

## ■ verslavingsprobleem

De organisatie Al-Anon is opgericht om familieleden van alcoholisten te helpen. Negentig gespreksgroepen zijn er al, door heel Nederland. Twee leden doen vandaag in Trouw hun verhaal. „Ik ben erg boos geweest, omdat ik me als kind zo onveilig heb gevoeld.”

# 'Probeer nooit een alcoholist te veranderen - dat lukt niet'

door Eveline Brandt

**De eerste stap is voor het eerst naar een bijeenkomst gaan. En dat is een grote stap. Daarna zijn er nog elf te zetten - en dáárna gaat het beter, met de meeste deelnemers van de Al-Anon gespreksgroepen.**

Het twaalf-stappenplan van Al-Anon lijkt op het stappenplan van de Anonieme Alcoholisten (AA). Het is alleen niet bestemd voor de drinkers zelf, maar voor familieleden en partners van alcoholverslaafden. Want zij worstelen vaak in stilte met het alcoholisme van hun vader, moeder of echtgenoot. Die eenzaamheid probeert Al-Anon te doorbreken.

Negentig gespreksgroepen zijn er

inmiddels, door het hele land. De meerderheid is voor 'partners-van'; een kleiner aantal groepen is speciaal voor 'kinderen-van'. Zij doorlopen met elkaar het stappenprogramma, zonder deskundige begeleiding maar met ervaringsdeskundigen. De groepen zijn nadrukkelijk 'zelfhulpgroepen' en willen dat ook blijven.

Alcoholisme is een gezinsziekte, is de opvatting van de organisatie, die is ontstaan uit de AA. Hoe de partners of andere gezinsleden door deze 'gezinsziekte' worden besmet, varieert. Maar er zijn veel overeenkomsten, volgens de informatie op de website. Zo durven kinderen of partners van alcoholisten vaak niet te vertrouwen op anderen, hebben ze last van verlatingsangst doordat ze in een onveilig gezin zijn opgegroeid en zorgen ze liever voor anderen dan voor zichzelf.

Heel belangrijk is dat de deelne-

mers dat laatste afleren. Ze moeten voor zichzelf gaan zorgen, en niet langer vooral de alcoholverslaafde willen veranderen. Dat lukt toch niet, stelt Al-Anon. Andere belangrijke stappen die gezet moeten worden is de moed verzamelen om zélf te veranderen en ondertussen het alcoholprobleem bij de ander te laten.

Woordvoerders willen niet met naam geciteerd worden; de anonimiteit van de deelnemers is een belangrijke traditie. „Het gaat bij ons niet om de personen maar om het probleem”, zegt een van hen. „Alle leden van de groepen komen bij elkaar voor hetzelfde, het maakt niet uit wie of wat we zijn.” Ook binnen de gespreksgroepen is anonimiteit gewaarborgd - en een voorwaarde voor vertrouwelijkheid. Deelnemers kennen alleen elkaars voornaam en beloven alles wat besproken wordt binnenskamers te houden.

## 'Mijn vader haat ik niet langer'

*Anna (33) bezoekt al tien jaar de gespreksgroepen voor volwassen kinderen van alcoholisten.*

'O nee, het is weer vrijdag.' Dat besef had de nu 33-jarige Anna al toen ze zes jaar was. Op vrijdag kreeg haar vader uitbetaald in de bouw. Hij bracht zijn geld rechtstreeks naar de kroeg en sloeg vervolgens, straalbezopen, thuis alles kort en klein. Of hij sloeg Anna's moeder. Die mishandelingen, zegt Anna wat terughoudend, 'gingen best wel ver'. „Hij was een agressieve drinker.”

Toen ze klein was, vond ze het normaal. „Ik wist niet beter. En de vrienden en familieleden van mijn ouders waren net zulke zuiplappen. Soort zoekt soort.” Ze had haar eigen, onzichtbare fantasiewereld, en ze vluchtte vaak het huis uit. Buiten spelen. „Toen ik wat ouder werd, ging ik wel zien dat de situatie bij mij thuis niet normaal was”, zegt Anna. „Ik ging me afzetten, vooral tegen mijn moeder. Ik dacht: boos worden op mijn vader heeft geen zin, hij is buiten mijn bereik. Maar mijn moeder verweet ik dat ze hem de deur niet uitgooide, dat ze ons

gezin geen rust gaf.”

Met haarzelf ging het in de puberteit ook de verkeerde kant op. Anna hing rond op het voetbalveld om na afloop relletjes te trappen, 'dingen te slopen'. Thuis veranderde er ondertussen niets. De dronkemansagressie bleef, net als Anna's angst dat haar moeder er van de ene op de andere dag niet meer zou zijn. „Ik ben al die tijd bezig geweest met overleven”, ziet Anna nu. „Voor mijn gevoelens was geen plaats.”

Op haar negentiende ging ze het

### 'Stapje voor stapje durfde ik mij open te stellen'

huis uit. Ze kreeg een relatie, ze kreeg huisje, boompje, beestje. „Maar ik voelde me heel ongelukkig. Ik zat vol agressie en frustraties. „Wat moet ik hier eigenlijk op deze bol”, vroeg ik mezelf af. Ik dacht dat ik gek was, want ik begreep niet waarom ik me zo rot voelde. Ik was toch het huis uit, ik had geen contact meer met mijn vader, ik was

weg van iedereen die me zo ongelukkig maakte. Maar dat hielp niet. Ik weet nu dat ik het verleden met me meedroeg. Ik had niets verwerkt.”

Schoorvoetend begon ze daarmee op haar 23ste, in een gespreksgroep van Al-Anon. Eerst was ze verbijssterd. Daar zaten lotgenoten, ze was niet de enige! En zij konden verwoorden wat ze voelden! Vier maanden luisterde ze alleen maar, toen begon ze ook te praten. „Stapje voor stapje durfde ik me open te stellen en de anderen te vertrouwen. Dat had ik nooit gekund: een ander vertrouwen.”

Ze heeft er geen woorden voor hoezeer de wekelijkse bijeenkomsten haar hebben geholpen. „Alles wat er is gebeurd heb ik redelijk kunnen verwerken. Mijn vader haat ik niet langer, ik vind hem nu vooral zielig. Ik kan beter accepteren dat alcoholisme een ziekte is.” En belangrijker nog: ze durft haar eigen keuzes te maken, ze is gelukkiger met zichzelf. „Er is ruimte gekomen voor mij, voor een nieuw en frisser 'ik'. Ik ben er nog niet, maar ik ben op de goede weg.”