



Interview ervaringsverhalen

1. Wat is jouw rol tot je verslaafde dierbare? (Bijv. ouder, partner, broer/zus)

(Ex)partner

2. Hoe is jullie relatie/situatie op dit moment?

Na een relatie van 3,5 jaar waarin wij veel met elkaar hebben meegemaakt, ervaren wij een bijzonder grote vorm van respect voor elkaar. De verslaving heeft ons aan elkaar verbonden door samen door diepe dalen (ten tijde van verslechtering), afgewisseld met hoge pieken en euforie (ten tijde van verbetering) te gaan. Hierbinnen hebben wij altijd oog gehouden voor elkaar(s welbevinden), elkaar geholpen, gesteund en geprobeerd het maximale uit onszelf te halen om (gezamenlijk) de kracht te vinden er samen uit te komen. Door elkaars geduld, kracht, doorzettingsvermogen en liefde tijdens deze periode hebben wij veel waardering voor elkaar gekregen en behouden.

3. Wat vond/vind je het moeilijkst aan het omgaan met jouw verslaafde dierbare?

De onmacht heeft mij het meest aangegrepen. Het besef dat liefde niet geneest, hoe sterk deze ook is.

4. Hoe gaat het nu met je, als je het vergelijkt met de tijd voordat je ondersteuning kreeg?

Drie maanden na de breuk gaat het erg goed met mij. Omdat mij gedurende de relatie door zowel mijn (ex)partner als begeleidster altijd op het hart is gedrukt dat ik niets te maken had met het ontstaan van de verslaving (ik was niet de oorzaak; kon het niet helpen maar ook niet verhelpen), heb ik mijn zelfvertrouwen behouden. Dit is voor mij heel belangrijk geweest. Door intensieve begeleiding gedurende de relatie van 3,5 jaar en er tevens goed met mijn (ex)partner over te communiceren, heb ik alles (direct) verwerkt op het moment zelf. Dit betekent voor mij



dat ik na de breuk mijn leven kan oppakken, zonder opgestapelde trauma's en verdriet. De intense euforie gedurende de fijne momenten in onze relatie zijn verdwenen en er worden geen nieuwe herinneringen meer opgebouwd, maar de zorgen en het verdriet (de diepe dalen) zijn gelijktijdig ook verdwenen. Mijn begeleidster heeft dit stukje heel goed opgepikt door mij op te dragen het ontbrekende stukje euforie in andere dingen te zoeken. Hier ben ik heel actief mee aan de slag gegaan. Dit is voor mij misschien wel het meest waardevolle advies van de behandeling geweest. Ik ben mijn geluk op andere vlakken gaan zoeken, door middel van golf, tennis, yoga, saunabezoeken, stranddagen etc. en heb geprobeerd om vanuit dit stukje positiviteit, met een grote portie nieuwe levensvreugde, mijn geluk te hervinden. Vanuit deze positie kun je je opnieuw leren openstellen voor de liefde en weer vertrouwen in de liefde krijgen dan wel behouden. Het stukje 'houden van' verdwijnt niet en zal altijd aanwezig blijven, maar je kunt wel leren om vanuit een gezondere basis zelf verder te groeien.

5. Wat is de beste tip die je ooit hebt gekregen als het gaat om het omgaan met een verslaafde dierbare of heb je zelf goed advies?

Laat de controle los, want die heb je simpelweg niet (net zo min als de verslaafde dit zelf heeft).

6. Wat betekent Stichting Naast voor jou?

Stichting Naast heeft enorm veel voor mij betekend. Het is voor mij gedurende mijn tijd als geliefde van een verslaafde, een stukje rust en ontspanning geweest in een wereld vol hectiek, spanning en (grote) zorgen om- en liefde voor mijn (ex)partner. In een wereld waarin je je verhaal niet durft te delen met de buitenwereld, zorgt de hulp voor een stukje balans op zowel geestelijk als lichamelijk vlak. Er wordt niet geoordeeld, er wordt rekening gehouden met beide partijen, er wordt niet gedwongen tot het maken van overhaaste keuzes (maar wel aangezet tot het (verstandig) nadenken en objectief inzien van de situatie zoals die is) en er wordt bovenal op hele fijne en gelijkwaardige wijze gecommuniceerd. Er wordt naar je geluisterd. Door Stichting Naast ben ik niet beschadigd door de verslaving van mijn (ex)partner, maar ben ik er sterker en met veel nieuwe levensvreugde uitgekomen, terwijl ik de liefde voor mijn (ex)partner tegelijkertijd een (mooi) plekje heb kunnen geven. Heel hartelijk dank hiervoor.