

Pastorale begeleiding bij...

# Drugsverslaving

Uit de tv-serie 'Als leven pijn doet'

*Even weg uit de koude realiteit  
van pijn en problemen.*

*Gevlucht in zorgeloze verdoving,  
die je leven beheerst.*

In een poging de pijn van het leven te ontvluchten, raakte Jan Willem verslaafd aan drugs. "Op het moment dat ik dope (drugs) gebruikte, werd ik rustig van binnen."

"Het is moeilijk uit te leggen maar je kunt erin wegvluchten. Tijdelijk uiteraard. Het heeft een bepaalde werking in je lichaam en in je geest. Op het moment dat ik dope had, voelde ik verlichting: even rust, even nergens meer aan denken, even wegvluchten voor de realiteit van het leven. Dat was eigenlijk waarom ik gebruikte. Niet omdat ik graag verslaafd wilde raken, maar om weg te vluchten voor de realiteit."

## **Dr. S. Wilson**

*Verslavingen zijn in het algemeen pogingen om de pijn van het leven te ontvluchten, om weg te vluchten voor onprettige, beangstigende emoties en de pijnlijke realiteit daarachter. Mensen zijn geneigd die realiteit te ontkennen. In sommige gezinnen is de waarheid eerder een vijand dan een vriend. In sommige culturen zijn gevoelens taboe. In zulke gezinnen en culturen zul je waarschijnlijk meer verslavingen vinden.*

## **Dr. G. Sweeten**

*Soms kan er bij verslaving een lichamelijke of genetische factor aanwezig zijn. In ongeveer 5% van alle gevallen van alcoholverslaving is er waarschijnlijk sprake van een genetische factor. In sommige familie-stambomen zie je veel alcoholisme en drugsverslaving. Als je zo'n stamboom hebt, wees dan extra voorzichtig met alcohol en drugs. Bij sterkere middelen zoals cocaïne spelen lichamelijke of genetische factoren normaal gesproken geen rol. Aan cocaïne kun je heel snel verslaafd raken, omdat het een enorme grip op je heeft.*

*Er is een andere factor die bij verslavingen in het algemeen een grote rol speelt. Verslaafden draaien rond in een soort irrationele manier van denken. Er is veel schuldgevoel, veroordeling, schaamte en verwerping. Ze zitten in een vicieuze cirkel en raken steeds dieper in de put. Als de pijn toeneemt, wordt ook de behoefte om ervoor te vluchten groter. Zodoende krijgt de verslaving steeds meer controle over hen.*

*Er zijn veel zaken waaraan mensen verslaafd kunnen raken. Het kunnen middelen zijn zoals alcohol, drugs, chocolade en koffie. Je kunt ook verslaafd raken aan sex of relaties. Verslaving aan sex en pornografie is een hele krachtige verslaving. Het veroorzaakt namelijk productie van een bepaalde stof in de hersenen. Je neemt dus niet een bepaalde stof tot je zoals bij het drinken van alcohol, maar je lichaam maakt zelf een stof aan. Deze stof lijkt op cocaïne en heeft een uiterst krachtige werking.*

Drugs bleek een effectieve, maar gevaarlijke pijnstiller: "Ik was wel op deze wereld, maar wilde er eigenlijk het liefst niets mee te maken hebben. Als ik nuchter was, werd ik ermee geconfronteerd en moest ik er dus wel mee omgaan. Op momenten dat ik dope gebruikte, hoefde dat echter niet. Dan zat ik gewoon lekker rustig onderuit gezakt, stoned (volkomen onder invloed van drugs). Dat wilde ik het liefst de hele dag, maar uiteraard moet daar ook geld voor zijn. Op een gegeven moment kon ik alleen nog maar denken aan dope en geld. Hoe kom ik aan dope? Waar moet ik geld vandaan halen?"

Hoe meer je gebruikt, hoe korter de bevrediging wordt, want je lichaam heeft steeds meer nodig. Dat was heel frustrerend. Als het op was, moest ik weer opnieuw aan drugs zien te komen. Verschrikkelijk. Daar werd ik gewoon wanhopig van. Het beheerste mij helemaal."

