

Het programma

- 1.1 Een blik op de toekomst – 3
- 1.2 Over verandering – 4
- 1.3 Een nieuwe kijk op jouw mogelijkheden om gedrag te beïnvloeden – 5
- 1.4 Een voorproefje van wat komen gaat – 6
- 1.5 Onderbouwing van het programma – 7
- 1.6 Wat je kunt verwachten – 7
- 1.7 Structuur van het boek – 9

De titel van dit boek, *Een verslaving in huis: zelfhulpboek voor naastbetrokkenen*, is gekozen om te benadrukken dat het gaat om een zelfhulpboek voor familieleden. In dit boek worden verschillende effectieve strategieën besproken die een alternatief kunnen zijn voor gebruikelijke tactieken wanneer naastbetrokkenen het middelengebruik van hun partner of familielid een halt proberen toe te roepen. Als je partner ondanks jouw herhaalde inspanningen toch doorgaat met het gebruiken van alcohol of drugs, wordt het tijd voor een andere aanpak. Het is tamelijk eenvoudig om de alternatieve werkwijze die in dit boek wordt uitgelegd aan te leren. Je hoeft niet jarenlang te studeren om ze onder de knie te krijgen. Je hoeft alleen dit boek en de opdrachten door te werken en serieus na te denken over wat je wilt en welke keuzes je maakt. Het is helemaal aan jou om dat snel en resoluut of juist langzaam en weloverwogen te doen. Maar al zijn de principes van dit programma misschien niet zo ingewikkeld, je leven is dat wel, en ondanks je voortdurende inspanning zullen veranderingen nu eens snel en dan weer langzaam optreden. Houd voor ogen dat er niets zal veranderen (niet in positieve zin althans) als je niets probeert, en dat er een grote kans bestaat dat de kwaliteit van je leven zal verbeteren wanneer je de alternatieven in dit boek gaat gebruiken. Aan de slag dus!

Een alternatief voor zeuren, smeken en dreigen is te vinden in een eenvoudig gedragssysteem met twee doelen en één hoofdprocedure. De doelen zijn (1) de kwaliteit van je eigen leven verbeteren en (2) het voor de ander aantrekkelijker maken om niet te drinken dan om wel te drinken. De belangrijkste procedure hebben we ‘gedragsmatig plannen’ genoemd. Het is een manier om erachter te komen hoe jij en je alcoholmisbruikende partner elkaar negatief beïnvloeden en hoe jullie dat patroon kunnen veranderen. Een voorbeeld: Loes vond het heel vervelend dat Paul elke dag na het werk een paar blikjes bier dronk. Ze vond het zelfs zo vervelend dat ze er dag in dag uit over klaagde, waarna ze dan steevast ruzie kregen. Nadat Loes hun gebruikelijke scenario in kaart had gebracht, beseftte ze dat Paul meer de neiging kreeg om te gaan drinken naarmate zij meer klaagde. Hij gebruikte de ruzies bovendien als excuus om zijn behoefte aan bier te rechtvaardigen, zodat hij zich kon ontspannen. Ook gaf haar gezeur hem een reden om haar te ‘straffen’ met het drinken van bier. Met behulp van de suggesties die in dit boek worden gedaan, begon Loes op een andere manier op Pauls gedrag te reageren. Op den duur maakte ze het voor Paul aantrekkelijker om het bier te laten staan dan om het op te drinken. Geen bier meer, geen geklaag meer, geen ruzies meer en geen straf meer. Het begin van een beter leven voor Loes en tevens een stap in de richting van een alcoholvrij leven voor Paul.

Dit klinkt gemakkelijk, maar het is gemakkelijk en moeilijk tegelijkertijd. De technieken zijn niet moeilijk aan te leren. Maar het kan wel moeilijk zijn om ze in je huidige leven toe te passen. De manier waarop jij en je partner met elkaar omgaan, is een ingesleten patroon dat is ontstaan op basis van jouw manier van doen, zijn manier van doen, de invloed van alcohol daarop en de wisselwerking tussen al deze factoren. Als je de beoogde veranderingen als een reis beschouwt, kun je de lijnen op een routekaart zien als de nieuwe technieken die je kunt gaan gebruiken. Vervolgens kun je kijken over welke wegen je nu reist (dus hoe je leven er op dit moment uitziet) en hoe je de technieken daarin gaat inpassen. In tegenstelling tot de rechte lijnen op een kaart, is een echte weg hobbelig en kun je te maken krijgen met omleidingen en files tegen. In je leven zijn dat de vastgeroeste gewoontes, onvoorziene crisissituaties en tegenslagen die je moet zien te overwinnen. Maar

zoals je een mooie reis niet zomaar afbreekt omdat de weg hier en daar wat hobbelig is, zo moet je ook je pogingen om je leven te veranderen niet opgeven omdat de weg niet altijd gemakkelijk is. Veranderingen zijn bijna nooit gemakkelijk, maar verandering in positieve zin is altijd de moeite waard. Na maanden of misschien zelfs jaren van zeuren, smeken en dreigen, ben je nu toe aan verandering.

