

Tekst Postma/ van der Drift - 12 oktober 2007 / 25 jaar Buitenveldert.

### **1. Het geschenk van ‘verslaving’.**

Een paar dagen geleden werd ik 75 jaar - ik was 35 toen ik met alcoholproblemen werd opgenomen in de Jellinekkliniek in Amsterdam. Dat is dus 40 jaar geleden. Gelijktijdig leerde ik de AA kennen, die ik vervolgens gedurende 15 jaar onafgebroken bezocht. Aansluitend raakte ik betrokken bij het ontstaan van de Buitenveldert-groep, waar ik sindsdien wekelijks aan tafel zit.

Thans, bij het 25-jarig bestaan van de Buitenveldert-beweging, wil ik graag enkele opmerkingen maken vanuit mijn eigen belevingen en observaties gedurende al deze jaren. Het zijn onderwerpen die zich afzonderlijk laten benoemen en toelichten, daarbij geholpen door de dichter en verhalenverteller Xander van der Drift, die op zijn eigen wijze zal voorkomen dat we verzanden in teveel theorie. Aan het slot van mijn voordracht hoop ik duidelijkheid te geven waarom ik verslaving ervaar als een positief ‘geschenk’.

### **2. Mijn relatie met de professionele zorg en de wereld van zelfhelp.**

Zowel met de professionele zorg als met de verschillende vormen van zelfhelp is mijn relatie door de jaren heen hecht en dierbaar geworden en gebleven. Bovendien ben ik gelukkig te beleven dat alcohol als bron van dwangmatig gedrag, waarvan verslaving dan het eindstation is, absoluut niet uniek is in zijn soort. Ik bedoel: het is ‘gewoon’ een van de vele middelen waarmee de mens, overal ter wereld en door alle tijden heen, euforie zoekt en vindt, dan wel tracht te ontsnappen aan aspecten van het bestaan die beklemmend kunnen zijn, maar tenslotte op deze manier ook zijn vrijheid, zijn gezondheid en niet zelden ook zijn leven volstrekt kansloos kan verliezen. Kortom, een dilemma kan je wel zeggen!

*Ideale oplossing*

*Een verslaafde zo zegt men*

*heeft een gat in zijn ziel*

*waar hij inpropt wat van pas komt*

*van sex tot*

*Blue Curacao*

*van drugs tot alles van de Febo*

*zodat pijn in genot verandert*

*Notabene,*

*perfect toch...!?*

### **3. Mateloosheid**

Ik herinner ik mij heel goed de hongerwinter van 1944. Ook in ons gezin was echte honger. Ik was 12 jaar. Zo mager als een lat. Mijn vader was inmiddels overleden. Wij aten ongeveer alleen nog maar gekookte suikerbieten en tulpenbollen. Maar iedere week was ik op zondagmiddag te gast in het gezin van een vriendje. Daar hadden ze een winkel en ze deden in ‘zwarte handel’ en hadden daardoor volop wat wij thuis, misten. En ik mocht daar dan aanzitten en mee-eten. Zij kenden geen honger maar waren van de weeromstuit zelf ook aangestoken door een merkwaardig soort vraatzucht. Eenmaal aan tafel stortte ik mij, net zoals die familie, op de volle borden. Zwijgend en gehaast schrokken wij alles naar binnen. Tot er niets meer was. Eigenlijk voor iedereen teveel. En niemand kon meer op z’n benen

staan. En ik volgde het voorbeeld van de anderen: zij lieten zich op de grond zakken en kropen via de aangrenzende trap naar de boven de winkel gelegen kamer. Daar lieten zij zich neerzakken op de vloer, ik dus ook, en daar bleven wij dan geruime tijd, ik denk minstens anderhalf uur, zwigend en stil liggen, happend naar adem. Hierna kon ik dan wel weer op de been krabbelen en begaf mij wankelend maar gelukzalig naar huis.

Zelf koester ik dit soort ervaringen: mijn eerste ervaringen met echt dwanggedrag. Later leerde ik de parallellen trekken tussen eten, drinken en tal van andere mogelijkheden, waarin mateloosheid zich kan manifesteren. Het leerde mij waakzaam te zijn niet alleen voor drank maar tevens voor alle andere vluchtwegen uit de realiteit.