Jan Willem groeide op in een gezin met veel spanningen. "Toen ik klein was, leefden mijn vader en moeder in feite ieder hun eigen leven. De relatie was niet goed. Als kleine jongen wist ik dat eerst niet, maar later begon ik het wel te merken. Als mijn ouders ruzie hadden, dan zat ik daar. Ik was nog klein en kon er helemaal niet mee omgaan. Ik wachtte altijd maar af wat er verder gebeurde. Toen ik wat ouder was, werd ik wel eens kwaad. Dan dacht ik: wat een rot leven eigenlijk, altijd ruzie, altijd spanningen.

Ik zag ook dat mijn moeder medicijnen gebruikte. Ze had kalmerende middelen zoals valium en seresta. Ze slikte van alles door elkaar, het was gewoon onverantwoord. Soms was ze helemaal van de wereld. Dan nam ze mij als kleine jongen mee naar mijn oma om weg te vluchten. Dat kan ik me nog goed herinneren. Mijn oma hield haar dan maar zo lang mogelijk vast, tot die medicijnen uitgewerkt waren, omdat ze bang was dat mijn moeder anders ongelukken zou maken. Dat heb ik natuurlijk achteraf gehoord. Dat vergeet je nooit meer. Ik weet nog precies dat ze haar auto pakte, en dat we al slingerend over de weg naar oma reden. We zijn echt bewaard gebleven."

Toen hij eenmaal verslaafd was, voelde hij zich vaak schuldig tegenover zijn moeder. "Diep in mijn hart verlangde ik natuurlijk naar geborgenheid en liefde, maar ik heb me er van jongs af aan eigenlijk voor afgesloten. Ik verlangde er wel naar, maar kon er gewoon niet mee omgaan. Dus als mijn moeder mij bijvoorbeeld een keer aanhaalde, of tegen me zei: 'Ik hou van je', dan wilde ik het liefst wegrennen. Dat was voor mij heel eng terwijl ik het toch ook wel fijn vond. Maar dat liet ik niet merken. Het liefste zou ik op die momenten tegen mijn ouders willen zeggen: 'Ik hou ook van jullie'. Ik voelde me heel erg schuldig. Maar omdat ik in die leugenwereld leefde, zei ik niets. Ik kon het niet, want ik leidde een dubbelleven. Ik moest het allemaal gescheiden zien te houden om mezelf te beschermen. Als ik op die liefde zou ingaan, zouden ze me van alles vragen. Diep in hun hart wisten ze wel dat er iets met me was. Als ze zouden doorvragen, zou de waarheid aan het licht komen. Daar was ik bang voor.

Op een gegeven moment heeft een vriend van me, ook een druggebruiker, mij naar een kerk gebracht. Dat was heel wonderlijk. Toen we een keer samen aan het gebruiken waren, zei hij: 'Ik ken iemand, die jij ook kent. Hij is veranderd, je moet maar eens een keer naar die jongen toegaan, want ik wil dat je stopt met gebruiken.'

### **Dr. G. Sweeten**

*Soms denken mensen dat je een verslaafde alleen maar hoeft te vertellen dat hij gewoon moet stoppen. 'Als hij niet wil stoppen, heeft hij een zwakke wil', denken ze. Maar verslaafden weten zelf wel dat ze geen controle meer over hun leven hebben. Je hoeft ze niet meer te vertellen dat ze moeten stoppen. Ze schamen zich enorm, en voelen zich schuldig over hun verslaving. Hoe meer je tegen hen zegt dat ze moeten stoppen, hoe sterker die gevoelens van schuld en schaamte worden.*

*Bij het zogenaamde '12 stappen-programma' van Anonieme Alcoholisten' is de eerste stap dan ook het erkennen van je machteloosheid over de verslaving. Er kennen dat je het niet meer onder controle hebt, is heel belangrijk. Als je niet eerst erkent dat je machteloos bent, denk je het eigenlijk zelf te moeten kunnen beheersen, wat weer tot schaamte en schuldgevoel leidt. In de Bijbel zegt de apostel Paulus in Romeinen 7 als het ware: "Ik weet dat ik het goede zou moeten doen, maar ik kan het niet, ik heb geen controle over mijn gedrag". Op een gegeven moment kan een verslaafde zich hierin herkennen.*