1.1 Een blik op de toekomst

Zoals gezegd heeft dit programma twee eenvoudige doelstellingen. Het ene is het verbeteren van de kwaliteit van jouw leven. Dat houdt niet alleen in dat je je partner zo ver krijgt dat hij stopt met drinken, maar vooral ook dat jij zelf weer meer regie neemt over je eigen leven en daaruit meer tevredenheid haalt, of de ander nu stopt met drinken of niet. De bedoeling is dat jouw kwaliteit van leven minder afhankelijk wordt van de vraag of de ander dronken of nuchter is, in een goede of een slechte bui is, thuis of niet thuis is. We helpen je zo nodig met het opstellen van een veiligheidsplan zodat jij en degenen die van jou afhankelijk zijn niet het slachtoffer worden van geweld, ongeacht de gemoedstoestand van de alcoholmisbruikende partner – hier komen we in hoofdstuk 3 op terug. In hoofdstuk 4 kun je alvast een glimp opvangen van de toekomst waaraan je werkt. Als je met dat hoofdstuk aan de slag gaat, krijg je langzaam maar zeker een helder beeld van het leven waarvan je droomt en ga je die droom vertalen naar bereikbare doelen. Hoofdstuk 5 gaat over het schuldgevoel dat je ervan kan weerhouden om door te gaan, en helpt je het positieve gevoel vast te houden over het feit dat je eindelijk zelf achter het stuur zit en de koers bepaalt. Doorgaan betekent ook dat je je emotionele en sociale leven opnieuw opbouwt. In hoofdstuk 6 zie je hoe je dat kunt doen.

Door de kwaliteit van je eigen leven te verbeteren en jezelf minder afhankelijk te maken van het gedrag van je partner wordt het doel om hem langzaam maar zeker tot stoppen te motiveren ook beter haalbaar. Als je minder gespannen bent, kun je rustiger en minder reactief met je alcoholmisbruikende partner omgaan en zal jullie relatie verbeteren. Daardoor zul je je dierbare weer gemakkelijker kunnen stimuleren om te stoppen met alcohol. Helaas is alleen jouw veranderde opstelling, hoe noodzakelijk ook, niet voldoende om dit tweede doel te bereiken. Daarom reiken we je ook nog een aantal technieken aan die goede alternatieven vormen voor zeuren, smeken en dreigen. Om te beginnen vormt de routekaart van het gedrag de basis voor bijna elke strategie. Hoofdstuk 2 is dan ook helemaal aan deze belangrijke techniek gewijd. In dat hoofdstuk wordt uitgelegd wat zo'n routekaart van het gedrag inhoudt, worden voorbeelden gegeven, wordt verteld hoe je die kaart in jouw situatie kunt gebruiken en word je aangemoedigd om net zolang te oefenen tot je jullie interacties goed in kaart kunt brengen en het vertrouwen krijgt dat je de oorzaak van jouw problemen aan het aanpakken bent. Wat de andere technieken betreft: in hoofdstuk 7 komt aan de orde hoe jij je gedrag zo kunt veranderen dat het voor de ander minder gemakkelijk wordt om te drinken, en de hoofdstukken 8 en 9 bieden handige probleemoplossende en communicatieve technieken. De 'gedragsprincipes' in hoofdstuk 10 zijn de belangrijkste instrumenten voor een gedragsverandering, zodat je het gedrag van jezelf en dat van je alcoholmisbruikende partner gemakkelijker kunt veranderen. Hoofdstuk 11 gaat

over de vraag hoe je de meest geschikte behandeling voor je alcoholmisbruikende partner kunt kiezen. Misschien ben je de weg naar behandeling al eens ingeslagen, misschien heb je je alcoholmisbruikende partner al eens verteld dat een therapie kan helpen, misschien heb je hem al eens gesmeekt om het toch alsjeblieft te proberen, misschien heb je zelfs al eens afgesproken dat hij het zou proberen maar hield hij zich, toen puntje bij paaltje kwam, niet aan die afspraak of gaf hij het na een paar sessies alweer op. De harde realiteit is dat de meeste alcoholmisbruikende partners die met een behandeling beginnen, er al na één of twee sessies weer mee ophouden. Maar als jij (partner, geliefde, ouder, kind of vriend) dit boek hebt gelezen en de methodieken hiervan gebruikt, dan houdt je alcoholmisbruikende partner het wel zes of zeven keer langer vol! We denken dat dit komt doordat jij door het lezen van dit boek niet alleen leert hoe je je partner voorbereidt op zo'n behandeling, maar ook hoe je hem daarbij op een effectieve manier kunt ondersteunen. Bij een succesvolle behandeling komt meer kijken dan dwang of op iemands schuldgevoel werken. Wij leren je hoe je het op een goede manier kunt aanpakken. Ook leer je hoe je het voor je alcoholmisbruikende partner zo aantrekkelijk mogelijk kunt maken om de behandeling door te zetten.