Wellicht trouwens is het vaak gewoon toeval dat bepaalt, welk middel de mens in concreto gebruikt. Kortom, de mens als ongetemd dier met z'n vele pogingen te ontstijgen aan de zogenaamde realiteit. De ongetemde mens, die zich op den duur gaat aanpassen. De mens, die grommend dan toch maar zijn kooi opzoekt. Tegen welke prijs? Kortom, tot welk punt laat je je temmen? Ga je ten onder? Of lukt het je tenslotte toch je eigen identiteit te redden en wellicht zelfs later op een geheel eigen wijze te ontwikkelen? Door dat soort vragen gaat in het resterend bestaan iets glore van stimulans en uitdaging om door te gaan.

*Genoeg is genoeg  
Uit de stront stappen,  
het licht in lijkt logisch  
Maar liever wentelt een verslaafde  
zich nog tig keer rond  
Veilig verknocht aan drama  
in eigen sceptic tank  
totdat pijn te groot wordt  
hij zijn bodem van graniet vindt  
Ook wel genoemd,  
het geschenk van de wanhoop*

Enkele zaken die hierbij naar voren komen wil ik graag afzonderlijk benoemen. Ik geloof namelijk dat er nogal wat misverstanden bestaan in de wereld van zorg voor en behandeling van mensen met verslavingsproblemen. Zo kan het zijn dat verslaving als verschijnsel louter negatief bekend staat, zulks terwijl het zonder twijfel op den duur ook de toegang kan blijken te zijn tot een enorme kwaliteitsverbetering van het leven. Over dat dilemma kom ik automatisch te spreken in het vervolg van deze voordracht.

#### **4. Oorsprong en doel van de verslavingszorg.**

4.a. De historie van de zorg: van kerk en kerker naar gezondheidszorg.

4.b. Het begrip 'herstel' na het overwinnen cq doorbreken van verslaving.

ad 4.a: de historie.

De oorsprong van de reguliere verslavingszorg heeft zijn wortels in kerk en kerker: op de drempel van de 18e naar de 19e eeuw ontstonden de eerste organisaties in dat verband. Het waren de Consultatiebureaux voor Alcoholisme voornamelijk bestuurd door dominee's en pastores. Op zich waren dit zeker constructieve herders binnen en van onze samenleving. Die

hulp werd trouwens ook duidelijk geboden vanuit de christelijke zorgplicht voor de zieke en stellig ook zondige mens. Dat is nogal makkelijk uitgesproken: ziek en zondig. Maar als je er goed over nadenkt, dan raak je zelf in verwarring. Die 2 begrippen vragen immers om geheel verschillende ingrepen: het antwoord op 'ziek' is immers verzorging, maar het antwoord op 'zondig' was gewoon straf, in ieder geval in die tijd.

Inmiddels ontstonden ook op rijksnivo andere inzichten. Dat gebeurde tegen het einde van de vorige eeuw. En zo werd de verantwoordelijkheid voor de hulpverlening aan verslaafden verschoven van Justitie naar Volksgezondheid. Dat was verheugend. Maar vergis U niet. Het taboe blijft. Het spreekwoord: eens een dief, altijd een dief, lijkt hier telkens weer de kop op te steken. En dat zal ook niet gauw veranderen. Verslaving zal nimmer reden zijn tot trots, tenzij je het hebt over een gepasseerd station, d.w.z. de werkelijk herstelde patient gaat er anders over denken. Hij mag trots zijn de verslaving achter zich te laten en een nieuwe toekomst te ontwikkelen. Hij heeft van stront mest gemaakt!

Gezondheidszorg en strafrecht dienen gescheiden te bestaan. Zelf heb ik daarom dan ook indertijd zeer genoten van het plan van onze groep, om onze nuchterheid en ons nieuwe leven te vieren met een meerdaags kampement aan de Waal bij Nijmegen. Doel hiervan was het gezamenlijk overleg teneinde een groepsoperatie te plannen tot het uitvoeren van een bankoverval, waarbij wij de buit zouden gebruiken voor het ontwikkelen van groepsdoelen, zoals een huis voor oudere-groepsgenoten, ruimte voor bijeenkomsten, etc. Ik laat nu even in het midden in hoeverre deze doelen zijn bereikt. Maar kan wel melden dat we heerlijke dagen daar aan de rivier hebben doorgebracht, o.m. door eindelijk absoluut niet bezig te zijn met de zogenaamde fatsoenlijke aspecten van het leven. Het was een heerlijke tijd.

