

## Waar vind ik hulp voor mijn alcoholverslaving?

Toen mijn man me verlaten heeft stond ik er opeens alleen voor in de zaak die we tot dan toe met z'n tweeën gerund hadden. Ik werkte lange uren en 's avonds dronk ik dan een glaasje porto. Dat werden er al snel meer. Mijn kinderen hadden het meteen door maar ik minimaliseerde het. Maar gisteren ben ik van de trap gevallen toen ik wou gaan slapen ... Ik schaam me diep en wil er nu definitief mee stoppen maar ik besef dat ik hulp nodig heb. Waar kan ik die vinden? **Sofie**, Tienen

De belangrijkste stap heb je al gezet: erkennen dat je een verslaving hebt en beslissen om er iets aan te doen. Je schaamte is begrijpelijk maar onterecht. Verslaving leunt bij een verlieservaring vaak om de hoek, omdat alcohol de pijn draaglijker maakt en een ideale ontspanningsmethode lijkt tegen stress. Het probleem met alcohol is niet dat het niet werkt, maar dat het te goed werkt: het heeft inderdaad een ontspannend en dus bekrachtigend effect en daardoor raakt het snel geconditioneerd. Maar je compenseert een verlies met een nieuw verlies: de keuze om niet meer te drinken, en dus een verlies van je zelfrespect en je levenskwaliteit. Een ernstige verslaving is een complex gegeven en ze overwinnen doe je het best op een methodische, gestructureerde manier waarbij herhalpreventie een belangrijke plaats inneemt. Je kan kiezen voor ambulante ondersteuning in groep of individueel. In het

eerste geval kan je terecht bij de Anonieme Alcoholisten ([www.aavlaanderen.org](http://www.aavlaanderen.org)), in het tweede geval (eventueel als eerste stap) online bij Alcoholhulp ([www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be)) of voor een persoonlijk gesprek bij een regionaal Centrum voor Geestelijke Gezondheid of een Centrum voor Algemeen Welzijnswerk ([www.caw.be](http://www.caw.be)) in je buurt. In overleg met je huisarts kan je ook kiezen voor een opname in een ontwenningkliniek. In jouw buurt is dat de Kliniek Broeders Alexianen. Op hun website ([www.alexiantienen.be](http://www.alexiantienen.be)) kan je een idee krijgen van het behandelingsprogramma. Als je er meer inzicht in wilt verwerven kan je ook het boek lezen van de behandelende psychiater Stan Ansoms: *Alcoholisme - Als de kringloop draaikolk wordt* (Pelckmans, 1988) of dat van Ton van Broekhoven, *Alcoholverslaving* (Bohn Stafleu van Loghum, 2002). Welke stap je ook zet, stel niet uit, doe het nu.

## Mijn ex is labiel

Tijdens onze relatie vertoonde mijn ex altijd dubbel gedrag. Voor de buitenwereld was hij de ideale papa en echtgenoot maar thuis was hij meestal passief. Twee jaar geleden ontdekte ik dat hij me bedroog. De regeling voor de kinderen werd op papier gezet, maar wat ons huis - waarin ik nog woon - betreft wordt er niks geregeld ... Tegenover de kinderen stelt hij zich wisselvallig op. De ene keer is hij superactief en het andere moment valt hij in slaap. Soms vrees ik dat hij een persoonlijkheidsstoornis heeft. Omdat ik mijn kinderen toch regelmatig moet achterlaten bij hem zou ik graag eens een professionele mening horen. **Britt**, Gent

Het wisselvallige gedrag van hun vader maakt het voor je kinderen wellicht lastig, al is de kans groot dat ze daar niet of slechts beperkt op zullen reageren. Kinderen zijn nu eenmaal vaak op een ongezonde manier loyaal. Maar de onduidelijkheid belast ook jou, vooral omdat je op juridisch en financieel vlak de relatie niet kan afronden. Dat bemoeilijkt ook je toekomst: het zal je afremmen om er ten volle voor te kiezen om een volgende fase in te gaan of je te engageren naar een nieuwe relatie toe. Ik zou je aanraden om werk te maken van beide punten: de bezorgdheid om je kinderen en je eigen toekomst. Doe dat op een ge-

structureerde manier, zo mogelijk samen je ex. Scheidingsbegeleiding die vooral gericht is op het in stand houden van een constructieve communicatie kan binnen het scheiding- en bemiddelingscentrum Manivel ([www.manivel.be](http://www.manivel.be)). Ten slotte merk ik ook een grote bezorgdheid naar je ex toe. Allicht heeft de keuze die hij gemaakt heeft ook voor hem veel emotionele stress meegebracht, wat zijn wat vreemde gedrag kan verklaren. Om dat laatste op zijn ernst te toetsen lijkt het me het best om dat eens te bespreken met jullie huisarts. Hij heeft je ex wellicht geruime tijd gekend en is voor jou een vertrouwenspersoon.

