

MARLEEN LEEFT AL 26 JAAR MET EEN ALCOHOLIST

“Zo kan het
niet verder. Ik leef
voortdurend
in angst.
Hoe dronken
zal Paul straks
weer zijn?”

Samenleven met een partner die verslaafd is aan drank, is zwaar. Zo zwaar, dat Marleen er nu, na bijna 26 jaar, over denkt om haar man te verlaten.

Marleen (49): “Toen Paul en ik verliefd werden, waarschuwden zijn collega’s al dat hij best veel dronk. Dat zag ik ook wel, maar we waren jong, ik gunde hem zijn plezierjes. En ook: hij was een vriendelijke, behulpzame man die voor iedereen klaarstond en in zijn vrije tijd vrijwilliger was bij de hulpdiensten. Waarom zou ik me dan laten tegenhouden door wat pintjes te veel af en toe? Maar toen we een jaar later gingen samenwonen, moest ik toegeven dat zijn drankgebruik minder onschuldig was dan ik dacht. Paul zat elke avond op café – behalve op dinsdag, dan was het sluitingsdag. Na het werk

met zijn brommer omdat hij weer eens te veel gedronken had, en kon hij weken niet gaan werken omdat hij een arm of been had gebroken. Eén keer wilden we met de kinderen een tochtje gaan maken met de fiets. We waren de straat nog niet uit of Paul was al in de maïsvelden gesukkeld, te dronken om te fietsen. We zijn meteen terug naar huis gegaan. Zo deden we steeds minder uitstappen, omdat er altijd wel iets gebeurde waar ik slechte herinneringen aan overhield. Tijdens het weekend dronk Paul de hele dag, waardoor hij nog nerveuzer was dan anders en de raarste dingen uitkraamde. Ik was altijd zo bang als we bij familie of vrienden uitgenodigd werden; op den duur gingen we nergens meer naartoe. Zijn verslaving ging van kwaad naar erger.

als alcoholist. Hij wist dat ik de bierbakken in de garage controleerde, dus schroefde hij de kroonkurken weer op de lege flesjes zodat ik niet zou zien hoeveel hij er doorgejaagd had. Ik ontdekte het pas toen ik een volle bak wilde verzetten en merkte hoe die bijna niets woog. Paul werd hoe langer hoe agressiever, vooral in woorden. Bijna elke dag schold hij me de huid vol. Het eten was niet lekker, het huis was niet proper genoeg, ik was te lang bij mijn moeder op bezoek geweest. Alles was goed om in woede uit te barsten.

Veilig in het vluchthuis

Het is voor het eerst uit de hand gelopen toen Lieselot haar eerste communie deed. Paul had de hele dag gedronken, en was na dien nog op café vertrokken. Ik wist dat zijn toestand vreselijk zou zijn als hij zou thuiskomen, dus had ik ermee gedreigd om hem niet meer binnen te laten. Toen hij midden in de nacht thuis kwam, is hij als een gek op de ramen en deuren beginnen bonken. Ik was zo bang dat ik de politie heb gebeld. Toen die toekwam, zat mijn man rustig voor de deur. ‘Ik mag niet binnen’, zei hij droog. Maar zodra de agenten weg waren, begon hij opnieuw te roepen en te tieren. De politie is teruggekeerd en zei dat ik niet langer thuis kon blijven. Ik heb Lieselot en Stef – ze waren nog zo klein – uit bed gehaald, waarna de agenten ons naar een vluchthuis brachten. Paul is gewoon terug op café gegaan. Het was een verschrikkelijke ervaring. Ik wilde thuis niet weg, ik wilde dat hij wegging. Het voelde aan alsof ik iets misdaan had. Na één nacht ben ik met de kinderen teruggekeerd. Paul was ontzettend kwaad om wat ik gedaan had. Hoe kon ik nu zo dom geweest zijn om de politie te bellen, schreeuwde hij. Hij voelde zich sterk, bood niet eens zijn excuses aan. Zijn zus had hem aangesproken op zijn drankprobleem, nadat ik haar vanuit het vluchthuis had gebeld. Hij heeft dan een tijdje minder gedronken, maar lang heeft dat niet geduurd. De drank maakte van Paul een andere man. Een man die mij slecht behandelde, zonder respect en totaal liefdeloos. Door zijn verslaving kreeg hij impotentieklachten. Daar had hij het zo moeilijk mee dat hij nog meer begon te drinken. Zijn frustratie werkte hij uit op mij. Het was allemaal mijn schuld. Ik was het probleem, ik moest hem maar meer liefde en aandacht geven. Ik kreeg voortdurend verwijten naar mijn hoofd geslingerd. Op den duur ging ik ze zelf bijna geloven. Ik zweeg om de dingen niet nog erger te maken. Elke →

