

Dagcentrum Mechelen: 5 jaar zelfhulpgroep voor familieleden van druggebruikers

In 2005 viert de zelfhulpgroep, verbonden aan het dagcentrum De Sleutel Mechelen, zijn vijfde verjaardag. Waar ouders tot eind 1999 nog werden aangemoedigd om deel te nemen aan de zelfhulpgroep in Antwerpen, werd begin 2000 besloten in Mechelen een eigen groep op te starten. Sindsdien werden reeds 115 deelnemers verwelkomd.

Een aantal getuigenissen.

Hoewel de groep in principe open staat voor alle familieleden bestond het overgrote deel van de aanwezigen uit (pleeg-/ stief-) ouders van illegale druggebruikers.

Het zijn inderdaad voornamelijk ouders die hulp en bijstand zoeken om de moeilijkheden die gepaard gaan met het druggebruik van hun kinderen, het hoofd te kunnen (blijven) bieden.

De deelnemers komen om hun ervaringen te delen, om te leren omgaan met dagdagelijkse problemen, ze willen grenzen leren trekken, enz.

De groep is m.a.w een praat-plaats; een plek waar mensen hun verhaal kwijt kunnen en waar ze ondersteuning vinden. Zo lang ze het zelf nodig achten. Solidariteit en hoop zijn daarbij belangrijke sleutelwoorden.



Hieronder leest u hoe de deelnemers het zelf beleven :

"Het was alsof mijn wereld instortte toen ik thuis voor het eerst een jointje vond.

Ik had nooit gedacht dat mijn kind zich met zoiets zou inlaten. Waarom toch?

Waarom toch, heb ik als moeder daar niets van gemerkt. Toch niet mijn kind!

Al snel kwam ik erachter dat het probleem groter was dan ik vermoedde.

En ja, het was al ruim twee jaar bezig. Ik leek als aan de grond genageld.

Hoe moest dat nu verder? Gelukkig kon ik op de steun van mijn vriend rekenen.

Samen zochten we informatie over het gebruik van drugs

in het algemeen en daarna meer gericht op het gebruik van cannabis.

Na telefonisch contact met de Drugslijn

werd mij allerhande informatie en documentatie toegestuurd.

Toen ik las over de speciale geur die cannabis verspreidt,

hebben we een beetje van het gevonden goedje in brand gestoken.

En ja hoor, éénmaal deze geur waargenomen herken je hem direct weer.
Ten einde raad ben ik hulp gaan vragen bij het "Centrum Geestelijke Gezondheidszorg" CGG.
Hier werd ik doorverwezen naar "De Sleutel" in Mechelen,
waar ik werd opgenomen in de
"Zelfhulpgroep voor ouders met kinderen met een drugprobleem".
De eerste keer had ik last van drempelvrees: wat moest ik daar gaan vertellen?
Nu, ben ik blij dat ik die vrees heb overwonnen
en de stap heb gezet om over mijn probleem te praten.
Ik dacht natuurlijk dat ze een kant en klare oplossing hadden voor mijn probleem en dat ik,
wanneer ik terug naar huis ging de antwoorden kende.
Maar zo'n wondermiddel bestaat spijtig genoeg niet.
Wel kan je door naar de verhalen van lotgenoten te luisteren nuttige tips opdoen,
die je dan in je eigen situatie kan proberen te gebruiken.
Ook al zijn die tips soms wel héél hard.
Ik wilde het in den beginne niet geloven, laat staan aannemen.
Maar geloof me, die ouders hebben gelijk.
Wanneer je met problemen zit, of je hebt vragen, niets is hen teveel.
Zij luisteren, laten je je verhaal doen.
En dat is toch mooi, wanneer je problemen hebt
en je kan je verhaal kwijt aan mensen die oprecht naar je luisteren.
Denk dus niet dat je in "De Sleutel" alleen staat met je probleem.
Lotgenoten helpen je je probleem te dragen.
Ik ben echt blij dat ik de stap gezet heb
en ben al die andere ouders dankbaar voor hun steun en goede raad.

Dankjewel "ouders van de Sleutel".

Indrukken na bijwonen van een eerste bijeenkomst

"Het was echt met een bang hart dat ik vertrok.
Ik was bij de zelfhulpgroep beland op aanraden van mijn huisarts.
Ik mocht er zelf eventueel ook mijn verhaal doen, had men me vooraf verteld. Dat zou niet aan
mij besteed zijn, zo dacht ik. Ik wou eigenlijk enkel eens te gaan luisteren en kijken hoe zo'n
zelfhulpgroep werkt.

