

Drankjewel

Een zelfhulp
gids
voor volwassen kinderen
van probleemdrinkers



Colofon

Auteurs

Pim Cuijpers, Vrije Universiteit Amsterdam

Linda Bolier, Trimbos-instituut

Redactie

Els Bransen

Ninette van Hasselt

Carmen Spees

Vormgeving en productie

Canon Nederland N.V.

Beeld

Gettyimages

Personen afgebeeld op de omslag van deze uitgave zijn modellen en hebben geen relatie tot het onderwerp van deze uitgave of ieder onderwerp binnen het onderzoeksdomein van het Trimbos-instituut.

Een gratis download van deze uitgave is beschikbaar via de webwinkel van het Trimbos-instituut www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer **AF0404**.

Trimbos-instituut

Da Costakade 45

Postbus 725

3500 AS Utrecht

T: 030-297 11 00

Drankjewel is tot stand gekomen met financiële steun van het Ministerie van VWS.

© 2001/2021, 2^e herziene uitgave, Trimbos-instituut, Utrecht.

Tekst uit deze publicatie mag worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding.

Deze uitgave mag worden verveelvoudigd voor eigen of intern gebruik.

Inhoudsopgave

Inleiding	5
1. Terug in de tijd: opgroeien in een gezin met een probleemdrukker	7
Wat is problematisch drinken	9
<i>Wat een kind nodig heeft</i>	10
Kenmerken van een gezin met een probleemdrukker	12
Wie drinkt: je vader, je moeder, of allebei?	13
Veel problemen bij elkaar	15
Hoe pas je je als kind aan de situatie aan?	16
<i>Rollen van kinderen en gezinnen van probleemdrinkers</i>	16
Psychische problemen als gevolg	19
Hoe ontstaan deze psychische problemen?	19
Veerkracht	19
2. Het nu: kinderen van probleemdrinkers op volwassen leeftijd	21
<i>Hoger risico op psychische stoornissen</i>	24
Jezelf begrijpen uit de rollen van vroeger	24
Problemen met intimiteit en langdurige relaties	25
Behoeftte aan bevestiging en goedkeuring	26
Makkelijker liegen, verdraaien en ontkennen	26
Hard oordelen over jezelf	27
Andere gevolgen	27
Boosheid, schaamte, schuld en andere gevoelens	29
3. Maar ik wil het anders: vaardigheden voor meer veerkracht en minder problemen	31
Ben je 'erfelijk belast'?	33
Omgaan met gevoelens	34
Problemen voorkomen en oplossen	35
<i>Anders leren denken</i>	36
Professionele hulp invoeren	37
<i>Je gedachten veranderen</i>	39
Zelfhulpgroepen voor volwassen die zijn opgegroeid met een probleemdrukker	40
<i>Gedachten uitdagen</i>	41
<i>Leren ontspannen</i>	42



Omgaan met alcohol	43
<i>Anders omgaan met anderen</i>	45
<i>Nee zeggen</i>	46
Omgaan met je ouders	47
<i>Herstellen, waar te beginnen?</i>	49
Omgaan met je kinderen	50
<i>Problemen oplossen in zeven stappen</i>	51

Ten slotte	53
-------------------	-----------

Belangrijke adressen, websites en online zelfhulp	55
--	-----------

Regionale adressen	55
Landelijke adressen	56
Informatieve websites	57
Online zelfhulp	58

Inleiding

Ongeveer een op de tien volwassenen heeft volgens onderzoek te maken gehad met een vader of moeder die een drankprobleem heeft of heeft gehad. Misschien ben jij wel een van de mensen die dit heeft meegemaakt. Grofweg is in tweederde van de gevallen de vader de probleemdrunder, bij 30 procent de moeder en bij ongeveer 5 procent beide ouders. Zo opgroeien valt niet altijd mee. Je maakt veel mee wat je als kind niet goed begrijpt, zoals heftige conflicten, geweld en verwaarlozing. Het is dus niet gek dat veel van die kinderen zelf ook weer problemen ervaren als ze ouder worden, zoals bijvoorbeeld depressies en angstklachten. En het kan gebeuren dat je hierdoor zelf ook problemen met alcohol krijgt.

Dit boekje is bedoeld om steun te geven aan iedereen die in zo'n situatie is opgegroeid:

- Je krijgt inzicht in de gevolgen van het opgroeien in een gezin met een probleemdrunder;
- Je vindt herkenning doordat je leest over de ervaringen en emoties van anderen die in een vergelijkbare situatie zaten;
- Je krijgt tips en handvatten hoe je zelf problemen kunt overwinnen en hulp kunt zoeken als dit nodig is;
- Het boekje geeft adviezen, bijvoorbeeld over hoe je kunt omgaan met je eigen kinderen; over hoe je contact kunt onderhouden met je ouder; en over alcoholgebruik;
- Je krijgt informatie over wat de wetenschap zegt over kinderen van probleemdrinkers.

In het eerste hoofdstuk beschrijven we hoe een gezin met een probleemdrunder eruit kan zien en hoe kinderen daar vaak mee omgaan. In het tweede hoofdstuk gaan we in op de gevolgen van het opgroeien in zo'n gezin. In het derde hoofdstuk richten we onze blik op de toekomst: wat kun je doen om problemen op te lossen en hoe kun je met moeilijke situaties omgaan? De quotes komen uit interviews die we met volwassen kinderen van probleemdrinkers hebben gehouden.

Voor de leesbaarheid is gekozen om telkens 'hij' te gebruiken. Overal waar 'hij' staat, kun je natuurlijk ook 'zij' lezen. Bij 'vader', 'moeder', of 'ouder' kun je ook lezen 'verzorger'.

1. Terug in de tijd

Opgroeien in een gezin met
een probleemdrunder



1. Terug in de tijd

Opgroeien in een gezin met een probleemdrunder

Hoe is het om op te groeien in een gezin met een ouder of verzorger die te veel drinkt? Het is best moeilijk om daar in het algemeen iets over te zeggen, omdat alle mensen, en ook alle gezinnen verschillend zijn. Mensen en gezinnen hebben hun eigen eigenaardigheden, sterke en zwakke, leuke en minder leuke kanten. Maar ook al zijn er grote verschillen, er zijn ook veel overeenkomsten tussen gezinnen met een probleemdrunder als ouder. Vaak is het drankprobleem de kern waar het hele gezin om draait. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op wat het voor een kind betekent om op te groeien in zo'n situatie. Wat is problematisch drinken eigenlijk? Wat voor gevolgen heeft dit voor een gezin? En hoe ga je als kind hiermee om?

Wat is problematisch drinken

Ik kwam mijn vader wel eens tegen op straat en dan was hij zo ver heen dat hij mij niet meer herkende. Dat waren behoorlijke tikken in m'n gezicht: als je zo'n zwalkende man ziet lopen die jou helemaal niet herkent, dat is behoorlijk eng.

Wanneer alcohol een steeds grotere rol gaat spelen in iemands leven, kan die persoon afhankelijk worden van alcohol. Hij heeft alcohol nodig om zich opgewekt te voelen, om stress en onzekerheden de baas te blijven, of om contacten met anderen te hebben. Iemand kan dan te veel en te vaak gaan drinken en geleidelijk aan verslaafd raken. Hij is afhankelijk geworden van de drank, zowel geestelijk als lichamelijk. De drinker moet steeds meer gaan drinken om hetzelfde effect te bereiken en als hij opeens stopt met drinken kan hij ontwenningssverschijnselen krijgen. Hij krijgt dan bijvoorbeeld last van zweten, trillende handen, slecht slapen, en voelt zich angstig en gespannen. Als hij dan weer gaat drinken verdwijnen deze verschijnselen. Wanneer iemand echt verslaafd is, is het moeilijk om niet te veel te drinken. De drinker voelt zich daar vaak wel schuldig over, maar zal ook weer allerlei redenen bedenken waarom hij toch kan drinken. Het voelt voor de drinker noodzakelijk om te drinken. Hij weet niet meer hoe hij zonder alcohol kan.

De term alcoholist wordt gebruikt voor iemand die verslaafd is aan alcohol. Het is moeilijk om precies aan te geven wanneer iemand 'verslaafd' is. Maar over het algemeen gaan we ervan uit dat iemand die 5 tot 8 glazen alcohol per dag drinkt, een serieus alcoholprobleem heeft.

Er zijn ook vaak allerlei andere problemen, zoals:

- problemen of ruzies op het werk;
- ruzie thuis of met familieleden;
- te veel geld aan drank uitgeven;
- lichamelijke klachten, zoals hoge bloeddruk, maagklachten en leveraandoeningen;
- contact met politie of justitie door de drank (bijvoorbeeld rijden onder invloed);
- wel willen maar niet kunnen stoppen met drinken;
- ontwenningsverschijnselen (of doorgaan met drinken om deze te vermijden);
- steeds meer tijd kwijt zijn aan drinken (en de gevolgen ervan: katers);
- niet meer kunnen werken, of hobby's niet meer kunnen uitoefenen door de drank.

Er bestaan verschillende termen voor problematisch alcoholgebruik, zoals zwaar drinken, alcoholisme, alcoholverslaving, alcoholafhankelijkheid en alcoholmisbruik. In dit boekje zullen we vooral spreken over probleemdrinkers, waarmee we iedereen bedoelen die door zijn alcoholgebruik niet meer in staat is zijn kind goed op te voeden. Maar soms gebruiken we ook een van de andere termen, omwille van de leesbaarheid.

Voor een kind is de hoeveelheid alcohol die een ouder drinkt, of de problemen die de ouders zelf door het drankgebruik ervaren, niet het belangrijkste. Voor jou als kind is het belangrijker of je ouder je op een goede manier op kon voeden en kon ondersteunen. Daarom gaan we eerst dieper in op de vraag: wat heb je als kind eigenlijk nodig om goed te kunnen opgroeien? En wat gebeurt er als ouders daarin tekortschieten?

Wat een kind nodig heeft



Wat heb je als kind nodig om gezond en veilig te kunnen opgroeien?

1. Lichamelijke verzorging:

- voeding (gezond en genoeg eten en drinken)
- hygiëne (bijvoorbeeld wassen, tanden poetsen)
- kleding
- veiligheid en bescherming
- gezondheidszorg (bijvoorbeeld naar de huisarts als dit nodig is)

2. Emotionele verzorging:

- aandacht
- warmte
- mogelijkheden om gevoelens te uiten
- belangstelling voor wat het kind kan
- waardering en complimenten
- veiligheid en basisvertrouwen
- haalbare verwachtingen (in plaats van onhaalbare eisen)

3. Regelmaat en structuur:

- een regelmatig leefpatroon
- tijd om te spelen, te eten, te slapen
- duidelijke regels over wat mag en wat niet mag
- ervoor zorgen dat het kind zich aan de regels houdt

4. Mogelijkheden om te leren:

- samen lezen, spreken en schrijven
- goed op elkaar reageren en goed contact
- normen en waarden die de ouder overbrengt
- spelen en actief met het kind bezig zijn
- mogelijkheid geven voor andere manieren om te kunnen leren, zoals school en buitenschoolse activiteiten (bijvoorbeeld sporten, muziek)

Dat is een hele lijst. Wat er precies gebeurt als je in een gezin opgroeit waar dit allemaal niet op orde is, is niet meteen te zeggen. Duidelijk is wel dat je in ieder geval iets tekort komt. Maar wat de exacte gevolgen zijn hangt ook weer van veel andere zaken af. Er zijn namelijk onderdelen in het leven van een kind die bij kunnen dragen, of in de weg kunnen staan, van een goede ontwikkeling. Zo maakt het bijvoorbeeld uit of je een erfelijke aanleg voor psychische problemen of verslavingsproblemen hebt. Ook je karakter en temperament spelen een rol. Daarnaast maakt het verschil of je steun krijgt van de andere ouder die niet drinkt, van broers of zussen, of van iemand buiten het gezin (school, familie, vrienden en vriendjes), en of er ook andere problemen spelen in het gezin. Hier komen we later nog op terug.

Ik kreeg veel steun van mijn vader. Dat heeft me er achteraf denk ik doorheen gesleept. Als hij er niet was geweest had het veel meer invloed op me gehad. Ik kon met hem heel goed praten over de problemen van mijn moeder. En hij deed wat hij kon om mij en mijn broer te helpen. Eigenlijk deed hij er alles aan om het gezin draaiende te houden.

Kenmerken van een gezin met een probleemdrinker

Hoe ziet een gezin er uit als een van de ouders te veel drinkt? Kinderen van probleemdrinkers, maar ook hulpverleners van deze kinderen, hebben hun ervaringen opgeschreven. Deze ervaringen schetsen een beeld van gezinnen met een probleemdrinker.

Ik heb toen op een gegeven moment mijn ouders gebeld en gezegd 'Jullie zijn alcoholisten'. Toen werd het heel stil. Ze zeiden dat ze daar wel even over na wilden denken. Twee dagen later belden ze terug en zeiden 'We zijn geen alcoholisten, anders hadden we niet kunnen doen wat we doen, en ons leven had er heel anders uit gezien'. Ja, dat is het beeld van een alcoholist. Maar ik weet wel beter want ik ben in die situatie opgegroeid.

Een flink deel van de probleemdrinkers slaagt er niet in een 'normaal' leven te leiden. Ze hebben ernstige problemen in hun eigen omgeving en, als ze dat hebben, op hun werk. Maar, het is zeker niet zo dat elke probleemdrinker helemaal verloederd en onaangepast is. Een groot deel van de probleemdrinkers slaagt er in, soms met wat moeite, de dag redelijk normaal door te komen. Ze laten de buitenwereld niet zien wat er zich werkelijk in het gezin afspeelt.

