

L.J. van Gog, Pastoraat en alcoholisme

No.30 uit de serie Pastorale handreiking, Den Haag, 1982

1 Alcoholisme als ziekte

Alcoholisme kun je beschouwen als een "ziekte"; wie er aan lijdt kan er alleen uit eigen kracht niet (nauwelijks) van af komen.

(17) Vroeger werd de alcoholist vanuit de kerk en vanuit de maatschappij benaderd als een mens die van de rechte weg was afgedwaald. Eerst kreeg hij goede raad om toch met drinken op te houden en een fatsoenlijk leven te leiden. Later volgden er verwijten dat hij niet wilde luisteren. Hij werd gezien als een eigenwijze dronkelap, een waardeloze figuur, een hopeloze drinker en zondaar. Misschien was die benadering nog goed bedoeld om de alcoholist op het rechte pad te brengen. Maar het gewenste resultaat bleef uit. Het werkte zelfs averechts. Door al die verwijten en beschuldigingen kwam de alcoholist er toe om juist nog meer te drinken om zo de schuldgevoelens te kunnen vergeten.

De laatste tientallen jaren is er bij de hulpverleners een andere benadering ontstaan. Daarbij wordt niet begonnen met het aanwijzen van wat er allemaal fout is in het leven van de alcoholist. De schuld die achter zijn drinken ligt kan later bespreekbaar worden gemaakt. Eerst is het nodig dat de alcoholist gaat inzien dat hij geen controle meer heeft over zijn drinkgedrag. Daarbij is de benadering van een alcoholist als een "zieke" een goede vondst gebleken. Bij deze benadering zitten we niet in de sfeer van de veroordelingen, maar kunnen we de alcoholist brengen tot het inzicht, dat er ook voor hem genezing mogelijk is.

Het woord "ziekte" staat in de stelling tussen aanhalingstekens. Want het gaat hier om een praktische benaderingswijze van de alcoholist. Hem als zieke te benaderen helpt in het opbouwen van een relatie tot de alcoholist en vermindert bij hem het gevoel dat alles wat hij doet zonde is. (18) Door allerlei oorzaken heeft hij de verslavingsziekte opgelopen.

Dat we alcoholisme beschouwen als een ziekte wil niet zeggen dat we het daarmee geheel in de medische sfeer hebben gebracht. Alsof de alcoholist maar naar de dokter hoeft te gaan die hem wel van zijn kwaal zal genezen. Want achter die ziekte ligt een ontstaansgeschiedenis waardoor de alcoholist met een complex van schuldgevoelens rondloopt. Maar we beginnen niet in de eerste benadering om de vinger op die zere plek van schuldgevoelens te leggen. Eerst is het nodig dat de alcoholist hoop krijgt en uitzicht op "herstel". Eerst moeten de boeien van de verslaving worden doorbroken. Dan pas komt er ruimte om met de alcoholist mee te gaan in het verwerken van zijn schuldgevoelens en zal hij ook zelf moeten werken om de schade, die hij zichzelf en anderen heeft berokkend tijdens zijn drinken, waar mogelijk te herstellen.

Bij andere mensen die ziek worden door eigen schuld beginnen we toch ook niet met eerst die schuld aan te wijzen en dan nog eens te kijken of er genezing bestaat? Er ligt ook schuld achter het ziek worden door roken of door verkeerde eet- of leefgewoonten. Er kan voor bepaalde ziekten schuld liggen in de maatschappij (milieuvervuiling) en in de fabriek waar de slechte werkomstandigheden de schuld zijn van een of andere ziekte. Wie zal al die zieken in de kou laten staan? Wij vinden het toch heel normaal dat die mensen geholpen worden als gewone zieken. Daarom past dezelfde gedragswijze ook ten aanzien van degenen die lijden aan de verslavingsziekte. Eerst deze mensen benaderen als zieken die hulp nodig hebben. Daarna komen de problemen aan de orde die onder het alcoholisme verborgen gehouden worden.

