

Verlaving

De ziekte van het niet meer kunnen stoppen

Eenmaal uit de kliniek worden ze door de buitenwacht als genezen gezien, en dus weer in staat om te werken en normaal te functioneren. Ten onrechte, want na het afkicken begint het pas. Terugkeer naar werk is voor ex-verslaafden een moeizaam, langdurig, maar niet onmogelijk traject. Essentieel is begeleiding door een coach die met de problematiek bekend is.

TEKST **Diederik Wieman** | Oblomov Media

Tien procent van de werkzame bevolking is verslaafd. Aan alcohol, drugs, gokken, games, eten, seks of werk. Theoretisch gezien zouden veel bedrijven en ook arbeidsdeskundigen er dus mee te maken hebben. Maar in veel gevallen blijft de verlaving van de werknemer onopgemerkt. Er rust een flink taboe op en bovendien zijn verslaafden meester in het maskeren van hun probleem. Als ze hun verlaving al erkennen, want ontkenning is onlosmakelijk met verlaving verbonden. Werkgevers, bedrijfsartsen of arbeidsdeskundigen komen er ook lang niet altijd achter, stelt Marian Ruisch van het gelijknamige, in begeleiding van ex-verslaafden gespecialiseerde coaching bureau.

“Zij beseffen onvoldoende dat bijvoorbeeld depressiviteit, rugklachten of een burn-out symptomen kunnen zijn van een achterliggende verlaving. Vaak gaat de verlaving gepaard met ADHD, depressiviteit of een bipolaire stoornis, waardoor de verlaving zelf niet wordt gesignaleerd. De cliënt zelf meldt het ook niet, want die ontkent of houdt zichzelf nog voor de gek. Zij zijn zo gevangen in hun ziekte dat ze de realiteit kwijt zijn. Je ziet ze regelmatig met verschillende klachten terugkomen.”

Moeizame weg

Marian Ruisch weet uit ervaring hoe het leven van een verslaafde eruit ziet. Een dierbare in haar directe omgeving was jarenlang verslaafd aan eerst verdovende middelen en later alcohol. Jarenlang werkte ze in onderwijs, gezondheidszorg en re-integratie, maar haar wens om ex-verslaafden op weg te helpen mondde in 2009 uit in haar eigen coachingbureau. Ze werkt nu samen met gerenommeerde klinieken waaronder de bekende ontwenningskliniek Castle Craig in Schotland. Via deze en andere instellingen komt ze in contact met herstellende (afkickende) verslaafden en helpt hen nadien in hun strijd om (weer) te participeren op de arbeidsmarkt. Dat is een moeizame weg, maar: “Soms lukt het won-

Hersenziekte of slapianus?

Er zijn veel verschillende opvattingen over verlaving. De Jellinek, instelling voor verslavingszorg en geestelijke gezondheidszorg, maar ook bekende behandelprogramma's zoals het Minnesota-model, gaan er echter vanuit dat verlaving ontstaat door een combinatie van biologische vatbaarheid, stoornissen in de persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke factoren. Bovendien, zo is de gangbare opvatting, is verlaving ook een hersenziekte.

derbaarlijk. Van de elf trajecten die ik afgelopen jaar deed, hebben er zeven geleid tot werk." Maar heel eerlijk voegt ze daaraan toe: "Ik had met wel honderd mogelijke cliënten een gesprek om uiteindelijk elf mensen over te houden die daadwerkelijk een traject in wilden."