“Niemand weet wat er zich bij ons thuis afspeelt. Op Pauls werk weten ze niks van zijn drankprobleem, maar ik vraag me af hoelang dat nog kan duren”

reed hij naar de kroeg, om pas tegen het avondeten naar huis te komen. Vaak flink aangeschoten, want Paul werd om de haverklap getraakteerd. Ik sprak hem daar weleens op aan, zei dat ik het niet leuk vond dat hij zoveel dronk, maar hij wuifde alles weg. ‘Als we getrouwd zijn, zal ik minderen’, zei hij dan. Of ‘als we kinderen hebben’. Hij had altijd wel een excuus, en ik geloofde hem. Maar ook toen we trouwden en eerst Lieselot en later Stef geboren werden, veranderde er niets, integendeel. Hij ging minder op café, maar begon thuis te drinken. Dat was goedkoper, en zo kon hij nog meer drinken. Ik heb hem vaak gevraagd om te minderen, maar na verloop van tijd wist ik niet goed meer wat ik moest zeggen of doen, en begon ik te twijfelen aan mezelf. Misschien was het niet zo’n groot probleem als ik dacht. Ik kon hem toch niet verbieden om nog te drinken? Nu weet ik beter, maar op dat moment liet ik hem doen.

Een koelbox vol drank

De jaren gingen voorbij, en Paul dronk meer en meer. Soms viel hij

Overal waar hij kon, stak hij blikjes en flesjes weg. In de garage, in zijn brommer, in de zakken van zijn kledij. Hij vertrok nooit zonder een koelbox met drank in de auto. Lege blikjes gooide hij onderweg ergens in de vuilnisbak of stapelde hij op in de garage. Zelfs in het huis van mijn moeder, waar hij vaak kwam, vond ik lege blikjes achter de kast. Maar veel moeite om zijn verslaving te verbergen deed hij niet. Waarom zou hij, ik was immers degen die het bier voor hem meebracht als hij erom vroeg. Ik durfde geen nee te zeggen, omdat ik wist hoe kwaad hij dan kon worden. Toen ik na lange tijd toch weigerde, ging hij maar zelf bier kopen – in verschillende winkels, zodat hij niet afgeschilderd zou worden

Praat erover

Samenleven met een alcoholverslaafde is emotioneel heel zwaar. De kans bestaat dat je op een dag over je grens gaat en geen uitweg meer ziet. Beslissen om de relatie te verbreken, is je goed recht, maar alleen jij kunt die beslissing nemen. Ook al heb je een vertrouwenspersoon in je dichte omgeving, het kan interessant zijn om te praten met een buitenstaander (huisarts, maatschappelijk werker, hulpverlener...).

Soms is afstand nemen de enige oplossing

avond was ik gespannen omdat ik bang was dat hij zin had om te vrijen. Ik deed er alles aan om de vraag niet te krijgen, want ik durfde geen nee zeggen. Vandaag kan ik niet begrijpen hoe ik het volhield, maar blijkbaar verleg je telkens je grenzen, voor dat klein beetje rust in het gezin achteraf. Ik mocht ook nergens meer naar toe van Paul. Hij was een heel bezitterige en jaloerse man, wat verdergeerde als hij gedronken had. Ik moest nog maar een woord wisselen met een andere man of het was knallende ruzie. Uitstapjes met vriendinnen deed ik nauwelijks nog, omdat hij dan kwaad werd en nóg meer dronk. Voor Lieselot was hij milder, dus toen zij wat ouder was, wist zij te regelen dat we af en toe samen een namiddagje konden gaan winkelen. Maar ook dan mocht ik dagenlang horen dat ik weggeweest was terwijl ik beter wat meer in het huishouden zou doen. Het was nooit goed voor hem.

