

OVERDAG DOKTER, 'S

Alcoholmisbruik komt bij de besten voor. Dus ook over verdoving zoeken in de drank, katers

MENSJE

Ton heeft jarenlang te veel gedronken. Tot hij een paar maanden geleden hulp zocht en van de één op de andere dag stopte. Nu komt hij erachter dat het artsenvak waarschijnlijk de oorzaak is van zijn drankmisbruik.

Ton werd twintig jaar geleden huisarts en werkt de laatste jaren als bedrijfsarts. Er ging geen dag voorbij zonder dat hij dronk. 'Als ik dienst had, dronk ik maximaal drie biertjes. Was ik vrij, dan dronk ik er vijf. En soms nog drie wijntjes erbij.' Hij heeft zich vaak voorgenomen te stoppen: 'Toen ik afstudeerde, toen ik mijn eigen praktijk kreeg, toen mijn eerste kind werd geboren, toen mijn tweede kind werd geboren, met oud en nieuw. Maar ik deed het nooit.'

Het drankgebruik heeft ongetwijfeld invloed gehad op zijn werk. 'Soms kwam ik na een gezellig avondje buiten de deur om halfvijf beschonken thuis. Drie uur later moest ik weer opstaan voor het spreekuur. Ik was dan natuurlijk niet scherp en kon ook niet goed tegen het gezever van sommige patiënten. Maar kapitale blunders heb ik nooit gemaakt en patiënten klaagden ook niet.'

Zijn familie beklagde zich af en toe wél. 'Mijn vrouw en ik hadden met enige regelmaat ruzie. De volgende dag wist ik niet eens meer waar het nou eigenlijk over ging.' Het was een opmerking van zijn zestienjarige zoon die de doorslag gaf om hulp te zoeken. De familie ging uit eten. 'Mijn zoon vroeg hoe lang we nu al eigenlijk in het restaurant waren. Een halfuurtje, zei ik. "Nou, dan heb je in een halfuurtje al vier glazen wijn op", antwoordde mijn zoon. Dat was heel confronterend. De volgende dag ben ik op internet op zoek gegaan naar hulp.'

Het werd de private verslavingszorg. In januari kwam hij bij een particuliere kliniek terecht. Ton ging het ambulante traject in en had wekelijkse gesprekken met een psycholoog. Na twee weken was het afgelopen met zijn drankgebruik. 'We hadden een vriend te eten en al snel hadden we een fles wijn soldaat gemaakt. Ik trok de volgende fles open en zei tegen mezelf: "Dit is de laatste." En dat was het ook. Ik heb daarna geen druppel meer gedronken.'

De arts heeft nu in de gaten hoe zijn leven door de alcohol werd beheerst. 'Als ik bij vrienden op bezoek was, wilde ik op tijd naar huis zodat ik voor sluitingstijd nog een kratje bier kon kopen. Tijdens vakanties speelde ook constant door mijn hoofd dat ik naar de supermarkt moest omdat we nog maar anderhalve liter wijn hadden. Constant dacht ik aan die drank. Weet je wat nou zo mooi is? Laatst wilde mijn zoon met een vriendin naar een feestje in een andere stad. "Ik haal je wel op", zei ik. Dat was een halfjaar geleden onmogelijk.'

Toch is stoppen met drinken niet alleen maar mooi. Tijdens de gesprekken met zijn psycholoog probeert Ton erachter te komen waarom hij te veel dronk. 'Ik ontdek nu langzamerhand dat ik al die jaren het verkeerde vak heb uitgeoefend. Dag in dag uit deed ik iets wat ik eigenlijk maar vervelend vond. Na zo'n werkdag ging ik aan de alcohol om die ellendige dag te verdrinken. Het vervelende is dat ik al tijdens mijn studie had kunnen weten dat 'doktertje spelen' helemaal niet bij mij past. Toen al vond ik het wel leuk om met patiënten te praten, maar uitzoeken wat er mis met ze was, de anamnese afnemen, daar vond ik helemaal niets aan. Dat ik al die jaren nooit het lef heb gehad iets anders te gaan doen, dat steekt.'

Ton heeft besloten te stoppen met zijn werk als bedrijfsarts. Wat hij daarna gaat doen, weet hij nog niet. 'Het liefst wil ik andere mensen met een alcoholprobleem helpen. Hoe weet ik nog niet precies, maar ik denk dat ik daar veel meer voldoening uit zal halen dan uit het artsenvak.' ■



*Om redenen van privacy zijn de
Kijk voor meer informatie op*



AVONDS ALCOHOLIST

onder artsen. Gerard en Ton kunnen meepraten op het werk en ruzies met het thuisfront.

