

Tekst Frans van den Houdt

## Drieluik / Deel 3

# ‘IK ZORGDE ERVOOR DAT IK NOOIT DRONKEN IN DE APOTHEEK WAS’

## DOOR JUISTE HULP OP HET JUISTE MOMENT OVERWON APOTHEKER ALCOHOLVERSLAVING

Het verwerken van de dood van zijn vrouw viel hem zwaar, zo zwaar dat hij iedere avond in z'n eentje met gemak ruim een halve fles whisky of cognac wegklokte. Door op het juiste moment de juiste hulp te krijgen, slaagde hij erin zijn alcoholverslaving de baas te worden. Een apotheker doet anoniem zijn verhaal.

“Ik was altijd een sociale drinker, en kon dat goed in de hand houden. Maar op het moment dat mijn echtgenote ziek werd en overleed, is het uit de hand gelopen en ben ik probleemdrinker geworden”, zegt openbaar apotheker Paul Sloters (een gefingeerde naam).

Na het overlijden van zijn vrouw eind 2001 werd het steeds erger. “Zelf probeer je het te minimaliseren. Je denkt: ach, iedereen drinkt wel eens een glaasje te veel, maar als dat iedere avond gebeurt, gaat het fout.” Het was een vriend van hem die in 2007 aan de bel trok en zei ‘nou is het mooi geweest, dit kan zo niet langer’. “Hij heeft me meegenomen naar een instelling in Barneveld en de volgende dag zat ik op het vliegtuig naar Engeland, waar ik een maand in een afkick-kliniek heb gezeten.”

### WERK NIET IN GEVAAR

Als apotheekeigenaar kon hij zijn alcoholprobleem lange tijd goed verborgen houden voor zijn collega's. “Ik zorgde er wel voor dat ik nooit dronken in de apotheek was. Ik verzuimde heel vaak. Als ik 's ochtends met een katerig gevoel wakker werd en geen zin had in werk, bleef ik thuis. Collega's hielden de apotheek draaiende, dat is gelukkig altijd goed gegaan.”

Sloters denkt dat de apothekemedewerkers lange tijd niets in de gaten hebben gehad. “Vanwege mijn zwakke gezondheid – ik had diverse onderliggende kwalen – kon ik een redelijk betrouwbare reden voor mijn verzuim opgeven. Collega's vroegen nooit door.” En was hij wel op zijn werk, dan functioneerde hij normaal. “Ik was er gelukkig niet zo erg aan toe dat ik ook overdag moest doordrinken. ▶

In de apotheek was ik nuchter en helder. Mijn werk is nooit in gevaar gekomen, voor zover ik kan nagaan. Ik ben er in ieder geval nooit op aangesproken." Het drinken zelf gebeurde altijd 's avonds, als hij in z'n eentje thuis zat en ervoer hoe moeilijk het was het overlijden van zijn echtgenote te verwerken. "Ik begon rond een uur of zes te drinken. En dan ging het niet om een gezellig glaasje wijn, maar om gedistilleerd. Ik zat op een bepaald moment op een halve fles of meer cognac of whisky per avond. En dat vrijwel iedere dag."

#### COLD TURKEY

Toen hij naar Engeland ging voor een afkickprogramma liet hij zowel zijn huisarts als collega's weten dat hij een tijdje uit de roulatie zou zijn vanwege alcoholproblemen. "Toen heb ik er niet langer geheimzinnig over gedaan, want ik dacht: het komt toch een keer uit, ik kan er maar beter zelf open over zijn. Er werd door iedereen heel welwillend op gereageerd; ik kreeg veel steun en positieve reacties, wat heel prettig was." In de Engelse kliniek ging hij direct cold turkey. "Vanaf dag één raak je geen druppel alcohol meer aan. Dat lijkt heel heftig, en het klinkt misschien gek, maar het was helemaal niet onprettig. Je wordt zowel medisch als psychologisch begeleid. Ik heb de hele maand een hoge dosering diazepam geslikt omdat ze bang waren dat ik epileptische aanvallen zou krijgen vanwege onttrekkingsverschijnselen, waar ik overigens helemaal geen last van heb gehad. En verder kreeg ik vitamine B."

In groepsessies met een therapeut bespraken zo'n dertig mensen dagelijks hun problemen met alcohol. "Je probeert eerlijk te zijn tegenover jezelf en de anderen, die allemaal in eenzelfde situatie zitten, al waren sommige van de verhalen heel wat vreselijker dan het mijne."

Na een maand voelde hij zich prima. "Het was veel beter gegaan dan ik had gedacht." Eenmaal thuis hoefde hij geen diazepam meer te slikken, wel bleef hij doorgaan met de ►

'UITEINDELIJK  
VOELT HET  
HEEL FIJN  
OPEN KAART  
TE KUNNEN  
SPELEN'

vitaminen. Anderhalf jaar lang dronk hij geen druppel alcohol meer. Toen hij dacht dat een glaasje wel weer moest kunnen, kreeg hij een kortstondige terugval. “Ik werd getriggerd door iets vervelends; het bleef natuurlijk niet bij dat ene glaasje.”

Gelukkig stond hij in contact met een psycholoog die voorkwam dat hij weer in oude gewoonten zou vervallen. “Op een gegeven moment word je verstandig en ga je niet zitten wachten totdat het weer helemaal misgaat. Doordat op het juiste moment de juiste hulp beschikbaar was, is het uiteindelijk allemaal meegevallen, als je het zo kunt noemen.” Hij kreeg ook zijn privéleven – hij huwde opnieuw – weer op de rails en kon iedere ochtend weer met een fris gemoed naar de apotheek. En als hij nu af en toe een glaasje wijn drinkt, is dat altijd met zijn echtgenote. “Als je samen drinkt, loopt het minder snel uit de hand.”

### NIET TERMINAAL

Dat er een organisatie is als ABS-zorgprofessionals, waar huisartsen en apothekers terecht kunnen met hun verslavingsproblematiek, noemt Sloters heel waardevol. En ook al is hij er zelf nooit door collega's op aangesproken, hij onderschrijft de stelling dat wanneer je ziet dat iemand in je werkomgeving met een verslaving worstelt het goed is dit bespreekbaar te maken. “Het kan zeker helpen te voorkomen dat iets uit de hand loopt.” Zijn advies aan collega's die in een soortgelijk schuitje zitten: “Wees niet eigenwijs, denk niet dat je het probleem zelf wel kunt oplossen. Aanvaard alle hulp die je geboden wordt, want je kunt het niet alleen. En uiteindelijk voelt het heel fijn open kaart te kunnen spelen, en naar een oplossing te kunnen zoeken. Die oplossing wordt meestal ook gevonden, want het gaat hier niet om een terminale ziekte. Wel een ziekte, maar zeker niet terminaal.” ■

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

Steunpunt: 0900-0168  
Overige vragen:  
[info@abs-zorgprofessionals.nl](mailto:info@abs-zorgprofessionals.nl)