*Eens een dief...  
Hij bestaat natuurlijk,  
de buitenwereld die blijft wijzen  
ook als de verslaafde zich opricht:  
de wereld van Kerk, SBS en Telegraaf  
Of ben ik het  
die mezelf een strop in praat?  
Gevaarlijk denken, dat zeker  
het recept om terug naar af te gaan*

ad 4b. Het geschenk van verslaving. Wat betekent 'herstel'?

In menig opzicht leidt het taalgebruik binnen het veld van dwanggedrag tot misverstanden. Zo wordt er gesproken van herstel na verslaving. Natuurlijk is het geweldig dat veel mensen na zo'n wanhopige periode zich oprichten, zich weten te bevrijden en een nieuw, gezond, leven ontwikkelen. Vaak spreekt men dan van 'herstel'. Eigenlijk vind ik dat pertinent onjuist. Herstel zegt letterlijk: terug naar de oude situatie, waarbij gelijktijdig dus de indruk wordt gewekt, dat die oude situatie eigenlijk wel prima was.

*Cleane, blijde mensen  
Denk aan de wanhoop*

*zeggen ze ,  
de uren ,  
the day  
after...  
Stop per dag  
adviseren ze  
per minuut desnoods,  
morgen bestaat toch niet  
Je hoeft maar één ding te veranderen  
Je hele leven,  
glimlachen ze*

Kort gezegd: zelfs indien iemand erin slaagt zijn dwangmatig gebruik een halt toe te roepen door domweg te stoppen met gebruiken - en dat is daarmee wel een eerste belangrijke stap - maar ook niet meer dan dat - dan is absoluut nog niet de ruimte geschapen om in vrijheid verder te leven. En daar gaat het nou net wel om: een weg te vinden om in vrijheid verder te leven. Daarover gaan de overige 11 stappen van de AA - daarover ook handelen de andere zelfhulpprogramma's, zoals dat van de Buitenveldert-groepen en zeker ook alle therapeutische programma's vanuit de professionele zorg, d.w.z. die van de CAD's en de klinieken. Tot zoverre is er geloof ik geen misverstand of verschil van mening. In ieder geval dient terugkeer naar de oude situatie voorkomen te worden omdat juist in die oude situatie de elementen voor de latere verslaving zaten verscholen. Dit lijkt wellicht spijkers op laag water zoeken: maar pas op!: de droeve praktijk is wel degelijk dat zeer veel mensen denken hun verslavingsprobleem te hebben doorbroken en opgelost, door "gewoon" te stoppen met gebruiken, zonder wezenlijk de bezem te halen door hun persoonlijk leven. Over het algemeen volgt daarop een grote teleurstelling. Werkelijke opruiming van dwanggedrag kan vrijwel altijd alleen indien de actie zich uitstrekt tot vrijwel alle programma-onderdelen van het leven van de voormalig verslaafde mens. Hierbij draag ik lichamelijke en psychische fitheid hoog in het vaandel . En daarmee blijkt per saldo juist de verslaving in z'n uiterste konsekventies te resulteren in een kostbaar geschenk!

*Geen keuze  
Altijd rusteloos op zoek geweest  
naar het baarmoederparadijs  
waar ik na kort verblijf  
bikkelhard werd uitgedonderd  
Hoog tijd om het leven aan te gaan  
nu met liefde en zekere discipline,  
volgens filosofen toch de beste manier:  
Een schoon aanrecht dus  
en opgerolde sokken  
graag door Robijn wasverzacht  
Trouwens,  
zometeen boodschappen doen  
bij C1000  
Geen fratsen dat Scheelt*

## **5. Perspectieven: De wereld is vooral leuk, boeiend, uitdagend en spannend.**

Zodra het verslaafde gedrag is uitgebannen, komt nieuwe energie vrij: dat wordt dan een uiterst spannende en uitdagende tijd. Natuurlijk had ik het aanvankelijk moeilijk mij (weer) aan de buitenwereld te vertonen. Maar op den duur merk je het initiatief weer in eigen hand te krijgen. Tijd is belangrijk. Maar training, ook in geduld, doet wonderen. De steun van de groep heb ik altijd gekoesterd. En langzamerhand ontstaan nieuw contouren in het bestaan. Ontstaat ook nieuwsgierigheid omtrent 'gewoon' gezond leven.