MELCHIOR

'Misschien gaat vandaag de knop wel om. En lukt het me vanavond bij dat etentje met vrienden wél met mate te drinken.' Huisarts Gerard hoopt elke dag dat er een einde komt aan zijn drankmisbruik.

In zijn praktijk vertelt Gerard zijn verhaal. Zijn kinderen lachen hem toe vanaf foto's op zijn bureau, aan de muur hangt een poster die de patiënten oproept te stoppen met roken. Hij is altijd een stevige innemer geweest. Tijdens de geneeskundestudie dronk hij bij feestjes altijd meer dan een ander. 'Ik was vaak zo dronken, dat ik niet meer thuis kon komen.'

Moelijke gebeurtenissen in zijn leven leidden bij vlagen nog eens tot een toename van Gerards alcoholgebruik.

Zijn eerste kind stierf op éénjarige leeftijd door een ernstige ziekte. 'Ik voelde me schuldig, dacht dat ik niet genoeg gedaan had om Peters dood te voorkomen. Mijn vrouw en ik verwerkten zijn dood heel verschillend. Ik wilde veel over mijn kind praten, ging langs bij zijn grafje. Terwijl mijn vrouw het er liever helemaal niet meer over had.' De fles ging langzamerhand steeds vaker open. Toen zijn vader vijf jaar geleden na een lang ziekbed overleed, zorgde Gerard ervoor dat hij bijna dagelijks 'verdoofd raakte'.

De laatste twee jaar drinkt hij een paar keer per week te veel. Zijn vrouw vindt het niet leuk. 'Daar trek ik me niet zoveel van aan. Onze relatie is steeds killer geworden. Als ik thuiskom, voel ik geen warmte en liefde. "Dan drink ik maar wat", denk ik dan.' Als Gerard te veel opheeft, wordt hij nogal eens vervelend. 'Niet dat ik mijn vrouw sla, of zo. Dat zou ik nooit doen. Maar ik zoek wel ruzie. Regelmatig heb ik woorden met mijn vrouw. En soms met mijn kinderen.'

Toch vindt Gerard niet dat hij een alcoholist is. 'Ik kán best stoppen. Als ik dienst heb, drink ik nooit. Ik heb ook nog nooit onder werktijd gedronken. Mijn praktijk draait hartstikke goed. Mijn patiënten en collega's hebben niets in de gaten. Het probleem is alleen dat ik na mijn werk moet drinken om me te ontspannen. Ik heb de neiging me te begraven in de problemen van mijn patiënten. Wanneer een van mijn patiënten ernstig ziek is of net als ik een kind verliest, lig ik daar nachten van wakker. De alcohol verdooft me en zorgt ervoor dat ik kan genieten van avondjes met vrienden.'

Maar toch. Wanneer hij een avond doorhaalt, denkt hij de volgende ochtend wel eens: 'Ik had hier beter niet kunnen zitten.' Gerard: 'Op die slechte ochtenden stel ik de diagnose soms uit. Tegen iemand met hoofdpijnklachten zeg ik dat ik hem overmorgen nog een keer wil zien. Dan weet ik zeker dat ik voldoende aandacht aan de klacht schenk. Doordat ik zo voorzichtig ben, heb ik nog nooit door een kater een diagnose gemist.'

Een paar maanden geleden heeft Gerard hulp gezocht. Hij klopte aan bij de zelfhulpgroep Anonieme Dokters. Daar praat hij met andere artsen die problemen hebben. 'Ik praat zonder schroom, de anderen luisteren. Ze geven geen advies, je vertelt gewoon je verhaal. Dat ik niet de enige ben, geeft me een gevoel van solidariteit.'

Toch heeft Gerard het gevoel dat zijn gesprekken bij Anonieme Dokters niet genoeg opleveren. 'Die knop moet nu écht om en daarvoor heb ik meer hulp nodig. Maar ik wil niet naar een verslavingskliniek. Ik ben als de dood dat ik dan een van mijn patiënten tegenkom. De dokter een alcoholist, dat kan toch niet?! Ik ben echt bang voor dat gezichtsverlies. Daardoor weet ik niet waar ik de juiste hulp kan vinden.' ■



BEELD: TIM TERBEEKEN

namen Ton en Gerard gefingeerd.
www.anonieme-dokters.nl