeg.

Zijn eerlijkheid verbaast me en hemzelf schijnbaar ook.

M: Het is inderdaad zo dat we makkelijk inslapen dankzij alcohol, maar we slapen niet door. Je kunt er bijna je horloge gelijk op zetten, rond drie uur worden we wakker. Vaak badend in het zweet, angstig en piekerend.

Ze heeft gelijk. Zelden slaap ik een volledige nacht door. Alweer een teken dat het ernstiger is dan ik had gedacht.

M: En hoeveel schat je zelf dat je drinkt op een dag?

Dit vind ik zo moeilijk, ik schaam me diep.

P: Dat hangt ervan af. Misschien wel een fles. Soms meer.

M: Twee flessen dan?

P: Ja, zoiets.

Ik zie aan haar gelaatsuitdrukking dat ze niet gelooft dat twee flessen per dag mijn maximum is. Maar ze laat het rusten, godzijdank. Ik denk niet dat ik vandaag nog meer eerlijkheid aankan.

M: Aan mensen die zich afvragen wat we in godsnaam zo interessant vinden aan alcohol, zeg ik meestal: het snijdt je hoofd af en het legt een doek over de wereld. Het is loslaten in een glas. Alle zaken waar je je druk over aan het maken was, lijken ineens onbelangrijk. Klopt dat voor je? Of geeft de drank jou nog iets meer?

Ze moet nu niet gaan denken dat ze me op een halfuurtje tijd kan doorgronden!

P: Ik heb alcohol nodig om te kunnen functioneren. Het geeft me al het zelfvertrouwen dat ik nodig heb om mijn job goed te kunnen uitvoeren. Maar ik ben er zeker van dat ik zou kunnen stoppen, als ik dat zou willen. Maar ik wil niet stoppen, dus heb ik ook geen probleem. Logisch toch? Geen idee waarom stoppen met drinken nu plots een gigantische prioriteit voor mijn gezin geworden is.

Zo, daarmee weet ze hoe ik erover denk. Ik ben blij dat ik zo assertief ben geweest, ik laat niet over me heen lopen.

Hopla, de weerstand is terug. Ik heb een teer punt geraakt. Nu moet ik wat voorzichtig zijn.

M: Ik zie en begrijp je liefde voor de drank. Maar voor de mensen om je heen is het anders. Je omgeving heeft last van je drinken, omdat jij er niet meer bent. Je gaat immers niet enkel uit verbinding met jezelf – je zet je hoofd af – maar met alles rond jou. Het licht is aan, maar je bent niet thuis. We worden iemand anders en de persoon die we worden, kennen wijzelf niet. Daarna vernemen we wat we gezegd en gedaan hebben, want vaak herinneren we het ons nog maar half of helemaal niet, en het lijkt alsof het over iemand anders gaat. Daarom kunnen wij, de drinkers, het sneller vergeten en menen we vaak dat onze omgeving overdrijft.

Daar heeft ze wel een punt. Mijn dochter en mijn zoon zeggen vaak dat ik niet meer de papa ben die zij kennen van vroeger. Misschien moet ik echt wel minder proberen te drinken als het zo'n ingrijpend effect heeft op wie ik ben. Maar stoppen? Dat nooit!

P: Ik drink misschien wel veel, maar ik ben geen alcoholist! Ik ben nooit een alcoholist geweest.

Ik moet me inhouden om niet te zuchten. Ik moet zijn tempo volgen, hem niet opjagen.

M: Philip, het kan zijn dat de drank vroeger geen probleem was, maar dat het er door de jaren heen wel een geworden is. We denken bij alcoholisten nog altijd aan mensen die in de goot liggen, met een fles in de hand. Die chronische drinkers zitten echter helemaal op het einde van hun verslaving. Er zijn verschillende soorten van drinkers en veel gradaties in de verslaving. Is het oké voor je om de discussie vermijden of er wel of geen alcoholprobleem is, dat we het eens uit wetenschappelijke hoek bekijken? Zo blijven we weg van waarden en normen en kunnen we het objectief bekijken.

Hij knikt gelaten en zakt wat onderuit. Ik haal de criteria van de DSM-5 erbij.

M: DSM-5 staat voor *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, de vijfde editie. Het is een mondvul, ik weet het. Het is een classificatiesysteem op basis van wetenschappelijke inzichten over welke criteria van toepassing zijn op een bepaalde psychische stoornis. In deze laatste editie wordt niet meer over verslaving gesproken, maar over stoornissen in middelengebruik. Er zijn elf criteria aan de hand waarvan we de ernst van de stoornis kunnen vaststellen. Antwoord zo eerlijk mogelijk voor jezelf. Ben je klaar?

