

7 december 2018 |

HUISARTS MET VERSLAVING: 'JE KUNT HET NIET ZELF OPLOSSEN'

'Het ging mis toen ik in een praktijk werkte waar ik me niet op mijn plek voelde. Daar cijferde ik mezelf weg. Ook thuis liet ik me makkelijk opzijzetten door mijn partner Pim', blik huisarts Ewout Verdonk terug. 'Veel huisartsen hebben een *pleasend* karakter, maar ik heb dat wel heel erg. Het zorgde ervoor dat ik niet lekker in mijn vel zat. Op een gegeven moment ging ik Oxycodon gebruiken, een morfine-achtig opiaat. Als ik dat genomen had, voelde ik me veel beter.'

MET STEUN ABS-ARTSEN BLOEIDE ARTS MET VERSLAVING WEER OP

'Gedurende drie à vier jaar gebruikte ik het middel. Niet tijdens mijn werk. Dat kon ook niet, want daar is Oxycodon veel te heftig voor. Je bent echt even weg als je het gebruikt hebt. Mijn leven was al die jaren vlak. Ik werkte, voelde me ongelukkig of ik sliep. Ik kwam steeds verder van mijn gevoel af te staan, maar ik had niet in de gaten dat dat door de medicatie kwam. Op momenten dat ik iets gebruikte, kwam ik juist wél in contact met mijn gevoel. Dan kon ik ineens met aandacht televisie kijken. Ook voelde ik me dan veel meer verbonden met Pim. Zo hield ik mezelf voor de gek.'

VEEL GEMIST

'Na verloop van tijd had ik steeds meer nodig. Zoals iedere verslaafde, werd ik handig in het verbloemen van mijn verslaving. Pim had wel

iets in de gaten. Hij zag me rommelen met pillen en merkte dat mijn stemming ineens kon veranderen. Dat maakte hij echter niet bespreekbaar, bijvoorbeeld door te vragen waar ik mee bezig was. Hij zei alleen dat ik ermee moest stoppen en controleerde me. Maar omdat Pim totaal niet medisch onderlegd is, kon ik hem alles wijsmaken. Hij stond er alleen voor. Achteraf gezien heb ik in die jaren veel emotionele ontwikkeling gemist. Ik was er niet voor mensen. Ook de geboorte van mijn neefje heb ik nauwelijks echt beleefd. Dat doet nu pijn.'

NIKS AAN DE HAND

'Ik dacht dat ik alles onder controle had. Dat kwam doordat ik steeds meer mijn grenzen verlegde. Je wordt niet alleen goed in het om de tuin leiden van anderen, maar ook in het misleiden van jezelf. Pas toen ik probeerde te stoppen en uiteenlopende klachten kreeg, werd het me duidelijk dat ik een probleem had.' ►

KEERPUNT

'Het keerpunt kwam vorig jaar, tijdens de zomervakantie. Bij de lokale apotheek bestelde ik mijn medicijnen. Het viel de apotheker op dat de bestelling uit onze praktijk kwam, terwijl die vanwege de vakantie gesloten was. Het balletje ging rollen en kwam terecht bij Mirjam, een collega die voor ons waarneemt als we op vakantie zijn. Ze belde me om te vragen hoe het zat. Natuurlijk had ik een smoesje klaar, maar daar naar nam zij geen genoegen mee. Ze heeft naar mijn verhaal geluisterd en besliste daarna dat ik voorlopig niet moest werken. Ze nam mijn dienst over. Mirjam heeft echt doorgepakt, zonder dat ze me veroordeelde. Dat is heel goed geweest.'

ONDERSTEUNING

'Diep vanbinnen was ik opgelucht dat mijn geheim onthuld was. Ik zocht contact met ABS-artsen. Dat is het steunpunt van de KNMG voor verslaafde artsen. Daar behandelen ze je niet, maar begeleiden ze je naar een behandeling. Ik werd opgenomen en draaide zeven weken mee in een programma in een kliniek in Limburg. Dat ging van contact met een psychiater tot groepssessies. En van training in sociale vaardigheid tot lessen in de biologie achter verslaving. Het was heel fijn om op die manier aan mezelf te werken.'

CONTROLES

'Uiteindelijk ben ik er bijna een jaar uit geweest. Ik had het geluk dat ik terug kon keren in de praktijk waar ik op het laatst werkte. Daar voelde ik me wél op mijn gemak. Gesprekken, controles en een plan van aanpak om terugval te voorkomen waren een belangrijk onderdeel van een veilige terugkeer. Het programma duurt in mijn geval twee jaar. 36 keer per jaar krijg ik een appje, waarna ik me de volgende dag moet melden voor urinecontrole. Ook worden haaranalyses gedaan. Een groot voordeel van al die controles is dat ik nu aan iedereen die aan me twijfelt kan laten zien dat het goed gaat met me.' ►

**'DIEP
VANBINNEN
WAS IK
OPGELUCHT
DAT MIJN
GEHEIM
ONTHULD WAS'**

CONTACT MET GEVOEL

'Het belangrijkste waar ik aan moest werken, was om weer contact te krijgen met mijn gevoel. Door de medicijnen was daar ook geen ruimte voor. Nu ik durf te voelen, voel ik me veel krachtiger en spreek ik me uit. Mijn collega is heel zelfstandig en wil het liefst gewoon doorwerken. Hij heeft niet de behoefte om veel te bespreken. Het is aan mij om dat te doorbreken. We overleggen steeds meer. Dat maakt ons werk makkelijker en leuker. Gelukkig ziet mijn collega dat ook steeds meer. Thuis uitte ik me al, maar dat deed ik lang niet altijd aardig. Ook daarin kreeg ik begeleiding.'

KRACHT

'Mijn kracht als huisarts is dat ik snel een intensieve band met patiënten opbouw. Dat is nog beter geworden sinds ik mezelf durf te laten zien. Mijn patiënten weten ook dat het een tijdje niet goed met me ging. Daar ben ik open in. Mensen komen nu sneller naar me toe met hun psychische klachten. Inzichten die ik zelf opdeed, gebruik ik in gesprekken. Dat menselijke vind ik een belangrijk aspect van een goede huisarts. Het maakt het werk ook leuk. Zo houd ik het nog wel even vol.'

BESPREEK JE VERSLAVING

'De ondersteuning van ABS-artsen is ontzettend prettig. Alles klopt en aan alle facetten van re-integratie wordt gedacht. Weet je je geen raad met je verslaving? Dan is het echt verstandig om het met iemand te bespreken. In iedere maatschap en in ieder ziekenhuis is er wel iemand die je daarvoor kan uitkiezen. Iemand die doorpakt en je niet veroordeelt. Dat kan ook ABS-artsen zijn. Zij hebben de ervaring die nodig is om je te helpen. Je kunt hen anoniem bellen. Dat maakt het laagdrempelig. Denk niet dat je het in je eentje kunt oplossen. Dat gaat gewoon niet. ■

**'DENK NIET
DAT JE
HET IN JE
EENTJE KUNT
OPLOSSEN.
DAT GAAT
GEWOON NIET'**

**HEB JE VRAGEN?
BEL OF E-MAIL ONS GERUST!**

Steunpunt: 0900-0168
Overige vragen: info@abs-artsen.nl

* Naam is aangepast uit het oogpunt van privacy.