

# De routekaart

- 2.1 Breng het drankgebruik in kaart – 14**
  - 2.1.1 Triggers om te drinken – 15
  - 2.1.2 Signalen – 17
  - 2.1.3 Gevolgen van het drinken – 19
- 2.2 Bepaal een nullijn – 21**
  - 2.2.1 Hoe veel drinkt je alcoholmisbruikende partner? – 21
  - 2.2.2 Hoeveel is te veel? – 23
- 2.3 Haal diep adem – 23**
- 2.4 Maak een nieuwe routekaart – 23**
- 2.5 Samenvatting van de activiteiten – 29**
  - 2.5.1 Korte opsomming – 29

## Paulien en Loek

Paulien kwam naar onze kliniek nadat ze zeven jaar 'op het randje' had geleefd, zoals ze het zelf uitdrukte. Toen ze pas getrouwd waren, was Loek een zogenaamde 'gezelligheidsrinker', maar naarmate hij meer carrière maakte, begon hij ook meer te drinken om zich aan het einde van de dag te kunnen ontspannen. 'Het reclamevak is een keiharde business', zei hij altijd, en hij had de drank eenvoudigweg nodig om na het werk te ontspannen. Hoewel Paulien er herhaaldelijk bij Loek op aandrong om minder te drinken en desnoods werk te zoeken dat hem minder stress en meer voldoening zou opleveren, klampte Loek zich vast aan zijn drukke baan als zelfstandig ondernemer (zzp'er), zijn ambities en de fles die hij nodig had om dat allemaal het hoofd te bieden. Loek kreeg echter steeds meer opdrachten waardoor de werkdruk nog verder toenam en zijn drankgebruik escaleerde. Als hij thuiskwam van zijn werk trok hij wat gemakkelijke kleren aan, at samen met Paulien en dronk al tijdens het eten het eerste van de vele glazen whisky die diezelfde avond nog zouden volgen. Daarover maakten ze vaak ruzie. Omdat ze geen kinderen hadden (Paulien durfde onder deze omstandigheden niet aan een baby te beginnen) en hun vrienden al lang waren afgehaakt vanwege Loeks felle karakter, zat er voor haar gevoel niets anders op dan door te worstelen.

In dit hoofdstuk ga je werken aan drie doelstellingen. Om te beginnen ga je alles in kaart brengen wat je weet over het drinkpatroon van je partner (en dat is meer dan je denkt). Daarna ga je die informatie gebruiken om een zogenaamde 'nullijn' van zijn drankgebruik vast te stellen. We gaan je met andere woorden helpen om uit te zoeken hoeveel hij werkelijk drinkt en onder welke omstandigheden dat gebeurt. Ten slotte ga je met die informatie specifieke plannen maken om jouw gedrag te veranderen, en daarmee ook dat van je alcoholmisbruikende partner.

## 2.1 Breng het drankgebruik in kaart

Doordat je samenleeft met je alcoholmisbruikende partner, heb je veel ervaring met – en kennis over – zijn drinkpatroon. Dat blijkt elke keer wanneer je denkt: Ik wist wel dat hij dat zou doen, of: Daar gaat-ie weer. Je herkent de gebruikelijke wegen waarlangs het gedrag van je alcoholmisbruikende partner verloopt. Soms voel je je misschien bijna een helderziende, omdat je feitelijk weet wat hij gaat doen. Vanwege al die kennis bevind je je in de unieke positie om het gedrag van je alcoholmisbruikende partner een duwtje in de door jou gewenste richting te geven. Maar om te beginnen heb je een routekaart nodig. Gebruik je ervaring om na te gaan wat hem tot drinken aanzet, wat het erger of juist minder erg maakt, wat voor rol jij daar zelf bij speelt en wat de valkuilen zijn. Met andere woorden: als je je bestemming wilt bereiken, moet je een kaart gebruiken!

Een routekaart van het drankgebruik bestaat uit drie belangrijke onderdelen. In de eerste plaats staan er de 'triggers' voor het drinken op. Je kunt die triggers vergelijken met borden langs de snelweg die aangeven dat je een afrit nadert. In de tweede plaats staan

er de eerste signalen van dronkenschap op. Die zijn te vergelijken met de borden die je bij een afrit vertellen dat je je snelheid moet minderen. Soms zijn die signalen duidelijk, bijvoorbeeld wanneer hij een idiote grijns op zijn gezicht heeft, en een glas in zijn hand. Op andere momenten moet je op je ervaring afgaan om te bepalen of hij gewoon in een slecht humeur is of chagrijnig is geworden van de alcohol die hij onderweg naar huis heeft gedronken. Met andere woorden: je moet de signalen herkennen waaruit je kunt opmaken of je alcoholmisbruikende partner nog altijd op de nuchtere weg zit of al een afslag richting alcohol heeft genomen. Ten slotte staan op de kaart ook de gevolgen van het drinken. Wanneer je partner de afslag naar alcohol heeft genomen, heeft hij vervolgens de keuze uit verschillende wegen. Soms wordt je alcoholmisbruikende partner door jouw gedrag aangespoord om meer te gaan drinken, terwijl het juist jouw bedoeling was om hem te laten stoppen. Daarom is het zo belangrijk om niet alleen de 'triggers' en signalen te bepalen, maar ook op te schrijven wat er tussen jullie tweeën gebeurt als hij drinkt. Met behulp van je routekaart kun je uitzoeken wat precies tot meer drinken leidt, en wat juist tot de nuchtere weg en rustig rijgedrag.

### 2.1.1 Triggers om te drinken

---

Onder triggers om te drinken verstaan we alle gebeurtenissen, stemmingen, mensen, tijdstippen, dagen, gedachten, plekken en geuren die ertoe leiden dat je partner gaat drinken, of die jou waarschuwen dat hij op het punt staat om dat te gaan doen. Ze zijn een aanleiding om het gedrag in gang te zetten. Op het moment dat zich een trigger voordoet, heeft je alcoholmisbruikende partner nog geen drank aangeraakt, maar is de kans groot dat hij dat op zeer korte termijn wel gaat doen. Deze triggers zijn, zoals gezegd, te vergelijken met de borden op een snelweg die aangeven dat je een afslag nadert. Zo'n bord kondigt weliswaar een afslag aan, maar dat wil nog niet zeggen dat je die afslag ook onmiddellijk moet nemen. Op dezelfde manier kan een gebeurtenis ook een trigger zijn voor je alcoholmisbruikende partner, zonder dat die altijd tot drinken hoeft te leiden. Het kenmerk van een trigger is dat die vaak voorafgaat aan het drankgebruik of er aanleiding toe geeft.