Obsessief gedrag

Verslaving. Ze is er stellig over. "Het is een chronische, progressieve en terminale aandoening." Erfelijk bovendien. Kom je uit een familie waar verslaving voorkomt, dan kun je dus de pech hebben om ook gemakkelijk aan een genotmiddel verslaafd te raken. Wie zich dat realiseert zal soms extra zijn best doen om nergens van afhankelijk te worden. Ruisch: "Dat kan op zich best lang goed gaan, maar toch zie je vaak dat deze mensen op een of andere manier obsessief gedrag vertonen. In hun jeugd zijn ze dan helemaal gefocust op eten, school, studie of voetballen. Ze lijden aan de ziekte van het niet meer kunnen stoppen." En dat kan in een latere fase (zomaar) omslaan naar een verslaving aan een genotmiddel waar ze vervolgens niet, of althans heel moeilijk mee kunnen stoppen. "En als ze dan afgekickt zijn, zie je vaak dat er weer een andere obsessie voor terugkomt. Ze storten zich helemaal op een relatie of op het geloof. Ik ken een cliënt die zich helemaal op de verbouwing van zijn woning richtte. Altijd druk daarmee, maar het kwam nooit af." In feite heeft een verslaafde levenslang, blijkt uit de woorden van Ruisch. "Ik heb het gezien hoor: twintig jaar zonder drank. En dan één glaasje champagne nemen om dat te vieren... en weg. Alles voor niets. Als je eenmaal bent afgekickt moet je nooit meer over de lijn gaan. Ik geloof wat dat betreft absoluut niet in 'week-endgebruik' zoals dat in sommige verslavingszorgprogramma's wel wordt toegestaan."

Trots

Een belangrijk deel van de strijd vindt plaats nadat de verslaafde de ontwenningskliniek heeft verlaten. "Geef mensen de tijd. Ze komen uit de kliniek, zijn trots op wat ze daar bereikt hebben. Ze moeten daarna niet eenzaam worden. Dat staat hun verdere herstel in de weg. Ze hebben ook zoveel verlies gehad. Ze zijn tijdens de jaren dat ze verslaafd waren dierbaren verloren, of geen goede moeder of vader geweest. Of ze hebben vrienden of familie verdriet aangedaan. Pas als ze afgekickt zijn kunnen ze over die zaken gaan rouwen. Dan komt alles in één keer. Verslaafden leven

7 tips en aanbevelingen voor arbeidsdeskundigen

1. Voer de druk niet te snel op. Geef herstellende verslaafden de tijd om stapsgewijs te re-integreren.
2. Goed samenspel tussen arbeidsdeskundige, coach en cliënt vergroot de kansen op blijvend herstel.
3. Ga geen (herstel) traject in als mensen nog actief verslaafd zijn. Stuur dan eerst aan op behandeling en ga daarna pas verder praten. Mensen kunnen nu eenmaal niet zomaar stoppen met hun verslaving. Mensen zijn niet verantwoordelijk voor hun verslaving, maar wel voor hun herstel.
4. Een verslaving komt zelden alleen: kijk dus altijd verder naar klachten als burn-out, ADHD, depressiviteit.
5. Omgekeerd geldt hetzelfde: de klachten, zowel lichamelijk als psychisch, kunnen ook symptomen zijn van een onderliggende verslaving.
6. Geef de moed niet meteen op als een verslaafde één, twee of drie keer terugvalt.
7. Ex-verslaafden moeten opnieuw leren leven, en dat is veel meer dan alleen nieuw werk vinden.



Marian Ruisch



hun leven na de verslaving op een andere manier dan daarvoor." Volgens Ruisch moeten ex-verslaafden zich opnieuw uitvinden omdat door het jarenlange midde-
lengebruik hun persoonlijkheid is aangetast. "Ook moest er vaak gelogen worden om het gebruik te ver-
doezelen of om aan geld te komen. Als ze eenmaal af-
gekickt zijn komen vragen naar boven als: 'Wie ben ik
eigenlijk? Klopt het wel wat ik nu zeg, past het bij mij?
Ben ik niet aan het manipuleren?' Mensen die ver-
slaafd zijn geweest hebben zowel vanbinnen als aan de
buitenwereld geen houvast meer. Ze zitten in een emo-
tionele rollercoaster."

Kleine stappen

Daarom vindt ze het zo belangrijk dat er meer aan-
dacht komt voor het traject na de kliniek. "Er is dan
dringend en duurzaam goede ondersteuning nodig;
zonder begeleiding is de kans groot dat het misloopt.
Want wat gebeurt er? Mensen uit hun eigen netwerk
zullen er bij de ex-verslaafde op aandringen aan het
werk te gaan. Uit angst vaak. Omdat ze denken dat je