*De tweede stap is erkennen dat er een Hogere Macht is. Als je dat niet erkent, heb je ook geen hoop op verandering. De derde stap is het besluit je leven aan die Hogere Macht, aan God, toe te vertrouwen. God kan je verslaving verbreken. "Ik ben zelf machteloos ten aanzien van mijn verslaving, maar God is machtig. Hij kan mij verlossen." Herstel is een proces van verandering en genezing. Zo'n 12 stappen-programma kan daarbij een geweldige hulp zijn.*

Op aanraden van zijn verslaafde vriend bezocht hij de christelijke jeugdgroep: "In die kerk zag ik inderdaad een oude vriend van me. Ik had niet verwacht dat hij het zou zijn. Hij kwam naar me toe en zei gewoon recht in mijn gezicht: 'Het gaat niet goed met je. Je zit in de problemen, hè?'. 'Dat klopt', beaamde ik."

#### **Dr. G. Sweeten**

*In het omgaan met de verslaafde is het belangrijk om in liefde de waarheid te spreken. Het is een combinatie van beide. Sommige mensen zijn geneigd waarheid te spreken zonder liefde, anderen spreken veel liefde met weinig waarheid. Het lijkt misschien paradoxaal, maar als je de twee samenvoegt heb je een hele sterke combinatie.*

*Waarheid heeft te maken met grenzen en structuur. We willen niet dat mensen over ons heenlopen. Dat is niet goed voor hen en niet goed voor ons. We laten onze kinderen ook niet zomaar van alles doen, er is discipline en orde. Maar we hebben ook liefde. Liefde is de ander het beste toewensen, het beste doen en willen voor de ander. Dat is niet iets zoetsappigs, liefde kan ook wel eens hard zijn. Mensen die in hun directe omgeving met verslaafden te maken hebben, kunnen leren hoe ze waarheid kunnen spreken in liefde.*

Zijn oude vriend begon hem over Jezus te vertellen. "Ik had wel van Jezus gehoord, maar hij vertelde dat Jezus je kan helpen, dat Hij je kan veranderen en je leven inhoud kan geven. Ik begreep er niets van. 'Dan komt Hij in je hart wonen. Heel simpel', zei hij. 'In mijn hart wonen?', vroeg ik aan hem, 'Hij kan mijn leven veranderen? Dus de dingen waar ik mee zit, innerlijk, daar kan hij een oplossing voor geven?'. 'Ja, dat kan', zei hij toen, 'als jij je hart opent'. Dat was heel wonderlijk voor mij, en ik dacht: Ja, ik doe het. Ik heb niks te verliezen. Als ik er beter van kan worden... Dat was eigenlijk mijn eerste gedachtengang. Dus ben ik op mijn knieën gegaan, samen met hem. Op het moment dat hij begon te bidden, werd mijn hart geraakt en begon ik te huilen. Ik zag gewoon in één keer alles wat ik fout had gedaan voorbij flitsen."

#### **Dr. S. Wilson**

*Ik denk dat God een centrale plaats moet innemen bij werkelijk herstel. Net zoals we een lichamelijke, een emotioneel en een rationeel deel hebben, hebben we ook geestelijk deel. Ik denk dat onze diepste wonden geestelijke wonden zijn. Zelf denk ik bijvoorbeeld dat elke vorm van kindermishandeling ook geestelijke mishandeling is. Het heeft namelijk een negatieve invloed op het vermogen van het kind om relatie met God te hebben. Dat is in feite de ergste vorm van mishandeling. Ten diepste zijn we geestelijk, en dus moet er in ons herstel ook een geestelijke factor aanwezig zijn. In de Bijbel staat dat God onze Schepper is. Als de schepping niet goed functioneert, kun je het beste naar de Schepper toegaan voor hulp, herstel en genezing.*