Hoewel iedereen uniek is, komen sommige triggers vrij algemeen voor. Daarom hebben we die in activiteit 1 op een rijtje gezet. Lees de lijst eens door en kruis de triggers aan die op jouw alcoholmisbruikende partner van toepassing zijn. Zo leer je beter begrijpen om wat voor signalen het gaat. Onder aan de lijst kun je de triggers toevoegen die specifiek voor jouw alcoholmisbruikende partner gelden. Probeer je alle omstandigheden voor de geest te halen die hem regelmatig tot drinken aanzetten. In het kader kun je zien wat voor triggers Paulien op Loeks routekaart kon onderscheiden. Paulien heeft bij activiteit 1 eerst de punten aangekruist die haar bekend voorkwamen. Die heeft ze nog eens goed bestudeerd en erover nagedacht. Vervolgens heeft ze de punten samengevat en toegespitst op het karakteristieke drinkpatroon van Loek. Bestudeer haar werk en doe de activiteit dan voor jezelf en jouw partner.

Activiteit 1: Wat zijn voor je partner vaak triggers om te drinken?	
	Verveling, gewoonte
X	Een slechte dag op het werk
X	Om te ontspannen (na het werk, 's avonds, in het weekend)
	Een goede dag op het werk
	Financiële zorgen
X	Zenuwen
	Depressieve gevoelens
	Samen met vrienden van het werk naar huis rijden
	Sport kijken met vrienden
	Sport kijken in zijn eentje
	Kinderen die hem lastig vallen of irriteren
	Een ruzie met jou
	Zin om iets te vieren
	Vrienden op bezoek hebben
	Zoeken naar iets om over te ruziën
	Premenstrueel syndroom (PMS)
X	Klagen over de baas of opdrachtgever
X	Zeuren over collega's
	Tobben over het huis
X	Een overvolle agenda
	Gesprekken over de uitzichtloosheid van het bestaan

Welke triggers ontbreken er in de lijst die specifiek zijn voor jouw alcoholmisbruikende partner? Voeg ze toe en gebruik je lijst om na te denken over het typische patroon van jouw partner. Vervolgens kun je de punten samenvatten en het karakteristieke drinkpatroon van jouw partner beschrijven. We weten dat veel individuen die problematisch alcohol gebruiken geen specifieke trigger nodig hebben om te gaan drinken. Toch is er meestal wel een patroon te ontdekken dat vaak aan het drinken voorafgaat. Paulien heeft het drinkpatroon van Loek als volgt samengevat.

Triggers van Loek	
Loek heeft een zware baan als kleine zelfstandige. Dat leidt voor de meeste mensen niet automatisch tot drinken, maar voor hem is het absoluut een reden om 's avonds te gaan drinken. Hij zegt dat hij daarvan ontspant. Hij heeft vaak het gevoel dat hij zijn werk niet aankan en is bang dat hij op een dag 'door de mand valt' omdat hij er	

niets van terechtbrengt. Wanneer er een deadline aankomt (deadlines zijn vaak kort en komen veel voor in de reclamewereld) of wanneer Loek een presentatie moet geven waarbij hij het gevoel heeft dat hij kritisch wordt bekeken, stijgt zijn stressniveau enorm.

Paulien hoort Loeks verhalen over het werk al jaren aan en ziet hem elke avond drinken. Ze heeft de volgende triggers vastgesteld, die allemaal te maken hebben met spanning rond het feit dat hij zich onder druk voelt staan of wordt beoordeeld.

- Er komt binnen enkele weken een deadline aan.
- Loek moet in aanwezigheid van zijn opdrachtgever een presentatie geven.
- Netwerkactiviteiten (meetings, bijeenkomsten enz.) waarbij Loek met mensen moet omgaan die hoger in de hiërarchie zitten dan hij.
- Opmerkingen van branchegenoten waardoor Loek vreest dat iemand anders misschien de opdracht krijgt die hij graag wil.
- Als Loek thuiskomt en zegt dat hij een loodzware dag heeft gehad.
- Moe zijn van een dag werken en de behoefte hebben om te ontspannen.

### 2.1.2 Signalen

---

Nu je min of meer weet wanneer je alcoholmisbruikende partner zin krijgt in alcohol – dat kan voor verschillende situaties anders zijn –, moet je ook eens nagaan hoe jij weet dat hij al iets op heeft. Tussen de eerste slok en daadwerkelijke dronkenschap zitten altijd signalen die aangeven dat iemand op weg is om dronken te worden. Wanneer er eenmaal alcohol in de hersenen komt, is het vaak te laat om nog op een redelijke basis te onderhandelen. Drank en andere drugs verstoren bijna onmiddellijk iemands capaciteit om helder te denken. Op dat moment heb je nog maar twee doelen. Het eerste en belangrijkste doel is: jezelf beschermen. Als je partner tekenen van irritatie en agressie vertoont, en hij vaak boosaardig kan worden, moet je je veiligheidsplan gaan toepassen (zie hoofdstuk 3). Als veiligheid geen probleem vormt in jouw situatie, staat het volgende doel voorop: het drinken hoe dan ook niet verder aanmoedigen. Uit de routekaarten die je van het gedrag maakt, kun je afleiden hoe je dit tweede doel kunt bereiken.

Wat gebeurt er als je partner eenmaal begint te drinken? Gaat hij veel en opgewonden praten? Wordt hij moe en vallen zijn ogen dicht? Gaat hij ruzie zoeken? Wordt hij druk en irritant? Bekijk de lijst bij activiteit 2 en voeg alle nog ontbrekende signalen toe waaruit jij kunt opmaken dat hij al wat heeft gedronken voor hij thuiskwam. Als je moeite hebt met deze oefening, kun je proberen de laatste dronkenschap terug te halen en je stapsgewijs voor de geest te halen wat er allemaal is gebeurd en hoe het alcoholmisbruik bij jouw partner eruitzag. In de volgende lijst heeft Paulien de signalen van Loek aangekruist. Bestudeer haar werk en maak dan je eigen lijst.

**Activiteit 2: Ik weet dat mijn partner al heeft gedronken als hij ...**

	met een kratje bier thuiskomt.
X	zijn kaken op elkaar klemt of zijn vuisten balt.
	glazig uit zijn ogen begint te kijken.
	moeite heeft zijn ogen open te houden.
X	harder of juist zachter begint te praten.
X	zegt dat hij hard genoeg werkt en er nog wel eentje heeft verdiend.
	somber wordt.
	met dubbele tong begint te praten.
	emotioneler wordt.
X	onrustig wordt en gaat ijsberen.
	minder emotioneel wordt.
	zich afzondert van mij en/of het gezin.
	per se iets met de kinderen wil doen, ook al zijn die met iets anders bezig.
	alleen wil zijn.
	last heeft van wisselende stemmingen.
	niet wil eten.
	zich opwindt en boos is over alles.

Kijk of je nog meer signalen kunt bedenken die aangeven dat je partner al heeft gedronken en mogelijk te veel zal gaan drinken. Schrijf ze op en vat alles dan samen om het kenmerkende patroon van jouw alcoholmisbruikende partner weer te geven. Paulien heeft het patroon van Loek hieronder samengevat.