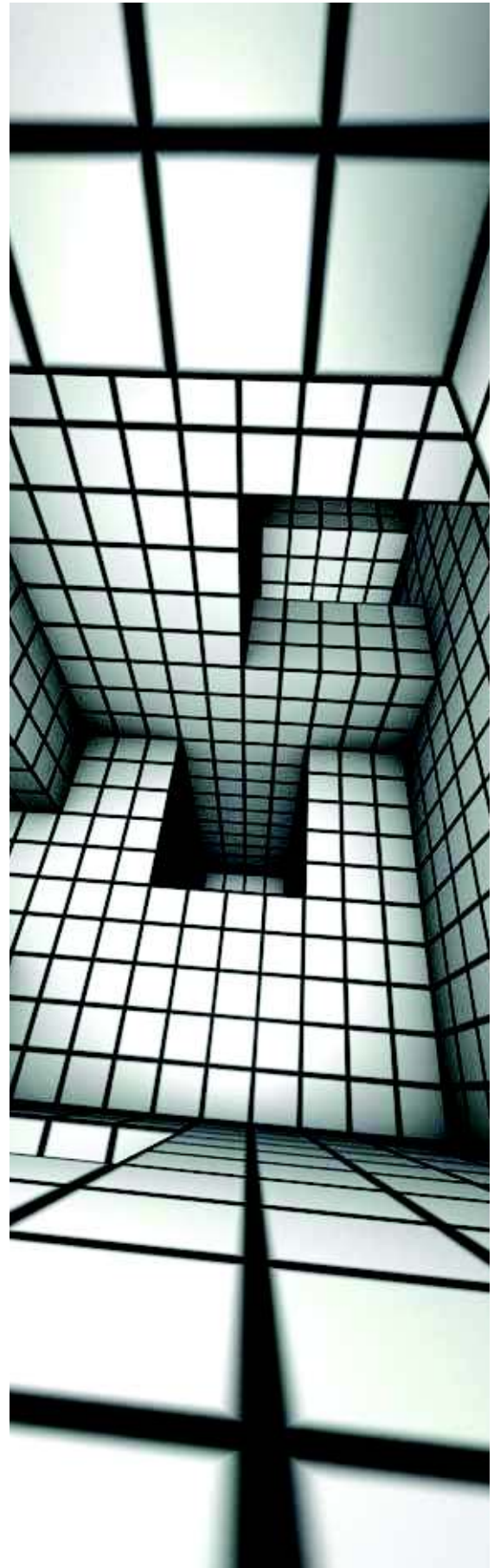
Hoe eerder je beseft dat een werknemer mogelijk een probleem heeft, hoe eerder je er iets aan kunt doen

zo een terugval kunt tegen-
gaan of dat werk voorkomt
dat de verslaafde zijn foute
vrienden weer gaat opzoe-
ken. Natuurlijk is het be-
langrijk dat de verslaafde
een perspectief heeft, maar het is wel zaak om met
kleine stappen op dat doel af te gaan. De eerste perio-
de na het afkicken is de draagkracht nog minimaal.
Het duurt zeker twee jaar voordat je een soort funda-
ment voelt. De druk van bijvoorbeeld werk, mag in die
periode niet te hoog zijn", is het advies dat zij arbeids-
deskundigen wil meegeven.

Herstel en weer een plek in de maatschappij vinden.
Weer kunnen functioneren en bijdragen. Dat is de ulti-
me uitdaging. Wat je daarvoor nodig hebt? "Werkgevers
en families denken als de verslaafde uit de kliniek
komt: Ach, het gaat wel weer. Maar in de praktijk mer-
ken ze vervolgens dat het helemaal niet zo makkelijk of

Beloningscentrum

Bij verslaafden werkt het beloningscentrum in de hersenen minder goed omdat zij door een bepaald gen minder dopaminereceptoren hebben. Het kost hen daardoor meer moeite zich 'prettig' te voelen.



goed gaat. Het is dus zaak om de verwachtingen goed op elkaar af te stemmen. Je moet niet de hoop opgeven als de ex-verslaafde één, twee of misschien wel drie keer terugvalt.”

Perfectionisme

Iemand die lang verslaafd is geweest heeft veel tijd nodig. Maar hij heeft vaak ook de neiging tot perfectionisme: alles heel erg goed willen doen om zich te bewijzen. En dat alleen al leidt tot veel druk. “Angst en verslaving gaan hand in hand. Je zit tussen collega’s en durft dan niet om hulp te vragen als het net even te veel voor je is. Je krijgt commentaar op je prestaties, over de opbouw van je uren, over hoe je je voelt. De werkgever denkt ook vaak: Hij is in de kliniek geweest, genezen en dus kan hij weer volop aan het werk. Maar op sommige dagen lukt het misschien gewoon even niet. Alle betrokkenen moeten beseffen dat het na de kliniek nog niet klaar is.”

