

HULP in zicht

Marieke Proper



Als een dierbare kampt met
psychische problemen
of een verslaving

Hulp in zicht

Copyright © 2018 Marieke Proper

Auteur: Marieke Proper

Druk: Pumbo.nl

ISBN 978-94-6345-510-7

NUR 130

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

[2]Inhoud

Inleiding	9
1 Het ontdekken van een probleem	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Psychische problemen</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Symptomen</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Help! Een depressie, wat kan ik betekenen?</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Verslaving</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2 Geen hulp inschakelen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Schuldgevoelens</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Angst</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Onwetendheid en vooroordelen</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Wanneer je niet met je dierbare samenwoont</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3 Hoelang speelt dit al?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Grote veranderingen</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Behoeftte aan informatie</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Verschillen opzijzetten</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4 Wat als het escaleert?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Geen ziekte-inzicht</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Als iets escaleert, wat kun je dan doen?</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
5 Psychoses	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Psychoses en middelenverslaving</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Wel of geen medicatie</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Prikkelreductie</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Denk aan jezelf</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
6 Is de huisarts al op de hoogte en wat kan hij/zij betekenen?	Fout!
Bladwijzer niet gedefinieerd.	
<i>Naar de huisarts</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Niemand grijpt in</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Intense schaamte

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

7 Hulpverlening, wat past bij ons probleem? Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Actief deelnemen

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Persoonlijke aandacht

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Gedwongen behandeling

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Kinderen de dupe

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

8 Hoe kan ik de last die op mijn schouders rust verlichten? Fout!
Bladwijzer niet gedefinieerd.

Hulp vragen aan familie en vrienden **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Een uitlaatklep voor emoties **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Accepteren dat er een probleem is **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Crisishulp **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Jouw grenzen **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

9 Rollenveranderingen Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Een stoornis **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Extra verantwoordelijkheden en zorgen **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

De moederrol moet vervuld worden **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

De kostwinner valt weg **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

10 Een 'nieuwe' relatie opbouwen met mijn dierbare die kampt met een verslaving of stoornis Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Begrip en inzicht **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Ziektewinst **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Empathie **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Ik gun niemand zo 'n leven **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Samen ontspanning zoeken **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Liefde en eerlijkheid **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

11 Hoe kan ik je ooit weer vertrouwen? Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Wantrouwen **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Vertrouwen terugwinnen **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Geloof **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Jezelf als uitgangspunt, met respect voor de ander **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

12 Relatieproblemen Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Leren luisteren **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Verbeter communicatievaardigheden **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

13 Een verslaving of psychische stoornis is een familieprobleem Fout!
Bladwijzer niet gedefinieerd.

Taboe doorbreken **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Andere problemen aanpakken **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Wie ben ik? **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Neem initiatief **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

14 Vertrouwen in de behandeling. Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

De realiteit **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Het tij keren **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Afwachten **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Intern of dagbesteding **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Waar is iedereen mee bezig? **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Communicatievaardigheden **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Het dal **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

15 Inbewaringstelling (ibs) en rechterlijke machtiging (rm) Fout!
Bladwijzer niet gedefinieerd.

Een gevaar voor zichzelf of anderen? **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Het dossier **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Inbewaringstelling **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Rechterlijke machtiging **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

16 Een interventie Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Een georganiseerde bijeenkomst **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

Ervaringen van anderen **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

17 Curatele, onder bewind stellen of een mentor Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Onder curatele **Fout!** *Bladwijzer niet gedefinieerd.*

- Een bewindvoerder, wanneer?* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Een mentor werkt samen* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 18 Mijn dierbare komt thuis na een opname** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Vergeven* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Schuldgevoelens* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Een isolement* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 19 Hoe ga ik om met schaamte?** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Grenzen aangeven* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Blijf respectvol en positief* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Verantwoordelijkheid bij de ander leggen* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Reëel zijn* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 20 Lotgenoten, wat kunnen jullie voor elkaar betekenen?** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Familie* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Vriend gezocht* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Deelgenoten* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 21 Hoe neem je afstand en bouw je nieuwe energie op?** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Loslaten* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Moe van al het negatieve* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Leuke dingen doen* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Zelfvertrouwen opbouwen* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Gezonde gewoonten* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Je nieuwe ik* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 22 Succesvol behandeld of afgekickt** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Hoop en geloof* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Kijk vooruit* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 23 Terugval geheel onverwachts** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Ervaringsdeskundig* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

- Een nieuwe poging* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Geen vertrouwen meer* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 24 Eens een verslaafde, altijd een verslaafde?** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Een ander leven* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- De rol van familie* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Blijf allen alert* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- De junk* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 25 Iedereen trekt zijn handen er vanaf** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Wie neemt de verantwoordelijkheid?* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Wat kan ik doen?* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 26 Ik wil mijn dierbare niet meer steunen** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Niet meer steunen, toch helpen* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 27 Degene van wie je zoveel houdt, is uitbehandeld** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Het slechte nieuws* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Nieuwe inzichten* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Jezelf vergeven* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Steun bieden* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 28 Je dierbare overlijdt door zelfdoding of zelfdestructie** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Afscheid nemen* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Blijven leven* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 29. Traumaverwerking** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Een trauma een plek geven* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Edmr (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Klachtenvrij leven* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- Groeien* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
- 30 Hoe ga ik verder?** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
- Verandering* **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Vrede sluiten

Dankwoord

[Vragenlijst]

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Inleiding

‘Hey, 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 harddrugs. 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 toonden 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 doorzettings-vermogen 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 mogelijk 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 afkickkliniek 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