Dronken achter het stuur

Nuchter was Paul een vrij rustige man, maar in die toestand zag ik hem nog amper. Hij kon niks meer

doen zonder drank erbij. Bijna elke dag reed hij dronken rond met de auto. Wat als hij een fietser van de weg zou maaien? Dan was ik ook alles kwijt. Telkens ik hem daarop wees, haalde hij zijn schouders op. Hij had nog nooit een ongeval gehad, dus hij maakte zich geen zorgen. Maar ik was elke keer doodsbang als hij de deur uit ging. Vorig jaar ben ik nog bij de politie geweest om zijn probleem te melden en te vragen of zij iets kunnen doen om hem te stoppen. Ik heb hen zelfs verteld waar en om hoe laat ze de grootste kans hebben om hem te vatten, omdat hij altijd dezelfde weg terug neemt naar huis. Nog geen enkele keer is hij tegengehouden geweest. Ook de

ik de vrolijke meid, en ook in mijn familie probeerde ik het te verzwijgen. Ik wilde er niemand mee lastigvallen. Ook Paul kon de schijn goed hoog houden. Toen ik aan onze burens eindelijk durfde vertellen dat hij een drankprobleem heeft, vielen die compleet uit de lucht. Voor de buitenwereld lijkt Paul een vriendelijke man. Als hij thuis in de garage aan het werk is, zet hij de poort open en de radio aan, zodat iedereen kan zien wat voor goede echtgenoot hij is. Niemand weet wat er zich binnen de muren van ons huis afspeelt. Op Pauls werk hebben ze geen weet van de omvang van zijn probleem, of nog niet. Door zijn overmatig drankgebruik is zijn geheugen aan-

“Pauls verslaving heeft me zoveel afgepakt: mijn vriendenkring, uitstapjes met het gezin, een zorgeloze jeugd voor de kinderen”

kinderen zijn vaak bang geweest als hij weer eens niet thuis kwam. Zou er iets gebeurd zijn? Moesten we hem gaan zoeken? Soms hoopten we in stilte dat er iets gebeurd was. Dat hij ergens in de gracht lag en niet meer naar huis zou komen. Het klinkt wreed, maar ergens zou dat een opluchting geweest zijn. Het leek de enige mogelijkheid om verlost te geraken van de ellende die zijn verslaving met zich meebracht. Iemand om bij uit te huilen, heb ik nooit echt gehad. Onder vrienden was

getast. Het begint zijn bazen en collega's op te vallen dat hij veel vergeet. Voorlopig blijft hij buiten schot, maar ik weet niet hoelang dat nog zal duren. Ik ben altijd blijven hopen dat hij ooit eens 'sorry' zou zeggen, dat hij zou beseffen wat hij ons allemaal aangedaan heeft al die jaren. Heel soms deed hij zijn best om aangenaam en lief voor me te zijn. Een nuchtere dag was voor mij al genoeg om te beginnen dromen over hoe we weer echte maatjes zouden worden, en samen leuke dingen zouden doen. Maar ik kwam altijd snel terug met mijn voeten op de grond.

Wat als je partner te veel drinkt?

DIT KUN JE BETER NIET DOEN

- **Jij kunt de beslissing niet nemen** om te stoppen met overmatig drinken in plaats van je partner. Dat kan enkel je partner zelf, maar jij kunt wél veel doen om hem of haar zover te krijgen.
- **Probeer niet alle problemen op te lossen** die de verslaving van je partner met zich meebrengen. Op die manier maak je het je partner gemakkelijker om te blijven drinken en blijft die blind voor de gevolgen van zijn of haar gedrag.
- **Zoek de schuld niet bij jezelf.** Het kan goed zijn dat er problemen zijn in jullie relatie, maar dat maakt jou nog niet verantwoordelijk voor het drankgebruik van je partner.

WAT KUN JE BETER WEL DOEN?

- **Blijf goed voor jezelf zorgen.** Blijf de dingen doen die je graag doet en hou contact met je vrienden. Praat erover met mensen die je kunt vertrouwen.
- **Stel je grenzen.** Je hebt het recht om je partner duidelijk te maken welke nadelen je ondervindt van het drinken. Geweld moet je nooit accepteren.
- **Geef aan dat je je zorgen maakt** en dat je wilt luisteren naar zijn problemen.
- **Zijn er kinderen?** Leg hen uit wat er aan de hand is, maar betrek hen niet in de problemen. Maak hen duidelijk dat ze niet verantwoordelijk zijn. Meer info over kinderen van ouders met een alcoholprobleem: www.druglijn.be/koap

