



biblio.ugent.be

The UGent Institutional Repository is the electronic archiving and dissemination platform for all UGent research publications. Ghent University has implemented a mandate stipulating that all academic publications of UGent researchers should be deposited and archived in this repository. Except for items where current copyright restrictions apply, these papers are available in Open Access.

This item is the archived peer-reviewed author-version of:

Title Stress en copinggedrag bij familieleden van personen die middelen gebruiken

Authors Veerle Soyez

In: De Sleutel Magazine (21): 12-14.

Optional: link to the article

To refer to or to cite this work, please use the citation to the published version:

Soyez, V. (2010). Stress en copinggedrag bij familieleden van personen die middelen gebruiken; *De Sleutel Magazine* (21): 12-14.

Doe ik het goed?

Over de zoektocht naar 'de gouden tip' bij familieleden van druggebruikers

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie hebben wereldwijd naar schatting 15,3 miljoen personen een probleem met het gebruik van drugs of alcohol. Het aantal familieleden en aanverwante personen die door dit gebruik een negatieve invloed ondervinden, is veel moeilijker in te schatten. Algemeen wordt aangenomen dat 80 tot 100 miljoen mensen een gezinslid hebben dat drugs misbruikt (WHO, 2004). Hoogstwaarschijnlijk zijn het er veel meer.

De context: stress en overbelasting

Volgens Engelse onderzoekers (Velleman e.a.) beïnvloedt iedere druggebruiker minstens twee personen uit zijn omgeving op zo'n een negatieve manier, dat deze personen zelf professionele hulp nodig hebben. Dit maakt meteen duidelijk dat de impact op familieleden erg groot is. Samenleven met iemand die drugs gebruikt leidt immers tot een zeer *stressvolle* situatie, die vergeleken kan worden met andere stresserende leefsituaties (bijvoorbeeld: werkloosheid in een gezin, een chronische ziekte, een beperking of een psychiatrische stoornis bij een gezinslid of zelfs het leven in een oorlogsgebied, Orford, 2006). De stress heeft verschillende oorzaken. In de eerste plaats is het zo dat familieleden de druggebruiker als *onaangenaam* kunnen ervaren om mee samen te leven: de relatie is ernstig verzuurd, vaak is er ook agressie en verbaal en/of fysiek geweld. Daarbij komt dat er regelmatig conflicten zijn over geld, doordat de druggebruiker verwanten onder druk zet om geld te geven of te lenen, of zelfs steelt. Anderzijds maken familieleden zich *ernstige zorgen* over de gezondheid en het welzijn van de gebruiker. Ze weten niet waar hij of zij is, of durven hem of haar niet meer alleen te laten. Dit alles zorgt er voor dat het *gezinsleven als geheel* bepaald wordt door het druggebruik. Niet alleen de relatie met de druggebruiker loopt moeilijk, ook de andere relaties binnen het gezin kunnen te lijden hebben onder het gebruik. Ouders kunnen ruzie krijgen over de aanpak van het probleem, broers of zussen kunnen zich in de steek gelaten voelen, partners voelen zich 'bedrogen' ... Onderzoeker Orford maakte in 2005 reeds duidelijk dat familieleden zeer diverse emoties kunnen ervaren, zoals angst, hopeloosheid, schuldgevoelens, kwaadheid, het gevoel er alleen voor te staan, Het valt op dat verwanten –zeker in het begin- het probleem verborgen willen houden en zich afsluiten van de buitenwereld of de thuissituatie net gaan ontvluchten (door extra hard te werken, zeer veel in een hobby te investeren, ...).

Samenvattend kunnen we zeggen dat het samenleven met een druggebruiker gepaard gaat met een opeenstapeling van stresserende levenservaringen ("primaire stressoren"), die leiden tot nog meer stress, waardoor een opeenvolging van gebeurtenissen in gang gezet wordt ("secundaire stressoren"). Dit kan aanleiding geven tot psychologische en fysieke overbelasting of uitputting.

Hoe kunnen familieleden met deze situatie omgaan?