Bijvoorbeeld een vrouw of man die het huishouden doet, kan voor de buitenwereld de schijn ophouden dat alles goed gaat. Soms heb je als kind helemaal niet in de gaten dat er ook een drankprobleem binnen het gezin is. Pas later, misschien zelfs als je eenmaal volwassen bent, begin je dat door te krijgen. Hulpverleners hebben dit in hun werk regelmatig gezien.

Mijn ouders hebben altijd in de horeca gezeten en alcohol is dan je brood, dus dan zie je het niet echt als een probleem. Mijn ouders dronken allebei veel. Maar dat was nou eenmaal zo als je in de horeca werkte. Pas toen ik zelf al lang volwassen was, zag ik dat dat helemaal niet zo normaal is en ze eigenlijk allebei forse probleemdrinkers waren. En nog later ben ik me ook gaan realiseren wat dat voor gevolgen had. Het heeft invloed gehad op hoe ik ben opgegroeid, en voor de relatie die ik heb met mijn ouders. Tot mijn 30e heb ik zelf ook in de horeca gewerkt en toen dronk ik veel. Niet dat ik denk dat ik zelf toen een alcoholprobleem had. Maar achteraf gezien had het met mij ook kunnen gebeuren, denk ik.

Het drankprobleem vormt vaak de kern van deze gezinnen. Alles wordt aangepast rondom de drinkende ouder. En als de problemen door het alcoholgebruik toenemen, nemen ook de problemen in het gezin toe. De andere gezinsleden gaan steeds meer taken en

verantwoordelijkheden van de drinkende ouder overnemen. Wat je bijvoorbeeld vaak ziet is dat kinderen excuses gaan bedenken voor de drinkende ouder, of problemen helpen te verdoezelen. Soms gaan gezinsleden zover dat ze ontkennen dat er een probleem is, net zoals de drinker vaak doet alsof er niets aan de hand is. Dit noemen we 'co-afhankelijkheid': de familieleden gedragen zich net zoals de ouder die afhankelijk is van de alcohol. Ze hebben niet in de gaten wat er gebeurt, of ze willen niet weten wat er echt aan de hand is. Net als de probleemdrukker zelf. Als een struisvogel stoppen ze hun kop in het zand. Dit komt doordat ze zich vaak schamen of schuldig voelen. Kinderen mogen ook vaak niet praten over wat er thuis gebeurt. Dit is heel verwarrend voor een kind. Je leert zo dat wat je meemaakt niet goed is en je eigen gevoel daarbij niet klopt of besproken mag worden.

Kinderen die zijn opgegroeid in zo'n gezin zeggen vaak dat het vroeger erg onvoorspelbaar en chaotisch was. Wanneer ze uit school komen is de ene keer alles normaal en rustig, terwijl het een andere keer een complete chaos is. De drinkende ouder is de ene keer heel lief en warm (wanneer moeder nuchter is), terwijl ze de andere keer schreeuwt en je slaat (als moeder dronken is). Het gezin voelt daardoor niet als een veilige, stabiele plek.

Soms heeft een kind zelfs het idee dat hij zelf de chaos in het gezin veroorzaakt. En er zijn ouders die dit idee actief in stand houden. Een kind heeft dan het idee dat de crisis in een gezin zijn eigen schuld is. Bijvoorbeeld als iemand mishandeld of verwaarloosd wordt. Een kind doet er vaak alle moeite voor om een situatie weer beter te maken, vaak door goed te praten wat er is gebeurd. Je probeert dan sterk te zijn en je eigen gevoel onder controle te houden. Maar hoe je je echt voelt, houdt je binnen. Zo slik je bijvoorbeeld je angstige gevoelens in of het gevoel dat er iets niet klopt. Deze neiging om je echte gevoel te onderdrukken, kun je ook nog op latere leeftijd hebben.

Veel kinderen die in een gezin met een probleemdrukker zijn opgegroeid zeggen ook vaak dat er altijd een soort spanning in het gezin hing. Soms leidde dat tot heftige situaties, maar wanneer precies was niet te voorspellen. Door deze spanning en onduidelijkheid wat er gaat gebeuren, ben je als kind voortdurend op je hoede.

Wie drinkt: je vader, je moeder, of allebei?

Maakt het verschil of je vader drinkt, je moeder drinkt, of allebei? Niet alle vaders zijn hetzelfde en ook kun je niet alle moeders over één kam scheren. Toch zijn er vaak wel verschillen te zien in gezinnen waarin de vader de probleemdrukker is en gezinnen waarin de moeder de probleemdrukker is.

Als je als kind een vader hebt die zwaar drinkt, heb je eerder te maken met uitbarstingen van woede, met geweld, mishandeling en ruzies binnen het gezin. Als je opgroeit in zo'n gezin hebben jijzelf of je broers of zussen ook een grotere kans seksueel misbruikt te worden. Dit is voor de meeste kinderen zeer traumatisch: het maakt dat ze zich onveilig voelen, machteloos en bang.

Het klinkt misschien raar, maar soms kun je toch een betere band hebben met je vader die veel drinkt dan met je moeder die dat niet doet. Dat komt doordat je moeder vaak dan de strenge persoon in huis is: zij stelt de regels en je kunt dit als kind als afstandelijk en kil ervaren. Ook kun je als kind boos worden op je moeder omdat zij je niet beschermde tegen je vader als hij bijvoorbeeld agressief was, of omdat ze de hele situatie ontkende of goedpraatte.

Mijn vader kon agressief zijn om niks. Hij kon om elf uur 's avonds je kamerdeur opentrekken en je een mep verkopen. En dan erbij zeggen dat hij niet wilde dat ik het ooit nog eens zou doen. Zelf wist ik echt niet waar het over ging. Hij had dan heel veel gedronken. Hetzelfde deed hij bij mijn zusjes, alleen wisten wij dit niet van elkaar. Want ik dacht altijd dat ik ertussen stond; dat ik mijn zusjes beschermde.

Als je moeder veel drinkt, zijn er vaak andere gevolgen. Ze kan meestal wel (net) goed lichamelijk voor je zorgen (eten, kleren, voldoende hygiëne), maar vaak ontbreekt de regelmaat en structuur. Een moeder die zwaar drinkt geeft niet alle liefde, warmte en aandacht die je nodig hebt. Dit noemen we emotionele verwaarlozing. Vaak zie je in deze gezinnen kinderen die al snel taken en verantwoordelijkheden, bijvoorbeeld in het huishouden, gaan overnemen. De buitenwereld heeft vaak geen idee dat deze problemen binnen het gezin spelen.

Mijn moeder mishandelde mij, maar dan geestelijk. Als ik met een slecht cijfer thuiskwam dan zei ze bijvoorbeeld: 'zie je wel, je bent te dom voor het VMBO, je moet maar een treetje lager gaan, maar dat zal je ook wel niet halen'. Maar als ik met een 8 of 9 thuiskwam voor wiskunde dan hoorde ik niks.

Heel soms zijn zowel de vader als de moeder probleemdrinkers. In deze gezinnen gaat het vaak aan alle kanten mis: je krijgt als kind niet de warmte en aandacht die je nodig hebt, er heerst chaos in het gezin en dan kan ook de lichamelijke verzorging in het gedrang komen. Veel kinderen die in zo'n gezin zijn opgegroeid, omschrijven dit als een vreselijke tijd.

Veel problemen bij elkaar

Mijn ouders waren vaak kwaad op elkaar. Ze hadden een agressieve dronk. Er waren vaak vechtpartijen tussen die twee waar de politie aan te pas moest komen. Ik heb mijzelf gelukkig altijd in veiligheid kunnen brengen.

Soms is het drankprobleem van een ouder het belangrijkste probleem. Als dit probleem op een goede manier wordt aangepakt, doordat vader of moeder hulp hiervoor krijgt, kan dit het gezinsleven sterk verbeteren. Maar het kan ook zijn dat er veel andere problemen spelen, die niet een voor een zijn op te lossen.

Vaak heeft een vader of moeder die drinkt bijvoorbeeld ook andere psychische problemen, zoals een zware depressie of ernstige angsten. De ouder kan ook last hebben van problemen in de persoonlijkheid, zoals een aanhoudend gevoel van leegte, angst om in de steek gelaten te worden, of een grote behoefte om beter te zijn dan anderen. Dit soort psychische problemen kunnen soms ook weer samengaan met allerlei andere problemen, zoals werkeloos zijn, grote schulden of crimineel gedrag. Oorzaak en gevolg zijn niet altijd uit elkaar te houden: is je vader of je moeder meer gaan drinken doordat er zoveel problemen zijn, of kwamen de problemen door al het alcoholgebruik? Als gezin kom je dan in een negatieve spiraal terecht waarbij het drankprobleem van vader of moeder een van de vele problemen is. In zo'n onontwarbare kluwen van problemen is soms het drankprobleem nauwelijks meer op zichzelf te herkennen. Het maakt deel uit van alle andere problemen. Kinderen die zijn aangemeld bij een Advies- en meldpunt voor kindermishandeling blijken bijvoorbeeld vaak ook te maken hebben gehad met drankmisbruik binnen het gezin: bij meer dan 40 procent van de mannen en 30 procent van de vrouwen is dat het geval.

Het zal je niet verbazen dat als je zoveel meemaakt als kind je zelf ook een behoorlijk grote kans hebt om mentaal in de knoop te raken. Het vraagt enorm veel van je om je vanuit deze omstandigheden te ontwikkelen als een veerkrachtig en gezond mens. Toch lukt het veel mensen om hun moeilijke achtergrond achter zich te laten en zelf een goed eigen leven op te bouwen.

Hoe pas je je als kind aan de situatie aan?

Als je opgroeit in een gezin met een ouder met een drankprobleem, kun je daar heel verschillend op reageren. Sommige kinderen gaan in hun pubertijd zelf veel alcohol of drugs gebruiken of zich crimineel gedragen, bijvoorbeeld dingen stelen of vernielen. Maar de meeste kinderen doen dit niet. Voor de buitenwereld lijkt een kind dat opgroeit in een gezin met een probleemdrinker juist heel goed aangepast. Ze vinden je juist heel sterk of dat je zo goed omgaat met de moeilijke situatie waarin je je bevindt. Wat je omgeving dan ziet, is dat je heel goed je best doet om alles goed te laten lijken en je hard probeert het anderen naar de zin te maken. Het lijkt alsof alles goed gaat terwijl je echte gevoel verborgen blijft.

Als kind kun je verschillende rollen op je nemen om je eigen situatie aan te kunnen en om je gezin te helpen. Deze staan hieronder in het kader beschreven. Deze rollen zijn wat overdreven neergezet, maar misschien kun je jezelf herkennen in een van deze rollen, of misschien wel in meerdere tegelijk. Of zat je eerst meer in de ene rol, en daarna in de andere. Zo komt het nog wel eens voor dat de 'held' en het 'zwarte schaap' van rol wisselen. Bijvoorbeeld, wanneer het 'zwarte schaap' met succes is behandeld door een therapeut, zal hij vaak naar huis terugkeren om de zaakjes daar op de rails te krijgen en het gezin te helpen.



Rollen van kinderen in gezinnen van probleemdrinkers

De held

De 'held' is het kind dat het gezin draaiende houdt. Vaak neemt het oudste kind deze rol op zich. Als held neem je de verantwoordelijkheden op je die je ouders laten liggen. Al op jonge leeftijd neem je de taken uit het huishouden en de opvoeding over. Je zet bijvoorbeeld zelf de wekker, zorgt voor het ontbijt van jongere broertjes of zusjes, kleedt ze aan en zorgt ervoor dat ze klaarstaan om naar school te gaan. Als je de heldenrol op je neemt, veroorzaak je over het algemeen geen problemen. Je doet het goed op school en misschien help je zelfs de andere kinderen in de klas met hun schoolwerk. Door zo goed je best te doen heb je het gevoel dat je leven stabiel en toch een beetje onder controle is. Ook kun je op deze manier jezelf en je gezin positief aan anderen laten zien.

De aanpasser

Kinderen die de rol van 'aanpasser' op zich nemen, proberen voortdurend problemen in hun omgeving te negeren. Misschien lijkt het alsof alles van je afglijdt, maar eigenlijk voel je je vaak eenzaam en er niet echt toe doen. Als er een grote ruzie is kun je net doen alsof er niets aan de hand is en rustig naar de televisie blijven kijken. Het liefste trek je jezelf terug en zit je op je eigen kamer. Andere mensen vinden je verlegen en rustig. Soms heb je hoofdpijn of buikpijn, waardoor je wat aandacht krijgt van de mensen om je heen. Op school ben je heel rustig en gaat het goed. De docenten merken je niet echt op, lijkt het. Je vindt het moeilijk om zelf beslissingen te nemen en om aan te voelen wat je zelf nodig hebt.

Het zwarte schaap

Het 'zwarte schaap' is de herrieschopper in het gezin, het kind met gedragsproblemen, dat als puber begint met alcohol en drugs, dat al snel in aanraking komt met de politie en zich omringt met de verkeerde vrienden. Je zit als 'zwarte schaap' vaak vol van woede en je voelt je snel gekwetst en in de steek gelaten. Dit gevoel kan ervoor zorgen dat je zelf alcohol en drugs gaat gebruiken om de pijn te verzachten. Doordat je zelf behoorlijk wat problemen hebt, leid je de aandacht af van de problemen in het gezin en het alcoholprobleem van je vader of moeder.