Keuzes

Verslaving is chronisch en het kan om die reden altijd weer de kop opsteken. “In het Minnesota-model (een uit de VS overgewaaid holistische aanpak, gebaseerd op het principe van de Anonieme Alcoholisten –red.) staat herstel op de eerste plaats. Dan past het dus niet om je overdag helemaal de blubber te werken om vervolgens ’s avonds geen puf meer te hebben om naar de bijeenkomsten te gaan. En ga je niet naar de bijeenkomsten, dan vergeet je wat je geleerd hebt en val je makkelijker terug.”

Volgens Ruisch moeten ex-verslaafden ook van het idee afscheid nemen dat ze net zoveel geld als vroeger kunnen verdienen. “Ze doen vaak alles om weer aan het werk te kunnen, ook een functie aanvaarden die gezien hun specifieke omstandigheden te zwaar is.” Ook in een heel andere branche werken kan helpen. “Ik heb veel respect voor mensen die keuzes maken. De cocaïneverslaafde die niet meer terug wilde keren naar de mediawereld en een nieuw bestaan begon als timmerman omdat hij dan niet in een omgeving zit waar drugs geaccepteerd zijn. Of de bedrijfskundige die niet meer zo in zijn hoofd wilde zitten en nu op een geweldige manier aan de slag is als personal coach.” Inspirerende voorbeelden te over.

Taak voor werkgevers

Het merendeel van de cliënten die Ruisch coacht zijn

werkloos geworden door hun verslaving of lange tijd niet meer op de arbeidsmarkt geweest. Maar er is ook nog een categorie verslaafden die gewoon aan het werk is. Ruisch hierover: “Velen hebben een goed opleidingsniveau en zijn soms zeer creatief of be-gaafd.”

Ze vindt dat er een taak is weggelegd voor werkgevers. “Bedrijven zouden een protocol moeten hebben voor verslavingsproblematiek. Wat doe je met een werknemer die met een kegel van de drank ’s ochtends op kantoor verschijnt? Stuur je hem dan naar huis, ontsla je hem, of ga je het gesprek aan en probeer je er iets aan te doen? Je zou op het werk regelmatig controles moeten houden op alcohol- en drugsgebruik. Zeker omdat het op een gewone manier vaak lastig is te herkennen. Mensen kunnen vaak jaren achtereen hun verslaving verbergen. Ze kunnen ook vaak nog redelijk blijven functioneren.”

Signaleren en optreden is het devies. “Duidelijk grenzen stellen. Hoe eerder je beseft dat een werknemer mogelijk een probleem heeft, hoe eerder je er iets aan kunt doen. Zorg voor een veilige omgeving. Een omgeving waar je als werknemer ook je verslavingsprobleem kunt melden zonder dat je meteen ontslagen wordt. Zorg voor betrouwbare en kundige mensen die weten hoe ze met deze problematiek moeten omgaan.”

Complex

“Er is veel werk te doen. Wat dat betreft is het echt jammer dat de meeste re-integratietrajecten maar gemiddeld één tot anderhalf jaar gaan. Je kunt in die periode maar heel weinig tot stand brengen voor mensen die eigenlijk jarenlang begeleid moeten worden.”

De ervaringen van Marian Ruisch met arbeidsdeskundigen zijn positief. “Met negen van de tien heb ik prettige, constructieve gesprekken en ontmoet ik veel begrip. Wel zie je dat ze vaak niet weten waar ze moeten beginnen omdat de problematiek zo complex is. Het is niet voor niks dat ik nu al drie keer bij UWV ben uitgenodigd om een seminar te houden.

De materie is complex maar er zijn wel degelijk mogelijkheden. We moeten de handen ineenslaan voor deze mensen. Dat kost geld ja, maar niets doen is ook kostbaar. Verzuimen of niet kunnen werken kost de samenleving ook geld. En wat als de verslaafde het criminele pad opgaat om aan geld te komen?” ←