

Recensent: Kristin Hulshof

Herm Kisjes: '0%, Acht niet-drinkende alcoholisten vertellen hun verhaal' Uitgeverij Trichis Publishing B.V. Rotterdam 2006. ISBN 9080548472.

(Alcoholverslaving/Verslaving/PO/AG/1) Zie ook: <http://www.trichis.nl/>

Soort boek/ziekte/stijl:

In het boek tekent Kisjes acht korte verhalen op waarin hij antwoorden op de vragen, die hij aan acht niet drinkende alcoholverslaafden heeft gesteld, beschrijft, waarbij de vraag 'Wat heeft je geholpen om te stoppen?' centraal stond. De geïnterviewden (bijna allen onder pseudoniem) zijn ouder dan 45 jaar. Voor die leeftijd is gekozen vanwege de ruime ervaring met drinken en omdat alcoholverslaafden vaak op latere leeftijd problemen met alcohol krijgen.

De verhalen zijn aangrijpend en er wordt openhartig verslag gedaan van hoe het is om verslaafd te zijn, welke wegen je kunt bewandelen om te stoppen met drinken en hoe je toch verder kunt zonder alcohol.

Het boek telt 93 pagina's.

Over de schrijver:

Herm Kisjes (1966) is docent Verpleegkunde en trainer bij Fontys Hogescholen.

Daarnaast werkt hij als therapeut in een zelfstandige praktijk Affect2U in Eindhoven.

Zijn specialisme is internet- en gameverslaving. Zie ook: <http://www.kisjes-info.nl/> en <http://www.affect2u.nl/wiezijnwe/>

Korte bespreking:

Kisjes was verbonden aan Novadic-Kentron, het netwerk voor verslavingszorg, waar hij werkte als sociaal psychiatrisch verpleegkundige. Hij heeft acht niet drinkende alcoholverslaafden geïnterviewd en deze verhalen heeft hij op schrift gesteld. Ze zijn allemaal in behandeling geweest bij Novadic-Kentron. Sommigen zijn ondertussen aan dit netwerk verbonden als hulpverlener. Hierbij komt duidelijk naar voren dat na jaren aan één stuk drinken je alles kwijtraakt: je werk, je huis, je relaties en je eigenwaarde. De vraag 'Wat heeft je geholpen om te stoppen?' liep als een rode draad door deze gesprekken heen.

Een aantal van die factoren komt overeen in alle verhalen: het herkennen, erkennen en accepteren dat je alcoholverslaafd bent. De omgang met mensen die zich betrokken, positief en vriendelijk opstellen, die ook iets van zichzelf tonen en met compassie hun werk doen.

Perfectionisme, een flinke dosis eigenwijsheid en starheid zijn karaktertrekken die bij de geïnterviewden in meerdere of mindere mate voorkomen. Het vragen om hulp wordt hierdoor bemoeilijkt.

De geïnterviewden herkennen dat de problemen soms zo groot zijn dat je alleen nog maar drinkt. Dan moet er iemand zijn die duidelijke grenzen aangeeft en dreigt met de politie, scheiding of ontslag.

Alcoholverslaafden vinden het heel prettig als zij gewoon kunnen praten en hun verhaal kwijt kunnen, met name met gelijkgestemden. Structuur en ritme zijn belangrijke elementen in het dagelijkse leven na het staken van alcohol. Door zelf actief te worden leerden de geïnterviewden om te gaan met zijn/haar ziekte. De psychosociale problemen die vaak bij alcoholverslaafden worden gezien zijn niet in de eerste plaats de oorzaak van de verslaving, maar versterken deze wel. De geïnterviewden zien alcoholverslaving als een ongeneeslijke ziekte, waarbij de alcoholverslaafde de keuze moet maken tussen een nuchter leven leiden of doorgaan met drinken.

Wat viel op:

In het eerste hoofdstuk van het boekje worden factoren beschreven die de geïnterviewden hebben geholpen om te stoppen met alcohol.

Vervolgens worden de individuele verhalen van de alcoholverslaafden beschreven.

Hierin komen deze factoren in meerdere of mindere mate terug. Ieder verhaal sluit af met hoe het op dat moment met de geïnterviewde gaat, welke werkzaamheden hij/zij heeft opgepakt en hoe het staat met zijn/haar alcoholgebruik.

Het boekje sluit af met een uiteenzetting over wat alcoholverslaving is en een lijst van veelgebruikte termen.

Prof. dr. De Jong legt in het nawoord de nadruk op de verantwoordelijkheid van de alcoholverslaafde om iets aan zijn ziekte te doen: “Een ziekte hebben betekent niet dat je altijd ziek bent of dat je je altijd moet gedragen als een passieve zieke die het allemaal overkomt.”

Het boekje is een aanrader voor werkers in de verslavingszorg. Door deze ervaringsverhalen tot je door te laten dringen maakt dat je je met meer begrip tot een cliënt wendt.

