

Getuigenis partner van een alcoholverslaafde

Wat hebben partners van kankerpatiënten, partners van mensen die een ernstig verkeersongeval gehad hebben, partners die met dementie of herseninfarcten van hun partners moeten omgaan, partners of ouders van criminelen, of erger nog moordenaars, gemeen met partners van alcoholverslaafden? Op het eerste zicht niet veel zou je denken.

Nochtans, ze worden allen veroordeeld tot een rol aan de zijlijn in de schaduw. Ze worden zelden gevraagd hoe zij met dit alles omgaan. Eén ding is zeker ze beleven allemaal geen sprookje van duizend en één nacht, eerder eentje van 1001 vragen.

Op die vragen, specifiek voor partners van alcoholverslaafden probeert Al-Anon een antwoord te geven. Geen sluitende pasklare antwoorden op maat geen gebruiksaanwijzingen met garantie, enkel het delen van expertise door ervaring. Dikwijls het beantwoorden van vragen met nieuwe vragen, of gewoon het ventileren van onmacht, verdriet. Het aanbieden van een warm deken van ervaringsdeskundigen, het gevoel niet alleen te zijn, en meer nog het voeden van de hoop dat het nog goed kan komen.

Raadgevingen voor “the way-out” uit het verstikkende leven dat het samenleven met een alcoholverslaafde kan zijn.

Wat zijn die 1001 vragen waarmee we worstelen, een klein onvolledig maar toch relevant overzichtje:

Wat met onze relatie? Wie is onze echte partner? Wat blijft er over van degene op wie we verliefd werden? Wil de echte nu opstaan? Is het de onbetrouwbare, liegende, soms agressieve, stuurloze partner, of is er toch nog iets over van de liefdevolle, solide en zorgende man of vrouw van voor de verslaving?

Hoe hou je respect voor je partner? Hoe communiceer je nog met je partner? Hoe geef je elke keer opnieuw vertrouwen aan je partner? Hoe lang blijf je het probleem toedekken? Hoe hard mag je je partner confronteren met zijn/haar probleem? Hoe kan je je partner begeleiden naar inzicht en hulp?

Wat als je verstopte flessen vindt? Gewoon negeren, ecologisch sorteren en doorgaan? Of toch confronteren of erger nog actief op zoek gaan? Mag jezelf nog genieten van een glas in gezelschap van vrienden?

Wat met opgekropte frustraties en verwijten? Ventileren of opkroppen? Hoe begin je telkens opnieuw na herval? Hoe bouw je terug intimiteit op? Wie kan je in vertrouwen nemen in je vriendenkring zonder je partner te compromitteren?

Hoeveel uitvluchten kan en mag je blijven verzinnen om het probleem te camoufleren? Waar stopt jouw sociaal leven? Welke plannen kan je nog maken die verder dan 1 dag gaan? Ben je nog een volwaardige partner of eerder een babysit, politieagent of sociaal werker? Hoe vermijd je dat je uit mekaar groeit?

Wat met de kinderen? Hoe hou je kanalen met hen open, met behoud van respect voor de alcoholicus. Wat als de bezoeken stoppen, verminderen? Wat als kleinkinderen niet meer mogen komen overnachten? Wat als familiefeestjes

nachtmerries worden. Hoe hou je contact met vrienden, familie, collega's? Kan je nog nieuwe vrienden maken als je weet dat je in de toekomst gemaakte afspraken of bijeenkomsten geregeld zal moeten afzeggen? Kan je nog reisplannen maken? Kortom heb je sowieso nog een leven?

Mag je je partner alleen laten zonder schuldgevoel?

Wat met de financiële implicaties? Wat met jobverlies? Wat met lichamelijke implicaties van drankmisbruik? Geheugenverlies, slaapstoornissen, agressiviteit?

Zoals gezegd, zoveel vragen, zoveel mogelijke antwoorden, maar wat het belangrijkste is voor Al-Anon is een forum creëren om de vragen te kunnen stellen, een luisterend oor te vinden, ervaringen te delen die tot oplossingen of toch minstens tot verzachting kunnen leiden.

Allemaal vanuit de liefdevolle betrachting om jezelf en daardoor ook je alcoholische partner te helpen en te leren begrijpen. Inzien dat alcohol niet jouw probleem is, maar dat van je partner. Proberen sterker te worden of te blijven.

Als organisatie willen wij die inzichten daarom heel graag met iedereen delen die er baat bij kan hebben.

Tekst: Ivo VG voor Netwerkdag Verslavingskoepel Kempen 20 maart 2015.