"Maar er moest natuurlijk nog een heleboel gebeuren, er moesten nog een hele hoop dingen verwerkt worden. Ze zeiden tegen mij dat het voor mij het beste was om een tijdje naar een

opvangcentrum te gaan. Daar kon ik tot rust komen, over dingen praten en nieuwe dingen leren. Zo ben ik in een opvangcentrum terecht gekomen. Ik had me wel voorgenomen om de dingen ook echt zelf te onderzoeken in de Bijbel. Op dat moment nam ik het allemaal aan, maar ik wilde het ook graag zelf lezen in Gods Woord. Ik had een verlangen om meer te weten. Zo is de genezing op gang gekomen."

**Dr. G. Sweeten**

*Familieleden en anderen uit de omgeving van een verslaafde maken vaak veel fouten. Omdat ze veel van zo iemand houden, doen ze dingen die de persoon niet helpen. In hun poging om te helpen worden ze in feite vaak net zo afhankelijk van de verslaving als de verslaafde zelf. Het is een soort mede-verslaafd zijn. Ze doen dingen die de verslaving in feite alleen maar versterken.*

*Zo kunnen mensen aan de ene kant het gebruik van verslavende middelen stimuleren door de persoon bijvoorbeeld geld te geven. De alcohol- of drugsverslaafde geeft dan al hun geld uit. Soms houden ouders of een partner zoveel van hem, dat ze hem geld lenen. "Hij heeft beloofd dat hij het niet aan alcohol of drugs zou uitgeven". Zoiets is een leugen. Een verslaafde zal alles zeggen om maar aan middelen te komen voor zijn verslaving.*

*Veel mensen kunnen gewoon niet geloven dat een verslaafd kind of een verslaafde ouder tegen hen zou liegen. Aan de andere kant kunnen mensen de pijn versterken door heel veroordelend te zijn. Dit versterkt het gevoel van schuld en schaamte bij de persoon, waardoor de behoefte om te vluchten alleen maar toeneemt.*

Jan Willem moest leren met zijn pijnlijke emoties om te gaan in plaats van ervoor weg te vluchten. Leren praten over zijn gevoelens was daarin een belangrijke stap: "Ik heb heel veel geworsteld in het begin, want ik was heel gesloten. Ik had nooit tegen iemand over mijn gevoelens gepraat. Dat moest ik helemaal opnieuw gaan leren. Dat was ontzettend moeilijk voor mij. Ik bad altijd: 'Heer, help me alstublieft om open te worden', want ik wilde het wel. Ik zag het belang ervan in.

Vanuit het opvangcentrum heb ik ook gesprekken met mijn ouders aangevraagd. Ik wilde gewoon dingen uitpraten met mijn vader en moeder, want zij voelden zich schuldig. Ze dachten: Het is onze schuld dat hij zo is geworden, want wij zijn geen voorbeeld geweest voor hem. Maar ik wilde hen gewoon duidelijk maken dat het hun schuld niet was, ondanks wat er allemaal gebeurd was."

Ook de relatie met zijn ouders en de situatie vroeger thuis kwamen ter sprake: "Ik heb verteld hoe ik me voelde, wat me dwars zat en waarom ik eigenlijk was gaan gebruiken. Ook over hun relatie, en dat ik graag wilde zien dat zij weer goed contact met elkaar zouden hebben. Langzaam is de relatie met hen weer hersteld. Ik had bijvoorbeeld nooit uit mijzelf mijn moeder omhelsd en gezegd: 'Ik hou van je'. Dat kon ik niet over mijn lippen krijgen. Maar nu kon ik dat wèl, want Gods liefde in mijn hart was zo reëel dat ik er gewoon naar verlangde."

>> Dit artikel is afkomstig uit het dossier 'Pastorale begeleiding bij...' onder 'Pastoraat' op <http://www.eo.nl/predikanten>.

U vindt daar ook hyperlinks voor verdere studie en informatie over de auteurs en het dossier.