

Adviezen

Als je beslist het leven van je zoon of dochter niet meer in handen te nemen en de verantwoordelijkheid bij het kind te leggen, houdt dat vaak in dat je je eigen dromen moet loslaten. Dat je kind verslaafd is, komt niet overeen met wat jij had verwacht voor de toekomst van je kind. In die zin is er sprake van een verlieservaring. Je verliest het kind dat je zo graag zag. Het toekomstperspectief voor jouw kind is veranderd. De verslaving heeft hem in zijn macht.

Rouwen als verwerkingsproces

Om dit verlies te verwerken, moet je rouwen. Rouwen is eigenlijk werken: het is emotionele arbeid. Dit werk moet stapsgewijs gebeuren.

1. De realiteit aanvaarden

Allereerst moet je de realiteit van het verlies onder ogen zien en die aanvaarden. Dat is een moeilijke opdracht, want het betekent dat je toegeeft dat je kind ernstige problemen heeft, in plaats van de verslaving te ontkennen of te minimaliseren.

2. Het verlies ervaren

De tweede stap is het ervaren van de pijn en het verlies. Dat betekent: woede, kwaadheid, schuldgevoelens. Je bent boos op iedereen, je kind, de dealers, de hulpverlening en je voelt je schuldig om wat je misschien zelf niet goed hebt gedaan in de opvoeding. Je bent bang voor de toekomst en je hebt depressieve gevoelens.

Maar je kunt geen verlies verwerken zonder deze pijn te ervaren. Lange tijd kun je de pijn proberen te ontlopen, maar uiteindelijk betekent verwerken dat je door die pijn heen moet. Verdriet om verlies achtervolgt je, zoals een schaduw met je meegaat. Soms komt het op onverwachte momenten opduiken.

3. Aanpassen

Daarna moet je je leren aanpassen aan het leven met een verslaafde. Ook deze moeilijke opdracht is voor geen twee mensen dezelfde. Wie is het kind voor de vader? Wie is het kind voor de moeder? Wat valt er weg uit het leven? Waar moet je je aan aanpassen? Het antwoord op zo'n vraag is voor iedereen anders. Binnen dezelfde familie zullen er personen hoopvol en hopeloos reageren. Immers, iedere ouder heeft zijn eigen manier en tempo. Hun aanpassing zal zich dan ook op een unieke manier uiten. Dat kan soms voor moeilijkheden in de relatie tussen de ouders zorgen, omdat ze niet altijd in staat zijn elkaar te ondersteunen en te troosten vanuit verschillende gezichtspunten.

4. Doorgaan

Ten slotte moet je opnieuw leren houden van het leven en van de mensen. Dit is het moment waarop je als ouder kan zeggen: "Het is tijd om verder te gaan met mijn leven. Het leven is meer dan alleen maar zorgen voor mijn verslaafde kind."

Je hebt mensen die denken dat ze niet meer van het leven mogen genieten of die daar niet meer aan toekomen. Nochtans is opnieuw leren houden van de mensen en het leven een mogelijkheid om los te komen van het verdriet dat je meemaakt.

De verslaving van je kind integreren in je leven

Het eindresultaat van dit hele proces is niet dat je de problemen vergeet. Dat kan immers niet. Evenmin kun je als ouder de verslaving van je kind ooit echt aanvaarden. Bovendien is het niet de bedoeling dat je je goedkeuring geeft aan de verslaving van je kind. Verwerken betekent dat je de verslaving integreert in je leven.

Het gaat erom het een plek geven.

Je aanvaardt dat je het leven van je kind niet in de hand hebt en je laat de gedachte los dat je voor je kind moet blijven zorgen. Vervolgens accepteer je dat het onzeker is of het ooit weer goed komt.

Zodra je stopt met vechten en begint met 'integreren', leef je vanuit een andere basis. De pijn en het verdriet gaan niet weg, ze overheersen alleen niet meer zo. Als je de zorg en controle opgeeft, word je niet langer meegesleurd in de emotionele achtbaan van alledag. Pas dan komt er weer plaats vrij voor vreugde en genieten en pas dan kun je je richten op andere dingen.

Het is niet gemakkelijk om tot integratie van de verslaving in je leven te komen. Onthoud dat je dat enkel in je eigen tempo kunt doen. Je kunt je pas aanpassen aan de situatie wanneer je er klaar voor bent. Het kan helpen om eens weg te zijn uit de thuissituatie, andere mensen te ontmoeten en sociale contacten te onderhouden. Een praatgroep kan je ook bijstaan in moeilijke momenten. Of je kunt professionele hulp zoeken. Toch moet je het niet forceren. Je zult zelf vrede moeten te vinden.

Mag je hopen op herstel?

Hopen mag, maar laat je geluk niet bepalen door het al dan niet clean worden van je kind. Je moet je eigen leven leiden en je geluk opnieuw in handen nemen.

Sommige families zullen jarenlang blijven hopen en blijven streven naar totaal herstel. Zij integreren de gevolgen van de verslaving niet in het dagelijks leven. Vooral als je kind een zoveelste poging onderneemt om zich te laten behandelen, koester je weer hoop en weiger je je neer te leggen bij zijn verslaving. Uiteraard mag je blijven hopen, maar besef wel dat de

ontgoocheling des te groter is als hij nadien weer hervalt.

Andere familielieden kunnen dan weer pessimistisch zijn: het herstel is onmogelijk, de toekomst hopeloos en er lijkt weinig over te blijven om voor te leven. Zelfs als hun kind een behandeling volgt, weigeren ze nog te geloven dat het baat zal hebben. Op dat moment mist het kind de steun van de omgeving, die het kan gebruiken bij zijn behandeling.

Natuurlijk moet je voor jezelf afwegen wat binnen je mogelijkheden ligt. Alleen jij kan bepalen of je nog wil hopen en of je nog wil investeren in je kind, of dat je afstand neemt om jezelf te beschermen tegen de pijn .

Hierin ligt de zware taak voor ouders om hun weg te zoeken in enerzijds betrokkenheid tonen en anderzijds afstappen van het patroon van zorgen voor je kind.

[auteur] Katty Debremaeker