De hulpverlener

Sommige kinderen willen vooral de problemen in het gezin oplossen. Zij zijn zeer gevoelig voor wat er gebeurt, en welke gevolgen de situatie heeft voor de verschillende gezinsleden. Ze hebben snel door wie er ruzie heeft met wie, hoe gespannen een situatie is, en of er gevaar dreigt. Als 'hulpverlener' voer je lange gesprekken over moeilijke situaties en gevoelens van anderen, net alsof je een echte hulpverlener bent. Je bent heel goed in het oplossen van conflicten. Als je ouders ruzie hebben, probeer je de ruzie te sussen of te bemiddelen tussen je ouders. Op school ben je populair. Je hebt geen vijanden want je bent vooral bezig het anderen naar de zin te maken. Je let eigenlijk meer op de gevoelens en behoeften van iedereen om je heen dan die van jezelf.

De clown

Kinderen die de rol van 'clown' op zich nemen proberen de spanning van een nare situatie af te halen door iets grappigs of liefs te doen. Vaak neemt het jongste kind deze rol op zich. Als je als kind de 'clown' bent, lijkt je een beetje op de

‘hulpverlener’ omdat beiden de spanning in het gezin weg willen nemen. Alleen doet de ‘hulpverlener’ dat door te helpen en ondersteunen, en de ‘clown’ doet het meer door humor in te zetten en af te leiden.

Op school had ik de neiging om de clown uit te hangen. Ik heb altijd heel goed gepresteerd, ik leerde heel makkelijk. Maar ik hoefde maar te glimlachen in de klas en dan lag iedereen dubbel en werd ik weer weggestuurd.

Mijn broer, dat is echt het zwarte schaap. Gearresteerd wegens inbraak, hij heeft in een kort tijdsbestek twee kinderen verwekt bij twee verschillende vrouwen met wie hij een korte relatie had. En de verkeerde vrienden.

Ik zie mezelf als held, aanpasser en hulpverlener. Op school was ik een onopvallend meisje, al schoof ik mijn mening niet onder stoelen of banken. Ik wilde op school niet de vuile was buiten hangen en vertelde niets over mijn problemen thuis. Vriendinnetjes nam ik niet mee naar huis. Binnen het gezin was ik een volwaardige gesprekspartner van mijn vader. Hij sprak met mij alsof ik een volwassene was. We praatten samen over de problemen met mijn broer en over de alcoholproblemen van mijn moeder. Ik heb altijd geprobeerd om te bemiddelen tussen mijn vader, moeder en broer. Ik probeerde mijn moeder ook te helpen met haar problemen. Die bemiddelende rol vond ik heel normaal, ik wist niet anders. Ik heb achteraf het gevoel dat ik daardoor nooit echt puber heb kunnen zijn.

Deze rollen die je als kind op je kunt nemen als een van je ouders veel drinkt, zijn niet alleen kenmerkend voor deze gezinnen. Dit zie je ook terug bij kinderen die in andere lastige gezinssituaties opgroeien, bijvoorbeeld als een van de ouders een psychiatrisch probleem heeft, ouders veel ruzie maken of te maken hebben met schulden of als ouders crimineel zijn. Wel is bekend van kinderen van probleemdrinkers dat zij zich vaak ook in hun verdere leven stevig vasthouden aan de rol die ze op zich genomen hebben. En doordat je vaak niet mag praten over ‘het geheim’ van het drinken, is het behoorlijk moeilijk om jouw rol of de onderlinge verhoudingen binnen het gezin te veranderen.

Psychische problemen als gevolg

Als kind van een probleemdrukker heb je een verhoogde kans om psychische problemen te krijgen. Natuurlijk gaat het daarbij allemaal om gemiddelden en hoeft dit niet per se voor jou te gelden. Maar toch kan een kind zich al op jonge leeftijd depressief gaan voelen en angsten en spanningen ervaren. Soms kan zich dit ook lichamelijk uiten (bijvoorbeeld met hoofdpijn of buikpijn). Vaak blijven de schoolprestaties achter bij wat je eigenlijk zou kunnen. In de puberteit kunnen daar nog andere problemen bijkomen, zoals eetstoornissen (veel te veel of juist veel te weinig eten), hyperactiviteit, agressie, of crimineel gedrag. Veel pubers beginnen in deze fase ook te experimenteren met alcohol en drugs, wat soms ook tot ernstige problemen of verslaving kan leiden.

De verhoogde kans op psychische problemen loopt door tot in de volwassenheid. In het volgende hoofdstuk gaan we daar dieper op in.

Hoe ontstaan deze psychische problemen?

Psychische problemen worden meestal veroorzaakt door een combinatie van biologische, psychologische en sociale factoren. We hebben hiervoor al gezien hoe ingrijpend het psychologisch en sociaal gezien is als je opgroeit in een gezin met een probleemdrukker. Zeker als dit gepaard gaat met (emotionele) verwaarlozing of geweld in het gezin. Daarnaast speelt lichamelijke aanleg en of psychische problemen voorkomen in je familie (erfelijkheid) een rol. Heel soms heeft de moeder gedronken tijdens de zwangerschap en is hierdoor hersenbeschadiging ontstaan bij de baby, het zogeheten foetaal alcohol syndroom (FAS). Dit heeft grote gevolgen voor het kind. Zo hebben kinderen met FAS vaak leerproblemen op school, en kunnen ernstige psychische problemen en alcohol- en drugsproblemen op latere leeftijd ontstaan.

Veerkracht

Toch zien we ook dat veel kinderen die opgroeien in een gezin met een probleemdrukker geen of nauwelijks problemen krijgen en veerkrachtig reageren. Er zijn omstandigheden die een kind beschermen voor psychische problemen en ervoor zorgen dat je (redelijk) goed kunt opgroeien, ondanks de nare situatie:

- een positieve zelfwaardering (= hoe je over jezelf denkt, positief of negatief: dit hangt vaak samen met de waardering die je vroeger kreeg van je ouders);

- een stabiele relatie met de ouder die niet drinkt;
- een goede relatie met de ouder die wél drinkt, bijvoorbeeld doordat je getroost werd als je verdrietig was en positieve aandacht kreeg, zoals complimentjes en knuffelen;
- steun van een andere belangrijke volwassene, bijvoorbeeld van oma, een leerkracht of de buurvrouw;
- familierituelen, zoals vakanties, feestelijkheden en het vasthouden aan dagelijkse routines. Dit geeft een kind een gevoel van stabiliteit;
- begrijpen als kind wat er thuis aan de hand is (en dat je niet voor alles verantwoordelijk bent), bijvoorbeeld door goede informatie en begrip die je als kind kreeg van hulpverleners;
- sociaal-emotionele vaardigheden (bijvoorbeeld probleemoplossende vaardigheden, inlevingsvermogen, sociale vaardigheden, hulp durven vragen), die tot op zekere hoogte aan te leren zijn;
- prettige en leerzame vrijetijdsbesteding/hobby's, bijvoorbeeld creatief bezig zijn met muziek of theater, sporten en bewegen in club of vereniging. Ervaren volwassenen coachen en moedigen je aan in het ontwikkelen van je talenten en vaardigheden.

2. Het nu

Kinderen van probleemdrinkers
op volwassen leeftijd



2. Het nu

Kinderen van probleemdrinkers op volwassen leeftijd

Als je bent opgegroeid met een probleemdrinker als ouder zul je niet gauw het gevoel hebben een 'gelukkige' of 'onbezorgde' jeugd te hebben gehad. Op een gegeven moment kun je je gaan afvragen hoe jouw jeugd je heeft gevormd. Je staat stil bij het verleden en hoe dit doorwerkt in het hier en nu: hoe ben ik geworden zoals ik ben? En kan ik daar nog wat aan veranderen als ik niet tevreden ben met hoe het gaat? En kun je ondanks alle ervaringen en tegenslag toch een stabiel leven opbouwen? Uit de ervaringen van kinderen die in een vergelijkbare situatie zijn opgegroeid blijkt dat dit best mogelijk is, ook al komt het voor dat ze soms tijdelijk of langdurig kampen met psychische problemen of met verslaving.

In dit hoofdstuk gaan we in op de mogelijke gevolgen van het drankprobleem van je vader of moeder. Wat is de invloed hiervan op je gevoelens en hoe je op mensen en situaties reageert? We maken daarbij gebruik van verhalen van kinderen zelf en van verhalen die hulpverleners van hun cliënten hoorden. Dit zijn dus geen harde wetenschappelijke feiten of waarheden die voor iedereen gelden. Het zijn persoonlijke ervaringen. Deze gevolgen gelden dan ook zeker niet voor iedereen. Maar je kunt voor jezelf ideeën krijgen van wat het opgroeien met een probleemdrinker voor jou heeft betekend.

Ik heb heel veel moeite met mensen die autoritair zijn en macht uitoefenen. Dat heeft met vroeger te maken, dat weet ik zeker.

Complimenten kan ik heel slecht tegen, terwijl ik ze juist wel heel graag wil hebben. Negatieve dingen zijn ook niet leuk, maar positieve dingen moeilijker.

Of ik niet hetzelfde als mijn vader word, daar was ik heel bang voor. Ik heb tegen mijn vrouw gezegd: 'als het zover komt geef me dan alsjeblieft een schop onder mijn kont en zet me de straat op.' Ik heb het erg moeilijk met mezelf gehad en ben toen gestart bij een zelfhulpgroep.



Hoger risico op psychische stoornissen

Kinderen van probleemdrinkers hebben een grotere kans dan anderen om in hun volwassen leven ernstige psychische problemen te krijgen. Zij ervaren problemen met intimiteit en zelfwaardering, hebben over het algemeen minder communicatieve vaardigheden, en hebben een grotere kans op relatieproblemen. Ze trouwen zelf ook weer vaker met een alcoholafhankelijk persoon. Kinderen van ouders met verslavingsproblematiek hebben ongeveer een twee keer zo grote kans om zelf een psychische stoornis of verslavingsproblemen te krijgen op latere leeftijd dan kinderen zonder ouders met verslavingsproblematiek. In een groot bevolkingsonderzoek in Nederland blijkt dat 23 procent van alle volwassenen die zijn opgegroeid met een drinkende ouder in het voorgaande jaar een psychische stoornis heeft gehad. Bij andere volwassenen was dit ongeveer 12 procent. Dit verhoogde risico gold voor depressies, angststoornissen en problemen met alcohol of drugs.

Jezelf begrijpen uit de rollen van vroeger

In het vorige hoofdstuk hebben we de verschillende rollen beschreven die kinderen in gezinnen van probleemdrinkers op zich kunnen nemen. Veel volwassenen herkennen nog steeds veel van zichzelf in deze rollen, zoals ze vroeger waren, maar ook zoals ze nu als volwassenen zijn. Je kunt deze verschillende rollen nog eens bekijken en voor jezelf nagaan of je jezelf hierin herkent.

Misschien was je vroeger de 'held', en heb je nog steeds de neiging om verantwoordelijkheden van anderen over te nemen. Of was je een 'aanpasser' die vroeger al probeerde alle problemen te negeren, en merk je dat je dat nog steeds vaak probeert te doen. Misschien krijg je dan ook nog steeds lichamelijke klachten als er problemen zijn. Bijvoorbeeld dat je hoofdpijn krijgt als je emoties te groot worden. Het 'zwarte schaap' kan verder zijn gegaan in de criminaliteit of verslaafd zijn geraakt. Als 'hulpverlener', die vroeger al een neus had voor gevoeligheden en verhoudingen tussen de gezinsleden, kun je als volwassene je beroep hiervan gemaakt hebben en een echte hulpverlener zijn geworden. De 'clown' kan op volwassen leeftijd nog wel eens last hebben van emotionele onvolwassenheid, hyperactiviteit en gevoelsarmoede.

Ook hier moet je weer voorzichtig mee zijn: al eerder gaven we aan dat er geen mensen zijn die helemaal precies voldoen aan de kenmerken van één rol. Iedereen herkent vaak wel iets

van zichzelf in elk van deze rollen. Wel kun je deze beschrijving gebruiken om na te denken over hoe je leven er vroeger uitzag en welke gevolgen dit heeft voor hoe je nu bent.

Ik was een soort hulpverlener in het gezin, altijd maar de problemen oplossen. Bijvoorbeeld proberen te bemiddelen tussen mijn ouders. Achteraf gezien is het niet voor niets dat ik in de verpleging ben gaan werken. Altijd maar zorgen voor anderen en jezelf heel erg vergeten.

Problemen met intimiteit en langdurige relaties

Ik heb steeds een keuze gemaakt voor een verkeerde man. Twee jaar samengewoond met een alcoholist. Daarna had ik een ander vriendje en ik dacht dat ik die wel van de drugs af kon helpen. En als ik een vriend had zonder zulke problemen werkte dat ook niet. Nu weet ik dat het je dus nooit lukt om een ander beter te maken.

Veel volwassen kinderen van probleemdrinkers geven aan dat zij wel graag intieme en langdurige relaties willen, maar ook dat zij veel moeite hebben om deze relaties te krijgen en te houden. Dit kan goed te maken hebben met het gezin waarin zij zijn opgegroeid. Ze hebben vaak in hun jeugd geen voorbeeld gezien van een gezonde en stabiele relatie. In de relatie tussen ouders speelden de alcohol en onderlinge problemen namelijk een te grote rol. Door het voorbeeld van hun ouders krijgen sommige kinderen later ook weer een relatie met iemand die problemen heeft met drank.