## Het wantrouwen van vandaag irriteert me

Na meer dan dertig jaar in Azië verbleven te hebben ben ik terug in België komen wonen maar ik raak het hier niet meer gewoon. Het is vooral de betrokkenheid die ik mis. Ik woon in een appartement en ik ken na een jaar nog steeds mijn buren niet. Als ik in de winkel een praatje wil aanknopen word ik bekeken als een potentiële crimineel. Ik vind dat ons land op dat vlak erg veranderd is. Mensen zijn niet meer hartelijk maar op hun hoede. Ik wil me verzetten tegen die cultuur van wantrouwen, maar ik weet niet goed hoe. **Fred**, Sint-Niklaas

Ik kan me voorstellen dat als je na een lange afwezigheid terug in je vaderland bent je er met andere ogen naar kijkt. Met een blik die gevormd is door de cultuur waarin je geleefd hebt en waarin het gemeenschapsleven wellicht heel belangrijk was. Eenmaal terug in België vallen je dan dingen op die de rest van ons niet meer opmerkt. Eigenlijk is het ergens wel te begrijpen dat er zo veel wantrouwen is: als je de kranten leest lijkt er niks goed te gaan. Het gaat slecht op de meest belangrijke vlakken: het financiële (je vertrouwt de banken niet meer), het economische (ga je je job wel kunnen houden?), het maatschappelijke (gaat de islam onze cultuur niet overheersen?), het relationele (meer dan de helft van de huwelijken loopt uit op een scheiding), de religie (het ene schandaal volgt het andere op), de wereld (ons ecosysteem is fundamenteel en duur-

zaam ontwricht) en ga zo maar door. Het wantrouwen lijkt zich verspreid te hebben over alle fundamentele terreinen. Toegeven aan dat wantrouwen leidt enerzijds tot een soort paranoïde houding, die een ideale voedingsbodem is voor allerlei complottheorieën ('de Walen zullen ons uitbuiten, de vreemdelingen ons overheersen, de islam ons vernietigen ...'). Anderzijds leidt wantrouwen tot passiviteit die op haar beurt een groeibodem is voor depressiviteit. Daarom is het zo belangrijk om dat diepe wantrouwen in vraag te stellen en het te durven tegenspreken. Mensen moeten opnieuw een kritische houding ontwikkelen, liefst op een actieve manier. Dat kan door je maatschappelijk in te zetten, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk of door aan te sluiten bij bewegingen die maatschappelijke verandering nastreven, zoals de G1000.

## Mijn man is bang voor de bevalling

Ik moet binnenkort bevallen en ik wil dat mijn man erbij is op dat bijzondere moment. Dat wil hij zelf ook maar hij is bang dat hij het niet gaat kunnen aanzien en misschien zelfs zal flauwvallen. Hij vreest dat hij me meer tot last dan tot steun zou zijn. **Elsie**, Neder-Over-Heembeek

Het is belangrijk voor je man dat hij een concrete taak heeft waarop hij zich kan focussen. Het is aan te raden dat hij samen met jou de voorbereidingscursus in het ziekenhuis volgt. Zo kan hij je op het moment zelf begeleiden om de ademhalingstechnieken toe te passen die je wellicht zal leren. Een actieve betrokkenheid helpt om te vermijden dat zijn aandacht al te sterk naar binnen wordt gefixeerd. Een heel andere aanpak is dat

hij op het moment suprême de geboorte filmt. Op die manier ontstaat er een dissociatie: hij koppelt zich enigszins los van het voor hem beangstigende gebeuren. Dat heeft als voordeel dat hij wat meer afstand kan nemen maar dat is ergens ook een nadeel, want daardoor is hij voor jou misschien minder emotioneel aanwezig. Maar als je voor de cameraoplossing kiest zal je zoon of dochter daar later wellicht heel blij mee zijn.



Wilfried Van Craen heeft sinds dertig jaar een praktijk als klinisch seksuoloog en psychotherapeut. Hij geeft opleiding en nascholing, verzorgt cursussen in persoonsgerichte vorming en schreef verschillende boeken over praktische psychologie.

### HEB JE EEN VRAAG?

Mail je vraag naar [wilfried.vancraen@ventures.be](mailto:wilfried.vancraen@ventures.be) en vermeld in de onderwerpsregel: V&A. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.