Ik heb die test al eerder voor mezelf afgelegd en ik weet dat ik waarschijnlijk op elk van de criteria 'ja' zal moeten antwoorden, als ik eerlijk ben.

M: Eerste criterium. 'Vaker en in grotere hoeveelheden gebruiken dan het plan was.'

P: Ja, dat zinnetje gaat gewoon over mij.

M: Twee. 'Mislukte pogingen om te minderen of te stoppen.'

P: Ontelbare pogingen.

Ik negeer zijn snijdend sarcasme.

Dit is pijnlijk.

M: Drie. 'Gebruik en herstel van gebruik kosten veel tijd.'

P: Wat bedoelen ze daar juist mee?

M: Niet alleen het drinken, maar ook het denken aan drinken, het plannen van het drinken, het kopen van drank, het wegwerken van leeggoed enzovoort vragen heel veel van je tijd. En dan zijn er ook nog de katers, de black-outs, je schuldig voelen, ruzies, het proberen goed te maken, waardoor het drinken een steeds groter deel van je dag in beslag neemt. Op een gegeven moment wordt een voltijdse dagtaak.

Ik ben met drank bezig van het moment dat ik met de zoveelste kater wakker word tot het moment dat ik mezelf in slaap drink.

Hij knikt en zucht.

M: Vier. 'Sterk verlangen om te gebruiken. De grote goesting of cravings.'

P: Die goesting voel ik zelfs nu, hier in jouw therapieruimte.

Het was half als grap bedoeld, maar Myriam lacht er niet mee. Ze gaat gewoon verder met haar boodschappenlijstje.

M: Vijf. 'Door gebruik tekortschieten op het werk, school of thuis.'

P: Ja.

Ik voel me voortdurend tekortschieten. Thuis ben ik nooit 'aanwezig' en op het werk vraag ik me al een tijdje af waarom ze me nog niet ontslagen hebben.

M: Zes. 'Blijven gebruiken, ondanks dat het problemen meebrengt op relationeel vlak.'

P: Yep.

Hoelang zal mijn vrouw me nog blijven steunen? Het is een hel voor haar. Telkens beloof ik te minderen met drinken. Ik geef haar hoop, en elke keer neem ik die hoop weer weg. Ik weet dat mijn huwelijk nooit nog zal zijn zoals het was voor mijn drinken, daarvoor is er te veel gebeurd.

Hij zit helemaal achterover. Ik zie hoeveel moeite het hem kost om gewoon te blijven zitten. Benieuwd of hij alle criteria uitzit.

M: Zeven. 'Door gebruik opgeven van hobby's, sociale activiteiten of werk.' Veel cliënten gaan bijvoorbeeld niet meer naar het voetbal of de tennis, omdat ze weten dat ze er altijd veel te veel drinken. Ze gaan dus niet meer om zichzelf te beschermen. Dan blijven ze thuis en drinken ze daar. Of ze kunnen vanaf een bepaald uur niet meer in de auto stappen of zijn niet meer aanspreekbaar, waardoor ze meer en meer zaken afzeggen of laten. Daardoor wordt de wereld van de drinker alsmaar kleiner.

P: Ja.

In het begin ging ik nog gewoon overal mee naartoe en dronk ik daar een aantal glazen wijn, vijf of zes of zo, maar kon ik nog net stoppen voor het gênant werd. Na een paar incidenten heb ik echter besloten dat het veiliger is om gewoon thuis alleen te drinken. Ik zou een heel aantal van die 'incidenten' ter illustratie kunnen voorleggen aan haar.

M: Acht. 'Voortdurend gebruik, zelfs als je daardoor in gevaar komt.' Door het drinken weten we vaak helemaal niet meer wat we doen, we worden roekeloos en kunnen in situaties terechtkomen waarin we onszelf en anderen in gevaar brengen. Sommigen worden agressief onder invloed. Het is ongelooflijk hoeveel dronken mensen achter het stuur kruipen. Ik waggelde vaak in het midden van de nacht naar huis en kan alleen maar van geluk spreken dat ik nooit iets hels meegemaakt heb.

Hij zucht diep en knikt. Hier is niets meer om vrolijk over te doen.

Ik herinner me dat de kinderen op de achterbank zaten, terwijl ik bijna de macht over het stuur was verloren, omdat ik dronken te agressief aan bumperkleven had gedaan op de snelweg en die voorligger plots op zijn rem was gaan staan.