Ook zeggen veel kinderen op latere leeftijd dat zij bang zijn om zich langdurig te binden. Ze vinden het dan heel moeilijk vertrouwen te hebben in de relatie. Ze vrezen dat er toch ergens problemen zoals bij hun ouders op de loer liggen die de relatie kunnen verzieken. Ook is de angst om (opnieuw) afgewezen te worden soms zo groot dat het makkelijker is om geen langdurige relatie aan te gaan. Voor een partner vraagt het veel doorzettingsvermogen om samen te zijn met iemand die een ander moeilijk kan vertrouwen en voortdurend bang is om gekwetst te worden.

Misschien herken je jezelf in het verhaal van hierboven, maar deze problemen zijn zeker niet uniek voor kinderen van probleemdrinkers. Kinderen die zijn opgegroeid in gezinnen waarin een ouder andere psychische problemen had, hebben dit ook vaak. En ook als je niets van dit alles hebt meegemaakt, kun je problemen met relaties en intimiteit ervaren. Als je dit bij jezelf herkent - problemen hebt met intimiteit, moeite hebben om de ander te vertrouwen in een relatie, of bang zijn om afgewezen te worden -, kun je bij jezelf nagaan of dit te maken heeft met hoe je bent opgegroeid.

Behoeftte aan bevestiging en goedkeuring

Veel kinderen van probleemdrinkers hebben een sterke behoefte aan bevestiging en goedkeuring van anderen. Ieder mens wil wel bevestiging van de mensen om zich heen. Dat is heel normaal. Maar als je echt afhankelijk wordt van bevestiging en een rotgevoel krijgt als de bevestiging uitblijft dan is er wel een probleem. Als kind van een probleemdrinker heb je in je jeugd vaak niet de onvoorwaardelijke liefde gekregen van beide ouders die je nodig hebt. Bijvoorbeeld was de ene keer je vader heel lief voor je en was hij gek op je. De andere keer moest hij niets van je hebben en was hij zelfs gewelddadig tegen je. Welke van de twee het zou worden als je uit school kwam, was niet te voorspellen. Dit is heel verwarrend voor een kind. Ook kreeg je misschien weinig waardering en complimentjes van je ouders. Een kind dat zulke basisbehoeftes heeft moeten missen in zijn jeugd, blijft daar zijn hele leven naar verlangen.

Maar het is voor nu als volwassene ook vaak moeilijk te begrijpen als iemand wél waardering voor je uitspreekt. Je twijfelt dan of de ander wel de waarheid spreekt. Je zoekt er altijd wat achter of vertrouwt het niet helemaal.

Met complimenten kan ik moeilijk omgaan. Ik twijfel over dingen. Dan denk ik dat mijn baas het alleen maar zegt omdat hij dat moet zeggen. Of ik denk dat iemand iets van mij moet.

Makkelijker liegen, verdraaien en ontkennen

Liegen, de waarheid verdraaien en dingen ontkennen of verzwijgen. Dit soort gedrag komt meer voor in gezinnen van probleemdrinkers. Kijk bijvoorbeeld naar het drankprobleem van vader of moeder: dit werd vaak hardnekkig ontkend of verborgen, door zowel de drinkende ouder als de niet-drinkende ouder. Van de beloftes en plannen die de ouder met een drankprobleem maakte, bleek in de praktijk vaak niets terecht te komen. Als kind neem je dit gedrag over. Liegen en verdraaien worden de norm. Vaak heeft het ook wel voordelen om dit te doen en waarom ook niet als iedereen het doet en het blijkbaar normaal is? Je kunt als volwassene nog steeds de verleiding hebben om te liegen, ook al is het vaak net zo makkelijk om gewoon de waarheid te vertellen.

Hard oordelen over jezelf

Kinderen van probleemdrinkers krijgen vaak veel kritiek over zich heen. Wat ze ook doen, hoe goed het ook is, het is nooit goed genoeg. Soms krijgen ze van hun ouders zelfs de schuld van dingen (zoals het drinken) waar ze helemaal niets aan kunnen doen. Dit heeft vaak grote invloed op je latere leven. Uiteindelijk ga je zelf ook geloven dat je het nooit goed kan doen: je oordeelt erg hard over jezelf. En als er iets verkeerd gaat, is het je eigen schuld. 'Dan had je het maar anders moeten aanpakken of beter je best moeten doen', denk je dan. En als er iets wel goed gaat dan komt dat niet door jezelf, maar door iets of iemand anders. Of er is wel een reden waarom zo'n prestatie niks voorstelt ('dat was ook wel erg gemakkelijk').

Ik heb veel familieleden die mooi kunnen zingen, maar dat zijn allemaal sopranen. En als je dan zelf een alt bent, klinkt dat heel anders. Mijn moeder heeft me altijd ingepeperd dat ik absoluut niet kan zingen. Een jaar geleden zei iemand tegen mij dat ik zo'n goede stem heb. Het is onzin dat ik niet kan zingen! Dat is er van jongs af aan zo ingestampt, terwijl ik het dus wél kan. Dat heeft best wel veel met mijn zelfvertrouwen gedaan.

Andere gevolgen

Als je opgroeit in een gezin met een probleemdrinker als ouder kan dat nog veel meer gevolgen hebben. We noemen de belangrijkste.

- *Moeite om iets af te maken.* Kinderen vinden het vaak ook als volwassenen moeilijk om iets af te maken. Aan de ene kant komt dat doordat zij bij hun ouders zagen dat deze wel allerlei plannen had en plannen maakten, maar ze nooit afmaakten. Er werden mooie woorden gesproken over wat er allemaal zou gaan gebeuren, maar het kwam er nooit van. Aan de andere kant kreeg het kind ook nooit hulp bij zijn eigen plannen. Er was geen ouder die meedacht over hoe je iets kon aanpakken en die na een tijdje nog eens kwam kijken of het lukte.
- *Geen vertrouwen kunnen hebben.* Als je opgroeit in een gezin met een probleemdrinker kun je als kind moeilijk op je vader of moeder vertrouwen. Je leert dan ook al snel om vooral op jezelf te vertrouwen. Andere mensen zien dit vaak alsof je heel onafhankelijk bent en waarderen dit positief, maar voor jou is dit een manier om te overleven. Als je anderen niet kunt vertrouwen wordt het een soort automatische reactie om je terug te trekken zodra een wat intiemere relatie ontstaat. Want je hebt geleerd dat je alleen op jezelf kan rekenen, en niet geleerd dat een ander er ook voor je kan zijn.

Mijn vader had een kwade dronk. Om niets kon hij vreselijk uithalen. Thuis probeerden we ons rustig te houden. Alles draaide bij ons om alcohol. De relaties die ik heb gehad, zijn getekend door mijn vader. Ik heb gewoon te weinig vertrouwen in mensen.

- *Moeite om plezier te hebben.* Kinderen van probleemdrinkers hebben het leven niet van z'n meest leuke kant leren kennen. Ze kregen te maken met pijnlijke, of zelfs grimmige en agressieve situaties en hoorden hun ouders misschien nooit gewoon plezier maken of lachen. Op volwassen leeftijd heb je dan niet geleerd hoe je zelf plezier kunt maken en van eenvoudige dingen kunt genieten. Je kunt dingen of situaties heel ernstig en zwaar opnemen.
- *Het gevoel anders dan anderen te zijn.* Kinderen van probleemdrinkers geven op latere leeftijd vaak aan zich anders te voelen dan andere mensen. Je hebt het gevoel een buitenstaander te zijn. Terwijl er eigenlijk heel veel kinderen zijn die in zo'n situatie zijn opgegroeid, veel meer dan je zelf misschien wel denkt. Maar het is goed te begrijpen als je stilstaat bij wat je vroeger hebt meegemaakt. De chaotische situatie waarin je opgroeide was ook heel anders dan 'normaal'. Je probeert je wel aan te passen aan deze voor jou nieuwe wereld, door dingen te doen waarvan je denkt dat deze normaal zijn. Het kan hierdoor soms voelen alsof je zoekende bent naar jouw eigen normaal.
- *Goede en slechte mensen.* Veel mensen die zijn opgegroeid met een probleemdrinker hebben de neiging om mensen in twee soorten in te delen: de slechte mensen die je kwaad willen doen, en goede mensen die alleen maar het beste met je voor hebben. Dit lijkt wel op vroeger: de ene keer is je vader of moeder heel lief en zorgzaam, de andere keer is hij of zij moeilijk of agressief en houdt weinig rekening met jouw gevoel. Normaal als je opgroeit dan verdwijnt deze tweedeling: dan ga je inzien dat mensen ingewikkelder in elkaar zitten en zowel goede als slechte kanten hebben. Maar kinderen van probleemdrinkers blijven deze tweedeling soms lang vasthouden, nog lang nadat ze volwassen zijn geworden.
- *Storten op school of hobbies.* Veel kinderen van probleemdrinkers storten zich helemaal op hun schoolwerk of een bepaalde hobby. Je kunt dat zien als een manier van overleven: je hebt dit als kind nodig om weg te komen van de nare situatie en iets helemaal voor jezelf te hebben. Dat kan trouwens heel goed uitpakken want hierdoor zijn heel wat talenten in de muziek, sport of wetenschap tot bloei gekomen. Of is het voor anderen in elk geval een dierbare liefhebberij gebleven.

Mijn moeder ondernam de dag voor mijn eindexamen een suïcidepoging. Ze werd toen opgenomen. Iedereen vond het vreemd dat ik het examen haalde, maar achteraf was dat niet zo vreemd. Ik heb me helemaal in dat examen vastgebeten. Dat was een overlevingsmanier en een soort van bescherming voor mezelf.

Boosheid, schaamte, schuld en andere gevoelens

De meeste mensen die zijn opgegroeid in een gezin met een probleemdrinker zijn daar boos over. Deze boosheid kan zich op verschillende zaken richten: je kunt boos zijn op je vader of moeder die het allemaal veroorzaakt heeft, of juist op de andere ouder die niet genoeg heeft gedaan om de problemen te voorkomen of op te lossen. Je kunt boos zijn omdat je geen onbezorgde jeugd hebt gehad, en over de ellende die alcohol ook in je latere leven veroorzaakt heeft. Of je kunt boos zijn op jezelf omdat je voor je gevoel het allemaal hebt laten gebeuren, en omdat je ergens vindt dat je je problemen nu toch wel had moeten kunnen oplossen.

Veel kinderen van probleemdrinkers schamen zich voor hun ouders; omdat hun ouders de drank niet kunnen laten staan, ze vaak onder invloed zijn, en voor hoe ze met mensen (ook hun kinderen) omgaan. Als kind nemen ze daarom maar liever geen vriendjes en vriendinnetjes mee naar huis. Als volwassene kun je nog steeds zeer gevoelig zijn voor pijnlijke situaties tussen mensen. Je bent extra op je hoede als er vreemden zijn en je doet je uiterste best om precies dat te doen wat er van je wordt verwacht.

Het is niet zo vreemd dat kinderen in zo'n situatie hun ouders soms allerlei nare dingen toewensen. Dat doen de meeste kinderen wel eens, dus dat is normaal. Maar bij kinderen van probleemdrinkers kunnen dit soort gevoelens nog veel sterker zijn en gecombineerd gaan met heftige boosheid of zelfs haatgevoelens. Deze gevoelens kunnen je op hun beurt weer opzadelen met een schuldgevoel, ook als je inmiddels volwassen bent geworden. Zeker wanneer op een gegeven moment de gezondheid van je vader of moeder het laat afweten.

Uiteindelijk is de hele situatie triest en verdrietig voor iedereen, voor jezelf als kind van, voor de andere kinderen in het gezin, en ook voor de drinkende en de niet-drinkende ouder. Dit grote verdriet en het besef van alle levens die hierdoor zo geraakt worden, kan bij kinderen tot ver in de volwassenheid buien van depressie en leegheid veroorzaken. Soms monden deze gevoelens uit in ernstige vormen van depressie, waarvoor behandeling nodig is (zie ook het volgende hoofdstuk). Toch slagen ook veel mensen die met een probleemdrinker zijn opgegroeid een min of meer stabiel, zinvol en gelukkig leven op te bouwen. Hoe je vaardigheden hiervoor kunt inzetten en aanleren, lees je in het volgende hoofdstuk.

3. Maar ik wil het anders

Vaardigheden voor meer veerkracht
en minder problemen



3. Maar ik wil het anders

Vaardigheden voor meer veerkracht en minder problemen

Ik wil zeker geen slachtoffer zijn. Ik heb een verleden, maar ik leef voor de toekomst. Ik zou die jaren van vroeger niet over willen doen, maar ik heb er wel van geleerd.

Ik kijk nu om me heen en probeer van andere mensen te leren. Ook voor de opvoeding van mijn kind. Wat zijn eigenlijk mijn regels, normen en waarden? Hoe wil ik leven? Hoe zit ik in elkaar? Daar ben ik naar op zoek.

In het vorige hoofdstuk hebben we gezien dat, naarmate je ouder wordt, je vaak bewust wordt van de persoonlijke gevolgen die het opgroeien in een gezin met een probleemdrinker heeft gehad. Meestal lukt het wel om zelf de belangrijkste problemen op te lossen waar je tegenaan loopt. Maar misschien kun je niet alles zelf oplossen en moet je hulp inroepen, van familie of vrienden, of van een hulpverlener, bijvoorbeeld een psycholoog.

In dit hoofdstuk gaan we in op wat je zelf kunt doen om een beter gevoel te krijgen en te voorkomen dat je (ernstige) psychische problemen krijgt. Je krijgt informatie en oefeningen zodat je weet wat je kunt doen om problemen op te lossen. Verder laten we zien wie je kunt inschakelen als (professionele) hulp nodig is, en vertellen we wat zelfhulpgroepen kunnen betekenen. Ook gaan we in op een paar belangrijke onderwerpen, zoals je eigen alcoholgebruik, hoe je nu kunt omgaan met je ouders, en het opvoeden van eigen kinderen. Maar eerst gaan we in op de vraag of je erfelijk belast bent met de problemen van je vader of moeder.