En daarmee heb ik ervaren, werden de rollen omgedraaid. Dan ontstaat ook het eigen inzicht dat het terugnemen van het eigen initiatief niet alleen noodzakelijk is, maar ook heel goed mogelijk. Per saldo blijken er al zeer veel medemensen diezelfde weg te zijn gegaan. En vooral zodra je hierbij de kracht in jezelf ontdekt waardoor je je niet langer slachtoffer voelt van allerlei omstandigheden en excuses. Eigenlijk vind ik dit nog een van de meest fascinerende zaken: uitkruipen of uitstijgen buiten of boven de rol waarin een mens met dit soort verleden maar al te makkelijk verstrikt raakt: ik bedoel de rol van schuldige en zwakke, waarbij je veelvuldig moet horen hoe iemand met schaamte spreekt over zijn eigen verleden.

*Bevrijding (4 maanden clean)*

*Door de angsttunnel heen gegaan*

*niemand noemenswaardig pijn gedaan*

*inclusief mezelf*

*In de spiegel gekeken*

*actie ondernomen*

*zonder kater opgestaan*

*En*

*last but not least:*

*Mijn vrijheid terug gekregen*

*die duizend keer beter smaakt*

*juist, omdat ik haar was verloren*

## **6. De zelfhelpgroep.**

We agree to disagree en anonimiteit als voorwaarde voor ruimte.

Voorbeelden: vroeger mocht ik beleven dat naast elkaar aan tafel zaten: een joodse man die in de oorlog in een concentratiekamp had gezeten, naast een ex-ss'er; het voorbeeld van noodzakelijke anonimiteit.

De groep biedt ruimte aan volstrekt eigen invulling. Aan mensen van allerlei verschillende aard en aanleg. Kortom, het is tevens een plek van absolute tolerantie binnen afgebakende grenzen. Betekent voor mij de wekelijks terugkerende ontmoeting met mensen, die bereid zijn daarbij te werk te gaan volgens afgesproken regels, met het doel zich te bevrijden van iedere vorm van dwangmatig handelen/gedrag. Alle aanwezigen krijgen een keer de gelegenheid iets te zeggen vanuit de zekerheid dat anderen daarop niet zullen reageren. Aan het begin van de avond wordt in onderling beraad een gespreksonderwerp uitgekozen. De gespreksleider bewaakt de orde. En dat betekent vooral dat iedereen rustig kan praten en niemand wordt onderbroken. Over het onderwerp of over iets anders wat hem of haar op dat moment belangrijk genoeg voorkomt. Interrupties, commentaar of vragen zijn niet toegestaan. Als dat rondje is afgewerkt krijgt degeen die het onderwerp heeft aangedragen, de gelegenheid om nog iets te zeggen. En nadat eenieder is uitgenodigd enig geld in 'de pot' te deponeren (ter

bestrijding van de onkosten), wordt de bijeenkomst gesloten. Gemiddeld zitten er zo'n 15 mensen aan tafel en duurt de groep ongeveer anderhalf uur.

Ongetwijfeld is de beleving van de groep voor iedereen verschillend. Zelf ervaar ik een toenemende neiging tot zelfonderzoek. Ik hoor mezelf praten en ontdek daarbij gedachten en gevoelens in mijzelf, welke ik mij niet eerder niet bewust was. Ik ervaar dat als nogal sensationeel. Het lijkt wel alsof de groep een soort catalyserende werking heeft ten aanzien van het ontstaan van nieuwe gevoelens in mijzelf. Steeds meer wordt mij duidelijk dat de groep aanzet tot zelfonderzoek en het er niet omgaat adviezen of oplossingen van anderen te verwachten. Kortom, we zijn geen adviesbureau!

