

Psycho-educatie



Van leegte naar vervulling

Onze maatschappij is vol van activiteiten, velen komen tijd te kort. Maar niet alleen buiten, ook binnen de kerk is de agenda volgepland.

En toch zijn er veel mensen, mogelijk ook in uw omgeving, die zich van binnen leeg voelen.

Alle activiteiten en volle agenda's kunnen die innerlijke leegte niet wegnemen. Of je nu wel of niet deelneemt aan het dagelijkse drukke leven, de leegte blijft.

Dit kan verschillende oorzaken hebben, die bijvoorbeeld verband houden met een psychiatrische stoornis zoals een depressie, of de periode na een psychotische episode, of een borderline persoonlijkheidsstoornis. Ooit zei iemand die hiermee belast was: 'Ik ben een emmer met een gat in de bodem, elke dag moet die emmer weer gevuld worden, anders word ik somber of suïcidaal.'

Een specifieke stoornis die continu op zoek is naar het vervullen van die leegte is *een aan middelen gebonden stoornis*, oftewel een verslaving aan iets.

In mijn spreekkamer, op straat, of in woonkamers kom ik dagelijks zeer verschillende verslavingen tegen; van

alcohol, drugs, pornografie, gokken of een combinatie van meerdere verslavingen. De leegte wordt van enkele seconden tot vele uren, maar vaak niet langer dan een halve dag, gevuld. En het verraderlijke hiervan is, dat er steeds meer van hetzelfde nodig is. Onverzadigbaar totdat men verzaagd is met allerlei ernstige gevolgen voor zichzelf en meestal ook de omgeving. Kinderen die ouders bestelen, of een man die zijn vrouw bedreigt, zichzelf en hun levens kapot maken. En de leegte is nog groter dan ervoor. Hoe komen mensen met een verslaving zo ver? Zoals het woord het al zegt: de persoon is 'slaaf van' geworden. Vaak hoor ik naastbetrokkenen zeggen: *je wordt zo een andere vrouw alsof je mijn echtgenote niet meer bent*. Ook moet ik denken aan die huilende moeder die vol schaamte vertelde dat ze bang is voor haar eigen kind. Onbeschrijfelijk is het leed wat wordt doorgemaakt, zowel door de verslaafde als zijn naastbetrokkenen.

De wanhoop en machteloosheid blijft

over, de leegte wordt hiermee des te groter.

Als naastbetrokkene is het belangrijk om grenzen aan te geven, door te zorgen dat u niet in gevaar komt, uw/ jullie veiligheid gaat voor. En dat betekent soms moeilijke keuzes maken door toch de politie te bellen of de deur niet open te doen, of geen sleutel van het huis te geven. Ook is het belangrijk geen geld te geven voor de middelen die degene gebruikt. U kunt bijvoorbeeld wel een keer eten of kleding kopen. Het komt voor dat de naastbetrokkene het geld beheert en bijvoorbeeld door de rechter gemachtigd is (beschermingsbewind), zodat niet al het geld wordt uitgegeven aan het middelengebruik. Zorg dat u de gegevens en toestemming tot contact krijgt van de behandelaar en/of begeleider die betrokken is bij degene die een verslaving heeft. En als dit nog niet het geval is, zoek hulp via de huisarts, ook voor uzelf.

Naast alle zorg en verdriet zien wij bijvoorbeeld bij de Hoop levens veranderen, bevrijd van verslaving, op weg naar herstel waarin de leegte vervuld

wordt door een zinvol bestaan.

De leegte in het leven van de verslaafde, maar ten diepste in die van ons allemaal, heeft helaas al een lange geschiedenis. Terug naar het paradijs, waar Adam en Eva werden verdreven en wij met hen. Ver bij God vandaan, waar zij hun zondige, lege leven proberen te vullen. *Ijdelheid der ijdelheden, het is al ijdelheid* zegt koning Salomo in Prediker 1 vers 2.

In andere Bijbelvertalingen wordt het omschreven als *leegte* of *vluchtigheid*. De kanttekeningen zeggen hier zo treffend: *En versta deze woorden alzo, dat Salomo te kennen geeft dat alle aardse dingen ons niet kunnen helpen om tot de ware gelukzaligheid te komen.*

En dan eindig ik met een persoonlijke vraag: 'Waarmee wordt uw innerlijke leegte vervuld?'

Paulus geeft een pastoraal advies in Efeze 5 vers 18: *En wordt niet dronken in wijn, waarin overdaad is, maar wordt vervuld met den Geest.*

Mirjam Tanis

Websites met praktische tips, mogelijkheden tot contact, volgen van een cursus:

[Informatie voor naasten - De Hoop GGZ](#)

[Familie & naastbetrokkenen - Jellinek](#)

[Kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen \(KOPP/KOV\) - Trimbos-instituut](#)

<https://www.koppsupport.nl>