

# Uit 't veld

In het eerste oriënterende gesprek probeer ik altijd voor mijzelf helder te krijgen wat er speelt, waar de cliënt staat en wat die graag zou willen bereiken. Vervolgens onderzoek ik samen met de cliënt hoe de verslaving ingrijpt in zijn leven en bespreek ik de verschillende opvattingen daarover vanuit moralistisch, psychosociaal, neurobiologisch en bio-psychosociaal opzicht. Volledige abstinentie – nu en straks – is mijn insteek om met een cliënt in zee te gaan. Dat heb ikzelf meegekregen uit de Twaalf Stappen en blijkt ook het meest effectief te zijn. “Je hebt al zo vaak geprobeerd te minderen, waarom zou het je nu wel lukken?”



# Counselling bij alcoholverslaving

## Vincent Steenbrink

De cliënt in deze casus wil het liefst gecontroleerd leren drinken maar beseft ook dat dat mede door eerdere ervaringen wellicht niet realistisch zal zijn. Voor mij als counsellor is dat een dilemma: houd ik vast aan mijn eigen principes of beweeg ik met de cliënt mee? Zo ja, hoe en tegen welke prijs?

### Intake

Tom was al geruime tijd in behandeling bij de reguliere ggz toen de therapeut hem naar mij doorverwees. Een verslavingsprobleem, in dit geval alcohol, stond verdere behandeling van een (lichte) borderline-stoornis in de weg. Ondanks vele pogingen om het drankgebruik te beheersen (stoppen, minderen) namen de problemen met alcohol toe. "Als ik een alcoholist ben, zijn velen in mijn omgeving dat ook", zo bagatelliseerde Tom telkens. In het verleden onderging hij ook al eens een online-behandeling, echter zonder succes. Toen onlangs de situatie volkomen uit de hand liep (vreemdgaan terwijl drank in het spel was) groeide het besef om het drankprobleem opnieuw aan te pakken, en nu echt.

Tom had feitelijk "ja" gezegd tegen volledige abstinentie, maar kon zich daarbij niets voorstellen. Wel voelde het heel beklemmend en bedriegend. Dat besef drong na het eerste gesprek pas echt door. Ik constateerde dat als ik vast zou blijven houden aan de voorwaarde van volledige abstinentie

deze cliënt zeker zou afhaken. En dat zou hem zeker niet verder helpen.

In die zin is verslavingscounselling voor mij resultaatgericht en pragmatisch. In de kern gaat het om doelen formuleren en handelen om deze doelen te bereiken, dan wel een verandering/beweging te bewerkstelligen. Verdere probleemverkenning waarin de cliënt zich begrepen en (h)erkend voelt kan hem wel verder helpen. Het draagt bij aan bewustwording en motivatie. In de diagnostiek gebruik ik daarvoor een eenvoudige vragenlijst over alcoholverslaving. Voorts ga ik met cliënt in gesprek over thema's als ontkenning, machteloosheid, schade en bereidheid.

Rode draad in deze casus is een cliënt die steeds weer in de drank vlucht vanwege stress en gevoelens van eenzaamheid. Negatieve gevoelens die voortkomen uit een tekort aan zelfwaardering en een laag gevoel van eigenwaarde. "Ik was niet blij met mezelf als ik weer eens te veel had gedronken en ik kwam er ook vaker door in de problemen."

Ik heb goede ervaringen opgedaan met het Vat van Zelfwaardering, een model dat door Gertjan van Zessen vanuit de seksverslaving is ontwikkeld. Gezien de raakvlakken zag ik goede mogelijkheden om dat model ook in deze casus toe te passen. Het is concreet en sluit goed aan bij de belevingswereld van de cliënt. Daarbij komt dat het geen 'eisen' stelt aan abstinentie. Ik stelde aan Tom dan ook voor om langs de lijnen van het Vat van

Zelfwaardering aan de slag te gaan. Zoals seksverslaving niet over seks gaat, gaat alcoholverslaving in de kern niet over alcohol.