**Signalen bij Loek**

Loek probeert vaak voor mij te verbergen dat hij alcohol gaat drinken, omdat hij weet dat ik boos word. Hij drinkt dan bijvoorbeeld onderweg naar huis al wat of hij biedt aan om na het eten nog een boodschap te doen en haalt dan snel een paar blikjes bier. Zelfs als ik het niet aan zijn adem kan ruiken, merk ik het toch aan de volgende signalen.

- Hij praat harder.
- Hij klemt zijn kaken op elkaar.
- Zijn stropdas hangt los (als hij nuchter is doet hij dat alleen thuis).
- Hij vergeet zijn schoenen uit te doen als hij binnenkomt, terwijl hij die wel altijd uittrekt als hij nuchter is.
- Hij blijft maar naar de koelkast lopen, alsof hij iets te eten zoekt maar niets van zijn gading kan vinden.
- Hij klaagt dat niemand oog heeft voor zijn talenten.

### 2.1.3 Gevolgen van het drinken

Je hebt nu een tamelijk goed beeld van de situaties die risicovol zijn voor het drinken (triggers) en van de signalen die je alcoholmisbruikende partner vertoont als hij de afslag naar alcohol neemt. Het laatste deel van de routekaart geeft de gevolgen van het drinken weer. Naarmate je specifieker kunt omschrijven welke stappen leiden tot het drinken zelf of tot daaraan gerelateerde problemen, kun je ook gemakkelijker uitzoeken hoe je dat patroon kunt veranderen.

Wat zijn de gevolgen van het drinken van je partner? Zonder deze beschrijving is je kaart niet compleet en zijn je mogelijkheden om de situatie te veranderen beperkt. Neem de tijd en denk aan alle gevolgen van het alcoholmisbruik. Denk niet alleen aan de directe gevolgen, zoals de ruzies en je wanhoop, de keren dat hij iets niet kon omdat hij een kater had, maar ook aan de negatieve gevolgen op de lange termijn zoals schulden, auto-ongelukken, gezondheidsproblemen, familieruzies, gemiste kansen en verloren vrienden. Denk bovendien ook eens na over mogelijke positieve gevolgen. Hoe raar het ook klinkt, het kan zijn dat het drinken van je partner af en toe een nuttige rol in je leven vervult. Misschien zorgt de drank ervoor dat je iets voor hem kunt doen, je kunt onttrekken aan sociale verplichtingen of een onbevredigend seksleven, of dat je partner van jou afhankelijk blijft. Het is van belang om na te gaan welke positieve effecten een rol spelen, zodat je geen blinde vlek hebt wanneer je dingen gaat veranderen. Vergeet niet dat kennis hierover belangrijk is.

Paulien kon bepaalde gevolgen van Loeks drankgebruik opschrijven waaraan ze nog nooit had gedacht. Doordat ze zich van die gevolgen bewust werd, kon ze beter bedenken wat ze wilde veranderen en hoe ze dat kon doen. Gebruik activiteit 3 om je eigen lijst te maken. Denk aan gevolgen op de korte termijn én op de lange termijn.

#### Activiteit 3: Voor mij of mijn partner zijn dit de gevolgen van het drinken

X	Misselijkheid en een kater
X	Afname van andere interesses en hobby's
	Schuldgevoel of schaamte
X	Verzuim op het werk
	Gemakkelijker aansluiting vinden op feestjes
	Ontslag
X	Geen plezier meer hebben in onze relatie
	Moeite met de opvoeding van de kinderen
	Auto-ongelukken of schade aan auto
	Opgepakt worden vanwege rijden met te veel drank op
	Financiële problemen
	Lichamelijke problemen
	Huiselijk geweld of de angst daarvoor
	Génante situaties

X	Niet kunnen ontspannen
	Onveilig gedrag (te hard rijden of rijden met drank op bijvoorbeeld)
	Verlies van vrienden
	Minder aantrekkelijk worden
	Een gebrekkig of ontbrekend sociaal leven
	Een slechte reputatie in de buurt
	Problemen met de familie
X	Geen seks kunnen hebben
X	Een geremd seksleven
	Een minder geremd seksleven
	Het gevoel niet te kunnen scheiden omdat mijn partner me nodig heeft
X	Andere problemen niet oplossen omdat we altijd met het drinken bezig zijn
X	Weinig sociale contacten meer hebben

Denk na over andere gevolgen die voor jou van belang zijn. Zet ze op je lijst en vat dan alles samen om goed over je situatie na te kunnen denken. Paulien heeft haar situatie hieronder samengevat.

#### Gevolgen van Loeks drankgebruik

Het drankgebruik van Loek was weliswaar de oorzaak van onze ruzies, maar ook niet veel meer dan dat, dacht ik altijd. Ik maakte me natuurlijk wel zorgen over eventuele toekomstige problemen, maar dacht dat het nu nog niet veel kwaad kon. Maar toen ik er rustig over nadacht, besepte ik dat het meer gevolgen had dan ik had gedacht.

- Ruzies (uiteraard).
- Migraineaanvallen (als hij drinkt heb ik die vaker en heviger).
- Regelmatig verzuim op het werk; Loek vanwege een kater en ik vanwege migraine.
- Loek helpt niet met opruimen na het eten of met andere klusjes zoals de administratie en het vuilnis buiten zetten.
- Ons seksleven is minimaal.
- Loeks coördinatie wordt minder goed en hij laat glazen vallen.
- Loek wordt vergeetachtig en is weinig attent.

Laten we naar de situatie van Paulien en Loek kijken om een overzicht te krijgen van wat we tot nu toe hebben behandeld. Paulien is tot de conclusie gekomen dat Loeks triggers werkgerelateerde situaties zijn die hem het gevoel geven te worden beoordeeld en tekort te schieten. Dat zijn de 'loodzware dagen', zoals Loek ze noemt. Paulien heeft ook vastgesteld welke signalen erop wijzen dat Loek al wat op heeft als hij thuiskomt en dronken gaat wor-



den. Als Loek thuiskomt met zijn stropdas los en strak op elkaar geklemde kaken, weet ze dat ze hem niet van een volgend glas zal kunnen afhouden (het heeft geen zin een rationeel gesprek te voeren met iemand die onder invloed is van alcohol). De gevolgen voor Loek en Paulien komen je waarschijnlijk bekend voor: ruzies, kwaadheid, afwijzing, verlies van intimiteit en vriendschappen, boze woorden die nog steeds pijn doen als het al lang weer stil is, gebroken glazen wanneer Loeks coördinatie slechter wordt, verzuim op het werk (Loek vanwege een kater en Paulien vanwege migraine en verdriet).