M: Negen. 'Voortdurend gebruik, ondanks weet hebben dat het gebruik lichamelijke of psychische problemen met zich meebrengt of verergert.'

Ik merk dat ik eigenlijk de hele dag een buzz probeer aan te houden door een constant debiet aan wijn te drinken. Ik weet hoe schadelijk dat is voor mijn lichaam en brein. Elke maand ga ik naar de huisarts voor een bloedtest, waarop ze naar de resultaten kijkt en zegt: 'Philip, je leverwaarden zijn erg verstoord, meer nog dan bij de vorige test. Als je zo blijft verder drinken, wordt de schade onherstelbaar. Stop voor het te laat is.'

Hij zegt niets meer. Ik druk toch nog even door.

M: Het is ongelooflijk hoe slecht alcohol voor je lichaam is. Er zijn tig kankers die je kunt krijgen, problemen met bloeddruk, hartproblemen, leverproblemen, neurologische problemen enzovoort. Maar wat ik heel vaak tegenkom zijn mensen die drinken omdat ze zich eenzaam voelen of depressief zijn. De drank helpt om niet te voelen. Alleen, door te drinken verandert er niets aan de situatie. Integendeel, het wordt vaak alleen maar erger. Op een gegeven moment kun je je afvragen: drinken ze omdat ze zich slecht voelen of voelen ze zich zo slecht omdat ze zoveel drinken?

Het is een vicieuze cirkel die ik maar al te goed ken. Ze weet waarover ze het heeft.

M: Tien. ‘Grotere hoeveelheden nodig hebben om het effect nog te voelen, oftewel tolerantie.’ Ik vind dit wat dubbel. Enerzijds drinken we aanvankelijk meer om hetzelfde effect te voelen. Dat is de tolerantie die speelt. Anderzijds worden mensen met een drankprobleem vanaf een bepaald stadium sneller dronken. Zelf ervaren ze dat misschien niet zo, maar de mensen om hen heen doen dat wel. De overbelaste lever krijgt de alcohol niet meer verwerkt. Op het einde van mijn eigen drinkerscarrière was ik compleet dronken na twee glazen wijn. Ik sprak met een dubbele tong, mijn ogen gingen alle kanten op.

Dit lijstje maakt me meer en meer ongemakkelijk. Het is me duidelijk wat de conclusie zal zijn.

Hij gaat weer rechtop zitten. Zijn wrevel is groot.

M: Elf. ‘Het optreden van onthoudingsverschijnselen, die minder hevig worden door meer van de stof te gebruiken.’ Hier komen we bij de fysieke afhankelijkheid. Dit is het beven, je heel slecht voelen, misselijk worden, zweten enzovoort door een gebrek aan alcohol. Alcohol is de oorzaak, maar wordt ook het medicijn om deze algehele malaise te onderdrukken.

Ik heb enorme last van trillende handen. Ik kan ’s morgens onmogelijk een kopje of een glas vasthouden zonder te beven. En dat is weg na mijn eerste glas wijn. Ik knik.

M: Voldoe je aan twee of drie criteria, dan heb je een *milde* stoornis in het gebruik van middelen. Voldoe je aan vier of vijf criteria, dan is er sprake van *gematigde* stoornis. Bij zes of meer symptomen is er sprake van een *ernstige* stoornis.

Ik las een stilte in, maar Philip lijkt niet geneigd daar iets mee te doen. Misschien ontdooit hij als ik wat van mezelf prijsgeef?

M: Ik scoorde op deze criteria negen.

Hij legt zijn das goed, verwijdert een denkbeeldig pluisje van zijn pak en antwoordt gepikeerd.

P: Hierbij is het dan wetenschappelijk bevestigd, ik heb een ernstige stoornis. Maar op basis hiervan is iedereen een alcoholist volgens mij!

Ik probeer er me assertief van af te maken, maar dit doet pijn. Het is enorm confronterend, want ik kan geen enkel van die criteria ontkennen.

Ik haal mijn schouders op en glimlach.

M: Ik ben het volledig met je eens dat het aantal alcoholisten in België véél groter is dan de 10 procent waar altijd over gesproken wordt. We hoeven echt geen van 's ochtends drinkende marginaal te zijn om een ernstig alcoholprobleem te hebben. En toch blijft dat nog altijd het beeld dat de samenleving op hangt en waar velen zich achter verstoppen.