Al gauw herkende ik me in de verschillende verhalen die de ouders mij als nieuwkomer vertelden.
Het gevoel van onmacht, het twijfelen aan de opvoeding, boosheid omwille van het te lang
verloren lopen in het doolhof van de hulpverlening, financiële debacles, een wrang gevoel omwille
van onlogische beslissingen bij justitie... Tegelijk vond ik ook ouders of familieleden die hun
verhaal op een positieve manier konden brengen. Hun zoon of dochter had gekapt met gebruik,
was opnieuw aan het werk,... Kortom hoopgevende verhalen om me aan op te trekken.

Dankzij deze punten van herkenning voelde ik me iets minder onwennig. Ik vond makkelijker mijn
plaats dan ik had verwacht. Op het einde van de ronde begon ik spontaan ook mijn verhaal. Ik
vertelde wat ik al kwijt was en kwijt kon. Het uitwisselen van die ervaringen, het eenvoudig mijn
hart luchten, het vernemen dat je zoon bijstaan bij het afkicken ook bij anderen een verhaal is
met veel vallen en moeizaam weer opstaan,... Dat deed allemaal erg deugd. Spontaan gaven de
andere leden van de groep me suggesties over hoe zijn bepaalde problemen hadden aangepakt.

Ik had eigenlijk al veel vroeger de weg willen vinden naar de zelfhulpgroep. Nu heb ik te veel tijd verloren. Bleek ik op mijn eentje niet in staat om mijn kind los te laten en écht grenzen te stellen. Je kan nu eenmaal binnen je eigen familie of kennissen niet altijd rekenen op begrip en een luisterend oor. Ze kunnen zich ook niet voorstellen door welke hel wij soms moeten gaan.

Ook weet ik dat ik nu geen verkeerde verwachtingen mag hebben. Mijn zoon zal de motivatie om te stoppen uit zichzelf moeten halen, het gat van 5 jaar gebruik in zijn cv, kan ik niet opvullen, op een blanco strafblad moet hij ondanks die lichte feiten niet rekenen... Ik weet nu ook dat ik aanvullend ook individuele begeleiding kan vragen in het dagcentrum van De Sleutel.

Als ik achteraf het bijwonen van die eerste avond eens goed laat bezinken, dan besef ik opnieuw dat ik er niet alleen voor sta. Ook dat ik eigenlijk geen slechte vader was, dat het niet door die echtscheiding zal geweest zijn. Besef ik ook dat ik heus niet de enige ben die het vaak niet meer ziet zitten, die schaamte voelt om met mijn verhaal naar buiten te komen, ... bestolen worden door je eigen kind, een huiszoeking,...

Dat besef dringt nu beter tot me door. Het heeft bij mij ook opnieuw een beetje innerlijke rust teruggebracht. Rust die ik thuis hopelijk ook straks zal uitstralen als ik dit weekend opnieuw mijn andere zoon terugzie. Moed ook om er opnieuw positief tegenaan te gaan. En geen tijd meer verloren te laten gaan".

P.

Meerwaarde "zelf"hulpgroep

Opvallend de voorbije vijf jaren was de grote variatie in de aangemelde situaties. Sommige ouders hadden één kind dat drugs gebruikte, anderen meerdere kinderen. Sommige ouders kwamen samen, anderen op hun eentje of met een nieuwe partner, enz. De kinderen waarover het ging hadden een kortere of langere gebruiksgeschiedenis, gebruikten soft- en/of harddrugs. Ze woonden wél of niet bij de ouders in, waren wél of niet in behandeling. Bepaalde deelnemers stonden nog aan het begin van de moeilijkheden, anderen hadden alle moed al opgegeven en waren ook het vertrouwen in de hulpverlening kwijt geraakt. Ondermeer omwille van deze laatste reden werd de keuze gemaakt om de ouders zelf de groep te laten leiden (weliswaar onder supervisie van professionelen). Anders gezegd: de groep draait "voor en door" ouders en een brede waaier van emoties en belevingen kan er een plaats krijgen, óók eventuele frustraties over de bestaande hulpverlening. De professionele hulpverlener houdt zich enigszins afzijdig van het groepsgebeuren maar desgewenst kunnen deelnemers, naast het groepsmoment, wel voor een verdere gepersonaliseerde begeleiding bij de medewerkers van het centrum terecht (psycholoog/ maatschappelijk werkster enz).