Hoofdstuk 12 ten slotte gaat over terugval, en over wat je kunt doen als je alles hebt geprobeerd. Tijdens het komende proces (je reis) zul je grote en kleine successen boeken, en grote en kleine hindernissen tegenkomen. Een belangrijk voordeel van deze aanpak is dat je leert omgaan met de obstakels, de kuilen, de omleidingen en al het andere dat je tegenkomt. Daardoor veranderen moeilijkheden in mogelijkheden om meer grip op je leven te krijgen. En of je alcoholmisbruikende partner nu definitief stopt of niet, de reis die je onderneemt levert je hoe dan ook vaardigheden en instrumenten op waarmee je de kwaliteit van je leven kunt verbeteren. Als alles meezit, krijgen jullie samen uiteindelijk een betere relatie. Als alles tegenzit, weet je in ieder geval zeker dat je er alles aan gedaan hebt, en kun je verder met je eigen leven. In beide gevallen ziet je toekomst er gunstiger uit.

1.2 Over verandering

Houd bij het lezen van dit boek steeds één belangrijk punt voor ogen: verandering is geen gebeurtenis, het is een proces – een traag proces. Welk gedrag je ook wilt veranderen – nagelbijten, te veel eten, roken, je manier van omgaan met anderen – het lukt je nooit van vandaag op morgen. Het bewerkstelligen van veranderingen is te vergelijken met het maken van een lange autorit. Je kunt op maandagochtend wel beslissen dat je van Groningen naar Parijs gaat rijden, maar het duurt langer dan dat beslismoment om er te komen. Je moet je spullen pakken, een route uitstippelen, een kaart kopen, tanken enzovoort. En onderweg zul je tot de ontdekking komen dat sommige wegen afgesloten of moeilijk bereikbaar zijn. Je zult alternatieve routes moeten vinden, omleidingen voor lief moeten nemen en je plannen onderweg moeten bijstellen. Je zult een fijnere rit hebben, beter uitgerust zijn en meer controle hebben als je niet te lang achter elkaar doorrijdt. Dit alles geldt ook voor veranderingen.

De verbeteringen die je voor ogen hebt, vragen tijd en je kunt ze het best bereiken via kleine stapjes en een zorgvuldige planning. Het is beter om dit boek in een rustig tempo

zorgvuldig door te werken en stap voor stap kleine veranderingen door te voeren, dan het haastig te lezen om het dan snel in de praktijk te brengen. Zodra een gerealiseerde verandering goed en natuurlijk aanvoelt, kun je het boek weer oppakken en verdergaan met een volgende stap. Houd die reis steeds voor ogen. Bedenk, als je het moeilijk hebt, dat elke reis zijn tegenvallers heeft. Je zou vanwege een omleiding op de snelweg tussen Eindhoven en Maastricht niet omkeren en naar Groningen terugrijden. Geef dus ook de moed niet op vanwege een paar mislukte pogingen om iets te veranderen. Als een nieuwe techniek niet lijkt te werken, neem dan de tijd om uit te zoeken wat er precies is gebeurd. Loop je oorspronkelijke plan na, denk terug aan wat je hebt gedaan en bedenk hoe je je aanpak zou kunnen verbeteren. Gebruik dezelfde probleemoplossende vaardigheden die je zou toepassen als er een omleiding op de snelweg was en je een alternatieve route naar Parijs moest bedenken. Die omleidingen zijn misschien vervelend, maar ze horen nu eenmaal bij de reis. Als je ze incalculeert, kun je er ook beter mee omgaan.

1.3 Een nieuwe kijk op jouw mogelijkheden om gedrag te beïnvloeden

Alleen jij weet hoeveel bloed, zweet en tranen deze relatie je al heeft gekost. Ongetwijfeld heb je al verschillende keren geprobeerd om je partner te veranderen en ertoe over te halen te stoppen met drinken. De ervaring leert dat je iemand van wie je houdt keer op keer het voordeel van de twijfel geeft. Je blijft het proberen, in de hoop dat de ander uiteindelijk 'het licht ziet' en zal veranderen. Op zich een prima strategie, maar de meeste mensen proberen het telkens op dezelfde manier. En dat doen ze niet omdat het zo goed werkt, maar omdat ze niet weten hoe ze het anders kunnen aanpakken. Als je er goed over nadenkt, snap je dat het geen zin heeft. Het heeft immers ook geen zin om met draaiende motor voor een wegfazetting te gaan staan, in de hoop dat die afzetting door het lawaai wel zal verdwijnen. Het is veel efficiënter om een kaart te pakken en een alternatieve route naar je bestemming uit te stippelen.

