

BAM! **BAM!**

BAM! *BAM!*

BAM! **BAM!**

Het verhaal van Judith

BAM! Ineens gaat het circus van hulpverlening draaien. In een klap hoor je er als ouder bij: je bent officieel een ouder van een drugsverslaafd kind. Dat wist ik natuurlijk al langer.... of wilde ik dat nog steeds niet echt weten????

BAM! Termen als: eigen verantwoordelijkheid, kind is ouder dan 18 jaar, privacy van de cliënt, wachtlijsten, behandelplannen, dubbel diagnoses, multidisciplinaire teams en ander vakjargon komen op mij af. Ik hou me vast aan de hulpverlening, ik wil, ik eis haast dat ze mijn kind redden.

Ik ben moe, ik ben bang, ik barst ook eigenlijk weer van de energie om er met z'n allen de schouders onder te zetten. Maar steeds weer ontdek ik dat het vooral mijn en onze schouders zijn als ouders en als broer.

En dan.... zit ik ineens tegenover een lieve mevrouw van de LSOVD. Tijdens een overleg wordt haar naam genoemd en de hulpverlener besluit om even te kijken of ze in huis is. We hebben een kort gesprekje of de oudergroep iets voor ons is. Ik neem het besluit dat ik daar nooit stommer van zal worden, dus meld me aan. Tot nu toe heb ik trouwens nog maar weinig hulp en ondersteuning ervaren van 'de hulpverlening'.

BAM! Amper twee weken later zet ik mijn eerste stapjes in mijn groepje. Mijn groepje met de nadruk op 'mijn'. Want wat is het me dierbaar geworden. Ik word ontvangen door twee lieve moeders, doorgewinterde moeders als het gaat om ouder te zijn van een drugsverslaafd kind. Als ik terugdenk aan die kennismaking dan denk ik dat ik het allemaal wel wat mooier gemaakt heb dan het in werkelijkheid was. Later leer ik dat ik ook als ouder in een ontkenningfase kan zitten, dat ik me als ouder kan schamen, dat ik niet eens meer weet waar al mijn vragen liggen, want hoe moet je in godsnaam omgaan met een drugsverslaafd kind.

We maken kennis met elkaar. Een aantal ouders kent elkaar al en hebben al langer met elkaar in de groep gezeten. Jeetje dacht ik nog: gaat dat dan langer dan een jaar duren? JA, zeg ik nu vol overgave, DAT gaat langer dan een jaar duren. Omdat dit nu eenmaal een leven lang leren is!!

Men laat foto's aan elkaar zien.... van vroeger toen onze kinderen nog zorgeloos speelden. Er worden familiefoto's getoond met broers en zussen op de foto. Ik had mijn bos sleutels. Die stond op dat moment symbool voor mijn eigen veiligheid. Er zit ook een sleutel aan de bos van het huis van mijn moeder: voor als ik even een paar dagen moest bijtanken. Er zit een sleutel aan van mijn auto: weggkunnen, vluchten als het nodig is, wegbrengen naar een afkickcentrum, ophalen, weer wegbrengen, gesprekken.....

Wat ik die eerste avond hoorde is met geen pen te beschrijven: zorgen over kinderen, hulp weigeren, stapjes vooruit maar ook stappen achteruit, stilstand, grenzen stellen, niet slapen, slecht eten als ouder of teveel eten, reclassering, schuldsanering, uit huis, nog thuis met een hoop ellende, noem maar op.

En heel 'smoothie' merkte ik dat het ondanks al die zorgen over ons ging. Wat doe jij als ouder: waar ben je bang voor en hoe ga je daarmee om? Help je eigenlijk wel door geen grenzen te stellen? Wat ben je aan het redden?

Ik reed naar huis en op hetzelfde moment miste ik de groep al. Nog een maand wachten.... pffffffttt. Eindelijk, eindelijk, eindelijk vond ik een luisterend oor. Lotgenoten die weten hoe moeilijk het is. Geen veroordelingen, geen enkele. Altijd volgen waar iemand op dat moment staat en wat hij of zij aankan. Nooit pushen. Dat wil niet zeggen dat het zachte heelmeeesters zijn, integendeel. Want in een groep zitten is zeer, zeer confronterend. Maar als je iedere keer naar huis gaat met een goed gevoel, betekent dat ondanks al je zorgen toch wel wat.

Als mensen mij nu vragen waar ik het meeste hulp van gekregen heb antwoord ik zonder twijfel: van de oudergroep en van mijn wijkagent (ook die is bezittelijk geworden door de hulp die hij geboden heeft).

Wat is de meerwaarde dan?

- Eens in de maand op een vaste tijd en plaats komen we bij elkaar
- Allemaal ouders van drugsverslaafde kinderen: niemand weet beter in wat voor valkuilen je terecht kunt komen dan zij. Niemand weet beter hoe kinderen je kunnen manipuleren dan zij. Niemand weet beter hoe je je voelt dan zij.
- Er worden verhalen gedeeld maar het is niet zomaar een gezellig koffiekraansje. We volgen elkaar op dit levenspad met alle bulten en schrammen die we opgelopen hebben.
- De nadruk ligt op ons als ouder: hoe gaan we om met....
- We krijgen les in theorieën zoals de dramadriehoek, weegschalen, grenzen stellen maar vooral grenzen voelen, we leren wat het is om in een rouwproces te zitten, om afscheid te moeten nemen van het kind wat jouw kind allang niet meer is.
- We hebben lol. Ja echt, we hebben plezier en kunnen lachen.... Ook om hoe we onszelf in allerlei bochten wringen.
- We zijn eerlijk en hebben ontboezemingen naar elkaar....