Ben je 'erfelijk belast'?

Dit is vaak een grote vraag voor mensen die zijn opgegroeid in een gezin met een probleemdrinker: Is het erfelijk en heb ik ook kans een drankprobleem te krijgen? Het risico hierop is inderdaad iets hoger dan bij mensen die deze ervaring niet hebben. Maar het grootste deel van de kinderen van probleemdrinkers groeit gewoon op zonder dat zich ooit grote problemen voordoen. Je kunt het vergelijken met mensen die een lichte huid hebben en daardoor sneller in de zon kunnen verbranden. Het is bekend dat deze mensen door

het verbranden ook een grotere kans lopen om huidkanker te krijgen. Maar als zij niet te veel in de zon zitten en zich goed insmeren met zonnebrandcrème als ze de zon ingaan, kunnen zij zichzelf beschermen tegen het risico op huidkanker. Op dezelfde manier kun je jezelf wapenen tegen de dreiging om zelf ook problemen met alcohol te krijgen. Hoe je dat kunt doen komt in het volgende onderdeel van dit hoofdstuk aan bod:

- oefen in het goed oplossen van problemen waar je tegenaan loopt;
- ga sterke en steunende relaties met anderen aan en investeer in je sociale vaardigheden;
- investeer in jezelf: kijk naar wat je leuk vindt en waar je goed in bent;
- laat je niet klein krijgen door negatieve gedachten;
- voorkom dat je last krijgt van overbelasting en stress;
- zorg ervoor dat je op tijd hulp inschakelt als het echt niet meer gaat.

Omgaan met gevoelens

We hebben het al over allerlei gevoelens gehad die je als kind van een probleemdrinker kunt hebben. Gevoelens over je jeugd, over jezelf, over je vader of moeder die te veel drinkt of dronk, over de andere ouder, je broers of zussen. Misschien ben je boos over hoe je tekort bent gekomen, voelde of voel je je eenzaam, en ben je bang voor geweld. Maar ook kunnen er positieve gevoelens zijn, zoals de warmte die je van de andere ouder gekregen hebt, of de blijdschap over plezierige herinneringen aan vroeger.

Hoe kun je het beste omgaan met al die gevoelens? Als eerste is het belangrijk dat je je gevoelens erkent en ze niet wegdrukt of ontkent. Ze zijn er gewoon. Gevoelens zijn signalen die aangeven hoe belangrijk iets voor je is. Gevoelens die je wegdrukt of ontkent zorgen voor spanningen en ze putten je uit. Om je gevoelens te hanteren is het belangrijk om jezelf ervan bewust te worden. Het kan daarbij helpen om erover te praten met iemand die je vertrouwt, of om je gevoelens op te schrijven, bijvoorbeeld in een dagboek.

Daarnaast is het belangrijk om je gevoelens niet te veroordelen. Je kunt ook minder positieve gevoelens bij jezelf ontdekken: bijvoorbeeld dat je boos bent, angst voelt, verbitterd bent of dat je je schaamt voor iets. Het zijn allemaal gevoelens die horen bij het verwerkingsproces dat je doormaakt en deze gevoelens zijn heel normaal. Negatieve gevoelens maken je niet tot een slecht mens. Daar zijn slechte daden voor nodig.

Om met je gevoel te kunnen omgaan is praten erover belangrijk. Dit kan helpen om je gevoelens te ontdekken, maar daarnaast kan erover praten ook helpen om negatieve

gevoelens te verminderen en meer te genieten van de positieve gevoelens. 'Gedeelde smart is halve smart, gedeelde vreugde is dubbele vreugde', wordt wel gezegd en dat is in deze situatie zeker waar.

Soms is het mogelijk om je gevoel te bespreken met je ouder, maar vaak is dit niet het geval. Je moet dan op zoek gaan naar iemand anders die met aandacht naar je luistert, iemand dichtbij die je vertrouwt of misschien een professionele hulpverlener (zie verderop).

Problemen voorkomen en oplossen

Je hebt al eerder kunnen lezen dat kinderen van probleemdrinkers problemen kunnen krijgen, zoals depressies, angststoornissen en verslavingsproblemen. Ook kun je twijfelen over hoe je 'in elkaar zit', hoe je jeugd je heeft gevormd, over problemen met anderen, je partner of je ouders. Veel van deze problemen zijn normaal en horen bij het leven. Door de situatie waarin je bent opgegroeid kunnen bij jou deze problemen wel extra ingewikkeld zijn.

Wanneer deze problemen ernstige vormen aannemen is het aan te raden om hier met andere mensen over te praten: met een vriend, een familielid of iemand anders die je vertrouwt. Zo'n gesprek kan je helpen om alles voor jezelf op een rijtje te zetten. Steun van anderen kan ook helpen om moeilijke tijden beter door te komen.

Maar je kunt ook veel zelf doen om problemen te voorkomen of vroegtijdig op te lossen. In de psychologie zijn allerlei methoden ontwikkeld waarmee je problemen kunt helpen op te lossen. Daarbij gaat het vooral om vaardigheden die je zelf kunt leren. Als je deze vaardigheden goed beheerst kunnen ze je ook helpen om problemen in de toekomst te voorkomen. Veel mensen kennen deze vaardigheden al wel een beetje. En iedereen kan ze leren en voldoende onder de knie krijgen om er problemen mee te lijf te gaan. In dit hoofdstuk vind je in de kaders deze vaardigheden en hoe je ze kunt leren samengevat. Het gaat om de volgende vaardigheden:

- anders leren denken (mensen met psychische problemen hebben nogal eens de neiging om negatief te denken);
- leren ontspannen (omgaan met stress en spanningen);
- in stappen problemen oplossen;
- anders omgaan met andere mensen (waaronder ook leren 'assertief' te zijn en 'nee' zeggen).

Natuurlijk kunnen we in dit boekje geen volledige handleiding geven voor het leren van deze vaardigheden. Dit is alleen een eerste kennismaking. Aan het eind geven we nog tips voor websites en online zelfhulp waarin je verdieping van de vaardigheden kunt vinden. Of neem contact op met een professionele hulpverlener als je meer wilt weten over deze vaardigheden.

Anders leren denken



Als je gestrest en somber bent hangt dit nauw samen met je gedachten. Wat je denkt bepaalt voor een groot deel hoe je je voelt. Een bekend voorbeeld: twee kinderen spelen op het strand als er een hoge golf aankomt. Het ene kind denkt 'help, daar komt een golf!' en rent angstig weg. Het andere kind denkt 'ha, lekker, een koele golf in dit hete weer', en laat de golf met een gerust hart over zich heen komen.

Gedachten zijn bijna altijd 'automatisch'. Dat betekent dat je je niet bewust bent van het feit dat je bepaalde gedachten hebt. Veel mensen hebben het idee dat een gebeurtenis direct hun gevoelens veroorzaakt. 'Ik was bang omdat die golf op me af kwam', zal het eerste kind uit het voorbeeld zeggen, maar vergeet daarbij dat vóór zijn angst eerst de gedachte kwam dat hij door de golf zou kunnen verdrinken.

Mensen die last hebben van angsten, spanningen of depressieve klachten hebben vaak allerlei gedachten die negatief zijn en die vervelende gebeurtenissen nog veel vervelender maken dan ze al zijn. Welke gedachten dat precies zijn verschilt heel sterk per persoon. Voorbeelden van zulke gedachten zijn: 'niemand vind me aardig'; 'eigenlijk stel ik ook helemaal niks voor'; of 'zie je wel dat mij niks lukt'. Het zijn dit soort gedachten die ervoor zorgen dat je je in bepaalde situaties gespannen of somber voelt. Door te ontdekken welke negatieve gedachten jij wel eens hebt, en deze te veranderen, kun je veel spanningen en stress voorkomen.

Negatieve gedachten op het spoor komen is niet gemakkelijk. Je kunt het beste een situatie voor de geest halen waarin je je erg naar voelde. Dan doe je het volgende:

- Maak op een vel papier drie kolommen.
- Boven de eerste kolom schrijf je 'gebeurtenis', boven de tweede 'gedachten' en boven de derde 'gevoelens'.

- In de linkerkolom schrijf je zo concreet mogelijk op wat er in die situatie gebeurde, waar je was, met wie, wanneer et cetera.
- In de rechterkolom (de middelste laat je nog even leeg) noteer je wat je voelde.
- Dan komt het moeilijkste: je gedachten in de middelste kolom. Je kunt deze op het spoor komen door na te gaan wat je dacht in die situatie.

TIP Neem voor het ontdekken van je gedachten ruim de tijd want deze gedachten zijn erg moeilijk om te ontdekken, omdat ze vaak 'automatisch' zijn en niet bewust. Je weet vaak zelf niet eens dat je deze gedachten hebt. Laat je in het begin niet afschrikken als het niet meteen lukt! Je zal dit vaak moeten oefenen.

Een voorbeeld van Simone

Gebeurtenis	Automatische gedachten	Gevoelens
Ik kwam te laat voor mijn afspraak met Hans.	Wat ben ik een sukkel. Ik kan ook nooit eens iets goed doen wat ik belangrijk vind.	Somber, teleurgesteld in mezelf.

De gedachten die je in een situatie hebt, kunnen natuurlijk ook gewoon kloppen. In het voorbeeld van Simone is het best logisch dat ze een beetje teleurgesteld is in zichzelf. Maar het is belangrijk de gedachten in zo'n situatie heel kritisch onder de loep te nemen. Vaak zal dan blijken dat het lang niet zo erg is als je denkt dat het is. Als het je gelukt is de drie kolommen in te vullen, is het je dus ook gelukt om negatieve gedachten op het spoor te komen. Hoe kun je deze gedachten veranderen? Daarbij zijn verschillende hulpmiddelen te gebruiken, zoals de gedachtenstop, relativeren, of spiegelen. Dit leggen we verderop uit.

Professionele hulp inroepen

Ik ben gewoon ingestort. Het is nooit helemaal duidelijk geworden hoe of wat. Ik ben altijd voor depressiviteit behandeld, maar dat was het volgens mij niet helemaal. Ik noem het voor mezelf dat ik in een groot zwart gat terecht ben gekomen. Toen is mijn eerste huwelijk ook tot een halt gekomen. Ik wist echt niet meer wat ik met mezelf aan moest. Ik ben naar de huisarts gegaan om hulp.

Soms kun je zulke ernstige problemen krijgen dat het nodig is om professionele hulp in te schakelen. Het is moeilijk precies aan te geven wanneer je op dit punt bent aanbeland. Een belangrijke graadmeter is de last die je van je klachten hebt. Wordt het door je klachten steeds lastiger om je dagelijkse activiteiten (werk, huishouden, studie) te doen? Dan is dit misschien het moment om professionele hulp in te roepen. Maar het kan ook zijn dat je erin slaagt 'normaal' te leven, maar dat je toch last hebt van klachten, bijvoorbeeld als je langdurig somber bent, niet meer goed kunt slapen, erg angstig bent, of niet meer goed eet. Ook in zulke situaties is het zinvol om professionele hulp in te schakelen.

Huisarts, POH-GGZ, sociaal wijkteam en gespecialiseerde hulp

Als je besluit om hulp in te schakelen, kun je het beste naar je huisarts gaan. Hij of zij kent alle mogelijkheden voor hulp die er bij je in de buurt beschikbaar zijn. De huisarts kan zelf hulp bieden, bijvoorbeeld door een of meer gesprekken met je te hebben of medicijnen voor te schrijven. Ook kan de huisarts je doorsturen naar de 'praktijkondersteuner huisartsen voor geestelijke gezondheidszorg' (kortweg POH-GGZ). De POH-GGZ kan je helpen bij het verhelderen van je problemen, en met een aantal gesprekken je begeleiden of behandelen (soms met hulp van een zelfhulpboek of een online programma). Als het nodig is kan de huisarts je ook verwijzen naar een hulpverlener bij je in de buurt, zoals bijvoorbeeld naar het maatschappelijk werk, een psycholoog of een GGZ-instelling. Voor Een laagdrempelige vorm van hulp is het sociaal wijkteam: hier kan iedereen terecht met vragen of zorgen over jezelf, je kinderen, woonsituatie of geld. In de meeste gemeentes kun je daar direct contact mee opnemen maar dit kan ook via de huisarts lopen.

Veel mensen met psychische problemen krijgen geen behandeling

Veel mensen die ernstige psychische problemen hebben zoeken daar geen hulp voor, maar blijven er zelf mee rondlopen. Daar zijn allerlei redenen voor. Mensen schamen zich bijvoorbeeld, of hebben het idee dat je dit soort problemen zelf moet kunnen oplossen. Vaak ook hebben mensen het idee dat professionele hulp toch niet werkt. Sommige mensen krijgen allerlei lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, rugpijn, buikpijn, vermoeidheid, slapeloosheid, lusteloosheid en stress. Soms hebben mensen niet zo'n goede band met hun huisarts waardoor ze zeker voor dit soort moeilijke problemen niet bij hem willen aankloppen. Toch is het goed om wel te gaan want daar is een huisarts voor. Je kunt ook altijd van huisarts veranderen.

Het is goed om te weten dat er de laatste jaren behandelmethoden ontwikkeld zijn voor de meeste voorkomende psychische klachten, zoals depressie en angststoornissen. Er zijn voor veel psychische stoornissen goede medicijnen beschikbaar en ook zijn er goede

vormen van psychologische hulp beschikbaar voor psychische klachten, relatieproblemen en seksuele problemen.