Wees bereid om op een andere manier met je partner om te gaan en wees zelf zo moedig om de regie over de situatie in handen te nemen. Leer hoe jij je reacties kunt sturen en zodoende het gedrag van de ander mede kunt veranderen.

De strategieën om het gedrag van je alcoholmisbruikende partner te beïnvloeden heb je in feite al, maar je gebruikt ze vermoedelijk niet op de juiste manier. Als jij en je partner ruzie krijgen, beïnvloeden jullie elkaars gedrag doorgaans negatief. Stel dat je partner te laat is voor het eten omdat hij onderweg in het café enkele glazen bier heeft gedronken. Hij is flink aangeschoten, maar in een opperbste stemming. Jij bent daarentegen woedend en zodra hij een voet over de drempel zet, vertel je hem in niet mis te verstane bewoordingen wat voor een verschrikkelijke vent hij is. Zijn stemming slaat meteen om, hij duikt de koelkast in, pakt enkele blikjes bier en gaat nog meer drinken. Jij smijt het eten op tafel, en de rest van de avond negeer je hem of blijf je op hem vitten. Op zich zou dit kunnen 'werken', ware het niet dat jullie deze scène al talloze keren hebben herhaald en er overduidelijk niets ten goede veranderd is. Jullie zitten vast in een patroon. Stel je nu eens voor hoe de avond had kunnen verlopen als jij hem had begroet met: 'Schat, fijn dat je bent thuisgekomen,

maar ik vind het erg jammer dat je zo laat bent en bier hebt gedronken. Meestal ben ik graag bij je en hebben we het leuk samen, maar als je gedronken hebt, voelt het niet zo prettig om bij je te zijn. Ik heb inmiddels al gegeten en heb mijn zus gebeld. Wij gaan naar de film. Tot straks.'

De uitkomsten van de eerste en de tweede aanpak kunnen nogal verschillend zijn. Na de eerste aanpak hebben jullie allebei vermoedelijk een vervelende avond. En wat erger is: je partner krijgt impliciet de boodschap dat hij lekker kan gaan eten en de hele avond op jouw gezelschap kan rekenen, zelfs al komt hij te laat thuis en is hij dronken. Goed, jullie hebben dan wel ruzie, maar jullie zijn in elk geval bij elkaar. In de tweede aanpak geef je hem geen excuus om de koelkast in te duiken, vermijd je alle ellende van een slepende ruzie, zal hij zelf voor zijn eten moeten zorgen en zit hij de rest van de avond alleen. Door dat jouw reactie op zijn gedrag anders is, verandert zijn gedrag ook. Natuurlijk stopt hij na deze ene keer niet ineens met drinken en begint hij ook niet meteen een nieuw leven. Maar als hij keer op keer ervaart dat het niet loont om aangeschoten of dronken te zijn, is dit telkens een duwtje in de goede richting. Als je jouw gedrag verandert, verander je dat ook van de alcoholmisbruikende partner.

Om het gedrag van de alcoholmisbruikende partner te beïnvloeden kun je leren om interactiepatronen te sturen en daarmee het gedrag van je partner te veranderen. Maar dat vraagt wel moed, inspanning en geduld. Moed om de bestaande patronen te herkennen, inspanning om je gedrag te veranderen en geduld om net zo lang door te gaan tot de ander positief reageert of totdat je tot de conclusie komt dat je al het mogelijke hebt gedaan en dat je je daarbij moet neerleggen.

1.4 Een voorproefje van wat komen gaat

We kunnen ons voorstellen dat je heel graag wilt beginnen, ook al zijn er een heleboel dingen nog niet aan de orde geweest. Hier is alvast een suggestie. Pak een vel papier en beschrijf de laatste ruzie die je met je partner over alcohol had. Wat deed of zei hij? Wat deed of zei jij? Wie zei wat het eerste, wat was het volgende? Enzovoort. Schrijf het allemaal heel gedetailleerd op, alsof je het script voor een toneelstuk aan het schrijven bent. Probeer elke nuance te pakken te krijgen. Kijk dan nog eens naar het scenario dat we hiervoor beschreven (alcoholmisbruikende partner komt laat thuis, echtgenote boos, ruzie). Sta stil bij het feit dat de echtgenote het verloop van de ruzie kon veranderen door anders op de situatie te reageren. Tijdens de tweede aanpak ging de echtgenote niet in de aanval, maar vertelde ze haar partner hoe ze zich vanwege zijn gedrag voelde. Ze vertelde de partner ook nadrukkelijk dat ze hem leuk vond, maar niet als hij gedronken had.