"Ja, ik ben toch eten gaan brengen"

"Ja, ik heb de was gedaan"

"Ja, ik heb twintig euro gegeven, maar geen vijftig, nee, nee"

"Ja, ik heb zijn huis gepoetst"

"Ik schop hem het huis uit"

"Ik ben zo kwaad, het kan me helemaal niets meer schelen..."

- We vieren onze overwinningen:

"Ik doe het niet, als er geen hulpvraag komt"

"Hij of zij kan niet meer thuis komen wonen"

"Ik heb hem geconfronteerd met iets wat ik gevonden heb"

- We leren, of ik leer met bakken. Ik heb mijn eigen verhaal, maar leer ook heel veel van anderen. Die verhalen spiegel ik bijna onbewust met mijn eigen situatie. Ik kan wel zoiets zeggen nu, maar doe ik niet hetzelfde? Of: Hee, zo kun je het dus ook aanpakken. Maar wat betekent dat dan voor mij? Waarom zou mij dat niet lukken? Ben ik bang, schaam ik me, ben ik bang dat mijn zoon zichzelf iets zal aandoen? Ben ik verantwoordelijk of voel ik me verantwoordelijk?
- Al onze kinderen hebben wat. Ik ben geneigd te analyseren: is er niet iets mee aan de hand, moeilijke periodes gekend in zijn leven, het is niet een kwestie van niet willen maar van niet kunnen, pdd-nos, ptts, autistisch, depressief, weinig eigenwaarde.... Het komt allemaal voorbij. Wat ik daarvan geleerd heb is dat er ook genoeg kinderen zijn met een diagnose die het wel redden, die wel hulp zoeken, die wel proberen volwassen te worden met al hun mogelijkheden en onmogelijkheden.

- Wat ik daarvan leer is mijn eigen veronderstellingen los te laten want als ik blijf denken dat mijn kind zielig is en vooral geholpen moet worden en het zelf niet kan.... welnu dan hou ik hem daar ook! Als ik denk dat het een zelfstandig wezen is die het zal moeten leren klaren hier op deze aardbol, dan kan ik anders gaan handelen.
- De oudergroep gaat over jou en jou en jou als ouder. Net zoals jouw en jouw en jouw kind moet veranderen in jouw beeld, moet ik veranderen. En door te ontdekken hoe moeilijk dat is en dat het met vallen en opstaan gepaard gaat, millimeter voor millimeter, geeft mij het geloof dat dat voor mijn kind net zo is.
- De oudergroep gaat ook over broertjes en zusjes, vrienden, familie. Maar een extra woord van genegenheid naar de broers en zussen. Want ik heb ervaren dat ik als moeder jullie dikwijls tekort heb gedaan. Dat het eigenlijk altijd maar over een ding gaat: je broer of zus. Jullie zijn net zo goed bang en maken je zorgen of zijn boos dat het weer niet normaal kan gaan. Of het feestje of etentje was zo fijn omdat hij of zij aanwezig was en er geen ruzie was. Misschien heb ik te dikwijls gevraagd wat de beste aanpak nu zou kunnen zijn of heb ik je gevraagd contact te leggen omdat het jullie wel lukte. Ik heb veel geleerd als het gaat om loslaten want jullie kunnen ook ongelooflijk eerlijk zijn in je feedback.
- Ik heb ook steeds helderder het beeld dat als IK niet verander er niets gebeurt: ik help niet met mijn zogenaamde hulp. Ik zeg dat niet vanuit het gevoel dat ik schuldig ben of me zo voel, ik zeg dat omdat ik het van binnen weet!!!
- De oudergroep heeft mij houvast gegeven... ze zitten hier in de zaal en hebben me binnen een jaar leren kennen zoals velen me misschien niet eens kennen. Ze weten denk ik heel goed waar mijn valkuilen liggen. Ik denk zelfs nog beter dan dat ik dat zelf weet. Waarom? Omdat ze ook hun eigen valkuilen hebben leren kennen. En dat maakt dat er voor mij geen betere hulp voor handen is dan deze groep.
- Ik heb de drama-driehoek nu een jaar voorbij zien komen. Mijn thema op dit moment is: "Hoe blijf ik eruit? Hoe zorg ik voor mijn eigen veiligheid? Hoe zorg ik voor mezelf? Voel ik paniek en hoe handel ik dan? Want paniek is een naar gevoel wat ik zo gauw mogelijk uit mijn lijf wil hebben! Wat zijn mijn gewoontes? Hup ik rijd er alweer naartoe? Daar wil ik vanaf. De verandering zit in mijzelf, 59 jaar oud. Wat een school waar ik in terecht ben gekomen! De gedachte: "Ik ben ik en jij bent jij" gaat veel verder dan alleen mijn drugsverslaafde kind. Ook in andere situaties pas ik dat toe. Een vriendin die om hulp vraagt, een collega of wat dan ook. Eerst nadenken: wat ga ik nu weer doen? Waarom zou ik de boel gaan redden? Wat voor gevoel geeft me dat dan? Vanuit welke behoefte doe ik dat? Met andere woorden: wat ik hier leer gaat verder.

En natuurlijk droom ik, hoop ik. Natuurlijk! En dat blijf ik doen, samen met jullie allemaal!

Oktober 2015

Judith