Je gedachten veranderen

Meer informatie verzamelen

Een voorbeeld: je hebt ontdekt dat je je ellendig voelt als er bezoek komt en je huis niet helemaal aan kant is. Je hebt dan de volgende automatische gedachte: 'ze vinden vast en zeker dat ik slecht voor mijn gezin zorg als het huis niet helemaal opgeruimd is'. In deze situatie kun je de vrienden die op bezoek komen gewoon eens vragen wat ze ervan vinden.

Beseffen dat het niet zo erg is (relativeren)

Veel negatieve gedachten kunnen komen doordat je iets misschien te serieus neemt, of erger maakt dan het werkelijk is. In veel van deze gedachten komt 'moeten' of 'zou moeten' voor (bijvoorbeeld 'ik *moet* altijd goed presteren'). Als je dit herkent is het goed om eens na te gaan of je dat echt wel 'moet' en zo ja, van wie dan precies en waarom? Heel vaak blijkt dan dat je dat alleen maar van jezelf 'moet'. Relativeren kan ook behulpzaam zijn bij 'zwart-wit' denken (bijvoorbeeld 'alles gaat *altijd* fout bij mij'). Er zijn maar weinig dingen helemaal zwart of helemaal wit. De waarheid ligt meestal ergens tussenin, en er zijn vast situaties te bedenken waarin je het wel goed deed.

Spiegelen

Ga eens na wat iemand anders, waar je respect voor hebt, in dezelfde situatie zou denken. Vaak valt het dan wel mee.

De gedachtenstop

Dit kan nuttig zijn als je last hebt van negatieve gedachten die telkens maar weer in je hoofd opkomen. Piekeren noemen we dat. Telkens als je merkt dat je de gedachte weer hebt, zeg je STOP (hardop of in jezelf) en keert terug naar het punt voordat je de gedachte had. Een voorbeeld: Ellie heeft gemerkt dat ze vaak van zichzelf denkt dat ze een 'loser' is. Ze gaat de gedachtenstop proberen. Elke keer als ze die gedachte heeft, zegt ze in zichzelf 'STOP, ik ben geen 'loser', want ik heb al veel bereikt in mijn leven' (thuis heeft ze daar een lijstje van gemaakt). Na een tijdje verdwijnt de gedachte dat ze een 'loser' is.

Met beide benen op de grond

Sommige automatische gedachten zijn eigenlijk voorspellingen van de toekomst die niet goed afloopt. Je verwacht meteen het ergste. 'Mijn zoon wordt vast en zeker ook probleemdrukker, omdat mijn vader het is en ik het ook een tijd heb gehad. Het is nu eenmaal erfelijk'. In deze situaties is het goed na te gaan of je voorspelling wel klopt. Zoals we zagen worden kinderen zeker niet altijd ook probleemdrukker en je kunt er ook van alles aan doen (zie verderop). Het kan ook helpen om eens met iemand anders over je 'voorspelling' te praten.

Zelfhulpgroepen voor volwassen kinderen van probleemdrukkers

In de groep is het altijd alsof je thuiskomt. Er is vooral een heleboel herkenning. In de groep kun je echt aan jezelf werken, voor jezelf kiezen. Je leert dat de drinkende ouder niet verandert, jij moet zelf veranderen. Het is een bewustwordingsproces.

Ik voelde meteen wel dat ik rust kon vinden bij die mensen. Ik kon gewoon mijn verhaal vertellen. Ja, het was natuurlijk ook belangrijk dat ik daar mijn huidige vrouw ontmoet heb. En dat heeft alles veranderd. We zijn nu getrouwd en hebben samen een dochter van drie jaar.

De ACA-groep is heel belangrijk voor mij. Ik zeg altijd: zonder die groep zat ik hier nu niet. Ons gezin was kapot, ik was kapot. Toen dacht ik, ik ga er nu wat aan doen. De 12 stappen zijn een les voor de rest van mijn leven.

In Nederland kunnen volwassenen die zijn opgegroeid met een probleemdrukker terecht bij ACA zelfhulpgroepen. De term ACA is een afkorting van de Engelse term voor volwassen kinderen van probleemdrukkers (Adult Children of Alcoholics). Deze groepen bestaan al heel lang in de Verenigde Staten en in andere landen. In Nederland zijn ze ook goed van de grond gekomen. ACA groepen zijn zelfhulpgroepen waar alleen maar mensen aan deelnemen die opgegroeid zijn in een gezin met een probleemdrukker. Zo'n groep wordt ook geleid door iemand die in zo'n situatie is opgegroeid.

Zelfgroepen kunnen een belangrijke hulp zijn bij de verwerking van je verleden. Mensen die aan zo'n groep meegedaan hebben of nog steeds meedoen, zeggen dat het vooral fijn is om andere mensen te ontmoeten die hetzelfde hebben meegemaakt. Je vindt er herkenning, en je hoeft niet de hele tijd alles uit te leggen omdat de ander weet waar je het over hebt. Dit voelt als een belangrijke steun voor veel mensen. Je vindt er geduldige en luisterende oren en krijgt alle ruimte om je verhaal te vertellen. Als het moeilijk gaat, krijg je in deze groepen de emotionele steun die je nodig hebt.

In Nederland zijn er diverse groepen actief, met zowel online als fysieke bijeenkomsten. De groepen hebben een spirituele inslag (ze werken volgens het 12-stappen model). Dit is niet per se religieus, maar het moet wel bij je passen. Je kunt meer informatie over de meetings vinden op de websites van de organisatie Alanon (zelfhulporganisatie voor vrienden, familie of partners van alcoholisten) en ACA (zie ook aan het eind van dit boekje). Ook de instelling voor verslavingszorg bij je in de buurt kan je helpen bij het zoeken naar een zelfhulpgroep. Zij hebben soms ook zelfhulpgroepen voor volwassen kinderen van probleemdrinkers, ook als de ouder niet in behandeling is.

Gedachten uitdagen



TIP Als je een negatieve gedachte hebt, vraag jezelf het volgende af:

- Is het écht waar wat ik denk?
- Overdrijf ik niet?
- Weet ik zeker dat dit gaat gebeuren?
- Vergeet ik de goede dingen niet?
- Denk ik niet te zwart-wit?
- Ben ik niet te streng voor mezelf?



Leren ontspannen

Ontspannen is belangrijk. Rust en ontspanning kunnen je voorzien van de energie die je nodig hebt om door te gaan. Mensen die veel last van spanningen hebben, kunnen allerlei klachten krijgen, zoals hoofdpijn, buikpijn, rugpijn, vermoeidheid, en lusteloosheid.

Veel mensen denken dat als ze maar rustig ergens zitten, ze dan ook ontspannen zijn. Maar dat klopt niet. Er zijn altijd wel enkele spieren die, zonder dat je het weet, gespannen zijn: in je nek of schouders, in je rug, of in het gezicht. Om echt te ontspannen moet je meer doen. Door te leren ontspannen kun je voorkomen dat je psychisch en lichamelijk overbelast raakt. En als je je al overbelast voelt, kan het je helpen om weer in je gewone doen te komen.

Ontspannen is echt een vaardigheid. Dat betekent dat je het kunt leren, maar het betekent ook dat je veel moet oefenen om het onder de knie te krijgen.

Erg handig bij het leren ontspannen zijn podcasts met ontspanningsoefeningen. Je kunt ze vaak gratis beluisteren en downloaden, bijvoorbeeld via www.trimbos.nl of www.wijzijnmind.nl (zoek op 'ontspanningsoefeningen').

Een bekende ontspanningsoefening is de 'spierontspanningsoefening'. Deze gaat als volgt:

- Je gaat liggen of zitten op een plek waar je niet gestoord wordt, bijvoorbeeld op bed of in een gemakkelijke stoel.
- Maak jezelf vervolgens zo leeg mogelijk, dat wil zeggen: probeer nergens anders aan te denken, dan aan jezelf en de oefening. Sluit je ogen als je dat prettig vindt.
- Adem een paar keer diep in en uit, als het lukt door buikademhaling. Als je je hand op je buik legt en je ademt door je buik in en uit dan voel je die beweging in je buik.
- Vervolgens loop je alle delen van je lichaam na: hoofd, nek, schouders, armen en handen, borst, buik, rug, heupen, benen en voeten. Bij elk van deze lichaamsdelen span je gedurende vijf tellen alle spieren. Dan laat je alle spieren in één keer los en zegt in jezelf 'ontspan'. Vervolgens adem je diep in en vervolgens langzaam uit. Ook dan zeg je weer tegen jezelf 'ontspan'.

Wanneer je deze oefening doet, zul je merken dat je daardoor helemaal ontspannen raakt. Maar het is niet voldoende om de oefening éénmaal te doen. Om echt te leren ontspannen moet je een tijdlang, bijvoorbeeld twee of drie weken, elke dag de oefening minstens eenmaal per dag doen, maar liever nog tweemaal. Als je dat doet, leer je hoe het voelt om helemaal ontspannen te zijn en, nog belangrijker, je leert wanneer en in welke situaties je niet ontspannen bent.

De volgende stap is dat je gaat proberen om ook meer ontspannen te zijn in alledaagse situaties waarin je te gespannen bent naar je zin. Dat kun je bijvoorbeeld doen door vlak voor spannende situaties je lichaam helemaal langs te lopen en te kijken of je overal ontspannen bent. Door veel ontspanningsoefeningen te doen leer je snel in de gaten te krijgen of je ergens spieren gespannen houdt. Ook kun je voorafgaand aan spanningsvolle situaties eens diep adem halen en tegen jezelf zeggen 'ontspan'. Sommige mensen hebben tijdens ontspanningsoefeningen last van allerlei gedachten die door hun hoofd spoken waardoor ze niet goed kunnen ontspannen. Wat meestal helpt is dat zij ook alle spiergroepen langslopen, maar zich tegelijk ook voorstellen dat ze in een fijne omgeving verkeren, bijvoorbeeld dat ze op het strand liggen, de zee ruiken en de golven horen.

Omgaan met alcohol

Als mensen aangeschoten raken, dan gaan bij mij alle alarmbellen rinkelen. Ik zeg er niets van, maar voel me erg onbehaaglijk en ik ga dat soort situaties uit de weg. Laatst bij een personeelsfeestje zorgde ik ervoor dat ik weg was, voordat de mensen aangeschoten raakten.

Hoe zit het met je eigen alcoholgebruik? Dit verdient extra aandacht, want zoals we hiervoor zagen kun je als kind van een probleemdrinker zelf ook problemen met drank of drugs krijgen.

Net als in het voorbeeld hierboven kan er voor jou rond alcohol een speciale emotionele lading hangen. Het herinnert je aan de problemen door het drankgebruik vroeger thuis. Voor jou kan het moeilijk zijn om het verschil te zien in drinken en dronken zijn. Dat sociaal drinken, zonder dronken te worden, voor de meeste mensen de standaard is, is voor veel kinderen van probleemdrinkers moeilijk te begrijpen. Drinken is dan hetzelfde

als dronken worden. Als andere mensen wat losser worden door de alcohol en een beetje aangeschoten raken, kun je denken dat dit onvermijdelijk leidt tot dronkenschap, met alle nare gevolgen die je zo goed kent.

Aan de andere kant is alcohol ook een verleider. Het maakt dat je je minder ongemakkelijk voelt in gezelschap en je maakt makkelijker contact met anderen. Kinderen van probleemdrinkers hebben vaak het idee dat ze door alcohol te drinken meer tevreden over zichzelf zijn, ze hun zorgen kunnen vergeten en meer vertrouwen in zichzelf krijgen. Maar dit is een verraderlijk gevoel, want maar voor even.

Het is daarom belangrijk om bij jezelf in de gaten te houden hoe het met je eigen alcoholgebruik gesteld is, omdat je een iets verhoogd risico loopt om zelf ook probleemdrinker te worden. In hoofdstuk 1 zagen we dat iemand met een serieus drankprobleem wel vijf tot acht glazen alcohol per dag drinkt en daarbij ook vaak problemen heeft op het werk, thuis, te veel geld aan drank uitgeeft en moeilijk kan stoppen met drinken. Het advies voor verantwoord alcoholgebruik van de Gezondheidsraad is: *Drink geen alcohol, of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag.* Ook raden deskundigen aan om minstens twee dagen per week geen alcohol te drinken. Als je twijfelt over of je op een verantwoorde manier met alcohol omgaat, bespreek je situatie dan met iemand die je vertrouwt of met de huisarts. Kijk daarbij verder dan alleen alcohol, want ook van drugs, tabak, gokken, en eten kun je afhankelijk worden.

Veel kinderen van probleemdrinkers kiezen er ook voor om helemaal geen alcohol te drinken. Zij hebben te veel van de negatieve kanten van alcohol gezien om er nog van te kunnen genieten. Maar het is in veel situaties moeilijk om dit vol te houden, zoals op feestjes of bij vrienden. Mensen kunnen dan aan blijven dringen. 'Doe toch niet zo ongezeilig'. Bedenk dan dat wel of niet drinken helemaal je eigen zaak is, en niet die van iemand anders. In een van de kaders vind je adviezen hoe je 'nee' kunt zeggen.



Anders omgaan met anderen

De mens is een sociaal dier. Niemand kan zonder andere mensen en iedereen heeft het contact met anderen nodig. Contacten met anderen, zoals met je vrienden, je partner en kinderen, met ouders, schoonouders, andere familieleden, buren, kennissen en collega's, is voor de meeste mensen een bron van plezier en steun. Maar als deze contacten niet verlopen zoals je graag zou willen, dan kunnen ze veranderen in een bron van ergernis, frustratie en conflicten.