### Aanpak

De dagen voor het tweede gesprek had Tom geen alcohol meer gedronken. "Wat vind je ervan als ik ga voor dertig dagen abstinentie?", zo stelde hij aan mij voor. Hij had het al eens eerder geprobeerd en wilde het nu echt volhouden. Dat klonk goed maar tegelijkertijd voelde ik dat Tom daar nog helemaal niet klaar voor was. Er lagen immers nog zoveel leuke activiteiten in het verschieft en "hoe moet dat zonder drank?"

In die periode speelde ook de landelijke campagne IkPas van het Trimbos instituut over bewust-

wording van de eigen alcoholconsumptie door 30 respectievelijk 40 dagen droog te staan. "Eerdere resultaten hebben uitgewezen dat wie een maandje stopt daarna een stuk minder drinkt. Maar verwacht niet dat het aantal alcoholisten hierdoor zal afnemen" zo geeft hoogleraar Wim van den Brink aan in Trouw (17 januari 2016). Tom had ook al van IkPas gehoord en beschreef het idee als "de hel". Toen heeft hij zijn eigen plan van 30 dagen maar losgelaten; hij was er nog niet klaar voor. Vervolgens heb ik het idee van het Vat van Zelfwaardering uitgelegd en is Tom zelf met de 'heitjes' aan de slag gegaan.

Het Vat van Zelfwaardering is een praktische aanpak voor het vergroten van eigenwaarde en zelfzorg, en past als zodanig in de trend van de positieve psychologie. De aanpak richt zich niet op het specifieke verslavingsgedrag maar op het onderliggende probleem. Dat heeft vaak te maken met

zelfwaardering. De kracht van het model zit hem in de focus op de kleinheid van gedrag – de heitjes, die eigenwaarde opleveren.

De ervaring leert dat het verslaafde gevoel en gedrag verandert en beter beheersbaar wordt als het vat meer gevuld is met eigenwaarde. Van Zessen noemt dat positieve wissels nemen. 'Heitjes doen' voelt als onnatuurlijk gedrag, dat zijn we niet gewend. Het zijn kleine bewuste acties die beloofd worden met een 'plus' en een grote impact hebben. Het Vat van Zelfwaardering is ondanks de ogenschijnlijke eenvoud nadrukkelijk geen zelfhulpmethode. Het sluit daarom prima aan bij mijn professionele werkwijze

van 'hulp bij zelfhulp bij verslaving'. Ook al heb je professionele hulp, je moet het wel zelf

doen. Belangrijke taak voor mij als hulpverlener is het leren zien van veranderingen, stap voor stap.

### Heitjes

In het daaropvolgende gesprek heb ik onderzocht of Tom het idee van 'heitjes' heeft begrepen, en in hoeverre negatieve patronen anders zijn verlopen dan voorheen. Dat doe ik door gericht te vragen naar voorbeelden. Tom zelf had vooral vragen over hoe met drank om te gaan in specifieke situaties zoals feestjes, openingen, weekendjes uit met vrienden, en "wat als ik moe thuiskom en mijn partner zit aan de borrel?" Allemaal situaties die gemakkelijker te hanteren zijn naarmate het vat meer gevuld is met eigenwaarde. In deze fase is het voldoende om eigen grenzen te stellen die haalbaar zijn. Eerst maar eens werken aan een voller vat. In die zin is 'heitjes doen' het herkennen en ombuigen van negatieve patronen; loon naar werken. Huiswerkboodschap is daarom

## Alcoholverslaving gaat in de kern niet over alcohol

“heitjes blijven doen en driemaal daags is genoeg”.

De eerste reactie op de heitjes is positief. “Ik voel me anders.” Tom heeft dan wel gedronken afgelopen week, maar anders dan normaal, bewuster. Het thema drank is beladen geworden, dat is ook wel verwarrend. Daarnaast heeft hij het alcoholprobleem met vrienden kunnen delen.

De daaropvolgende gesprekken zijn gericht op het verdiepen van heitjes en interpreteren van veranderingen. ‘Nee zeggen’ of ‘stilstaan bij je gevoel’ zijn ook heitjes. Inmiddels gaat Tom bewuster om met alcohol, drinkt veel minder en minder vaak, en voelt zich prettiger. Aandachtspunt is nog wel de interactie met zijn partner. Hij zou niet hard genoeg werken en dat maakt hem onzeker. Stress en groeiende irritatie veroorzaken nog wel zucht evenals euforie (iets te vieren hebben), maar Tom weet dat gevoel steeds vaker om te buigen. Vanuit een voller vat is dat ook gemakkelijker. Ik was dan ook niet verrast toen hij aangaf zich te hebben aangemeld voor de 30 dagen IkPas-actie, die later dan de 40 dagen versie van start is gegaan. Dit keer niet vanuit overmoed maar vanuit zelfvertrouwen.