Zoek nu naar de punten in jullie scenario waarop jij invloed kunt uitoefenen. Vraag je af of je met jouw reactie misschien olie op het vuur gooit en het gedrag dat jou zo kwaad maakt juist versterkt. Maak een script met een meer beheerste en milde reactie van jezelf, waardoor het voor de ander moeilijker wordt om ruzie te blijven maken. Begin met je gevoelens, toon begrip en genegenheid en wees duidelijk over de omstandigheden waarin je wel graag bij de ander wilt zijn of waarin je het probleem wilt bespreken. Oefen dit nieuwe script in gedachten. Als zich weer zo'n situatie voordoet, ben je misschien al beter voorbereid en kun je wellicht een escalatie of woede-uitbarsting voorkomen.

1.5 Onderbouwing van het programma

Met dit programma leer je de verantwoordelijkheid nemen voor jouw aandeel in de relatie. Dat wil niet zeggen dat ook de verantwoordelijkheid voor het alcoholgebruik van de ander op jouw schouders komt te liggen. Jij bent alleen verantwoordelijk voor jezelf en je eigen acties. Dit boek is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en het blijkt voor veel mensen in jouw situatie heel goed te werken. We horen van mensen die dit boek gebruiken, dat het ze hoop, begrip en perspectief biedt. Het kan je helpen de kwaliteit van je leven, van je relatie en van het leven van je partner of familielid te verbeteren.

Het programma is gebaseerd op het feit dat familieleden en andere belangrijke naasten de meeste invloed hebben op degene die alcohol misbruikt. Iemand die alcohol misbruikt reageert het sterkst op de mensen die dichtbij hem staan. Omdat jij een van die mensen bent, kun jij zijn reactie een bepaalde, meer positieve kant opsturen. Je kunt een gunstige invloed hebben op je partner. Je kunt jezelf zien als navigator én chauffeur: je hebt de kaart met alle begaanbare wegen in handen en je zit ook nog eens achter het stuur.

Als je jarenlang met iemand samenleeft, leer je zijn gewoontes en reacties beter kennen dan wie dan ook. Het kan zelfs zo zijn dat jij je partner net zo goed of nog beter kent dan hij zichzelf kent. Als je gemotiveerd bent en bereid bent je in te spannen om je doel te bereiken, kun je duurzame veranderingen bewerkstelligen. De combinatie van kennis en vastberadenheid geeft je een stevige positie achter het stuur. Wij zullen je inspanningen ondersteunen door je alternatieven te geven voor alle strategieën die tot dusver weinig hebben opgeleverd. Hoewel niets in het leven zeker is, hebben we er alle vertrouwen in dat je jezelf een effectievere omgangsstijl met je partner kunt aanleren, een stijl die de kwaliteit van je leven zal verbeteren en die de kans zal vergroten dat hij met andere ogen tegen zijn alcoholmisbruik zal gaan aankijken.

1.6 Wat je kunt verwachten

In tegenstelling tot enkele andere methodes, richten we ons er niet op dat jij meer afstand neemt van degene die je liefhebt. Voor iemand met een kind dat middelen misbruikt is dat toch al bijna ondoenlijk. We willen je juist helpen om de relatie beter te laten functioneren en om jou de regie over je leven weer in handen te nemen. We leggen de nadruk op kennis, vaardigheden en hoop. Je leert de leiding te nemen over je leven en een betere relatie met je partner op te bouwen. Je leert ook hoe je de kwaliteit van je eigen leven kunt verbeteren als je alcoholmisbruikende partner er uiteindelijk toch voor kiest om door te gaan met drinken. Tegen die tijd heb je er alles aan gedaan om hem te helpen en ben je misschien zo ver dat je hem met een zuiver geweten kunt loslaten.

Deze aanpak leidt bij verschillende mensen tot verschillende uitkomsten. Sommigen komen tot de slotsom dat ze alleen maar verder kunnen door de ander los te laten. De meesten ervaren echter dat het systematisch toepassen van de uitgelegde strategieën tot goede resultaten leidt. Het komt vaak voor dat de alcoholmisbruikende partner in behandeling gaat en relatietherapie wil om de meningsverschillen binnen de relatie op te lossen. We hebben ook gezien dat als gevolg van de aanpak de alcoholmisbruikende partner en

de belangrijke ander beide in staat waren om positieve veranderingen te bewerkstelligen op het gebied van werk en hun sociale leven. Onze aandacht gaat niet alleen uit naar het drankgebruik; je leert ook hoe je meer plezier in je leven kunt hebben en goed voor jezelf kunt zorgen. Daardoor zijn er weer veranderingen mogelijk op allerlei gebieden van het leven. Het hangt er maar net van af wat je graag wilt veranderen en waarvoor je je wilt inzetten. Je beschikt al over het vermogen om iets te veranderen en je gaat nu leren om dat vermogen te gebruiken, zodat er daadwerkelijk iets verandert.