Op dit moment is het je belangrijkste taak om ervoor te zorgen dat je de triggers van je alcoholmisbruikende partner kunt herkennen, dat je kunt zien of hij al iets gedronken heeft en dat je weet wat daarvan de gevolgen zullen zijn. Met die informatie kun je een begin maken met het bewerkstelligen van veranderingen. Net zoals Paulien weet wanneer Loek meer zal gaan drinken en ruzie zal gaan zoeken, weet jij ook wanneer jouw alcoholmisbruikende partner die weg in slaat. En als je dat weet, kun jij ervoor kiezen die kant niet op te gaan. In plaats van mee te gaan in het aloude patroon van ruzie en tranen, kun je stilstaan bij de triggers en signalen, en kun je de gevolgen waarover jij iets te vertellen hebt beïnvloeden. Je kunt weggaan, iets anders zeggen, anders kijken, iets anders doen. Gaandeweg zul je merken dat er een heleboel is waar jij invloed op hebt en wat je kunt veranderen.

## 2.2 Bepaal een nullijn

---

Een nullijn is simpelweg het punt van waaruit je begint. Het bepalen van een nullijn betekent dat je zo goed mogelijk inschat hoe veel en hoe vaak je partner drinkt. Met andere woorden: beschrijf zijn huidige drankgebruik. Er zijn twee redenen voor het vaststellen van een nullijn. Ten eerste maak je daarmee de routekaart compleet waarop alles staat wat jij over het drankgebruik van je alcoholmisbruikende partner weet en ten tweede kun je daarmee vaststellen of je vooruitgang boekt.

### 2.2.1 Hoe veel drinkt je alcoholmisbruikende partner?

---

De eerste stap om een nullijn te bepalen, is uitzoeken hoe vaak en hoe veel je partner drinkt. Gebruik hiervoor activiteit 4. Denk goed na en probeer elke vraag te beantwoorden. Als je het moeilijk vindt om een helder beeld te krijgen van zijn drinkpatroon, gebruik dan een kalender en denk dag voor dag terug. Dronk hij gisteren, en zo ja, hoeveel? En eergisteren? En de dag daarvoor? Heeft je alcoholmisbruikende partner de neiging om door de week of in het weekend minder of juist meer te drinken, of verandert het patroon elke week? Deze activiteit is gemakkelijker te doen als er sprake is van een tamelijk vast drinkpatroon. Als dat niet het geval is, is het moeilijker maar niet minder belangrijk.

Bijna elke alcoholmisbruikende partner heeft bepaalde dagen waarop hij zin heeft om zich te buiten te gaan. Dit kunnen feestdagen zijn, dagen waarop er geld op zijn rekening staat, voetbal finales, verjaardagen, vrijdagavonden of alle andere dagen die als excuus kunnen dienen om los te gaan.

2      Als je weet dat je partner meer drinkt dan jij kunt overzien of als je denkt dat hij meer drinkt dan jij weet, moet je op je instinct afgaan. Veel probleemdrinkers drinken stiekem, dus misschien heb je wel gelijk. Je kunt hem nooit vierentwintig uur per dag in de gaten houden, dus je moet een zo goed mogelijke inschatting maken.

Houd bij het beantwoorden van de vragen van activiteit 4 de volgende definitie als richtlijn aan. Elk van de volgende hoeveelheden telt als één glas:

- bier (5%): 250 cc.
- wijn (12%): 100 cc.
- gedistilleerd (35%): 35 cc.

Al deze hoeveelheden bevatten ongeveer 10 gram ethanol, oftewel pure alcohol.

**Activiteit 4: Maak een schatting van het drankgebruik tijdens een gemiddelde week**

N.B. Als je alcoholmisbruikende partner geen standaardwerkweek heeft van maandag tot en met vrijdag, moet je deze activiteit naar eigen inzicht aanpassen.

1	Hoeveel glazen drinkt hij op een gemiddelde maandag, dinsdag, woensdag en donderdag? Vermenigvuldig de gebruikelijke dagelijkse inname met 4.	Uitkomst: ...
2	Hoeveel glazen drinkt hij op een gemiddelde vrijdag?	Aantal: ...
3	Hoeveel glazen drinkt hij op een gemiddelde zaterdag?	Aantal: ...
4	Hoeveel glazen drinkt hij op een gemiddelde zondag?	Aantal: ...
5	Tel de aantallen bij de vragen 1 tot en met 4 bij elkaar op.	Totaal: ...

Het totaal dat je hebt opgeschreven bij punt 5 is het aantal glazen dat je alcoholmisbruikende partner gedurende een gemiddelde week drinkt. Vergelijk dit aantal met je schatting van zijn drankgebruik van een jaar geleden, van drie jaar geleden of van de tijd dat jullie elkaar pas leerden kennen. Is het in de loop der jaren gestegen? Neemt het aantal glazen af of toe op speciale dagen (feestdagen, vakanties, andere speciale momenten)?

Je kunt ook een inschatting maken van het aantal uren dat hij elke dag aan drinken of aan alcoholgerelateerde zaken besteedt. De tijd die hij besteedt aan het bezoeken van slijterijen en cafés, en de periodes dat hij een kater heeft of in een gevangenis of ziekenhuis verblijft, maken ook deel uit van het drinkpatroon.

Neem in de berekening van je nullijn ook alle andere drugs op die je partner eventueel gebruikt. Een gedetailleerd plaatje van de huidige situatie helpt je om daar te komen waar je in de toekomst wilt zijn.

Herhaal deze oefening regelmatig terwijl je de alternatieven uit dit boek aan het toepassen bent. Veranderingen in de aantallen die je nu vastlegt, vormen een instrument om het effect van je inspanningen op je alcoholmisbruikende partner te meten. Vergeet echter niet dat ook een verbeterde kwaliteit van leven een belangrijke graadmeter voor succes is, ongeacht of er iets verandert in het drankgebruik van je partner.

### 2.2.2 Hoeveel is te veel?

---

Ongetwijfeld heb je, ook voordat je deze gedetailleerde oefening deed, al regelmatig ruzie gehad over de hoeveelheid drank die je partner inneemt. Waarschijnlijk zei jij dan dat het te veel was en wierp je alcoholmisbruikende partner tegen dat het helemaal niet veel was. Zelfs als je zeker weet dat hij te veel drinkt, vraag je je vast wel eens af wie er nou gek is. Je kent tenslotte wel meer mensen die net zo veel drinken als je partner. Misschien drinkt hij soms wat minder en vraag je je dan af of je niet overdrijft. Wat wordt er eigenlijk verstaan onder normaal drankgebruik?

Er zijn veel definities voor normaal en problematisch alcoholgebruik. Tegenwoordig houden verslavingsdeskundigen het erop dat alcohol veel schadelijke effecten heeft voor de gezondheid, ook bij beperkte hoeveelheden. Voor volwassenen geldt globaal de volgende norm als acceptabel: 14 eenheden per week voor een man en 7 eenheden per week voor een vrouw. Wij blijven liever niet te lang hangen bij de vraag hoeveel drank schadelijk is en wanneer je spreekt over alcoholmisbruik en verslaving, daarvoor kun je diverse websites raadplegen. De definitie die we in het geval van CRAFT het handigst vinden is: iemand die langdurig te veel alcohol drinkt en daarmee voor zichzelf en zijn omgeving problemen veroorzaakt.