Citaten:

Pag. 26: “Ik vermoed dat je drinkende alcoholisten niet kunt bereiken. Wat je moet doen, hoe je het moet doen; feitelijk heb ik geen idee. De waarheid is, er komt een moment dat bij een alcoholist de angst voor de gevolgen van de drank sterker wordt dan de wens om te drinken. Dat is het moment dat je alcoholisten moet ‘vangen’, anders ben je ze kwijt.”

Pag. 31: “Toen ik dronk, was mijn gevoel voor eigenwaarde compleet naar de klote. Ik had ooit een topsalaris en adviseerde allerlei bedrijven waarbij ik met directieleden aan tafel zat. In die periode werd ik opgenomen vanwege een alcoholverslaving. Nou dan sodemieter je toch een eind omlaag.”

Pag. 38: “Mijn zoon heeft me één keer aangesproken op mijn drankgebruik. Hij verbood me motor te rijden. Toen hij dat deed, kwam ik eigenlijk tot het besef dat ik teveel dronk maar deed verder niets.”

Pag. 44: “Thuis ging dan de fles open. Het waren twee volslagen verschillende werelden en dat was ontzettend moeilijk vol te houden. De laatste dagen in mijn flat, tussen alle wijnpakken, voelde ik zelfwalging en schaamte. Dat zijn de twee woorden die meteen bij me op komen. Ik was kwaad op mezelf dat ik mezelf zo liet gaan. Niet op de maatschappij, niet op mijn familie, maar wel op mezelf.”

Pag. 58: “Dan denk ik: Vera je kunt wel denken dat je af en toe kunt drinken, maar het gaat toch een keer mis omdat je drank gebruikt om je goed te voelen. Je vernietigt jezelf er mee en je wilt toch nog lang moeder en mens zijn? Dan kun je er beter vanaf blijven. Het liefst zou ik net als vroeger leven. Ik mis de vrijheid, de vrijheid van een leuke baan, het huishouden doen als ik daar zin in had, met een man uitgaan als ik daar zin in had.”

Pag. 64: “Ik vind dat je verslaafden moet confronteren met de waarheid. Als ik naar een huisarts ga en zeg: ik heb een drankprobleem, ik drink drie borreltjes op een dag. Dan zeg die huisarts: ‘Dat valt best mee.’ Dat is voer voor de verslaafde. Het is belangrijk om altijd te wijzen op de gevaren van drinken.”

Pag. 69: “In het begin van de avond dacht ik: ik moet niet nog meer gaan drinken, maar dat lukte me niet. Aan het einde van de avond was er niets meer, alleen het schuldgevoel dat ik mezelf omlaag had gehaald. Daardoor ging ik nog meer drinken. Op een gegeven moment wist ik niet meer waarom ik begonnen was.”

Pag. 78: “Het heeft allemaal te maken met stilstand. Er zijn mensen die op hun dertiende begonnen zijn met drinken. Ze hebben nooit een puberteit gehad. Als ze dan op hun dertigste stoppen, zijn het gewoon pubers van dertig die niet weten hoe ze verder moeten gaan.”

Recensies/extra:

<http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/issues/250/articles/6228>

E. Ceysens: ‘Het boekje 0%. Acht niet-drinkende alcoholisten vertellen hun verhaal neemt een bijzondere plaats in binnen de uitgebreide literatuur uit het veld van de verslavingszorg. Het is niet meer en niet minder dan de titel aangeeft. Men krijgt acht maal het oprechte verhaal van alcoholisten die op moment van optekening een kortere of langere periode nuchter zijn. (...) Het nawoord van prof.dr. Cor A.J. de Jong is, zoals het hele boekje, gedrenkt in het biopsychosociale model. Hij benadrukt, terecht, dat verslaving een hersenziekte noemen niet betekent dat patiënten niet zelf hun verantwoordelijkheid moeten nemen. Hij onderstreept verder dat hulpverleners patiënten hun verhaal moeten laten vertellen. Het boekje ademt een realistische maar hoopvolle sfeer uit en is alleszins aanbevelenswaardig voor alle hulpverleners binnen de verslavingszorg evenals voor de geïnteresseerde patiënt.’

<http://www.bol.com/nl/p/o-procent-alcohol/1001004004718922/> : Beitj van Ek:

‘(...) Het belangrijkste deel van het boekje bevat een achttal verhalen van verslaafden

die zijn gestopt met alcohol aan de hand van afgenomen interviews met als kernvraag: 'Wat heeft je geholpen te stoppen?' Tot slot een korte beschouwing: wat is alcoholverslaving en een verklarende woordenlijst. Het boekje is uiterst eenvoudig van taalgebruik; de verhalen zijn persoonlijk, aangrijpend en voor alcoholgebruikers en -verslaafden zeer herkenbaar. Voor een ieder die als hulpverlener, vriend, familielid of anderszins met een alcoholverslaafde te maken heeft, is dit een uiterst herkenbaar boekje dat aanzet kan geven tot acceptatie en verandering.'