Aan het einde van de reis zul je anders tegen jezelf aankijken. Je zult dan niet het slachtoffer of de boosdoener zijn van je relatie. Je hebt je leven mogelijk meer onder controle, je hebt positieve veranderingen bewerkstelligd en bent in staat om weloverwogen te beslissen hoe je verder wilt. Dat je dit boek hebt gekocht of geleend is daartoe al een eerste stap.

Patricia, wier verhaal je hierna kunt lezen, ging met deze methode aan de slag en besloot dat ze aan haar huwelijk wilde werken. Ondanks de schijnbaar hopeloze situatie wist ze kleine, maar goed doordachte veranderingen te bewerkstelligen en kon ze het tij keren om een relatie te creëren die toekomst heeft.

Patricia en Hans

Toen Patricia zich aanmeldde om meer te weten te komen over de CRAFT-aanpak, zat ze al meer dan dertien jaar vast in een nare en soms gewelddadige relatie. Haar man Hans verdiende veel geld en zij zorgde voor de kinderen en het huishouden. Voor de buitenwereld leken ze een gelukkig gezin. Maar Hans dronk bijna elke avond veel alcohol en werd dan verbaal agressief tegen Patricia en de kinderen. Hij verwachtte van haar dat ze zijn seksuele behoeftes bevredigde, ongeacht haar eigen gevoelens, en als ze weigerde dwong hij haar met geweld seks met hem te hebben.

Patricia was een paar maanden in CRAFT-behandeling voor ze genoeg moed had verzameld om dat aan Hans te vertellen. Ze deed dat toen hij een keer had opgemerkt dat ze de laatste tijd 'minder kattig' leek. Hij zei wel dat hij het niet prettig vond dat ze met een 'vreemde' over hun leven praatte, maar hij liet haar gaan en bemoeide zich er niet mee. Patricia bleef naar de therapie gaan en paste de technieken toe die ze tijdens de sessies leerde. Na een paar maanden werd Hans nieuwsgierig naar de therapie en wilde hij haar therapeut wel eens ontmoeten. De eerste ontmoeting verliep erg turbulent, maar uiteindelijk ging hij toch uit eigen wil met Patricia in relatietherapie.

Ruim een jaar nadat Patricia met de CRAFT-behandeling was begonnen, waren zij en Hans nog altijd in relatietherapie. Hij was gestopt met drinken en werkte aan zijn relatie met haar en de kinderen. Zij ging studeren aan de volksuniversiteit en was ontzettend trots op wat ze had bereikt. Patricia maakte haar man duidelijk dat ze zich nooit meer zou neerleggen bij een relatie die geen rekening hield met haar eigen behoeftes en die van haar kinderen.

Het kostte Patricia en Hans meer tijd om te veranderen dan de meeste andere mensen, en hun verhaal illustreert duidelijk hoe zelfs een schijnbaar uitzichtloze situatie door middel van inspanning, moed en geduld kan worden verbeterd.

Ook talloze ouders hebben ervaren dat ze door het toepassen van de technieken in dit boek veel beter in staat waren om hun kinderen in een positieve richting bij te sturen. Toen Eveline en Bart bij ons kwamen, waren ze vreselijk bezorgd over hun zestienjarige zoon Joost, omdat hij marihuana gebruikte en het verkeerde pad dreigde op te gaan.

Eveline, Bart en Joost

Eveline en Bart maakten zich vooral zorgen over het feit dat Joost steeds vaker te laat thuiskwam, zich onverschillig gedroeg en zich op doordeweekse dagen versliep, waardoor hij te laat op school kwam. Omdat Eveline zo bezorgd was, doorzocht ze de kamer van Joost en vond daar een haspijp en andere verdachte spullen. In eerste instantie had ze de neiging om hem meteen de les te lezen, maar ze hield zich in en besprak met Bart hoe ze dit het best konden aanpakken. Ze vonden dat ze hem eerst moesten zeggen wat er allemaal positief en goed aan hem was, voor ze hem hierop zouden aanspreken en konden eisen dat hij het een en ander ging veranderen. Vervolgens stelden Bart en Eveline vast welke bezigheden en privileges allemaal belonend waren voor Joost. Zo vond hij het bijvoorbeeld heel fijn dat Bart hem en zijn vriendin met de auto wegbracht en ophaalde om te gaan stappen. De vriendin van Joost was een leuke meid, met wie Eveline het probleem besprak. Het meisje vertelde dat ze een hekel had aan het druggebruik van Joost en dat ze hem al had gezegd dat ze vond dat hij ermee moest stoppen. Ze spraken af dat ze alleen nog contact met Joost zou hebben als hij niet gebruikte. Als hij ook maar enigszins high leek te zijn, zou ze hem letterlijk zeggen dat ze heel graag bij hem wilde zijn als hij weer nuchter was en dat hij later maar terug moest komen. De ouders van Joost legden op hun beurt duidelijk uit wat ze van Joost verwachtten en beloofden hem dat hij op zaterdag alleen gebracht zou worden als hij doordeweeks op tijd thuiskwam, op tijd opstond en de drugattributen de deur uit deed. Joost werd hier in eerste instantie boos over, maar zijn ouders en zijn vriendin hielden voet bij stuk, en uiteindelijk kwam hij tot de conclusie dat het leven net even leuker was als hij meewerkte. Naarmate zijn gedrag verbeterde en zijn ouders steeds vaker een reden hadden om hem te belonen, werden hun gesprekken prettiger en leverden ze meer op.