We bestempelen iemand liever niet als alcoholist. Niet alleen omdat de deskundigen het er niet over eens zijn voor wie deze benaming precies geldt, maar ook omdat het woord 'alcoholist' stigmatiserend werkt en het veel alcoholmisbruikende mensen ervan heeft weerhouden om in behandeling te gaan. En als je partner een poging wil doen om te stoppen, is het dan eigenlijk wel nodig om hem een dergelijk etiket op te plakken?

## 2.3 Haal diep adem

---

Het kan tamelijk schokkend zijn om de omvang van het probleem zo nadrukkelijk zichtbaar te maken als je zojuist bij activiteit 4 hebt gedaan. Misschien is dit wel de eerste keer dat je bewust stilstaat bij de impact van alcohol op jouw leven; die kan groter zijn dan je tot nu toe beseft. Neem daarom een pauze, haal diep adem en bedenk dat er met het in kaart brengen van het probleem niets is veranderd. Je partner drinkt niet meer of minder dan eerst. Je bent je er alleen bewust van geworden en dat helpt om het probleem aan te pakken. Nu je een complete routekaart hebt van het alcoholgebruik van je partner, kun je gaan uitzoeken hoe je nieuwe, goed begaanbare en verantwoorde wegen kunt gaan aanleggen.

## 2.4 Maak een nieuwe routekaart

---

De bedoeling van het maken van een nieuwe routekaart is dat je leert anders met je alcoholmisbruikende partner om te gaan en zodoende triggers kunt uitschakelen of tot een minimum beperken. In plaats van toe te kijken hoe je partner van de ene dronkenschap in de andere rolt, leg je nieuwe wegen aan die van de vroegere triggers naar nieuwe, alcoholvrije bezigheden leiden. Om te illustreren wat we hiermee bedoelen, volgt hier het verhaal van Ed en Lydia.

## Ed en Lydia

Ed probeerde Lydia al jaren te stimuleren om minder te drinken, maar niets werkte. Zeuren, smeken, dreigen, vleien – het leidde allemaal tot niets. Lydia vond zichzelf geen ‘afglijdende dronkaard’, zoals zij het noemde, en omdat ze van drank zo lekker kon ontspannen, was ze niet van plan ermee te stoppen. Ed vond Lydia’s drankgebruik wel degelijk problematisch, omdat ze regelmatig verzuimde op het werk en soms vergat om de kinderen uit het kinderdagverblijf op te halen; ze was zelfs één keer met de kinderen in de auto naar huis gereden terwijl ze dronken was. Uiteindelijk gooide Ed het over een andere boeg. Hij trok zich terug uit de strijd en bracht in plaats daarvan haar drankgebruik en zijn reactie daarop in kaart (net zoals jij hebt gedaan). Hij bedacht vervolgens hoe hij zijn eigen gedrag zo kon veranderen dat het tot ander gedrag van Lydia zou kunnen leiden. Als Lydia bijvoorbeeld thuiskwam van haar werk en klaagde over het feit dat ze onheus was behandeld door haar leidinggevende (een bekende trigger), begon Ed haar nek te masseren en vertelde hij haar hoeveel waardering hij en de kinderen voor haar hadden, in tegenstelling tot die vervelende leidinggevende. Vervolgens stelde hij voor dat Lydia een lekker warm bad zou nemen terwijl hij het eten klaarmaakte en zei hij dat hij het heel fijn vond om bij haar te zijn als ze nuchter was. Omdat Ed wist dat een warm bad (naast alcohol) een van Lydia’s favoriete remedies tegen stress was, lukte het hem om Lydia’s aandacht lang genoeg van de wijnfles af te leiden tot haar stemming verbeterde, het eten op tafel stond, en ze zich op leukere dingen ging richten. Naarmate dit vaker lukte, hadden Ed en Lydia het na het werk ook weer vaker gezellig samen. Op den duur begon Lydia zich er op haar werk al op te verheugen om ‘s avonds lekker thuis te zijn. Door dit positieve vooruitzicht raakte ze al veel van haar werkstress kwijt en werd het voor haar gemakkelijker om niet te drinken.

Net als Ed kun jij het gedrag van je alcoholmisbruikende partner ook opnieuw in kaart brengen. Je kunt daarbij de informatie gebruiken die je in dit hoofdstuk hebt verzameld. Daarvoor moet je de triggers van je alcoholmisbruikende partner onderzoeken en er de twee of drie meest voorkomende uithalen om mee te beginnen. Omschrijf elke trigger zo uitgebreid mogelijk: alle details van de trigger zelf (wie, wat, waar, wanneer, waarom, hoe) en alle gevolgen, ook de manier waarop jij en anderen reageren op wat er gebeurt. Beschrijf ook hoe het drinkpatroon eruitziet: begint het met ‘eentje maar’ en gaat het dan langzaam maar zeker verder tot de alcoholmisbruikende partner dronken is of drinkt hij vanaf het eerste glas snel en stevig door?

Je kunt het drinkgedrag het makkelijkste in kaart brengen door het op papier te zetten, net zoals Ed met Lydia’s gedrag heeft gedaan. De pijltjes laten zien hoe de ene gebeurtenis tot de andere leidt.

## Het patroon van Ed en Lydia

Lydia komt thuis en beklaagt zich over haar werkdag. → Ed zegt dat hij ook een zware dag heeft gehad en de kinderen zeuren om aandacht. → Lydia schenkt een glas wijn in en gaat koken. → Ed vraagt of ze weer van plan is om zich te bezatten. → Lydia

zegt dat hij zich er niet mee moet bemoeien, gooit het eerste glas achterover en gaat door met koken. → Ed zegt dat ze een slecht voorbeeld is voor de kinderen. → Lydia schenkt nog een glas in. → Ed stormt de keuken uit → de kinderen beginnen te huilen. → Lydia heeft het eten op het fornuis staan, schenkt nog een glas in en gaat naar de slaapkamer om zich om te kleden. → Ed volgt haar en verontschuldigt zich. → Lydia accepteert zijn excuses, maar is nu een tikje aangeschoten. → Ze gaat terug naar de keuken en vult haar glas nog een paar keer. → Als het eten klaar is en het gezin aan tafel zit, is Lydia aangeschoten, Ed boos, het gezin gestrest en de avond een ramp.