Eén van de begeleidende ouders:

"Mijn zoon begon te experimenteren met drugs toen hij zestien was. Op zijn 21^{ste} was hij zwaar verslaafd. Ik deed alles om mijn zoon te redden.

Op een bepaald moment kreeg ik hem zover dat hij deelnam aan een ontwenningprogramma dat drie maanden duurde. Toen hij eruit kwam had hij goede moed, hij zou opnieuw beginnen werken. Dat lukte ook daadwerkelijk, maar al vlug gebruikte hij terug speed, xtc, kalmeerpillen. Het ging echt fout. Wanneer ik ontdekte dat hij ook heroïne gebruikte, heb ik een afspraak in De Sleutel gemaakt. Daar werd mij de oudergroep voorgesteld. Ik ben er naar toe gegaan en heb er veel steun en begrip gekregen. Ook de nodige informatie over drugs.

Mijn zoon heeft intussen een behandeling van twee jaar achter de rug in verschillende behandelingscentra.

Het gaat goed met hem: hij is nu 27 en clean, heeft weer werk, staat op eigen benen.

Ikzelf ga nog steeds om de twee weken naar De Sleutel en hoop andere mensen te kunnen helpen met mijn verhaal en mijn aanpak van de toenmalige drugproblemen".



Hoe groot de verschillende situaties en achtergronden van de betrokkenen ook mogen zijn, de vijf voorbije jaren hebben geleerd dat er ook veel gemeenschappelijke factoren bestaan. Vaak zijn deze onder te brengen onder de noemers: teleurstelling, ongerustheid, angst, kwaadheid, onzekerheid over het eigen aandeel, vermoeidheid. Het is op deze punten dat deelnemers elkaar in een eerste fase vaak vinden en het is de kracht van de groep om deze dingen te aanvaarden, te laten bestaan en geleidelijk om te turnen tot een gemeenschappelijke gevoel van hoop, solidariteit enz. Geleidelijk ontstaan andere denkkaders en nieuwe perspectieven.

Samengevat

We kunnen stellen dat men in de zelfhulpgroep a.h.w. iedereen kan aantreffen die een gebruikend familielid heeft, maar vooral die ouders die - hopen dat hun kind ooit de nodige veranderingsbereidheid vindt - toch alvast iets (voor zichzelf) willen doen. De ervaring leert dat deelname kan zorgen voor meer persoonlijke kalmte bij de deelnemers, met meer rust op het thuisfront als mogelijk neveneffect, en als gevolg daarvan weer meer moed om te kunnen blijven doorgaan.

"Ondertussen is het nu al 4 jaar dat ik op woensdagavond het tweewekelijks oudercontact van de Sleutel bijwoon. Hoe heeft de zelfhulpgroep mij geholpen?"

In het begin vooral door de luisterbereidheid van de groep. Ik kon er immers anoniem mijn verhaal, angsten en twijfels kwijt. Er werd naar mij geluisterd, maar zelf werd ik niet beoordeeld. Misschien heb ik wel zelf fouten gemaakt in de opvoeding van mijn kinderen, bepaalde tekens niet of te laat gezien, niet of verkeerd gereageerd in sommige situaties...Het delen van ervaringen met lotgenoten, het besef niet de enige te zijn die met deze problemen geconfronteerd wordt, alsmede de professionele begeleiding door medewerkers van De sleutel, hebben voor mij nieuwe denkpijlers geopenbaard. De vergadering helpt mij zelf tot rust te komen en de problemen in de juiste context te zien. Ik heb er veel fijne mensen leren kennen. Het kunnen delen van zowel hoop als leed, alsmede het besef misschien wel anderen te kunnen helpen stimuleert mij om verder te gaan en mij te blijven inzetten voor mijn meest dierbaren, hoe moeilijk dat soms ook is."

M.

Praktisch

-Samenkomsten: woensdagavond om de 14 dagen tussen 19.00 en 21 uur.

Opzet:

- "Open groep" m.a.w. iedereen kan ten alle tijden in- of uitstappen.
- Soms worden ook info-avonden georganiseerd met externe gastsprekers.
- Kostprijs: 2,5 euro per deelnemer per avond.

-Info: Gert Das
Dagcentrum De sleutel Mechelen
Elke werkdag van 10-18 uur
015/20.09.64
gert.das@fracarita.org