Sommigen gaan zo ver met de opvatting van alcoholisme als ziekte, dat van schuld en persoonlijke verantwoordelijkheid geen sprake meer is. Er zou dan al vanaf het begin van het drinken een bepaalde aanleg tot verslaving, een soort alcoholallergie, aanwezig zijn. (19) De alcoholist is dan nog slechts "onschuldig slachtoffer" van die ziekte. Bij de eerste benadering van de alcoholist zal deze opvatting ook wel goed aanslaan, maar op den duur geeft dit toch moeilijkheden, daar de werkelijke schuld en de eigen verantwoordelijkheid niet meer aan bod kunnen komen.

(21) Het benaderen van de alcoholist als een zieke heeft grote voordelen, met name in het pastoraat. (22) Wij kunnen iemand wijzen op de foutieve, maar diep gewortelde gedachte dat hij door zijn verslaving toch wel zo'n grote zondaar is. Wij kunnen hem aanspreken als zieke en hem helpen dat ook in te zien. Dat is voor de alcoholist een moeilijke stap: Voor zichzelf en vooral tegenover een ander toegeven dat hij ziek is! Dat hij geen macht heeft om het drinken onder controle te houden!

Daar ligt een unieke mogelijkheid voor het pastoraat: de alcoholist te laten inzien dat hij ziek is en dat hij hulp nodig heeft. Als we zo ver zijn, is de helft van de strijd al haast gewonnen. Daar begint namelijk de weg terug tot een normaal menselijk leven, al is het dan ook zonder alcohol. Bij dat inzicht kunnen wij de alcoholist ook aanspreken op zijn eigen verantwoordelijkheid. Dat hij op dat moment verslaafd is, is geen schande, wat ook de reden er van mag zijn. Maar het is wel een schande als hij geen hulp vraagt om er vanaf te komen. Bij de AA zegt men: "Het is geen schande om ziek te zijn maar wel een schande om er niets aan te doen".

2 Waar te beginnen met hulp?

(66) We gaan er van uit dat de pastor/hulpverlener enigermate op de hoogte is van de feiten omtrent alcoholisme, met name de alcoholist beschouwt als een zieke die geholpen moet worden. En dat de pastorale houding zoals hierboven aangegeven aanwezig is. Hoe kunnen we dan het beste de alcoholist helpen?

We willen hieronder het proces schetsen dat kan leiden tot een ander leven voor de alcoholist, een ander leven zonder alcohol maar met herstelde relaties tot God, mensen en dingen. Daarbij vooraf de volgende opmerkingen.

Er is niet één maniertje waarmee alle alcoholisten geholpen kunnen worden. Alcoholisten zijn mensen en daarom zijn er geen twee gelijk. De een zal weer anders reageren op wat wij zeggen en doen dan de ander. (67) Het zal dus erg van de vindrijkheid van de hulpverlener afhangen of er contact gemaakt kan worden en of er een relatie kan worden opgebouwd waarin het mogelijk blijkt dat de alcoholist bevrijd wordt van de verslaving. Wel belangrijk is dat de grondhouding steeds dezelfde moet zijn: bewogenheid vanuit het evangelie voor de mens in nood.

Te bedenken valt ook dat niet iedereen zich zal laten helpen. Bij maar een klein percentage alcoholisten zal hulpverlening succes hebben, meestal pas na langdurige en intensieve contacten. Om dat vol te houden moet je het wel echt menen! Ook al duurt het heel lang en al lijkt er geen resultaat mogelijk, toch is het vanuit het evangelie gezien nodig om onze pogingen vol te houden. Er zijn geen hopeloze gevallen, want vanuit God gezien zijn er geen hopeloze mensen. Een andere hulpverlener kan weleens de hulp staken, maar een pastorale hulpverlener zal het contact met de verslaafde niet verbreken.

Als er wel een weg gevonden wordt om van de verslaving bevrijd te worden, dan is dat meestal niet alleen te danken aan de bemoeienis vanuit het pastoraat. Slechts in enkele gevallen zullen we vanuit het pastoraat iemand volledig kunnen helpen. Hulp van andere instanties is bijna altijd nodig.