Toen Ed de gebeurtenissen eenmaal in kaart had gebracht, kon hij gaan uitzoeken hoe hij die reeks zou kunnen doorbreken. In dit geval wist hij dat de trigger niet alleen maar een vervelende dag op het werk was. De echte trigger was de stress die Lydia voelde en de behoefte die ze had om te ontspannen. Dus besloot hij om het patroon te doorbreken door die stress direct aan het begin al te verminderen. Als Lydia weer kwaad thuiskwam, zou hij niet zeggen dat iedereen wel eens een zware dag heeft (en zij dus geen medelijden met zichzelf hoeft te hebben), maar zou hij haar helpen zich te ontspannen. Hij zou daarvoor wel wat extra werk op zich moeten nemen (eten koken en verhinderen dat de kinderen haar direct om aandacht zouden vragen), maar mogelijk zou hij worden beloofd: Lydia zou nuchter blijven en ze zouden een fijne avond hebben.

Voor we Eds herziene routekaart gaan bekijken, willen we benadrukken dat het niet de bedoeling is dat jij voortdurend alle werk binnen de relatie op je neemt. Het uiteindelijke doel is zelfs dat je het gezinsleven gemakkelijker laat verlopen en dat je partner een betrokken, verantwoordelijk gezinslid wordt. Maar tot het zo ver is, zul je wel wat extra inspanningen moeten leveren. Waarschijnlijk verzet jij toch al het meeste werk. Die situatie blijft voorlopig dus onveranderd, maar wel met een beter resultaat op de lange termijn.

Hierna lees je hoe Eds nieuwe routekaart eruitziet.

#### Het nieuwe patroon van Ed en Lydia

Lydia komt thuis en beklaagt zich over haar werkdag. → Ed masseert haar schouders en vertelt haar hoe leuk hij en de kinderen het vinden dat ze weer thuis is. Hij stelt voor dat ze een bad neemt terwijl hij ondertussen het eten klaarmaakt. Hij zegt dat ze zich in bad lekker kan ontspannen, zonder drank, waarna ze een fijne avond zullen hebben. → Lydia neemt een bad terwijl Ed het eten klaarmaakt en de kinderen in de woonkamer spelen. → Lydia komt ontspannen naar beneden en het gezin gaat lekker eten.

Kies op de routekaart van je alcoholmisbruikende partner de meest problematische of meest voorkomende trigger en stel jezelf de vraag of de ware trigger daar misschien onder verborgen zit, zoals in Lydia's geval. Ga echter niet te diep graven. Vaak zijn de dingen gewoon wat ze lijken te zijn. Als je denkt dat carpoolen met kroegmaten op de laatste vrijdag van de maand een trigger voor je partner is, dan is dat waarschijnlijk ook gewoon zo en moet je proberen daar een alternatief voor te bedenken. Je kunt bijvoorbeeld voorstellen

om je partner zelf op te halen en hem mee uit eten te nemen. Op die manier help je hem niet alleen een sterke trigger te vermijden, maar zorg je ook voor een gezond en prettig alternatief voor het ongewenste gedrag.

2 Maak een nieuwe routekaart met de door jou gekozen triggers. Breng de huidige situatie zorgvuldig in kaart en bedenk vervolgens een omleiding voor elk punt waaraan je volgens jou iets kunt veranderen. Misschien werkt de omleiding voor je eerste punt niet. Het is daarom handig om ook omleidingen voor de volgende punten op de kaart achter de hand te hebben. Als in Eds geval de schoudermassage en het bad bijvoorbeeld niet hadden gewerkt, had hij begripvoller kunnen reageren op Lydia's gemopper over de werkdag of voor kunnen stellen om met z'n allen uit eten te gaan. Zo zou Lydia snel in beslag worden genomen door een ontspannende, alcoholvrije activiteit.

Het zou ook goed zijn als Ed Lydia onder het eten wat zou afleiden. In plaats van haar te laten doorzeuren over haar vervelende leidinggevende en haar te laten zwelgen in zelf-medelijden, kan Ed proberen haar aandacht af te leiden met een positieve opmerking over de kinderen of een gesprek over een geplande vakantie. Het gaat er maar om dat je de situatie minder beladen maakt door van een negatief onderwerp op een positief onderwerp over te gaan.

Zorg er bij het plannen van dit soort alternatieven wel voor dat je niet steeds dezelfde, platgetreden paden blijft bewandelen. Als je oude methodes vroeger niet werkten, zit het er dik in dat ze dat nu ook niet doen. Ga op zoek naar nieuwe, niet-confronterende manieren om je doelen te bereiken (zie hoofdstuk 9). Onthoud daarbij ook dat het er niet om gaat je gelijk te halen (hoe bevredigend dat ook mag zijn). Je doel is het aanpakken van het drankprobleem en het opbouwen van een beter leven. Ga niet de strijd aan met je alcoholmisbruikende partner, maar met het probleem.

Het veranderen van het vaste patroon dat volgt op het eerste glas moet met veel beleid gebeuren. Altijd staat je eigen veiligheid voorop. Als je partner de neiging heeft om agressief te worden, moet je voor je ook maar iets gaat veranderen hoofdstuk 3 goed doorneemen. Laat het onderwerp rusten als je partner agressief dreigt te worden en ga zo nodig weg. Vergeet niet dat alcohol ingrijpt op het gedrag. Als hij eenmaal een eerste glas heeft gedronken, moet alles wat je doet gericht zijn op jouw eigen gedrag en op het doel om uit deze ongewenste situatie te komen. Verspil geen tijd aan ruzie maken, onderhandelen of discussiëren met iemand die onder invloed is van alcohol.

De signalen die aangeven dat je alcoholmisbruikende partner aangeschoten is, zijn voor jou vaak even duidelijk te herkennen als de signalen die aangeven dat hij totaal van de wereld is. Als iemand totaal van de wereld is, hoef je geen moeite meer te doen. Maar als iemand net aan het drinken is, kun je misschien nog wel wat invloed uitoefenen. Stel, je komt thuis van je werk en je ziet dat je partner die typische 'ik heb er al een paar op'-blik in zijn ogen heeft. Dan kun je twee dingen doen. Je kunt de bekende route op de oude kaart volgen: je vraagt of hij heeft gedronken (dat was al duidelijk) en zegt dat je teleurgesteld, boos en gekwetst bent. Vervolgens hebben jullie de gebruikelijke ruzie, hij slaat zijn gebruikelijke hoeveelheid alcohol achterover en de dag eindigt met de gebruikelijke ellende. Maar je kunt ook zorgen dat je een nieuwe kaart bij de hand hebt waarmee je meer kans maakt op een fijne avond. Denk eens na over de volgende scène.

Scène A	
Moeder	'Dag schat. Hoe was je dag?'
Erik	'Pffff, ik had een vreselijke dag. Ik ben blij dat hij om is.'
Moeder	'Wat vervelend dat je zo'n rottag hebt gehad. Heb je misschien zin om mee uit eten te gaan?'
Erik	'Nee, ik wil me gewoon ontspannen. Ik heb een biertje nodig.'
Moeder	'Zal ik anders een kop koffie zetten en een omelet maken? (Dit is zijn lievelingseten.) Wil je er iets speciaals in?'
Erik	'Ja lekker, ham en paprika. Ik val om van de honger.'

