

Eén voor één gingen de lampen aan

Ervaringen van een herstellend alcoholist en ASG-lid

Tekst: Pim Lamers, illustraties: ASG

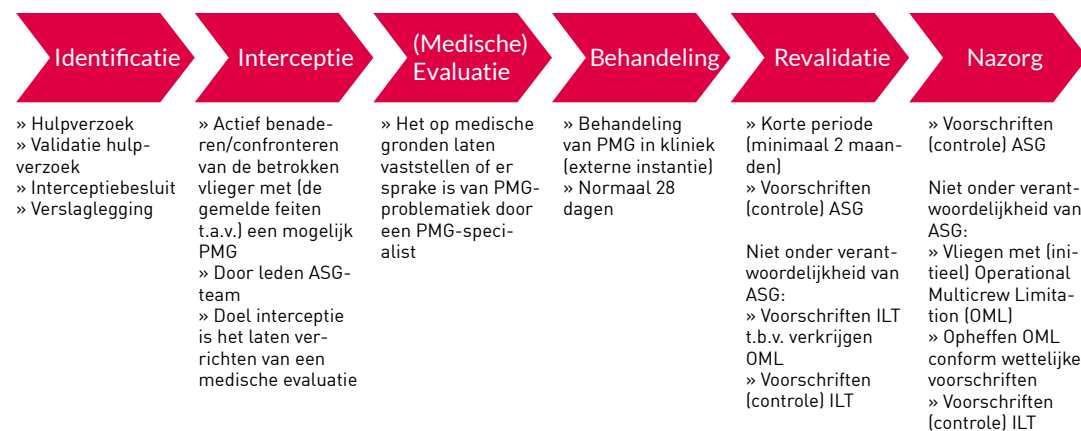
“Als je me de dag voor ik erkende dat ik verlaafd was aan alcohol mij dit had gezegd, dan had ik je voor gek verklaard. Verslaving is een sluipend gevaar, een progressief proces. Vliegers zijn ultra-controlfreaks, we willen alles in het leven net zo onder controle houden als in ons vliegtuig. Dit zorgt ervoor dat de neiging om een verslaving te ontkennen nog groter is in onze beroepsgroep. Het viel allemaal wel mee, en er waren in mijn optiek altijd wel mensen die meer dronken dan ik, dus kon ik nooit zo erg zijn. Ik gaf de schuld van alles wat misging altijd aan anderen, als een echte alcoholist. Ik loog tegen iedereen, maar vooral tegen mijzelf. Niet voor niets zeggen verslavingsdeskundigen wel eens: ‘Hoe zie je dat een alcoholist liegt? Hij doet zijn mond open om te praten.’ Langzaam begon ik mezelf te isoleren, wat de meeste verlaafden doen. Ik isoleerde me eerst van vrienden en familie. In de laatste fase vervreemde ik mij van mijn gezin.

Uiteindelijk kwam ik erachter dat ik verlaafd was. Ontkennen kon ik niet meer. Het voelde alsof ik in de hel was beland, ik had mijn leven immers niet meer onder controle! Mijn wereld stortte in. Wat een afgang! Net als veel vliegers vond ik het moeilijk me hiervoor ziek te melden, ik voelde een enorme drempel. Mijn vrouw voelde zich verraden, hoe kon ik mijn verslaving boven haar hebben verkozen?

Maar er viel ook een enorme last van schouders, nu hoefde ik de schijn niet meer op te houden. Ik kon ik er nu met anderen over praten. Als vliegers zijn wij zeer disciplinair, ik kon heel goed stoppen met drinken zonder hulp te zoeken.

Het voelde alsof ik mijn hele leven in een donkere kamer had gezeten.

Ik moest leren leven zonder de verdovende werking van alcohol. Ik kwam hierover in gesprek met een kennis van me met een verslavingsverleden met verschillende drugs. Hij voorspelde me dat ik zonder hulp binnen zes maanden weer in de problemen zou komen, hetzij met alcohol, hetzij met drugs of ander compulsief gedrag. Alleen een interne behandeling kon mij helpen, volgens hem. Ik besloot hulp te zoeken en ging in behandeling bij een kliniek. In de kliniek kwam mijn vliegerachtergrond zeer goed van pas. Ik had een enorme discipline en wilde een standaardplus scoren op de behandeling. Geen enkele bijeenkomst heb ik gemist, ik werd het braafste jongetje van de klas genoemd door de behandelende counsellors. Maar het was ook heel zwaar, het voelde alsof ik vier type qualifications tegelijk moest doen. Uiteraard moest ik leren leven zonder drank, maar mijn verslaving was meer dan drank alleen. Mijn hele leven moest op de schop, ik ben echt een totaal ander mens geworden. Dit was achteraf de moeilijkste fase.



