

Verslaving als kans. De intake: een eerste stap

Als je hebt besloten hulp te aanvaarden bij jouw intentie je verslaving te doorbreken, dan begint dat doorgaans met een intakegesprek. Meestal is daar een gesprek met een huisarts die je heeft doorverwezen, aan voorafgegaan. Het kan de eerste keer zijn dat je überhaupt naar je mateloosheid wilt kijken en dan is zo'n intakegesprek al een enorme stap. Maar vaak is het de zoveelste poging om je gebruik te doorbreken, omdat een eerdere aanpak geen of zelfs een verergerend effect heeft gehad. En dat is logisch, omdat bij elke mislukte behandeling het idee groeit dat je gedoemd bent tot een leven met verslaving.

Een zorgvuldig, gelijkwaardig en liefdevol gesprek als start van je nieuwe of hernieuwde avontuur is enorm belangrijk. Je vecht in je eentje met je verslaving en je lijdt aan het grenzeloze gedrag dat steeds weer verschijnt. Daar heb je hulp bij nodig!

Een eerste stap is er met iemand over praten. Het vraagt van jou om je schaamte te overstijgen en te delen waar jij door je gebruik tegenaan loopt. Zo'n gesprek lijkt voor een leek misschien een klein stapje, hoe moeilijk kan dat nu helemaal zijn? Maar voor een gebruiker is dat – omdat je weet dat het iets zou kunnen veranderen in de relatie met het middel waar je afhankelijk van denkt te zijn – een reuzenstap!

Je weet dat je met het zetten van deze stap ook iets zal blootgeven van het beeld dat je over jezelf meedraagt. Daarom zorg

“Bij elke mislukte behandeling groeit het idee, dat je gedoemd bent tot een leven met verslaving.”

ik er in mijn eigen praktijk voor dat het intakegesprek wordt gekenmerkt door warmte, veiligheid en gelijkwaardigheid. Dat is namelijk wat je nodig hebt om een knoop door te kunnen hakken. Mocht dit de eerste keer zijn dat je het voeren van zo'n gesprek overweegt, weet dan dat dit al heel moedig van je is! Het kan zelfs zo spannend zijn om voor het eerst naar buiten te treden met je verslaving, dat alleen de afspraak in je agenda al tot gebruik leidt. Ik heb meerdere malen cliënten ontvangen die vlak voor het eerste gesprek gebruikt hadden, waardoor ze onder invloed verschenen. Dit is een soort zelfsabotage in de hoop het daarmee al meteen voor zichzelf verpest te hebben. De angst om de omgeving en jezelf te kunnen teleurstellen, kan zoveel spanning oproepen dat het verleidelijk is om het dan maar 'meteen te verknallen' en daarmee de spanning te doorbreken.

Mensen met een verslaving zijn gewend om zich minderwaardig te voelen ten opzichte van hulpverleners, artsen en counselors. Alsof ze het niet verdienen om op een totaal menswaardige manier met respect behandeld te worden. Alsof ze verplicht zijn te doen wat de deskundige voorschrijft, omdat ze als 'verslaafde' het recht van spreken hebben verkwanseld. Het ligt vaak niet eens aan de hulpverlener, het kan ook heel goed een door ervaring ingesleten aanneme zijn die jij als gebruiker bij je draagt. Hierdoor kom je al met een wantrouwende bril binnen, waarmee je jezelf en de hulpverlener meteen diskwalificeert als gelijkwaardige gesprekspartner. Het raakt me als ik een ongelijkwaardige interactie zie plaatsvinden tussen de 'verslaafde' en de 'hulpverlener', wanneer ik bijvoorbeeld aanwezig ben bij het gesprek dat een cliënt voert met een kliniek waar hij wenst te worden opgenomen. En het maakt me verdrietig, want zodra de hulpverlener met woorden, gebaren, intonatie of mimiek boven jou gaat staan, haak je af. Hetzelfde gebeurt als jij jezelf 'klein' maakt in het contact. Het gesprek met een autoriteit kan het gevoel in jou oproepen 'minder' te zijn: de hulpbehoevende, de 'verslaafde', een mislukkeling. Het is precies die ongelijkwaardigheid die bijdraagt aan het minderwaardige en machteloze gevoel dat je met je gebruik probeert te ontlopen. Je zult als gebruiker het spelletje misschien nog even beleefd en onderdanig meespelen, maar zodra je voelt dat je 'moet' veranderen, verdwijnt je intrinsieke motivatie. Je wilt wel veranderen, maar niet veranderd worden.



Bewerkt fragment uit:
**Verslaving als kans
Van vluchten naar voelen**

Arold Langeveld
www.samsarabooks.com
www.verslavingalskans.nl

Dit is de reden dat ik bij het doornemen van alle mogelijkheden ook altijd, zonder enig oordeel of cynisme, het 'blijven gebruiken' als serieuze optie noem, zodat jij zélf kunt bepalen waar je voor kiest en er niet bij voorbaat al mogelijkheden worden geblokkeerd omdat ik die als hulpverlener 'beter' vind of 'verstandiger' acht. Daarom is het zo belangrijk dat er niet gestuurd of betutteld wordt en er geen agenda van de hulpverlener voelbaar is die aan jouw behoefte aan ondersteuning voorbijgaat. Mijn intakegesprekken beginnen meestal met de vraag 'waarom ben je hier?' Vaak vertelt de gebruiker dan al het een en ander over zijn geschiedenis. Wat is er in je leven gebeurd dat jouw kijk op jezelf in grote mate heeft bepaald? Het is voor mij belangrijk dat jij je gehoord voelt en je op geen enkele manier veroordeling ervaart.

Het is ook essentieel dat er ruimte is voor wat jij zelf wilt dat er gebeurt. Met andere woorden: wat is het doel van het gesprek en wat is de behoefte? Als we die beide achterhalen, wat is dan precies de hulpvraag? Dat laatste leidt soms tot verrassende antwoorden. Soms deelt een cliënt dat hij zeker niet wil stoppen met gebruik, maar wel een beetje wil minderen. Of vertelt hij dat hij wel wil stoppen, maar pas over een paar maanden als de verbouwing klaar is, het rustiger is op het werk, of als zijn kind is geboren. En vaker dan je zou denken, deelt de cliënt heel eerlijk dat hij dit gesprek voert omdat zijn partner of familie dat wil en hij er zelf niet voor gekozen zou hebben. Dat is belangrijke informatie. Als er bij hem geen werkelijke intrinsieke motivatie

is om iets aan zijn gebruik te gaan doen, dan kan ik – ook als ik van mening ben dat er geen uur meer te verliezen is – wijselijk besluiten om nu nog geen aandacht, tijd en energie in zijn avontuur te steken. Dat het allang vijf over twaalf is, zal ik aan hem laten weten. Toch is ook in zo'n situatie de kans klein dat hij dan al een knoop doorhakt. Als de gebruiker nog niet klaar is voor een interventie, is de omgeving machteloos, ook als de situatie schrijnend is.

Het doorbreken van een verslaving voor een ander heb ik nog nooit zien lukken. Alleen als een gebruiker zijn verslaving zélf helemaal zat is, is er een mogelijk vertrekpunt.



Arold Langeveld
(1966) begeleidt high performers en bekende Nederlanders in het omgaan met spanning, zichtbaarheid en

verslaving, als counselor bij Alheel. Hij werd onder meer opgeleid door Scott Kiloby en werkte in verschillende verslavingsklinieken.