

Vrouw in Herstel geeft nazorg aan herstellende verslaafden

Leer omgaan met een verslaving

Het aantal vrouwen met een alcoholverslaving neemt toe. Toch rust er op een alcoholverslaving bij vrouwen een taboe. Vrouwen ervaren een verslaving vaak anders: ze zijn behalve partner ook vaak moeder, hebben het dikwijls ook nog eens druk met een baan, en de combinatie valt vaak zwaar. Veel aan drank of drugs verslaafde vrouwen voelen zich onbegrepen, en kampen met schuld- en schaamtegevoelens die veel dieper liggen dan bij mannen. Daarom durven veel vrouwen er niet voor uit te komen dat ze een probleem hebben. Het is een verborgen groep. Wilma Vink van Vrouw in Herstel kan helpen.

Wilma: 'Verslaafden zijn te herkennen aan bepaalde kenmerken. Ze kunnen niet normaal functioneren zonder het middel, zijn vaak gefrustreerd, hebben een slecht zelfbeeld en een lage eigenwaarde, kunnen slecht omgaan met problemen, vermijden confrontaties en vertonen vluchtgedrag. Meer in het algemeen zijn ze emotioneel onvolwassen en leven ze niet heel bewust.'



Ervaringsdeskundige

Wilma weet waar ze over praat: ze is zelf ervaringsdeskundige. Vier jaar geleden zat ze nog in een kliniek om van haar drankverslaving af te komen.

'Ik wist wel dat ik een probleem had, maar niet dat ik verslaafd was. Verslaafden, dat zijn toch zwervers die onder een brug liggen? Maar verslaving komt in alle lagen van de bevolking voor. Door dit verkeerde beeld blijft verslaving in de taboesfeer. Ik ontkende mijn eigen verslaving. Ik had toch een huis, een partner, werk, een kind? In het begin dronk ik ook niet dagelijks, maar de perioden tussen het zware drinken werden steeds korter. Ik verloor de controle over mezelf.'

Nazorg

Tijdens haar herstel volgde Wilma al een opleiding tot counsellor, en kreeg ze van andere lotgenoten te horen: 'Fijn om met een vrouw over mijn problemen te praten!'. In de afgelopen jaren bleef ze trainingen en cursussen volgen, en sinds augustus heeft ze haar eigen praktijk Vrouw in Herstel. Nu geeft ze nazorg aan (voornamelijk) vrouwen die eerder in een kliniek of via een ambulante behandeling met hun herstel zijn begonnen. Dat is niet zo gek, want verslaafd ben je voor de rest van je leven: overall loert het gevaar op een terugval. Wilma is de aangewezen persoon om te helpen, want zij kent de valkuilen. 'Over nazorg wordt nogal eens te gemakkelijk gedacht, en daar schort het dan ook vaak aan bij verslavingsklinieken. Je bent toch van je verslaving af? Maar zo is het niet. Een verslaving is heel complex; er zitten allerlei kanten aan, en het gaat nooit meer over. Slechts 1 op de 3 reedt het om de verslaving de baas te blijven! Je moet de rest van je leven je focus behouden en leren (zelf)bewust te leven.'

Aanpak

De aanpak van Wilma is gebaseerd op de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt, want hoewel verslaafden te boek staan als mensen zonder wilskracht, is die wilskracht echt nodig voor herstel. Wilma: 'Ik ben er altijd voor mijn cliënten, maar ze moeten het uiteindelijk zelf doen. Ik geef hun positieve stimulansen, want vaak hebben verslaafden een bevestiging nodig dat ze het goed doen. Ik leer mijn cliënten onder andere het belang in te zien van het opbouwen van een goed sociaal netwerk, want iedereen heeft andere mensen nodig in het leven. Ook leer ik cliënten om de goede keuzes te maken: 'Wat wil je?' 'Hoe kun je goed omgaan met anderen of situaties die je overhalen om drank of drugs te gebruiken?' Je moet namelijk niet alleen van het middel af raken, maar ook van de omstandigheden die ervoor zorgen dat je het middel gebruikt.'