In dit geval verliep het goed voor Erik en zijn moeder. Zij herkende zijn stemming en bood hem een alcoholvrije manier om die te verbeteren. Ze liet zich niet verleiden tot een ruzie over zijn drankgebruik en werd dus geen deel van het probleem. Moeder bood een alternatief en leidde hem af. Maar het verloopt niet altijd zo goed. Laten we eens kijken naar een minder gunstig scenario.

Scène B	
Moeder	'Dag schat, hoe was je dag?'
Erik	'Pffff, ik had een vreselijke dag. Ik ben blij dat hij om is.'
Moeder	'Wat vervelend dat je zo'n rottag hebt gehad. Heb je misschien zin om mee uit eten te gaan?'
Erik	'Nee, ik wil me gewoon ontspannen. Ik heb een biertje nodig.'
Moeder	'Ik kan ook iets koken. Zeg maar wat je graag wilt.'
Erik	'Nee, bedankt. Ik wil gewoon dat je me met rust laat. Ik wil rustig een biertje drinken.'
Moeder	'Ik hoor dat je me niet in de buurt wilt hebben, en ik zie je liever niet drinken. Ik neem zo een bad en dan ga ik vroeg naar bed. Ik zie je morgenochtend wel weer. Ik hoop dat je je dan beter voelt.'

Zie je dat moeder Erik in deze versie de ruimte geeft? Ze probeert in eerste instantie begrip te tonen en hem een alternatief zonder alcohol te bieden, maar hij is vastbesloten om te gaan drinken. In plaats van met hem het conflict aan te gaan en deel van het probleem te worden, kiest moeder er in dit geval voor om haar eigen weg te volgen en iets leuks voor zichzelf te gaan doen: ze neemt een bad en gaat lekker vroeg naar bed. Als ze was gebleven zou de spanning zijn toegenomen. Dan zou er die avond niets worden opgelost en zouden ze bovendien allebei zo kwaad zijn geweest dat ze de volgende ochtend ook niet met elkaar hadden kunnen praten. Nu heeft Erik zijn zin gekregen en heeft moeder beter geslapen dan wanneer ze bij hem was gebleven. Ze kunnen proberen om de volgende ochtend redelijk met elkaar te praten.

Probeer nu niet meteen alle gedragspatronen van je partner opnieuw in kaart te brengen; je hoeft het niet in één dag op te lossen. Het gaat hier om een alternatieve levensstijl,

dus neem de tijd en doe het kalm aan. Verandering is een reis, geen gebeurtenis; het voltrekt zich niet in één dag, maar geleidelijk aan.

Het kan moeilijk zijn om te beslissen met welke routekaart je wilt beginnen. Er zijn zo veel dingen waar je last van hebt. Wij raden je aan om te beginnen met een tamelijk specifiek, veelvoorkomend probleem. Het kan bijvoorbeeld zijn dat jij en je partner een nachtelijke ruzie hebben over de vraag of hij al dan niet zou moeten drinken in het bijzijn van de kinderen of over het feit dat hij tot in de kleine uurtjes achter de televisie blijft zitten drinken. Kies iets wat tamelijk overzichtelijk is – geen langshepend probleem, zoals jullie voortdurende verwijten naar elkaar bijvoorbeeld. Zorg er ook voor dat je een probleem kiest waarover jij op z'n minst voor een deel iets te vertellen hebt. Je kunt niets doen aan de ruzies die je partner met anderen heeft. Je kunt wel iets doen aan de ruzies tussen jullie tweeën.

Nu je een nullijn hebt bepaald van de triggers, signalen en gevolgen van het drinken, kun je je routekaart gaan maken. De activiteiten 5 en 6 laten zien hoe Paulien alle informatie over Loeks drankgebruik verzamelde en twee versies van haar routekaart maakte: de eerste versie geeft weer waar Loek en zij gewoonlijk op uitkomen, en de tweede waar zij uiteindelijk naartoe wil.

In de volgende hoofdstukken vind je een heleboel technieken die je kunt toepassen in je nieuwe kaarten voor het gedrag. Plan vooralsnog de dingen die je nu al kunt veranderen en lees dan verder om te zien hoe je nog effectievere routekaarten kunt maken.

#### **Activiteit 5: De oude routekaart**

Loek komt thuis en heeft duidelijk al een paar glazen op. → Paulien geeft hem te kennen dat hij twee uur te laat is voor het eten en begint luidruchtig met potten en pannen te rammelen terwijl ze zijn eten opschept. → Loek zegt dat ze daarmee moet ophouden. Hij heeft een zware dag achter de rug. → Paulien voelt dat ze driftig wordt en snauwt: 'Ik werk ook, hoor. Ik heb ook geen gemakkelijke dag gehad en je had moeten bellen.' → Loek schreeuwt: 'Ik zei toch dat je moest ophouden. Ik ben weg.' Hij gaat terug naar het café → de rest van de avond zit Paulien huilend op de bank.

#### **Activiteit 6: De nieuwe routekaart**

Loek komt thuis en heeft duidelijk al een paar glazen op. → Paulien zegt: 'Ik ben blij dat je thuis bent. Ik was een beetje ongerust. Wil je nog wat eten?' → Loek zegt: 'Nee, ik wil voetbal kijken.' → Paulien ruimt het eten op en zegt tegen Loek dat hij straks nog wat kan eten als hij zin heeft. 'Dan ga ik nu in de slaapkamer wat lezen,' zegt ze. → 'Heb je geen zin om samen met mij voetbal te kijken?' vraagt hij. → 'Nee,' zegt ze, 'ik voel me niet op mijn gemak als je gedronken hebt.' → Loek kijkt in zijn eentje naar het voetbal en Paulien gaat in de slaapkamer een boek lezen.



Bedenk dat je nu misschien een klein offer moet brengen om straks je uiteindelijke doel te bereiken. Eigenlijk wilde Paulien helemaal niet naar de slaapkamer. Eigenlijk wilde ze dat Loek nuchter thuiskwam. En omdat dat niet het geval was, had ze zin om tegen hem uit te vallen, zodat hij zich net zo naar zou voelen als zij. Maar ze wist dat ze daarmee de dag waarop hij wel nuchter thuis zou komen niet dichterbij bracht. In haar eentje een boek lezen was niet precies wat ze wilde, maar het was wel stukken beter dan huilend op de bank zitten. Een ander belangrijk aspect van deze nieuwe route is dat Paulien zei dat ze het alleen fijn vindt om bij Loek te zijn als hij nuchter is. Dit is een belangrijk punt. Je moet altijd proberen eerlijk te zijn, zonder de ander te beschuldigen en ruzie te maken. Je hoeft niet te verbergen dat zijn drankgebruik je ongelukkig maakt, maar je moet het op een niet-confronterende manier duidelijk maken: niet alleen met woorden, maar vooral ook met daden. Paulien zei eerst tegen Loek hoe ze zich voelde (woorden) en bekrachtigde dat vervolgens door de kamer uit te gaan (daden). Dit vormt een onderdeel van het proces dat uiteindelijk leidt tot veranderingsbereidheid bij je partner. Als Loek door Pauliens gedrag nieuwsgierig was geworden, haar naar de slaapkamer was gevolgd en had gevraagd wat er aan de hand was, dan had Paulien een uitgelezen kans gehad om hem te vertellen over haar hoop en haar dromen met betrekking tot hun relatie.