Het voelde alsof ik mijn hele leven in een donkere kamer had gezeten. In die kamer struikelde ik over bankjes en liep stoelen omver. In de kliniek gingen de lampen in de kamer een voor een aan en liep ik niet langer tegen alles op. Nog steeds moet ik af en toe opletten om niet weer tegen dingen in de kamer aan te lopen.

Niet drinken is de enige bewezen genezing voor alcoholisme.

Nadat ik uit de kliniek kwam, volgde ook een moeilijke periode. Ik moest leren om opnieuw te functioneren en moest om zien te gaan met een enorm schuldgevoel. In de donkere kamer had ik veel stoelen omgelopen, veel mensen heb ik met mijn gedrag gekwetst. Gelukkig heeft het programma van AA een oplossing om daarmee om te gaan. Essentieel is dat ik niet meer mocht gaan drinken; ik blijf de rest van mijn leven een herstellend alcoholist. Eén biertje drinken betekent gewoon dat ik weer terug bij af ben. Niet drinken is de enige bewezen genezing voor alcoholisme. Om niet van die gedachte in paniek te raken, heb ik geleerd dat ik zoveel mogelijk in het moment dien te leven; one day at a time.

Enorm belangrijk zijn de bijeenkomsten met lotgenoten. Met hen praten, bij voorbeeld de AA, voelt als thuiskomen voor mij. 90 procent van de gesprekken gaan over hoe om te gaan met situaties in het leven. Hoe ga je om met boosheid en andere emoties? Hoe met andere mensen? Het gaat erom dingen los te kunnen laten in het leven. Ik moest ook leren buiten het vliegtuig niet alles onder controle te kunnen hebben, en dit dus ook niet te willen. Ook wordt er op deze bijeenkomsten altijd veel gelachen zonder anderen te kwetsen, iets wat je een actieve verlaafde haast niet meer ziet doen. Het voelt voor mij als spirituele fitness. Fijn is ook dat je als vlieger zo goed als wereldwijd op de route terecht kunt bij deze bijeenkomsten. Dit is ook belangrijk, want op de route zijn veel triggers die kunnen zorgen voor terugval. HALT, een afkorting die vaak gebruikt wordt, geeft de belangrijkste situaties weer die je dient te vermijden: Hungry, Anger/Anxious, Lonely en Tired zetten aan om weer te willen gaan drinken, om te verdoven. Alle vier komen we in ons werk



Zoek je hulp?



Wij kunnen helpen!

De Stichting ASG bevordert de vliegveiligheid door vliegers hulp te bieden bij het oplossen van een mogelijk verslavingsprobleem waarbij tevens hun carrières worden beschermd.



hulp@antiskid.nl www.antiskid.nl 020-4498515

in wat voor vorm ook tegen, door ver van huis te zijn, met tijdsverschillen en onregelmatige uren werken.

Dit is onderdeel van het laatste en meest belangrijke proces: nuchter blijven, hoe doe ik dit goed? Bij bijeenkomsten van AA leerde ik het belang van een 'sponsor' kennen, iemand die je uit eigen ervaring helpt in dit proces. Ik zelf ben nu ook sponsor. Ik help mensen hun leven te veranderen, zie hoe ze genieten van hun kinderen en andere dingen in het leven waar ze geen oog meer voor hadden. Ze zijn superblij dat ze in herstel zijn. Ik ben blij en dankbaar voor deze rol, een rol die mijn nuchterheid bevordert. Toen ik uitkwam voor mijn verslaving bestond de ASG in de huidige vorm helaas nog niet. Het is zo belangrijk dat mensen bijtijds geconfronteerd worden met hun problemen. In ons beroep moeten mensen geholpen worden voordat de vliegveiligheid in gevaar komt. De ontkenning zal dan vaak nog groot zijn, maar we kunnen niet wachten tot mensen niet meer functioneren en onder een brug slapen. Waar ASG een groot verschil gaat maken is vooral bij het begeleiden van collega's die na hun behandeling terug willen keren naar de cockpit en tegelijkertijd nuchter dienen te blijven. Die steun had ik graag willen hebben!

Belangrijk is dat mensen begrijpen dat de ASG er niet op uit is om mensen onderuit te halen, maar op feitelijke basis mensen uit hun ontkenning wil halen om ze te kunnen helpen en begeleiden.”