1.7 Structuur van het boek

Bij het schrijven van dit boek kwamen we voor een lastige vraag te staan: hoe krijg je de dynamiek en het interactieve proces van een therapie zo goed mogelijk op papier? We hebben lang met deze vraag geworsteld. Moesten we het proces beschrijven in de volgorde van een gemiddelde cliënt en jou op die manier door de leerstof heen loodsen? Of was het beter om alles juist niet in een bepaalde volgorde op te schrijven, zodat je zelf kon kiezen wat jou aantrekkelijk leek op dat moment? Die twee varianten spraken ons geen van beide aan. De eerste strategie leek ons niet geschikt omdat we weten dat jij geen gemiddeld individu bent op wie een bepaalde volgorde van toepassing is. Jij bent uniek, je neemt je eigen persoonlijkheid mee, je eigen smaak en voorkeur, je eigen vaardigheden en talenten. Als je

daar het unieke karakter van je partner bij optelt, blijft er van dat ‘gemiddelde’ weinig over. Daarom onderzochten we de mogelijkheid om je een hele schaal vol tips en technieken te presenteren, zonder duidelijke aanwijzingen voor wanneer je wat zou moeten doen. Dat was al iets aantrekkelijker, maar ook dit leverde een probleem op. Als je toch al in staat was om zelf strategieën samen te stellen en vruchtbare alternatieven te zoeken voor het huidige gedrag, zou je dit boek niet nodig hebben en lezen. We vonden dus dat we je meer moesten bieden dan een schaal vol hapjes.

Uiteindelijk leek een combinatie van de twee genoemde benaderingen ons het best. Daarom behandelen we in de eerste drie hoofdstukken de essentiële onderdelen, datgene wat iedereen moet begrijpen om enige vooruitgang te kunnen boeken. In de resterende hoofdstukken presenteren we je vervolgens de kennis en de vaardigheden die je niet in een bepaalde volgorde hoeft toe te passen. Bij het bepalen van je volgende stap, kun je de stof toepassen van het hoofdstuk dat op dat moment relevant voor je is. We raden je wel van harte aan om eerst alles goed door te lezen en dan pas te beslissen wat je in de praktijk gaat toepassen. Wanneer je de titel van een bepaald hoofdstuk of een bepaalde paragraaf leest, zul je misschien wel eens denken dat je al weet wat erin staat of dat je dat materiaal niet nodig hebt. Maar toch kan zo'n hoofdstuk of paragraaf een andere draai geven aan een bekend onderwerp – een draai die belangrijk kan zijn om je reis goed te laten verlopen. Neem daarom de tijd en zorg ervoor dat je alles inpakt wat je nodig hebt, dat je routekaarten up-to-date zijn en dat je een volle tank hebt. Sla niets over.

De beslissing om een heleboel voorbeelden van cliënten uit onze dagelijkse praktijk in dit boek op te nemen was niet zo moeilijk. Volgens het spreekwoord zegt één beeld immers meer dan duizend woorden. Wij denken inderdaad dat één voorbeeld meer zegt dan duizend instructies. In elk hoofdstuk worden de technieken dan ook geïllustreerd met voorbeelden van de manier waarop anderen ze hebben toegepast. Daardoor wordt duidelijk hoe jij de alternatieven in jouw leven kunt toepassen.