## 2.5 Samenvatting van de activiteiten

---

In dit hoofdstuk is het belangrijkste onderdeel van ons programma met alternatieven aan de orde gekomen. Door de triggers, de signalen en de gevolgen van het drankgebruik van je partner vast te stellen en door te leren hoe je zijn gedrag in kaart kunt brengen, kun je het grote geheel overzien. Je hoeft je niet langer het slachtoffer te voelen van gebeurtenissen die buiten je macht lijken te liggen. Je kunt nagaan waardoor die gebeurtenissen worden getriggerd en in stand worden gehouden, je kunt je reactie veranderen en daarmee het verloop van de gebeurtenissen veranderen. Neem de tijd om de meest problematische patronen in kaart te brengen en los ze stap voor stap op. Als je een vriend, familielid of therapeut kunt vragen om je te helpen met brainstormen, is dat des te beter. Ideeën van anderen kunnen verhelderend zijn.

### 2.5.1 Korte opsomming

---

Bepaal wat de triggers en de gevolgen zijn van het drankgebruik van je partner en maak een routekaart die leidt naar onthouding.

- Triggers: aanleidingen om te gaan drinken (gebeurtenissen, gedachten en gevoelens bijvoorbeeld).
- Signalen: aanwijzingen dat je partner al wat op heeft.
- Gevolgen: resultaten van het drinken (zowel de positieve als de negatieve).
- Routekaart: het instrument dat je gebruikt om na te gaan hoe de triggers en gevolgen met elkaar samenhangen en hoe je ze kunt veranderen.

**Tineke en Bram: nieuwe patronen in kaart brengen**

2

Waar Tineke zich het meest zorgen over maakte, was Brams gewoonte om na het werk iets te gaan drinken met zijn vrienden. Ze hadden hier al jaren ruzie over en dat eindigde er vaak mee dat ze elkaar voor van alles uitscholden. Op den duur werd de situatie zo beladen dat Tineke het gevoel had dat ze er niet meer over kon beginnen, zonder risico te lopen op een agressieve uitbarsting.

Tineke bracht de gebeurtenissen in kaart die er vaak toe leidden dat Bram onderweg wat ging drinken, en laat en dronken thuiskwam. Ze ontdekte dat dit meestal gebeurde wanneer Bram zijn vriend Charles een lift gaf omdat diens auto in de garage stond. (Charles' auto was meer kapot dan dat hij reed, trouwens.) Als zij met zijn tweeën in de auto zaten, leek het alsof dat ding automatisch naar het café reed. Als ze daar eenmaal waren, trakteerde Bram Charles op een biertje, waarna Charles er, volgens Bram, weer eentje voor hem bestelde. Na twee glazen besloten ze meestal dat ze nog wel tijd hadden voor een snel potje biljart, bestelden nog een biertje en vergaten dat ze nog ergens heen moesten. Wanneer Bram dan eindelijk aan zijn gezin dacht, waren ze allebei al dronken, was Bram te laat, Tineke kwaad en de avond verpest.

Tineke bracht deze situatie in kaart: ze schreef alle gebeurtenissen op tussen het moment waarop Charles' auto kapot ging en zij en Bram ruzie kregen. Doordat Tineke alles op een rijtje zag staan, kreeg ze al een minder machteloos gevoel. Ze maakte bij elk punt op de kaart een opmerking over het probleem (zie hoofdstuk 8). Ze schreef iets op over Charles' auto, over Brams aanbod om hem naar huis te brengen, over de beslissing om wat te gaan drinken, enzovoort. Ze beseftte dat ze niets aan Charles' auto kon veranderen; Charles moest zelf voor een goede auto zorgen en ze hadden ook geen tweede auto die hij kon lenen. Dus ging ze door naar het punt dat Bram haar opbelde om te zeggen dat hij Charles naar huis zou brengen. Tineke maakte een lijst van mogelijke oplossingen voor dit probleem. Ze varieerden van dreigen met weggaan als Bram niet tegen Charles zou zeggen dat hij iemand anders maar eens om een lift moest vragen tot het aanbod om Charles zelf op te komen halen. Uiteindelijk koos ze voor deze oplossing: ze zou Bram vertellen dat ze zijn lievelingseten aan het koken was en Charles uitnodigen om mee te eten. Zo veranderde het 'probleem met Charles' van iets negatiefs in iets wat positief zou kunnen uitpakken. Bovendien zou ze tegen Bram zeggen dat het eten om half zes op tafel zou staan (het tijdstip waarop ze thuis konden zijn als ze niet bij het café zouden stoppen) en ze zou hem vragen om op tijd te zijn.

De eerste keer dat Tineke deze strategie uitprobeerde, kwamen Bram en Charles pas om half zeven. Toen was het eten koud en was Tineke met de kinderen naar een vriendin gegaan om daar te overnachten. Ze had een briefje op de tafel gelegd met de mededeling dat ze tot zes uur had zitten wachten. Toen Bram de volgende keer belde om te zeggen dat hij Charles een lift gaf, gebruikte Tineke dezelfde strategie maar herinnerde Bram eraan dat ze niet op hem ging zitten wachten als hij eerst nog naar het café zou gaan. Hij beloofde dat hij rechtstreeks naar huis zou komen en deed dat ook. Toen hij thuiskwam, zorgde Tineke ervoor dat hij daar een goed gevoel over had en hield haar mond over de laatste keer, toen hij het zo had verknald. Ze deed haar best om het tijdens het eten voor iedereen gezellig te maken en zei tegen Bram dat ze het

zo fijn vond dat ze nu samen met de kinderen konden eten. (Belangrijk is dat Tineke voor deze strategie koos omdat ze wist dat Bram veel waarde hechtte aan maaltijden met het hele gezin. Als dat niet zo belangrijk voor hem was geweest, zou dit plan niet hebben gewerkt.)

Hoewel Tineke het eigenlijk niet eerlijk vond dat juist zij ervoor moest zorgen dat alles prettig verliep, herinnerde ze zichzelf eraan dat ze nu een kleine prijs moest betalen om straks uiteindelijk haar doel te bereiken: een beter leven voor haar en haar gezin.

Een verslaving in huis  
Zelfhulpboek voor naastbetrokkenen  
Meyers, R.J.; Wolfe, B.L.  
2012, XVIII, 151 p., Softcover  
ISBN: 978-90-313-9810-2