

## Wat als je wil blijven helpen?

Geschreven door Katty De Bremaeker

---

### Zorgverslaving

### Zorgen en loslaten

Op de vraag: 'Wat wil je voor je kind?', zullen de meeste ouders antwoorden: 'Een gelukkig leven.' Het liefst zou je je kind voortdurend gelukkig willen zien en het voor alle mogelijke belemmeringen en tegenslagen behoeden. Maar één van de dingen die je leert tijdens de opvoeding, is dat ouders maar een beperkte rol spelen in het leven van een kind. Als je een kind op de wereld hebt gezet, ben je er als ouder verantwoordelijk voor. Je hebt de plicht om het alles te geven wat nodig is, zodat het zich kan ontwikkelen tot een volwassen persoonlijkheid. Maar naarmate je kind ouder wordt, heeft het minder behoefte aan zorg en uiteindelijk is het zelfstandig genoeg om zijn eigen leven te leiden. Dan is de tijd aangebroken om je kind los te laten.

### Zorgverslaving

Met een verslaafd kind gaat het echter anders: de verslaafde veroorzaakt grote problemen en doet vaak onverantwoorde dingen. Hierdoor is hij nog sterk afhankelijk van zijn ouders. Hij is het zorgenkind voor wie de ouders zich in allerlei bochten wringen om zijn absurde en onhoudbare gedrag te stoppen. Als ouder heb je het gevoel je taak niet volbracht te hebben en daarom voel je de plicht om je opvoedingstaak verder te zetten. Het resultaat is soms dat je tot het uiterste in staat bent.

## Wat als je wil blijven helpen?

Geschreven door Katty De Bremaeker

---

### Voorbeelden van zorgverslaving

- Een vader van een drugsverslaafde belt de werkgever van zijn zoon op met de mededeling dat zijn zoon griep heeft, terwijl hij in werkelijkheid zijn roes aan het uitslapen is. Vader doet dit om ontslag te voorkomen.
- Een moeder gaat elke dag bij haar alleenwonende, verslaafde dochter langs, brengt haar eten, doet de was, kuist de kamer op en betaalt haar huur.
- De ouders van een drugsverslaafde jongeman betalen de boetes van hun zoon, zodat hij geen problemen krijgt met justitie.

Omdat je kind onvoldoende verantwoordelijkheid neemt voor zijn gedrag, neem jij de verantwoordelijkheid over. Je doet taken die je kind behoort te doen om erger te voorkomen. Ondanks alles houd je van je kind en is de band met hem nog sterk. Daarom wil je voorkomen dat hij honger lijdt, thuisloos wordt, zich prostitueert, ziek wordt of doodgaat. Of je bent bang dat hij gewelddadig wordt of gaat stelen.

Algauw beheerst je verslaafde kind en de zorg voor hem jouw leven. Als het niet goed gaat met je kind, gaat het met jou ook niet goed. Bovendien ben je geneigd om je grenzen steeds meer te verleggen. Dat komt je kind goed uit. Die hoeft niets, heeft geen verantwoordelijkheden en kan zich bij problemen verschuilen achter moeders rokken of in vaders veilige armen.

In de loop der jaren kan dit patroon van verzorgen een automatisme worden. Als gezin heb je geleerd het leven te organiseren rond de problemen van de verslaafde. Daar waar je kind moeilijkheden veroorzaakt, denk je als ouder voor oplossingen te moeten zorgen, terwijl je dit patroon juist wil veranderen. Je bent verslaafd aan de verslaafde. Zoals bij je kind de drugs zijn leven overheersen, zo wordt jouw leven overheerst door zorg voor je kind. We spreken dan van 'zorgverslaving'.

### Gepaste zorg

Hoeveel zorg je ook verleent, je kind zal niet stoppen met gebruiken. Bovendien scherm je je kind af van de gevolgen van zijn gedrag, waardoor hij niet aan den lijve ondervindt dat drugsgebruik nare consequenties heeft. Daardoor wordt de verslaafde niet met de neus op de feiten gedrukt en voelt hij minder noodzaak om ermee te stoppen.

Je zou kunnen stellen dat de zorg die je geeft geen [cursiveren: gepaste] zorg is. Gepaste zorg geven is immers de verantwoordelijkheid bij je kind laten, in plaats van die over te nemen.

Dit betekent evenwel niet dat je je kind aan zijn lot overlaat en zegt: 'Trek je plan, ik kan er niets aan doen.' Het is beter om een gulden middenweg te zoeken. Je kan de vergelijking maken met een kind dat leert traplopen: je kunt je kind de trap op en af dragen of je kunt hem alleen laten gaan met het risico dat hij valt. De middenweg is het hem alleen te laten doen, maar wel achter hem te gaan staan. We noemen dit 'sturen': je bent er om het kind te leiden, advies te geven en het te leren verantwoordelijkheid te nemen.

Bij verslaafden werkt het net zo. Het principe is dat verslaafden ondanks alles toch verantwoordelijke volwassen mensen zijn, die net als iedereen hun leven zelf moeten leiden en de gevolgen van hun gedrag zelf moeten dragen. Maar de omgeving kan ze wel op hun verantwoordelijkheid aanspreken en grenzen stellen aan het gedrag van de verslaafde. Anders zal de gebruiker de grenzen steeds verder verleggen, waardoor een normaal leven van de mensen om hem heen niet meer mogelijk is.

### Voorbeelden van gepaste zorg

## Wat als je wil blijven helpen?

Geschreven door Katty De Bremaeker

---

- “Kom je te laat op het werk door een kater? Leg het je baas zelf maar uit.”
- “Heb je geen geld om je schulden te betalen? Ik betaal die schulden niet, want ik heb ze niet veroorzaakt. Ik wil je wel raad geven hoe je een afbetalingsplan zou kunnen opstellen.”
- “Je bent zelf verantwoordelijk voor het schoonhouden van je huis. Ik kom niet elke week om de stal uit te mesten. Ik wil je wel leren hoe je je hemden strijkt en hoe je je huishouden kunt organiseren.”

### In je eigen tempo

Vaak raden vrienden, buren of kennissen aan: “Laat haar toch zitten!” of “Zet hem gewoon het huis uit.” Zulke adviezen werken niet. Je kunt dat adviseren aan anderen, maar het zelf opvolgen van zo'n advies vraagt van de ouders een grote omslag. Je hebt het je kind gemakkelijk gemaakt door steeds hulp te bieden, en achteraf zou je het misschien anders gedaan hebben, maar het is heel moeilijk om ineens te zeggen: laat hem maar.

Als ouder moet je de gedachte loslaten dat je alles kunt voorkomen en veranderen. Jij hoeft niet de verantwoordelijkheid te dragen voor het leven van je kind. Uiteraard is dit een heel proces, waar je langzaam doorheen moet. Alleen jij kan aanvoelen wanneer je klaar bent om uit je zorgverslaving te stappen.

Katty Debremaeker