Ook vind je verspreid in het boek zogeheten ‘activiteiten’. Om je te laten zien hoe je met behulp van deze activiteiten je vaardigheden kunt verbeteren, tonen we in praktijkvoorbeelden hoe anderen dit doen. Veel mensen komen in de verleiding om alleen de kant-en-klare voorbeelden te lezen, in de veronderstelling dat het wel voldoende is als ze weten wat ze moeten doen. Maar let op: *weten* is niet hetzelfde als *doen*! Als je de activiteiten niet daadwerkelijk zelf uitprobeert, loop je het risico dat je niet goed leert hoe je de vaardigheden moet toepassen. We raden je dan ook aan om bij te houden wat je allemaal doet. Sommige activiteiten kosten je maar een paar minuten, andere zetten je echt aan het denken en zullen meer tijd kosten. Je wordt gestimuleerd om grondig na te denken over wat je gelezen hebt, over situaties en problemen in je leven, over je dromen en je teleurstellingen – over allerlei onderwerpen. Het doel van deze activiteiten is je te helpen het materiaal van elk hoofdstuk goed te verwerken en het je eigen te maken.

Tijdens je reis ga je situaties analyseren en plannen maken. Je zult merken dat het handig is om aantekeningen te maken van je gedachten en plannen, en je kunt ook de uitwerking van je activiteiten noteren. Doorgaans geeft het vastleggen ook de grootste kans om belangrijke en duurzame veranderingen te bewerkstelligen.

Elk hoofdstuk begint met een nieuw praktijkvoorbeeld en een beschrijving van de personages die de stof in dat hoofdstuk illustreren. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je

het doorlopende verhaal van Tineke en Bram. Zij zijn een fictief stel. In hun verhaal worden de ervaringen van een heleboel mensen die aan dit programma hebben deelgenomen gecombineerd tot één geheel. Op die manier worden belangrijke leerpunten geïllustreerd en leer je zien hoe je de alternatieven in het leven van alledag kunt toepassen. Hoewel Bram en Tineke fictief zijn, zijn hun ervaringen de ware ervaringen van mensen bij wie dit programma tot succes heeft geleid.

Tineke en Bram: behoefte aan een alternatief

Tineke en Bram waren elkaars jeugdliefde en trouwden kort na hun eindexamen op de middelbare school. Tineke begon na acht jaar huwelijk met het CRAFT-behandelprogramma. Hun verhaal komt je misschien wel bekend voor.

Na de middelbare school voelde Tineke er meer voor om 'ja' te zeggen tegen Brams huwelijksaanzoek dan om een hbo-opleiding te gaan volgen. Bram kreeg al snel een goede, vaste baan bij het gemeentelijk aannemingsbedrijf, en omdat de meeste van Brams schoolvrienden ook in hun geboorteplaats bleven wonen, bleef hij met dezelfde groep jongens omgaan. Op de middelbare school hadden ze altijd samen bier gedronken en die gewoonte om er 'samen een paar te drinken' hielden ze min of meer in stand. Helaas bleef het voor Bram niet bij die paar, tot het op den duur zo ver kwam dat hij meer met bier bezig was dan met Tineke.

In de eerste jaren van hun huwelijk deden Bram en Tineke veel samen: ze gingen vissen en kamperen, en genoten van hun gezin. Maar na verloop van tijd bleef er van die gezamenlijke activiteiten weinig over. Toen Tineke met de therapie begon, vertelde ze dat ze al in geen vijf jaar meer hadden gevist of gekampeerd en dat Bram totaal geen belangstelling meer had voor hun drie kinderen. Zijn enige echte interesse was drinken en in de kroeg hangen.

Tineke zei dat ze van alles had geprobeerd. Ze had de drank verstoppt, ruzie met Bram gemaakt en ze had met hem gepraat en hem gevraagd haar te helpen met de kinderen en het huishouden, maar hij had geantwoord dat hij de kostwinner was en dat het haar taak was om voor het huishouden en de kinderen te zorgen. Tineke vertelde ook dat ze bang was om Bram aan te spreken op zijn drankgebruik. Hij kon behoorlijk boos worden en de laatste keer dat ze dat had geprobeerd, had hij haar zelfs geslagen. Na dat incident was ze twee weken de deur niet uitgegaan, omdat ze niet wilde dat de burens haar blauwe plekken zouden zien. Tegen de kinderen had ze gezegd dat ze van de trap was gevallen.

Tineke was bang en had het gevoel klem te zitten. De kans om door te leren had ze laten schieten, ze had nooit een echte baan gehad en ze wist niet hoe ze zichzelf en de kinderen ooit zou kunnen onderhouden. Ze durfde niet met Bram te praten omdat ze bang was dat hij kwaad zou worden. Ze kookte, poetste en deed alles wat je van een 'goede echtgenote' kon verwachten, maar ze werd steeds depressiever. Ze werd dikker en schaamde zich voor haar uiterlijk, ze zag haar vrienden niet meer en nodigde haar familie nog maar sporadisch uit. Feestjes werden een nachtmerrie, want ze wist nooit hoeveel Bram zou drinken of hoe vreemd hij zich in gezelschap zou gedragen. Zelf zei ze: 'Mijn leven is één grote ramp. Als de kinderen er niet waren, liep ik weg.'