Blij zijn met wat je wél hebt

Ik heb vaak gedacht: ik ga bij hem weg. Maar toch heb ik de stap nooit kunnen zetten. Ik kom uit een heel eenvoudig gezin. Mijn ouders hebben me altijd geleerd om met weinig tevreden te zijn. Ik was gelukkig met mijn werk en mijn kinderen, dus zo slecht had ik het toch niet? Ik moest blij zijn met wat ik wél had. Ik was ook bang. Paul dreigde ermee dat hij mij kapot zou maken als ik hem zou verlaten. Tegelijk was hij doodsbenuwd dat ik op een dag écht zou vertrekken. Ik bleef uit angst, maar ook omdat ik krampachtig bleef vasthouden aan de droom van een hecht gezinnetje. Ik wilde niet falen. En ik ben uiteraard ook gebleven voor de kinderen. Ik wilde van hen geen kinderen van gescheiden ouders maken. Lieselot en Stef waren altijd bij mij, en als ik eens weg moest, bracht ik hen naar mijn ouders. Daar waren ze veilig. Ik zou hen nooit alleen willen laten met hun vader.

“Soms hoopten de kinderen en ik dat Paul dronken in de gracht lag en niet meer thuis zou komen. Het leek de enige manier om verlost te geraken van alle ellende”

Wat als ik hen om de week met hun valiesje naar Paul moest sturen? Ook tegen de kinderen kon hij zonder reden uitvliegen. Dan brak mijn hart. Ik heb altijd geprobeerd om hen zoveel mogelijk buiten de ruzies te houden – een kind hoort geen partij te moeten kiezen voor een van de ouders – maar de warme thuis die ik hen wilde geven, was soms ver te zoeken. Er zijn momenten geweest dat ik geen uitweg meer zag. Dan zat ik in de auto, zag een vrachtwagen in de verte en dacht: als ik nu even het gaspedaal induw... Ik werd bang van mezelf. Na lang aarzelen heb ik hulp gezocht bij het CCG, het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. Sinds anderhalf jaar ga ik daar – zonder dat Paul het weet – om de twee weken naar een psycholoog en therapeut. ‘We kunnen je man niet veranderen’, zeggen zij, ‘maar we kunnen jou wel sterker maken om met of zonder zo’n partner samen te leven.’ Eerst was ik ontgoocheld. Ik wilde nog steeds voor hém zorgen, terwijl ik mezelf vergat. Maar de therapie sessies hebben mijn ogen geopend. Beetje bij beetje begon ik te beseffen dat het zo niet verder kan. Ik leef voortdurend in angst. Op het werk kan ik alles even vergeten, maar op weg naar huis begint het. Hoe dronken zou hij vandaag zijn? Ik heb al jaren pijn in mijn nek en mijn rug, puur van de stress.

Met medelijden los je niets op

Ik heb lang gedacht dat ik Paul kon helpen om van de drank af te kicken. Hij heeft geen fijne jeugd gehad. Zijn vader was ook een drinker, en als hij weer eens dronken thuis kwam, kreeg Paul de volle laag. Hij heeft altijd gezegd dat hij daarom zelf op café begon te gaan: om weg te vluchten van thuis. Drank is voor hem de enige manier om zich gelukkig te voelen. Ik heb vaak medelijden met hem gehad, maar daar los je niets mee op. Hij moet zijn probleem vooral zélf inzien, maar hij heeft nooit hulp willen zoeken. Stap voor stap heb ik geleerd om afstand te nemen van Paul, en dat doet deugd. Vandaag leven we volledig naast elkaar. We eten en slapen apart. Vroeger sprong ik recht om voor hem te koken als hij weer eens dronken thuis kwam. Dat doe ik niet meer, hij moet zijn plan maar trekken. Wil ik een namiddagje weggaan, dan doe ik dat. Ik probeer te doen wat ik wil, en dankzij de steun van mijn therapeut lukt dat wonderwel. Gemakkelijk is het niet. Ik heb moeten leren om te kiezen voor wat ik leuk vind, en daar plezier aan te beleven. Ik heb mezelf veel te lang weggecijferd. De eer-