De grote kansen bij de pastorale hulpverlening liggen bij het bewegen van de alcoholist om hulp te aanvaarden. Dáár moet ons uitgangspunt liggen. Daar moeten onze inspanningen op gericht zijn. Als iemand zo ver is, dat hij inziet verslaafd te zijn aan alcohol en hulp nodig heeft, dan is de helft van de strijd al gewonnen. Zo iemand kunnen we van harte feliciteren! Let wel: hij moet hulp aanvaarden om van de drank af te komen. Hij moet geen hulp zoeken om de brokstukken die hij door zijn drinkgedrag gemaakt heeft door anderen te laten opruimen.

(67) Boven is al aangegeven hoe moeilijk het voor een alcoholist is te moeten stoppen met drinken. De gedachte om hulp te aanvaarden om zijn drinken te stoppen is voor hem een gruwel. Hij zal daartoe pas bereid zijn als er twee dingen tegenover staan:

- a) De zekerheid dat hij op de bodem van de put zit. Er is geen andere uitweg meer mogelijk. Als hij doorgaat met drinken zal dat zijn ondergang betekenen. Hij staat letterlijk met zijn rug tegen de muur.
- b) Hij moet een uitweg zien. Er moet iets zijn dat zóveel aantrekkingskracht heeft dat hij zich daaraan kan vastklampen. Hij heeft een "Hogere Macht" nodig die op dat moment sterker is dan de macht van de alcohol. Zijn laatste "Redmiddel" de alcohol zal hij pas willen loslaten als er een ander "Redmiddel" voor in de plaats kan komen.

Vanuit het pastoraat kunnen we op beide punten inspelen. We hoeven niet te wachten tot hij vanzelf met de rug tegen de muur komt te staan. We zouden dan soms heel lang moeten wachten waarbij de schade aan lichaam en sociale contacten steeds groter wordt. Beter dan maar passief af te wachten is het de alcoholist te helpen op de bodem van de put terecht te komen. We kunnen dat doen door hem het leven niet al te gemakkelijk te maken. Dat wil zeggen dat we de puinhopen die hij aanricht niet voor hem opruimen. Daarbij is de hulp van zijn omgeving ook nodig. Zo zullen vanuit de kerk zijn schulden niet betaald worden. Allerlei moeilijkheden die het gevolg zijn van zijn drinken zullen niet voor hem worden opgelost.

Zijn vrouw zal hem niet in bescherming nemen voor wat hij zichzelf heeft aangedaan. Als de boel eens kort en klein wordt geslagen zal dat niet onmiddellijk worden opgeruimd. Want als hij weer nuchter is ziet hij er dan niets meer van. Hij moet zien waar hij mee bezig is. We moeten hem van alle kanten confronteren met de puinhopen die hij zelf heeft aangericht door het drinken. Dan zal hij eerder beseffen op een heilloze weg te zijn, met de rug tegen de muur te staan.

(69) Tegelijk zullen we hem een uitweg moeten voorhouden. Erop wijzen dat er hulp mogelijk is. Samen met hem bidden als hij daar behoefte aan heeft en er gevoelig voor is. Het contact met hem niet verbreken. Laten merken dat je beschikbaar bent. De mogelijkheden van hulp aan hem voorhouden en hem in contact brengen met mensen die ook vanuit een dergelijke situatie er weer bovenop zijn gekomen. Hem dus in contact brengen met mensen van de AA. Dit alles moet er toe leiden dat hij bereid zal zijn in te zien geen macht te hebben over zijn drinken en dat hij bereid zal zijn hulp te aanvaarden om met drinken te stoppen. Dan kunnen we de andere hulpverlenende instanties erbij inschakelen.