FOR You



Wilma geeft haar cliënten ook schrijfoopdrachten mee, waarmee ze reflecteren op zichzelf: wat denken en voelen ze? Waar worden ze blij van? Waar lopen ze tegenaan en wat doet dat met ze?

'Een ander belangrijk onderdeel van mijn aanpak zijn ontspanningsoefeningen, die de cliënt zelf thuis kan doen. Stress is namelijk funest voor herstel. Ik adviseer ook meditatieoefeningen als yoga of mindfulness, waarmee aanwezige spanning losgelaten wordt.' Verder maakt Wilma gebruik van het 12 Stappen Minnesota Model, waar ze zelf ook veel aan te danken heeft gehad en enthousiast over is: 'Het is dé uitkomst om in herstel te komen'. De basis van het programma is een bewustwordingsproces; een houvast om in herstel te komen én te blijven.

Een nieuw doel

Wilma kan zich als ervaringsdeskundige en als vrouw goed inleven in de problematiek van verslaafde vrouwen, is open en eerlijk, en is gedreven om anderen te helpen. Wilma: 'Met mijn praktijk heb ik zelf een nieuw doel gevonden in mijn leven. En als het mij gelukt is, waarom zou een ander het dan niet kunnen? Ik ben nu veel gelukkiger, en kan weer allerlei uitdagingen aangaan. En dat gun ik iedereen! Elk mens is uniek, en ik help mijn cliënten om weer een doel te hebben, om weer dromen te hebben, en om weer zin te hebben in het leven.'

Een verslaving is een hersenziekte. Aan het oplopen van deze ziekte kun je niets doen, maar aan het herstel wél. Heb je ook te maken met een verslaving? Zelf of in je omgeving? Zoek hulp! Je kunt het niet alleen oplossen. Je kunt Wilma altijd bellen voor een vrijblijvende kennismaking. Wilma: 'De drempel mag dan hoog zijn, je moet er wel overheen!'

Vrouw in Herstel | Wilma Vink | telefoon 030-7370744 | e-mail wilma@vrouwinherstel.nl
www.vrouwinherstel.nl

Ervaringen van een cliënt

Vrouw in Herstel heeft mij een extra dimensie in mijn herstel gegeven!

Na een periode (2,5 jaar) van opnames en het volgen van het 12 Stappen Programma bleef ik wankelen en kreeg ik soms een terugval. Ik had geen zicht op waar dit aan lag. Daar werd ik moede-loos van.

Ik werkte hard aan mijn herstel (meetings, sponsor, stappenwerk, fellows) maar was niet in staat een lange periode clean te blijven. Ook mijn sponsors konden mij niet voldoende helpen. Vind maar eens een sponsor die alle aandacht en tijd voor je heeft en dieper met je aan de slag wil gaan? Toen kwam ik in contact met Vrouw in Herstel, en dat is nu precies wat ik nodig had!

Als vrouw vind ik het sowieso moeilijk om allerlei taken te combineren (programma, huishouden, werk, kinderen), en dan heb ik natuurlijk ook nog ontspanning nodig. Hoe zorg ik ervoor in 'balans' te zijn? Hoe ga ik om met lastige situaties, zoals een gesprek met een arboarts? Hoe ga ik om met mijn perfectionisme en mijn onzekerheid? Doe ik het allemaal wel goed? Ook een complimentje had ik soms nodig!

Door intensieve begeleiding van Wilma kreeg ik beter zicht op mijn gedrag. Waar mijn valkuilen liggen bijvoorbeeld. Dingen waar ik tegenaan loop, kan ik delen met Wilma, en zij geeft mij 'tools' om verder te gaan. Ik kwam dichterbij mezelf. Vrouw in Herstel geeft mij kracht en vertrouwen. Ik zou het iedere vrouw aanraden.

Ik ben dankbaar voor Vrouw in Herstel!