Ik ondersteun het initiatief en geef mee dat positieve wissels onontbeerlijk zullen zijn om moeilijke periodes te overwinnen. Het is daarom van wezenlijk belang heitjes te blijven doen.

Tien dagen is het goed gegaan, maar langzaam kregen gevoelens van onrust de overhand. Uiteindelijk is er alcohol aan te pas gekomen. Aanvankelijk had Tom het gevoel te hebben gefaald. Belangrijk op dat moment was hem te helpen beseffen dat er wel degelijk de nodige positieve wissels zijn genomen, en dat heeft hem zijn vertrouwen doen herwinnen. Tom heeft de draad toen

weer opgepakt. Hij heeft in de IkPas-periode nog eenmaal alcohol gedronken, op zijn eigen verjaardag. Dat was een bewuste keuze. Het voelde anders en Tom was heel goed in staat de voorgenomen grens te bewaken. Hoewel de veranderingen nog broos zijn is Tom nu beter in staat negatieve patronen te zien en te doorbreken. Ook zijn vermogen tot introspectie is toegenomen.

### Eigen benen

Na negen sessies geeft Tom aan zich sterk genoeg te voelen en op eigen benen te willen gaan staan. “Het is verrassend om te merken dat de aanpak van het Vat van Zelfwaardering zo simpel maar tegelijk zo doeltreffend is! Door samen mijn zelfvertrouwen te vergroten voel ik mij steviger in mijn schoenen staan, waardoor ik in moeilijke situaties beter bij mijzelf kan blijven en kan praten vanuit ‘een voller vat’. De aandring om dan naar een drankje te grijpen is minder groot. Ik sta nu op eigen benen en het is nog niet altijd even makkelijk, maar door de handvatten die ik heb ben ik wel in staat om mijzelf te zien en om de juiste beslissingen te nemen. En ook prettig om te weten: als ik hulp nodig heb kan ik altijd bij je aankloppen!”, legt hij uit.

### Counseling

Verlaving is een complex geheel. Herstel richt zich op het samenspel tussen verschillende levensgebieden (cliënt, omgeving, systeem). Counseling sluit goed aan bij deze aanpak. De cliënt is de belangrijkste succesfactor (40%), naast de werkrelatie tussen counsellor en cliënt (30%). Dan komen hoop en verwachtingen (placebo) en interventies (beide 15%). Methoden en technieken zijn zeker niet onbelangrijk, zij bieden namelijk kader en structuur. Ervaringsdeskundigheid verbindt ervaring met kennis en kan zo de werkrelatie tussen counsellor en cliënt in positieve zin ondersteunen.

Terugkijkend op deze casus zie ik alle ingrediënten voor een succesvolle begeleiding terug: Tom was en bleef gemotiveerd, ondanks een dip toen IkPas niet lukte. Het geven van feedback op haalbare doelen heeft zijn zelfvertrouwen hersteld. Daarnaast heeft de methode van het Vat van Zelfwaardering bijgedragen tot een stevige

basis om de veranderingen op gang te brengen. En dat was allemaal niet mogelijk geweest als ik vast was blijven houden aan de voorwaarde van volledige abstinentie.

### Referenties

[www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl)

[www.vatvanzelfwaardering.nl](http://www.vatvanzelfwaardering.nl)



Foto: Bas van Hoorn

Vincent Steenbrink is zelfstandig Register Counsellor ABvC en gespecialiseerd in verslavingen. Hij is getraind in het werken volgens de filosofie van het Vat van Zelfwaardering. Steenbrink Counselling, gevestigd in Maastricht, legt de verbinding tussen professionele hulp bij verslavingen en zelfhulp door ervaringsdeskundigheid in te zetten (Hulp bij Zelfhulp bij verslaving).

[www.counsellingbijverslaving.nl](http://www.counsellingbijverslaving.nl)