Het behoeft geen betoog dat een dergelijke benadering van de alcoholist veel vraagt aan wijsheid, geduld en takt. Aan de ene kant moeten we als het ware hard zijn: hem met de neus op zijn puinhopen drukken. Aan de andere kant moeten we liefde voor hem uitstralen. Steeds zoekend naar een goed contact met hem en steeds laten merken dat we echt om hem geven. Het is daarom zo moeilijk omdat het een het ander kan tegenwerken. Als we hem té hard op de puinhopen wijzen, is de kans groot dat hij het contact met ons verbreekt. Als we té veel toenadering zoeken en bewogenheid met zijn ellende tonen, is er de kans dat hij niet doordrongen raakt van de ernst van de situatie. Dan zal hij zich alleen nog maar gesterkt voelen om door te gaan op de weg waar hij mee bezig is.

3 Doorbreken van de factoren die het alcoholisme in stand houden

Er zijn vier factoren die het alcoholisme in stand houden.

- De alcohol zelf
- De hersenbeschadiging
- De schuldgevoelens tegenover zichzelf
- De conflicten met de omgeving.

(70) Ook daar is een mogelijkheid de alcoholist te helpen zijn verslaving te doorbreken als we een of meerdere van deze factoren zouden kunnen uitschakelen.

Bij de alcohol zelf liggen praktisch geen mogelijkheden. Zolang alcohol voorhanden is zal het gebruikt worden. Het helpt niet om de alcohol te verbieden of om de alcoholist zijn drank te ontnemen. Als hij zelf niet wil stoppen zal hij altijd aan drank kunnen komen. Het wegnemen van drank zou zelfs een negatieve invloed kunnen hebben omdat door het onder dwang afnemen van alcohol de conflicten alleen maar toenemen, hetgeen weer een nieuwe reden is om te gaan drinken.

Zolang er alcohol gebruikt wordt kunnen we als hulpverleners ook niets doen aan het tot staan brengen en eventueel herstel van de hersenbeschadiging.

Bij de derde en vierde factor liggen veel betere kansen.

We kunnen proberen de schuldgevoelens tegenover zichzelf te verminderen. Als we zover kunnen komen dat hij zichzelf ziet als een zieke en niet als een hopeloze zondaar, dan vermindert dat zijn schuldgevoel. Hij hoeft zich er niet voor te schamen dat hij ziek is, maar hij moet dan wel bereid zijn iets aan zijn ziekte te (laten) doen.

Ook bij de conflicten met zijn omgeving ligt een mogelijkheid. Wij zijn immers zijn omgeving! Wij moeten proberen zijn gevoel van eenzaamheid te verminderen door contact te blijven houden. Hem niet uit onze gemeenschap stoten. Zijn isolement zal hem immers ertoe brengen naar de fles te grijpen. Juist voor een kerk, een gemeente ligt hier een enorme taak. Vroeger werd de dronkelap vlug uit de gemeente gestoten. En met hem zijn hele gezin. Laten we nu proberen om het contact te onderhouden. Ook met de andere gezinsleden. (71) De echtgenoot of echtgenote heeft ook behoefte aan een liefdevolle omgeving. En de kinderen moeten niet het slachtoffer worden van de fouten van hun ouders. Het zal voor de kinderen een bevrijding betekenen dat zij met andere kinderen kunnen spelen.

Samenvattend nog even aangestipt de uitgangspunten en mogelijkheden om vanuit het pastoraat de alcoholist te bewegen tot aanvaarding van hulp:

- Vergroot de kennis omtrent het alcoholisme
- Probeer een goed contact te maken
- Meen het echt met de hulpverlening
- Probeer aan te voelen wat de ander meemaakt
- Aanvaard de ander zoals hij op dat moment is
- Confronteer de alcoholist met zijn puinhopen
- Bied tegelijk mogelijke uitzichten
- Help hem zijn schuldgevoel te verminderen
- Wees zelf een goede omgeving voor hem en zijn gezin.

