

Moeder van een verslaafde zoon.

Ik ben een 67 jarige moeder van drie kinderen en schoondochter en oma van twee bijzondere kleinkinderen. Ik pas heel graag op en mijn kleinkinderen zijn mijn grote afleiding. Ik ben een zorgzaam type en heb ruim 40 jaar als verpleegkundige gewerkt. Ik hecht heel erg aan eerlijkheid, vertrouwen en respect voor ieder mens. Vanuit mijn functie heb ik geprobeerd iedere collega te stimuleren het beste uit zijn/haar werk te halen. Mijn levensvisie naar mijn kinderen is dan ook haal het beste uit jezelf. Klussen in eigen huis of bij de kinderen is mijn passie en geeft mij veel energie. Ik lees graag maar zoek ook (te) graag informatie op. Ik ben een enorme denker. Altijd tot in detail over zaken nadenken, beredeneren. Dit is ook mijn grote valkuil. Door het denken over het verslavingsgedrag van mijn zoon komen dan ook vaak negatieve gedachten bij mij op en er dan uitkomen is moeilijk. En al die gedachten lossen niks op, ze kosten alleen energie.

Onze zoon heeft de ziekte verslaving, hij is een heel creatieve man met een gevoelig karakter. Hij heeft zich als kind altijd anders gedragen. Zocht steeds nieuwe prikkels op. Op zijn 17<sup>de</sup> andere vriendenkring, tussen ons steeds moeilijkere communicatie. Vijftien zeer moeilijke jaren volgden. Op dit moment hebben we een goed contact en doe ik mijn best "met vallen en opstaan" niet met zijn verslaving bezig te zijn. Hij is in herstel en hij doet daar zijn uiterste best voor, maar een terugval ligt op de loer. Ik ben nu zo ver in mijn proces dat ik geen verantwoordelijkheden meer overneem. Geen geld meer geef. Dit geeft mij al zoveel rust in mijn hoofd. Ik weet mijn aantekeningen van mijn behandeling bij Stichting Naast te vinden als ik toch weer grip op zijn gedrag wil krijgen.

Het moeilijkste aan het omgaan met mijn zoon vind ik dat ik hem niet kan stoppen in zijn verslaving en de mateloosheid. De angst die toeslaat waar het eindigen zal. De machteloosheid. Dat hij zijn leven zo kapot maakt. In actief gebruik heeft hij geen structuur, bijna niet eet en heel veel geld uitgeeft waar hij leuke dingen mee had kunnen doen. De verslaafde weet heel goed hoe hij dan aandacht vraagt door te manipuleren en ik voel dat als geestelijke gijzeling. Dat ik dan mijn grenzen moet blijven bewaken en niet door de knieën ga en meega in zijn gedrag. Ik heb dan de neiging hem behandelmethoden aan te reiken. Zijn verslaving houd ik geheim voor mijn omgeving want ik schaam me ervoor, terwijl ik ook hunker naar acceptatie en voorlichting in de maatschappij maar ik durf niet op te staan.

Daar ik met pensioen ben, heb ik genoeg tijd om leuke dingen te doen. Ik probeer twee keer per week naar de golfbaan te gaan. Lekker in de natuur lopen en bezig te zijn met mijn spel ontspant me. Blij zijn met mooie slagen. Een keer per week ga ik naar een yogales. De laatste 5 minuten zijn het heerlijkst. Muziekje aan en op ademhaling ontspannen net tegen het randje van slapen. Een keer per week kaart ik met vrienden en dan halen we de mooie oppasmomenten naar voren. Ik lees graag een boek maar moet ervoor waken dat het niet steeds een educatief boek is. Mijn zoon was drie jaar clean en kreeg een terugval. Ik dacht dat zijn verslaving volledig onder controle was en dat het uit mijn leven was. Het was een behoorlijke klap. Ik wist dat ik hulp nodig had en ook kon krijgen. Ik heb contact met Stichting Naast Jou opgenomen en mijn hulpvraag voorgelegd. Ik was al zover in mijn proces dat ik geen geld meer gaf en niet meer bij hem op de trap ging zitten waken dat er geen bestelling in zijn brievenbus gestopt werd. Na de intake werd mij duidelijk waar mijn gedrag hulp en sturing nodig had. Ik volgde het programma en het eerste wat mij eerlijk werd verteld: Terugvallen hoort bij een verslaving. De opdrachten lieten mij naar mijn gedrag kijken en de feedback van mijn counselor hielpen mij daarbij. Aan het einde van mijn behandeling kreeg ik de beste tip aangereikt: ga niet meer mee in de verslavingsdans. Mijn plan werd niet meer met zijn verslaving bezig te zijn en daar kreeg ik van mijn counselor een cirkel voor aangereikt. De cirkel waar ik ingetrokken word. Ik zie bepaald gedrag aan mijn zoon en bij mij ontstaat geestelijke onrust. Ga ik de cirkel in dan gaan mijn gedachten in discussie, boos of verdrietig worden, wel of niets doen. Mijn gedachten denken dan de

boel onder controle te hebben maar dat is niet zo. Mijn gedachten willen mij verder laten gaan en zo ben ik weer met de verslaving bezig. Voor mij ligt de opdracht op moment dat ik signalen krijg dat de verslaving actief is er niet verder mee aan de slag te gaan. Het is niet mijn ding. Ik spreek mezelf toe: ga verder met je eigen leven. Het helpt bij mij een puzzeltje te maken en zo mijn gedachten stop te zetten. Als ik dan ervaar dat het mij ontspant en dat het mij toch lukt er niet mee bezig te zijn, geef ik mezelf een compliment.

Ik ben ook een jaar lang wekelijks naar een meeting met thema gegaan waar naasten van verslaafden naar elkaar konden luisteren. Dit werd kosteloos aangeboden door de kliniek. Wat ik zo goed aan Stichting Naast vind is dat er goed opgeleide counselors voor mijn persoonlijke hulpvragen zijn. Een op een gesprekken. De counselor die jou het hele proces van medeafhankelijkheid duidelijk maakt en hoe ermee om te gaan.

Nu vijf jaar later sinds zijn eerste opname ervaar ik dat het ook voor de naasten een heel proces is waar we doorheen gaan. Tijdens meetings haal ik de nieuwelingen er tussen uit. Wat ik heel belangrijk vind is dat we zeker ook geleerd moeten krijgen wat NIET te doen. Toen mij duidelijk werd dat mijn zoon verslaafd was zakte de bodem onder mijn voeten weg. Dan ga je toedekken. Liegen zodat niet duidelijk wordt waarom hij bv niet verschijnt. Slecht eten, dus ik dacht als ik hem gezond eten maak dan knapt hij op en gaat het weer goed. Stress voorkomen bij hem want dat was de oorzaak. Dus ik nam veel verantwoordelijkheden over. Geld toestoppen etc etc. Bijna iedereen van de naasten hoor je hetzelfde verhaal vertellen en daardoor konden ze ook veel langer met hun verslaving doorgaan. Een collega van mij kreeg ooit in België op de middelbare school uitleg over verslaving. Een informatieavond voor ouders en verzorgers. Ik dacht toen huh een kind verslaafd dat kan toch niet. Nu denk ik zou het naasten van verslaafden helpen als ouders op de hoogte zijn wat vooral niet te doen en een verslaving niet langer dan nodig in stand wordt gehouden.