Iedereen gedraagt zich anders. Denk maar eens aan de mensen in je omgeving. De een is stil en aardig, anderen zijn grappig en energiek, en weer anderen zijn hulpvaardig en betrouwbaar. Er is niet één manier om vrienden te krijgen of het respect van anderen te winnen. Je moet daarin je eigen weg vinden, afhankelijk van wat je belangrijk of plezierig vindt.

We kunnen dan ook geen pasklaar recept geven hoe je je moet gedragen tegenover anderen. Wel laten we een manier zien die je kunt gebruiken om op een positieve wijze om te gaan met mensen in je omgeving. Assertief omgaan met anderen houdt in dat je opkomt voor je eigen belangen, zonder over de belangen van anderen heen te stappen. Je zegt op een duidelijke manier wat je wilt of wat je nodig hebt. Voor sommige mensen heeft assertiviteit een negatieve bijklank: assertieve mensen zijn in hun ogen luidruchtig, veeleisend, en houden op een brutale manier vast aan hun eigen wensen en ideeën, zonder daarbij met anderen rekening te houden. Maar dit is geen assertiviteit.

Grofweg bestaan er drie manieren van omgaan met andere mensen:

1. *De passieve of subassertieve stijl.* Mensen die zich subassertief gedragen, komen weinig voor zichzelf op en laten te vaak over zich lopen. Vaak vinden ze het moeilijk hun eigen behoeften uit te spreken, steun te vragen en complimenten in ontvangst te nemen. Ze maken het eerder anderen naar de zin dan zichzelf.
2. *De agressieve stijl.* Zij komen zo sterk voor zichzelf op dat ze over anderen heen walsen. Ze trekken zich niets aan van de gevoelens en belangen van de ander, en kwetsen anderen vaak.
3. *De assertieve stijl.* Zij tonen open wat ze vinden en voelen. Ze brengen klachten die ze hebben onder woorden en tonen hun gevoelens, maar zonder onderdanig of grof te worden. Assertiviteit is een belangrijke voorwaarde om goede relaties met anderen te hebben. Als je assertief bent helpt dit om aanvaringen met anderen te vermijden of voorkomen.

Maar hoe doe je dat, assertief zijn? Dit doe je in vier stappen. Je kunt deze stappen volgen als je iets dwars zit of als je iets aan een ander wilt vragen:

Stap 1. Benoem wat de ander doet of zegt (zonder je mening of oordeel).

Bijvoorbeeld 'Je hebt mijn mails van de laatste weken niet beantwoord.'

Stap 2. Geef aan hoe jij je dan voelt.

Bijvoorbeeld 'Daar raak ik gestrest van...'

Stap 3. Leg uit waarom je je zo voelt, wat de gevolgen voor jou zijn. Zo kan de ander je beter begrijpen.

Bijvoorbeeld '... omdat ik daardoor niet verder kan met mijn werk.'

Stap 4. Zeg duidelijk wat je wél wilt.

Bijvoorbeeld 'Wil je voortaan mijn mails op tijd beantwoorden?'

Bij de laatste stap ga je met de ander in gesprek. Het kan natuurlijk gebeuren dat de ander het niet met je eens is. Je kunt dan in 'onderhandeling' gaan over dat wat je wilt van de ander. Soms kun je beter doorzetten en is het nodig om weer bij de eerste stap te beginnen. Deze vier stappen kun je het beste zien als een richting. Soms kun je een of meerdere stappen overslaan en soms kun je beter een andere volgorde hanteren.

Nee zeggen



Veel mensen die voor zichzelf willen opkomen vinden het lastig om 'nee' te zeggen als iemand iets aan hen vraagt. Je kunt achteraf spijt hebben dat je toegestemd hebt, als je het eigenlijk niet wil of er geen tijd voor hebt. Probeer toch eens wat vaker 'nee' te zeggen: dan houd je meer grip op je leven.

Tips

- Kijk de ander aan.
- Verontschuldig je niet te veel.
- Geef de ander de gelegenheid om even teleurgesteld te zijn.

- Houd voet bij stuk ('ik wil dit niet'), ondanks eventuele pogingen van de ander om je over te halen.
- Als de ander blijft aandringen op een 'ja', kun je gerust je irritatie laten merken.
- Bedenk: als je voor het eerst 'nee' zegt, kan de ander verbaasd zijn. Hij verwacht het niet.
- Heb je toch 'ja' gezegd? Je kunt altijd terugkomen op je beslissing.

Omgaan met je ouders

Mijn ouders vinden zichzelf geen alcoholist, dus zij erkennen hun probleem niet. Maar ik heb tegen hen gezegd dat dat me eigenlijk niet interesseert. Ik heb er een probleem mee en ik ga daar wat aan doen. En dat vonden ze prima. Ik heb ze daar verder geen deel van laten uitmaken. Ze weten niet dat ik ieder jaar naar de AA conferentie ga bijvoorbeeld. De erkenning heb ik op andere manieren gekregen onder andere door tegen 350 alcoholisten te vertellen wie ik ben en hoe het gekomen is. Daar heb ik meer aan dan mijn ouders.

Hoe je zelf, nu je volwassen bent, het beste met je ouders kunt omgaan, hangt erg van de situatie af. Sommige volwassen kinderen van probleemdrinkers hebben helemaal geen contact meer met een of met beide ouders. Als er wel nog contact is, maakt het een groot verschil of de drinkende ouder nog steeds drinkt of niet meer drinkt en hoe lang al niet meer. Natuurlijk kan deze ouder ook inmiddels overleden zijn.

Als je geen contact meer hebt met je ouders kijken andere mensen hier soms met afkeuring naar en zien dit als een teken dat je het verleden niet goed verwerkt hebt. Maar dat hoeft zeker niet het geval te zijn. Geen contact meer willen is een keuze die je zelf moet maken. Het betekent wel dat je niets meer persoonlijk met je ouders kunt uitpraten of 'uitvechten'. En misschien komt er geen kans meer om opnieuw een relatie met hen opbouwen. Maar als je het gevoel hebt dat contact met je ouders geen zin heeft, of te pijnlijk is, staat deze mogelijkheid wel voor je open.

Als je wel contact met hen hebt en wil houden, is het de vraag of je vader of moeder nog steeds drinkt. Als dat inderdaad zo is, kun je misschien bespreken of je ouder zich wil laten behandelen. Er zijn goede en effectieve methoden beschikbaar die mensen van alcoholproblemen af kunnen helpen. Wanneer je bij je ouders woont, moet jij ook bij die behandeling betrokken worden.

Maar het kan ook zijn dat het je niet lukt om de ouder zover te krijgen dat hij of zij stopt met drinken of een behandeling ondergaat. Realiseer dan dat dit niet jouw verantwoordelijkheid is. De keuze om te drinken of behandeld te worden, is de keuze van je drinkende ouder. Je kunt dit nooit zien als een mislukking van jezelf. Ga in dit geval wel na waar je eigen grenzen liggen: het drinken van je vader of moeder heeft namelijk ook veel gevolgen voor jou. Ben je bereid deze voor lief te nemen als je ouder niet bereid is om te veranderen?

Bedenk dat je je vader of moeder niet kunt 'redden'. Sommige kinderen die door een diep dal zijn gegaan en er goed zijn uitgekomen, willen hun ouders ook uit dat dal halen waar zij in zitten. Dat lukt bijna nooit. Je kunt ze wel een steuntje in de rug geven door te helpen bij het zoeken naar oplossingen of professionele hulp. Maar je ouder zal het belangrijkste deel toch zelf moeten doen. Je kunt je ouder er wel op wijzen dat het drinken voor jou en voor anderen grote gevolgen heeft. Je hoeft daarbij niet met een beschuldigende vinger te wijzen, maar je kunt dit ook op een neutrale toon doen zonder oordeel (zie ook de vier stappen voor assertiviteit).

De drinkende ouder, of beide ouders, kunnen ook inmiddels overleden zijn. Dat kan het moeilijker voor je maken om het verleden te verwerken, omdat je niets meer kunt uitpraten. Je zult in dit geval dezelfde gevoelens meemaken die ook anderen meemaken die iemand door de dood verliezen. Als je iemand verliest, is dat ingrijpend en daar is tijd voor nodig om het te verwerken. Dat doet iedereen op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Verlies geeft veel gevoelens, zoals ongeloof, verdriet, somberheid, gevoelens van leegte en boosheid.

Het kan zijn dat je sommige van deze gevoelens sterker ervaart. Bijvoorbeeld kun je kampen met een schuldgevoelens als je al langer boos bent op je vader of moeder. Bewust of onbewust kun je iemand weleens dood gewenst hebben en dat is nu plotseling de waarheid geworden. Of je kunt juist nu, na het overlijden van je vader of moeder, boos worden omdat je je in de steek gelaten voelt en nu niet meer belangrijke zaken met je ouder uit kan praten. Ook dit zijn normale gevoelens en horen bij het rouwproces.

Nadat mijn vader veel te veel wijn had gedronken met kerst bij mij thuis heb ik een tijd lang geen contact met hem gehad. Totdat hij ernstig ziek werd. De laatste weken van zijn leven ben ik veel bij hem langsgegaan en ik voelde me weer een beetje nabij. Toch heb ik hem nooit een moment gemist nadat hij stierf. Dat gemis had ik waarschijnlijk al in mijn jeugd doorgemaakt. Daar voel ik me soms schuldig over. Later ben ik ook leuke dingen van hem gaan herinneren, zoals zijn grote liefde voor vogels, wat ik van hem heb geërfd.



Herstellen, waar te beginnen?

Kinderen die zijn opgegroeid met een probleemdrukker geven vaak blijk van een enorme overlevingsdrang en veerkracht. Zij willen hun psychische klachten overwinnen of ermee leren omgaan. Maar vaak gaat het ook om meer dan dat. Je wilt je leven weer opbouwen. Je wilt 'herstellen' waarin je zoekt naar nieuwe zingeving en betekenis. En dat gaat vaak ook over persoonlijke groei en ontwikkeling: om uit te vinden wie je bent, wat je wilt en wat je belangrijk vindt in je leven. Dit zien we ook terug in de verhalen van de volwassen kinderen van probleemdrukkers die we hebben gesproken.

Hoe geef je betekenis en richting aan je leven? Hoe bouw aan je aan zelfvertrouwen en een nieuwe balans? We geven een paar tips:

- Maak een top 5 van wat jij belangrijk vindt in het leven en waar je motivatie van krijgt. Deze 'persoonlijke waarden' zeggen veel over welke richting je in je leven op wilt gaan. Op www.mentaalvitaal.nl vind je een oefening 'Ontdek je waarden'.
- Waar ben je goed in en wat vind je leuk? Maak een plannetje om je talenten verder te ontwikkelen. Je kunt ook eerst een test doen om te kijken waar je sterke kanten liggen, bijvoorbeeld via www.sterkekanten.nl.
- Zorg goed voor jezelf: maak tijd voor de dingen die je fijn vindt en jou opladen. Wat vaker 'nee zeggen' kan hier ook bij helpen (zie ander kader).
- Door (vrijwilligers)werk te doen draag je jouw steentje bij aan de maatschappij, én ervaar je zelf voldoening en betekenis.
- Probeer, ook als je een moeilijke periode doormaakt, aandacht te hebben voor goede dingen of dingen waar je dankbaar voor bent. Bedenk aan het eind van een dag bijvoorbeeld:
 - Wat ging er goed vandaag? Waar werd ik blij van?
 - Waar ben ik trots op?
 - Welke sterke kanten heb ik vandaag ingezet?

Omgaan met je kinderen

Als je zelf kinderen hebt is het goed om stil te staan bij alcoholgebruik en de problemen van je vader of moeder met alcohol. Over het drankprobleem van je ouder kun je maar het beste zo open mogelijk zijn, maar zonder je eigen 'hart uit te storten'. Vertel je kind wat er aan de hand is: waarom 'opa zich zo vreemd gedraagt' of waarom hij 'raar ruikt'.

Natuurlijk is het wel belangrijk je uitleg af te stemmen op de leeftijd van je kind. Bij kinderen van zes of zeven kun je langzaam gaan uitleggen dat veel drinken een soort ziekte is. Bij pubers en wat oudere jongeren kun je nog duidelijker uitleggen wat een drankprobleem inhoudt en ook kun je vertellen over de negatieve invloed van overmatig alcoholgebruik op het gezinsleven. Het heeft geen zin om uitgebreid te vertellen welke nare dingen je als kind hebt meegemaakt. Dat kan wel als je kind zelf volwassen is geworden. Pubers en jongeren zijn nog te veel bezig om zelf volwassen te worden. Als de drinkende ouder nog leeft en nog steeds een drankprobleem heeft, is het goed om te bedenken dat je kind ook weleens heel anders kan reageren dan jezelf.

Mijn moeder drinkt, al zolang ik me kan herinneren. Ik heb eigenlijk nauwelijks meer een band met haar. Daarvoor heb ik te veel met haar meegemaakt. Maar nu heb ik zelf een dochter en het blijkt dat zij een prima band heeft met mijn moeder. Ik heb heel lang niet gesnapt hoe dat kon. Maar nu weet ik het. Omdat mijn dochter maar af en toe een paar uurtjes bij haar is, is ze wel in staat om haar de aandacht en warmte te geven die ze mij nooit heeft kunnen geven.