4 Pastorale onmogelijkheden

(80) De grootste kansen vanuit de gemeente en het pastoraat liggen bij het voorbereidende werk. Door een goed contact en door een juiste benadering kunnen we de alcoholist helpen zijn probleem in te zien en hulp te aanvaarden om zijn drinkgedrag te doorbreken. En tegelijk ligt daar ook de grens van de pastorale hulpverlening. Want er zullen dan andere hulpverlenende instanties moeten worden ingeschakeld om hem verder te helpen. Met name vanuit de medische wereld zal de verslaafde hulp moeten krijgen.

Dat wil niet zeggen dat we daarna vanuit het pastoraat de alcoholist los kunnen laten. Integendeel! We zullen het contact aan moeten houden en zo nodig nog verstevigen. Hij zal onze morele en geestelijke ondersteuning zeker nodig hebben. De weg die hij kiest, het loslaten van zijn "vriend" de alcohol, is voor hem een moeilijke weg. Er volgt een periode van onzekerheid en soms ook van weer terugvallen in het oude drinkpatroon. Steun vanuit het pastoraat is voor hem en zijn gezin dan zeker hard nodig. Maar het heeft een ander karakter gekregen. Niet meer als doel hem ervan te doordringen dat hij hulp nodig heeft, maar meer de ondersteuning terwijl hij geholpen wordt en zichzelf ontworstelt aan de verslaving. De grens van het pastoraat is dus bereikt op het moment dat hij echt van de drank af wil. Dan is er van andere instanties hulp nodig.

Ook in de eerste fase, bij het zich bewust worden van de verslaving, zijn er grenzen aan de pastorale hulp. (81) Wij overzien vanuit het pastoraat immers maar een deel van het probleemveld van de alcoholist. Alcoholisme is zo'n ingewikkelde zaak, met zoveel kanten, dat een pastor onmogelijk alles kan overzien en op alle gebieden deskundig kan zijn.

Welke probleemgebieden zijn er zoal aan te wijzen behalve dat van de geloofs- en levensvragen?

- Lichamelijk zijn er allerlei klachten gekomen vanwege het drankgebruik. Hij zal medische hulp nodig hebben om daar zo goed mogelijk van te kunnen herstellen. Bij het stoppen met drinken zal hij ook begeleiding van een arts nodig hebben om door de onthoudingsverschijnselen heen te komen.
- Psychisch zijn er allerlei problemen, mede ontstaan door zijn steeds verdergaande gevoel van eenzaamheid en uitzichtloosheid. Een psychiater of psycholoog zal wellicht nodig zijn.
- Sociaal kunnen er moeilijkheden zijn op het gebied van de uitkering of de huisvesting. Mogelijk ook conflicten met de werkgever of werkeloosheid. Hier ligt een taak voor de maatschappelijk werker en de sociale dienst van de gemeente.
- De politie kan al meerdere malen met de alcoholist in aanraking zijn geweest. Rijden onder invloed, openbare dronkenschap, ruzies met burens of binnen het gezin. Goed overleg met de politie is dan gewenst.
- Het gezin als geheel zit in moeilijkheden. De gezinsverzorging zou ook ingeschakeld kunnen worden.

Zo zijn er heel wat probleemvelden rondom een alcoholist, waar verschillende hulpverleners vanuit eigen vakgebied een taak kunnen hebben. Vanuit het pastoraat is het onmogelijk op al deze gebieden goede hulp te bieden. Grenzen aan de eigen mogelijkheden liggen niet alleen bij het pastoraat, maar ook bij de andere hulpverleners. Niemand is in staat om in zijn eentje het probleem van het alcoholisme aan te pakken. (82) Iemand schreef dat eens zo:

"De complexiteit van de problemen rondom en binnen de verslavingsziekte is zo groot, dat de behandeling door één persoon en vanuit één vakgebied zou getuigen van ondeskundige overmoed."

Het is dus zaak als hulpverleners te streven naar een goed contact met elkaar en naar goed overleg. Laten we niet denken dat we vanuit onze deskundigheid de ander niet nodig hebben. De alcoholist is niet gebaat bij een concurrentiestrijd tussen de hulpverleners maar bij een goede samenwerking.