Verwanten laten deze stressvolle gebeurtenissen niet zo maar over zich heen komen: ze zullen verschillende dingen uitproberen om op een zo adequaat mogelijke manier met de situatie om te gaan ('coping gedrag'). Belangrijk is te weten dat er niet *één enkel 'juiste' manier* van reageren is. Niet iedereen gaat op dezelfde manier om met een situatie en wat helpt voor de ene persoon kan voor iemand anders een averechts effect hebben (Orford e.a., 2005). Mensen gaan ook –over de tijd- verschillende manieren uitproberen om met het probleem om te gaan. Soms hebben ze hierbij het gevoel juist te handelen. Volgens Orford overheerst vaak een gevoel van frustratie, hopeloosheid of machteloosheid, waardoor weer iets anders uit geprobeerd wordt. De meeste mensen gaan dus verschillende 'strategieën' uittesten om op deze manier te evolueren naar de voor hen 'ideale' oplossing. Algemeen ziet Orford drie 'stijlen' bij familieleden van druggebruikers: hij spreekt over '*geëngageerde coping*' (bvb. de gebruiker actief ondersteunen om in behandeling te gaan of actief aanspreken van de gebruiker), '*tolerante coping*' (de gebruiker beschermen tegen de negatieve gevolgen van het gebruik,

bvb. door geld te geven,...) en 'vermijdende coping' (de bron van stress ontwijken, bvb. door tijd te nemen voor jezelf).

En toch, de 'ideale' oplossing is meestal –slechts- een compromis. Dit komt omdat de gebruiker zelf ook weer op een eigen manier reageert op het gedrag van een familielid: iedere strategie heeft een bepaald effect op de gebruiker en op het gezinslid. Een familielid kan bijvoorbeeld de gebruiker aanspreken met de bedoeling steun te bieden, maar de gebruiker ervaart dit dan als controlerend.

Gezinsleden beseffen zeer goed dat hun acties meestal compromissen zijn. Ze zijn zich bewust van tegenstrijdigheden in hun acties, waardoor een gevoel ontstaat het niet goed te doen. Ondersteuning vanuit de omgeving is dan heel belangrijk, maar is evenwel moeilijk te vinden. Familieleden van druggebruikers denken vaak steun van bepaalde personen te kunnen verwachten, maar deze steun blijkt dan niet of onvoldoende helpend. Zo krijgen familieleden soms te horen dat ze de situatie niet juist aanpakken, wat tot een versterking van de schuldgevoelens kan leiden. Familieleden zijn dan eigenlijk twee keer slachtoffer: door de situatie die vaak zwaar weegt op het gezin en door de reacties van anderen lijdt men twee keer (Wethington & Kessler, 1986). Het spreekt voor zich dat dit best vermeden wordt.

En de hulpverlening?

Zeker hulpverleners moeten attent zijn om niet in de valkuil te trappen om familieleden twee keer slachtoffer te maken. In het verleden werden familieleden van druggebruikers –ook in de hulpverlening- op een zeer negatieve manier bekeken; vaak gaf men hen (mee) de schuld van het probleem. De laatste jaren is dit gelukkig veranderd, maar er is nog een hele weg af te leggen. Ook vandaag zijn er volgens Orford nog diensten die noch de vaardigheden, noch de tijd hebben om uitgebreid aandacht te besteden aan verwanten. In heel wat gevallen worden familieleden nog steeds benaderd als ondersteuningsfiguur voor de druggebruiker. Daar is op zich niets mis mee: het is wetenschappelijk aangetoond dat familieleden een belangrijke bron van steun kunnen zijn voor de druggebruiker voor of tijdens een behandeling (Soyez, 2004). Hulpverleners moeten zich er evenwel goed van bewust zijn dat familieleden vanuit een eigen stressvolle context mee in het behandelingsproces stappen. Eigen ervaringen en noden kunnen immers mee bepalen op welke manier familieleden steun (willen) verlenen en hulpverleners moeten de variatie in deze manieren van coping erkennen. Dit impliceert dat men bereid is om verwanten van druggebruikers te gaan erkennen *als een groep op zich*, met specifieke noden en vragen (Orford e.a., 2009).

Veerle Soyez

Reageer : Veerle.Soyez@Ugent.be

De wetenschappelijke versie van dit artikel met alle referenties kan geraadpleegd worden op www.desleutel.be

Veerle Soyez is doctor assistente aan de Vakgroep Orthopedagogiek van de Universiteit Gent. Zij schreef een doctoraat (2004) over het belang van sociale steun voor druggebruikers in behandeling in een therapeutische gemeenschap. Nu doet zij (onder andere) onderzoek over familieleden van druggebruikers (ouders, partners, broers en zussen).