*Verwaarloosd gebied  
Waarom was het  
dat ik mijn neus in het wit stopte?  
Een vraag die ik wel stelde  
maar nooit aan de wereld binnen;  
de buik om precies te zijn  
de plek die weet wat werkelijk speelt  
beter dan boven, dat voortdurend hoofd  
Daarom nu,  
heb ik een stethoscoop gekocht  
mocht gevoel me nodig hebben,  
vertellen wat er is...  
eindelijk aandacht*

Het afscheid van AA en het ontstaan van de Buitenveldertbeweging wil ik hier graag even kort memoreren, omdat mij bleek dat hierover enig misverstand bestaat. Daarom het volgende: op enig moment verschenen in onze AA-groep 2 nieuwe deelnemers, zonder alcoholproblemen maar wel verslaafd aan andere zaken, namelijk de een aan drugs en de ander aan gokken. Aanvankelijk vonden alle groepsdeelnemers dit prima. Maar dat veranderde toch. En toen hebben enkele groepsleden advies gevraagd aan het mondiale hoofdburo van AA in New York, waar een duidelijke bereidheid bestaat aan de rest van de wereld dringend te adviseren hoe 'AA' in praktijk dient te worden gebracht. Het advies was luid en duidelijk: zelfhelpgroepen dienen te werken onder het motto 'schoenmaker blijf bij je leest' en in concreto betekende dit: AA voor alcoholisten, NA voor drugverslaafden, GA voor gokkers, SA voor sex-addicts, enz.: dus absoluut niet mengen, want dat geeft verwarring: zo werkt men in de States en zo dient men dat in Europa ook te doen. Hierop belegde de AA-Forrestergroep een speciale huishoudelijke vergadering en werd besloten het

amerikaanse advies te volgen: beide betrokken deelnemers (het waren vrouwen) werden staande de bijeenkomst, weggestuurd, waarna een aantal andere deelnemers eveneens zijn opgestaan en tesamen met de beide betrokkenen de groep hebben verlaten om vervolgens en aansluitend met elkaar de Buitenveldert-groep te starten. Ik kan U vertellen dat dit alles een zeer aangrijpende geschiedenis was, maar wel waard om hier te vertellen, zodat verder geen misverstand dienaangaande meer mogelijk is.

Intussen rijd ik dus thans, al jaren, wekelijks op de fiets ruim voor aanvang van de groep richting Buitenveldert en na afloop terug naar huis - het is haast een meditatieve tour: ik neem

in gedachten de gebeurtenissen van de avond door en zal, thuisgekomen, ook graag weer klankborden met mijn partner over mijn verse ervaringen, incl. eventueel later opkomende gedachten en associaties. Ik loop achteraf, in gedachten, door en langs alle gebeurtenissen van zo'n avond - wat werd gezegd - wat was het onderwerp - hoe kwam het tot stand - hoe was de sfeer - waren er nieuwelingen - was er bericht over ontbrekende deelnemers - een doorgaande gedachten-lijn - en minstens telkens weer een bron van nieuwe impulsen, waardoor ik steevast in allerlei opzichten word gestimuleerd en mij bevoorrecht voel zo intensief aan dit doorlopend proces te kunnen deelnemen.

### *Afstand*

*Alles is goed*

*Alleen nú kan ik iets doen*

*heb ik de keuze tot iets moois*

*Dat was ooit wel anders*

*geloofde ik de oude tape in mijn hoofd*

*die me steevast op mijn knieën bracht*

*Niet dat ie weg is,*

*alleen ik sta er bij en kijk ernaar*

De veronderstelling wordt wel eens gemaakt, dat de gespreksonderwerpen waarschijnlijk neerkomen op een eindeloze reeks herhalingen. Gelukkig hebben wij toevallig een secure penningmeester met een klein boekje. Die telt altijd de opbrengst van de vrijwillige bijdragen van de bezoekers van de avond en schrijft die op. Maar tevens schrijft hij het gespreksonderwerp op. Recent hebben wij de onderwerpen van de afgelopen vier jaar eens op een lijstje gezet.

Wie geïnteresseerd is kan hiervan een kopie krijgen.

Tot onze eigen verassing bleek dat de lange lijst onderwerpen geen herhalingen kent! Hoe is dat mogelijk. Ik weet het niet, alleen dan dat er niet met deze gegevens is gerommeld, kortom de hele reeks avonden komt toch wel tamelijk uniek uit de bus!

Hiermee stop ik mijn voordracht, echter zeker niet mijn verhaal - nogal wiedenis trouwens - want dit proces eindigt pas na mijn laatste ademtocht!

### *Leef!*

*Uit de cirkel gestapt*

*uit de diepte geklommen*

*Ik sta op de top van een berg*

*het uitzicht is van kristal*

*Tenslotte begrepen waar*

*de sloper in mij eigenlijk op hamerde*