ste keer dat mijn psycholoog vroeg hoe het met me ging, barstte ik bijna in tranen uit. Ik was vergeten hoe het voelt wanneer iemand bezorgd om je is. Paul voelt dat hij geen vat meer op mij heeft. In het begin was hij daar heel kwaad om, nu laat hij me gerust. Hij weet dat ik niet meer reageer op zijn verwijten en gescheld. Zonder zijn medeweten ben ik gaan praten met een advocaat, om te kijken wat de mogelijkheden zijn. Ik wil scheiden van Paul, of beter gezegd van zijn drank, maar ik wil niet degene zijn die het huis moet verlaten. Hij moet vertrekken. Helemaal zeker ben ik nog niet. Wat als hij alsnog belooft om te stoppen met drinken? Wil ik hem dan terug? Zal ik hem nog graag kunnen zien? Hij zal nooit meer zijn als vroeger: een bezorgde vader die graag eens met zijn kinderen naar de kermis ging. En ik herinner me dat we als jong koppeltje ’s avonds uren in bed lagen te praten over de toekomst. We hebben ooit een mooie tijd gehad samen, maar die herinneringen zitten ver weg. De drank heeft stilletjes alles uitgewist. Hoe meer ik erover nadenk, hoe meer ik ervan overtuigd ben dat ik mijn leven zonder hem wil verder zetten. Ik wil opnieuw een thuis voor mijn kinderen waar ze graag naartoe komen. Lieselot is intussen ingetrokken bij haar vriend, maar komt nauwelijks op bezoek. Mensen vragen me soms of ik het jammer vindt dat mijn dochter het nest uit is, maar eigenlijk ben ik blij dat ze van de ellende verlost is. Stef woont nog thuis, maar ook hij zou zijn vader soms liever de rug toekeren. Ik kan het hem niet kwalijk nemen. Ik vind het zo erg dat ze dit hebben moeten meemaken. Voor hen heb ik het bij Paul volgehouden, maar wat voor jeugd heb ik hen gegeven? Daar worstel ik vandaag mee, maar ik durf het hen niet te vragen.

Leven in plaats van overleven

Anderhalf jaar geleden had ik nooit gedacht dat ik vandaag zo ver zou staan. Ik heb een cursus gevolgd om te leren stoppen met piekeren, wat voor rust zorgt in mijn hoofd. Jarenlang dacht ik maar aan één ding, en dat was: ‘hoe gaat hij reageren?’ Ik heb weer ver-

trouwen in de toekomst. Sinds enkele maanden ben ik actief op een internetforum voor familieleden van alcoholverslaafden. Als ik daar getuigenissen lees van mensen met een verslaafde partner, denk ik vaak: hoe kun je in godsnaam met zo iemand samenleven? Maar ik heb het zelf jaren gedaan... Die verhalen helpen me om in te zien wat ik zo lang heb verdrongen. Nu gebruik ik mijn ervaringen om anderen te steunen. Ik wil vrouwen én mannen in dezelfde situatie zeggen: zorg voor jezelf. Neem je leven in handen. Als je partner niet onder ogen wil zien dat hij een probleem heeft, neem dan afstand. Het is de enige oplossing. Iemand met een alcoholverslaving sleurt zijn hele omgeving mee. Pauls drankprobleem heeft veel afgepakt: mijn vriendenkring, uitstapjes met het gezin, een zorgeloze jeugd voor de kinderen. Het heeft lang geduurd, maar nu is het genoeg geweest. Ik wil kiezen voor mijn geluk en weer genieten. Ik wil niet langer overleven, maar leven. Want dat heb ik meer dan twintig jaar te weinig gedaan.” ●

Een luisterend oor?

- **De Druglijn** luistert, geeft advies en helpt je (anoniem) verder als je op zoek bent naar een zelfhulpgroep, onlinehulp of centra waar je op gesprek kunt gaan. Bel 078-15 10 20 (werkdagen 10-20 uur) of mail, skype of chat via www.druglijn.be.
- **Op www.alcoholhulp.be** vind je informatie omtrent samenleven met een partner die problematisch drinkt, net als een forum waar je in contact kunt komen met lotgenoten.
- **Al-Anon** is een zelfhulpgroep voor vrienden en familie van alcoholisten. Voor jongeren tussen 8 en 23 jaar is er Alateen. Je kunt Al-Anon bereiken op 03-218 50 56, via info@al-anonvl.be en www.al-anonvl.be

Info & zelftest
Online zelfhulp
"begeleiding"