Als je kinderen gaan puberen, kunnen ze zelf ook gaan experimenteren met alcohol, tabak, cannabis of andere drugs. Dit kan heel lastig zijn voor mensen die zijn opgegroeid in een gezin met een probleemdrinker. Ze zijn bang dat de alcohol ook bij hun kinderen weer problemen gaat opleveren. Je hoeft je in deze fase niet meteen te veel zorgen te maken als je merkt dat je kind experimenteert. Het hoort bij de leeftijd om van alles uit te proberen en vaak gaat het ook weer over. Maar het is wel logisch dat je die zorgen hebt, want het uitproberen van deze middelen is niet zonder risico. Vrienden en vriendinnen hebben een steeds grotere invloed in die leeftijdsfase. Als er in de groep waar een jongere bij wil horen middelen worden gebruikt, dan zal hij of zij misschien om die reden mee willen doen. Toch heb je als ouder ook meer invloed dan je misschien denkt.

Ouders die duidelijke regels afspreken met hun kinderen over alcohol én het alcoholgebruik van hun kind in de gaten houden, verkleinen de kans op alcoholproblemen op latere leeftijd. Je kunt met je kinderen afspreken dat ze in ieder geval tot hun 18^e verjaardag geen alcohol drinken (= de wettelijke leeftijd waarop alcohol drinken mag).

Daarop kun je beter geen uitzonderingen maken, ook niet bij speciale gelegenheden. Het helpt ook om zelf het goede voorbeeld te geven. Als ze jou zien drinken, gaan ze zelf ook eerder drinken. Daarom is het een goed idee om zo min mogelijk alcohol te drinken waar je kind bij is. Ook als het je niet lukt om altijd dit goede voorbeeld te geven, is het zinvol om afspraken te maken. Als puber mag je nu eenmaal niet alles wat je ouders wel mogen.

Blijf vooral ook goed met je kind in gesprek over alcohol en ander middelengebruik. Kinderen leren hun mening te ontwikkelen door over dingen te praten. Geef informatie, weet waarover je praat en bespreek als dit speelt waarom je kind drinkt, rookt of blowt. Maak duidelijk wat je wel of niet accepteert. Ook als je kind dingen doet waar je niet gelukkig mee bent, is het belangrijk te blijven praten.

Op de website www.helderopvoeden.nl van het Trimbos-instituut vind je allerlei informatie en tips hoe je kunt omgaan met opgroeiende kinderen en de verleidingen die ze tegenkomen.

Problemen oplossen in zeven stappen



Welke problemen je ook hebt, je kunt ze aanpakken en vaak ook oplossen met de volgende methode. Deze methode wordt door veel mensen gebruikt en heeft zijn nut al in veel situaties volop bewezen.

Stap 1. Zet je problemen op een rijtje. Ga ergens rustig zitten met een pen en papier voor je. Schrijf al je problemen onder elkaar op. Vind je dit moeilijk vraag dan of een vriend, familielid of iemand anders die je vertrouwt je kan helpen.

Stap 2. Kies één probleem en schrijf heel precies op hoe dit eruit ziet. Ga dus niet met meer problemen tegelijk aan de slag. Kies dat probleem dat dringend en belangrijk is, maar waarbij je wel verwacht dat je er iets aan kunt doen. Vaak blijkt dat als je één probleem overwint, andere problemen ook wat minder zwaar worden. Probeer het probleem zo duidelijk mogelijk te omschrijven. Dus geen vage gevoelens, maar wat, waar, wanneer, hoe vaak, bij wie, in welke situatie.

- Stap 3. Verzamel informatie over het probleem.* Wat zijn de oorzaken van het probleem, wie heeft er allemaal mee te maken, wanneer is het probleem er meestal? Schrijf per dag in een schema op welk tijdstip het probleem er is, in welke situatie je dan bent, hoe je reageert en wat het resultaat is. Als je zo'n schema een week of twee bijhoudt, weet je meestal goed hoe je probleem eruitziet.
- Stap 4. Bedenk verschillende oplossingen.* Het gaat erom zoveel mogelijk oplossingen te bedenken. Schrijf ze onder elkaar op een vel papier. Het gaat er nog even niet om hoe haalbaar de oplossingen zijn. Je mag geen van de oplossingen vooraf al 'afschieten'.
- Stap 5. Kies een oplossing.* Bedenk nu bij elke oplossing of deze haalbaar is, en wat voor- en nadelen zijn. Misschien kun je een volgorde aanbrengen in de oplossingen. Maak de beste (of minst slechte) oplossing zo duidelijk mogelijk: wat ga je precies doen, wanneer? Het kan zijn dat de gekozen oplossing toch niet de beste is. Neem dan de volgende beste oplossing en werk deze uit.
- Stap 6. Bereid je voor.* Het gaat hier vooral om de mentale voorbereiding. Bedenk tegen welke problemen je aan kunt lopen als je de oplossing uitvoert, hoe anderen zullen reageren. Loop alles in gedachten na en bedenk wat er gebeurt. Hiermee ben je goed voorbereid.
- Stap 7. Voer je plan uit en kijk of je doel bereikt wordt.* Vaak pakt het uitvoeren van de oplossing in het echt anders uit dan je verwacht had. Laat je daardoor niet uit het veld slaan! Kijk of de oplossing heeft gewerkt, en als dat niet zo is, ga dan na waardoor dat komt. Was je bijvoorbeeld te positief, lag de oorzaak toch anders, of ging de uitvoering van je plan niet helemaal goed? Pas je plan daarna aan. Als je je doel wel hebt bereikt, vier dit dan: je hebt een mooie prestatie behaald! Als je wilt kun je weer beginnen bij stap 1 voor een volgend probleem.

Ten slotte

Het schrijven van dit boek was niet mogelijk geweest zonder de medewerking van verschillende volwassenen die vroeger zijn opgegroeid met een ouder die te veel dronk. Zij hebben volledig belangeloos aan de interviews meegewerkt waarin zij hun persoonlijke ervaringen hebben verteld. We hebben deze ervaringen gebruikt in het boek. Een aantal van deze mensen heeft de eerste en ook de vernieuwde versie van dit boek gelezen en van commentaar voorzien. Ook zijn collega's van het Trimbos-instituut en instellingen voor verslavingszorg zeer behulpzaam geweest; hebben commentaar gegeven en met andere steun bijgedragen aan de vernieuwing van het boek. We danken iedereen van harte voor hun inzet en medewerking.

Om dit boek te kunnen schrijven hebben we gebruik gemaakt van het werk van verschillende buitenlandse psychotherapeuten en ervaringsdeskundigen. Enkele belangrijke boeken waar we veel aan gehad hebben zijn:

- A guide for adult children of alcoholics van H.L. Gravitz en J.D. Bowden (New York: Simon & Schuster, 1985);
- Children of alcoholism; a survivor's manual van J.S. Seixas en G. Youcha (New York: Harper & Row, 1985);
- Adult children of alcoholics van J.G. Woititz (Deerfield: Health Communications, 1990).

Bij het beschrijven van de algemene vaardigheden om problemen op te lossen hebben we gebruik gemaakt van enkele van de eerdere boeken van de eerste auteur, met name:

- Depressie; gids voor familieleden' (P. Cuijpers, Uitgeverij Intro, Baarn, 1997);
- Zorgen voor een ander; een boek voor mantelzorgers (H. Buijssen en P. Cuijpers, TELEAC/NOT, Utrecht, 1996).

In de vernieuwde versie van het boek gebruikten we ook:

- Informatie en hulp op het internet, waaronder www.mentaalvitaal.nl en www.snelbeterinjevel.nl;
- Mental fitness; verbeter je mentale conditie (L. Bolier, M. Haverman en J.A. Walburg, Uitgeverij Boom, Amsterdam, 2010).

Voor wetenschappelijke feiten hebben we gebruik gemaakt van:

- KOPP/KOV; een wetenschappelijke onderbouwing van cijfers (T. van Doesum, A. de Gee, C. Bos en R. van der Zanden, Trimbos-instituut, Utrecht, 2019);
- www.expertisecentrumalcohol.nl

- Cijfers uit NEMESIS 2: De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking (R. de Graaf, M. ten Have, S. van Dorsselaer, Trimbos-instituut, Utrecht, 2010);
- Werkt de aanpak van kindermishandeling en partnergeweld? (Verwey-Jonker instituut en Augeo foundation, Utrecht, 2019).

Belangrijke adressen, websites en online zelfhulp

Regionale adressen

Huisarts

Bij de huisarts kun je terecht met vragen of klachten over de (geestelijke) gezondheid. Zij verwijzen zo nodig door naar de instellingen voor verslavingszorg en GGZ.

Sociaal wijkteam

Iedere gemeente heeft een of meerdere sociaal wijkteams. Hier kun je terecht als er zorgen zijn over mentale gezondheid, kinderen, je relatie, woonsituatie of geld. Vaak zijn de wijkteams te vinden op de website van de gemeente, en soms hebben ze een eigen website (via Google te vinden).

Instelling voor verslavingszorg

Op www.zorgkaartnederland.nl/verslavingszorg zijn adressen te vinden van alle instellingen voor verslavingszorg.

Deze instellingen bieden ook specifieke ondersteuning voor naasten, zoals volwassen kinderen van ouders met verslavingsproblemen. Vaak ook voor naasten waarvan het familielid niet in behandeling is. Het gaat hier om individuele ondersteuning, groepsaanbod zoals trainingen en lotgenotencontact. Ook kun je terecht bij de familievertouwenspersoon.

Instelling voor Geestelijke Gezondheidszorg

Op www.zorgkaartnederland.nl/ggz zijn adressen te vinden van alle GGZ-instellingen.

Landelijke adressen

Al-Anon / ACA zelfhulpgroepen

Organisatie voor familie van mensen met een alcoholprobleem. Hier vind je ook de zelfhulpgroepen voor volwassen kinderen van probleemdrinkers.

www.al-anon.nl

www.volwassenkinderen.nl

Stichting Naast

Telefonische hulpdienst, individuele ondersteuning, informatiedagen en workshops.

www.helpmijindierbareisverslaafd.nl

Labyrinth In Perspectief

Stichting die zich inzet voor familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen. (o.a. e-mail ondersteuning, contactgroepen).

www.labyrint-in-perspectief.nl

Infolijnen Alcohol, Drugs, Roken en Gamen

Je kunt vragen stellen over alcohol, roken, drugs of gamen bij de infolijnen van het Trimbos-instituut: 0900-1995 (€ 0,10/min + kosten mobiele telefoon). Zie ook onder Informatieve websites.

MIND Korrelatie

MIND Korrelatie geeft anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. Dit kan telefonisch en online. Tel. 0900 – 1450. www.mindkorrelatie.nl

Trimbos-instituut

Kennisinstituut voor alcohol, tabak, drugs en mentale gezondheid. www.trimbos.nl en www.expertisecentrumalcohol.nl

Informatieve websites

- Informatie en advies over alcohol, roken en drugs:
www.alcoholinfo.nl / www.rokeninfo.nl / www.drugsinfo.nl
- Informatie en adviezen over mentale gezondheid:
www.mentaalvitaal.nl
- Cliëntenorganisatie MIND wil psychische problemen voorkomen en mensen die hiermee te maken hebben ondersteunen:
www.wijzijnmind.nl
- Omgaan met opgroeiende kinderen en alle verleidingen die ze tegenkomen:
www.helderopvoeden.nl

Online zelfhulp

- Online zelfhulpcursus voor volwassenen die zijn opgegroeid in een gezin waarin ten minste één ouder last had van psychische problemen en/of verslavingsproblemen. Voor (h)erkenning, inzicht en je leert wat je kunt doen om je sterker te voelen:
www.sterkervooruit.nl
- Online zelfhulp voor naasten (partner, kind, vriend) van iemand met alcohol- of drugsproblemen. Je leert goed voor jezelf te zorgen, en krijgt tips en handvatten om te praten met je naaste en deze te motiveren voor hulp:
www.samennuchter.nl
- Drie online trainingen om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten:
www.snelbeterinjevel.nl
- Online anonieme cursus en informatieservice voor jongeren en jongvolwassenen van 16 tot 25 jaar met depressieve klachten:
www.gripopjedip.nl
- Online opvoedingsondersteuning voor ouders met stress, psychische problemen of verslavingsproblemen:
www.kopopouders.nl
- Informatie, ondersteuning en cursus voor jongeren die een vader of moeder met psychische of verslavingsproblemen hebben:
www.kopstoring.nl
- App die helpt bij het minderen of stoppen met alcohol:
www.maxx-app.nl
- Anonieme online zelfhulp van Jellinek als je wilt minderen of stoppen met alcohol:
www.zelfhulpalcohol.nl

Wat betekent het om op te groeien met een ouder die te veel dronk? Veel kinderen die nu volwassen zijn en in zo'n situatie opgroeiden, vragen zich dit wel eens af. Ze stellen zichzelf bijvoorbeeld de vraag: 'Is dat de reden dat ik me moeilijk kan binden in een relatie?' of 'Komt het hierdoor dat ik vaak erg streng ben voor mezelf?'

Als je bent opgegroeid met een probleemdrinker als ouder kunnen de gevolgen ingrijpend zijn. Je kunt zelfs op volwassen leeftijd last krijgen van psychische problemen, zoals depressie en angstklachten. In dit boekje vind je herkenning, erkenning en steun.

Je leest over:

- hoe een gezin eruit ziet als een ouder stevig drinkt;
- de gevolgen van het opgroeien in zo'n gezin;
- vaardigheden die kunnen helpen om psychische problemen te voorkomen en bij het opbouwen van je leven.

Pim Cuijpers is hoogleraar Klinische Psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Linda Bolier is wetenschappelijk medewerker bij het programma Mentale Gezondheid & Preventie van het Trimbos-instituut.