

# 'Ik, een keurige een dokter,

Artsen en verslaving: een verzwegen probleem

**Een op de tien artsen heeft een probleem met alcohol. Dit is het verhaal van een gepensioneerd dermatoloog, die ruim twintig jaar verslaafd was. Ook haar collega-artsen wisten zich geen raad met haar alcoholprobleem. Linda van Tilburg**

**E**rgens in de dertig moet ze zijn geweest. Paulien\* had alles wat ze ooit had gewild: man, kinderen, mooi huis en een eigen praktijk als dermatoloog. Toen ging het mis. Ze raakte aan de drank en vanaf dat moment bestond haar leven uit de trieste clichés van een verslaafde. Flessen verstoppen, liegen, ruziemaken. Valpartijen en vage 'ongelukjes'. Ze was een geestelijk en lichamelijk wrak, dat voor niets anders bestond dan een borrel en de jacht op de volgende. Met alle desastreuze gevolgen vanden: verbroken relaties, gedwongen afstand van haar kinderen, afkicken en weer terugvallen. Meer dan twintig jaar lang.

## Verslaving is een sluipmoordenaar, het ontstaat geleidelijk

Wanneer het precies begon weet ze niet meer. Dat is kenmerkend voor de problematiek. 'Verslaving is een sluipmoordenaar, het ontstaat geleidelijk. Je begint met een glas als je je slecht voelt. Dan komen er steeds meer aanleidingen om te drinken: jezelf belonen, vieren dat je je goed voelt, noem het maar op.' En natuurlijk is er de ontkenning. 'Ik hield mezelf voor de gek. Ik, een keurige mevrouw, een dokter, alcoholist? Tuurlijk niet. Ondertussen stond ik 's ochtend doodziek aan het aanrecht. Hevig

trillend omdat ik een borrel nodig had, maar mijn maag verdroeg de alcohol niet meer. Als "oplossing" ging ik mezelf ook slaap- en kalmeringsmiddelen voorschrijven. Maar verslaafd? Nee hoor, dat was ik niet.'

### Conspiracy of silence

Nederlandse cijfers zijn er niet, maar uit internationaal onderzoek is bekend dat een op de tien artsen met een alcoholprobleem kampt. Alcoholisme is verslaving nummer één onder dokters. Daarna volgen kalmeringsmiddelen, zoals valium en slaappillen. Dat er in ons land geen cijfers zijn, komt onder meer door het taboe dat er in de medische wereld op rust. 'Elk ziekenhuis is verplicht een alcohol- en drugsbeleid te voeren, maar medewerkers weten dat vaak niet', zegt Cor de Jong, hoogleraar Verslaving en Verslavingszorg aan de Radboud Universiteit Nijmegen. 'Bovendien is de cultuur lang geweest om elkaar niet aan te spreken op disfunctioneren, laat staan op zo'n gevoelig probleem.'

Het gevolg is dat er, zoals De Jong het noemt, een soort *conspiracy of silence* is gegroeid. 'Dokters hebben de neiging om elkaar de hand boven het hoofd te houden. Zelfs als ze weten dat een collega een drankprobleem heeft, dan houden ze die liever uit de wind dan dat ze hem of haar ermee confronteren.'

### Eén glas

Alcoholisme onder medici wordt vaak gezien als een gedragsprobleem, vertelt De Jong. Terwijl juist artsen van nu zouden moeten weten dat verslaving een chroni-

# mevrouw, verslaafd?

sche hersenziekte is, met een destructieve leefstijl voor de patiënt en zijn omgeving. Bij het ontstaan en in stand houden van verslaving spelen genetische factoren een rol. Door het overmatige en langdurige gebruik ontstaan veranderingen in neurale paden, die waarschijnlijk nooit meer echt verdwijnen. Die veranderingen leiden ertoe dat neutrale prikkels speciaal worden en zucht en *craving* (de hunkering van een verslaafde naar bijvoorbeeld drugs of drank) veroorzaken. Ze vormen ook een opstap voor terugval.

De Jong: 'Vandaar dat alcoholverslaafden na jarenlange abstinentie zo makkelijk weer terugvallen als ze weer één glas drinken. Artsen zouden verslaafde collega's vanwege het concept van een hersenziekte moeten beschouwen als patiënten, want dat zijn ze in feite. Het probleem negeren is niet alleen gevaarlijk voor de patiënten van de verslaafde collega die slecht functioneert, maar ook voor hemzelf en zijn directe omgeving.'

## Verantwoordelijkheid

Ook Paulien is door collega-artsen nooit met haar alcoholverslaving geconfronteerd. Blijkbaar vonden artsen het moeilijk om haar hierop te wijzen. Ze hield als huidspecialist praktijk in een gebouw van de Kruisvereniging, waar ze een kast deelde met een kno-arts. 'Daarin verstopte ik flessen. De lege gooide ik in de prullenbak. Dat hebben mensen natuurlijk gezien. Veel later hoorde ik pas dat het eens in een vergadering is besproken. Toen is besloten er niets mee te doen. "Het is haar eigen verantwoordelijkheid", zeiden ze.'



beeld: Thinkstock, bewerking AIS

## abs-artsen

Op initiatief van onder meer de KNMG start binnenkort een landelijk steun- en verwijspunt voor verslaafde artsen: 'abs-artsen'. De naam staat voor abstinentie (iemand die zich onthoudt, vooral van het gebruik van alcohol) en duidt tegelijkertijd het anti-blokkeersysteem in de auto aan (verwijzend naar anti-skid, het programma tegen verslaving onder piloten).

Alleen artsen kunnen zichzelf melden. Doel is om artsen met een verslavingsprobleem op een snelle manier te verwijzen naar adequate verslavingszorg. Het steun- en verwijspunt, opgezet naar Canadees voorbeeld, wordt ondergebracht binnen de faculteit sociale wetenschappen van de Radboud Universiteit in Nijmegen.

'Het is voor verslaafde artsen erg moeilijk om goede hulp te krijgen', licht hoogleraar Cor de Jong toe, die nauw bij abs-artsen is betrokken. 'Artsen vinden het moeilijk om medische hulp te zoeken en een verslavingsprobleem werpt nog eens een extra drempel op.' Daar komt bij dat het voor de behandelend arts van een verslaafde dokter moeilijk is om een collega als patiënt te bejegenen. De Jong: 'Dat geldt niet alleen bij verslaving, het is een algemeen gegeven. Hoe ga je om met een zieke collega en hoe stel je jezelf op als patiënt? Daar is in het opleidingscurriculum in Nederland geen aandacht voor. Dat vind ik een groot gemis. Ik zou tegen geneeskundestudenten willen zeggen: zorg dat je daarin wordt getraind.'



Ook op de EHBO, waar ze vaak is geweest als ze in beschonken toestand weer eens een ongelukje had gehad, stelden de artsen nooit vragen. Ook haar eigen huisarts wist zich geen raad met haar alcoholprobleem. 'Toen ik uiteindelijk naar een zelfhulpgroep ging, heb ik hem daar in een persoonlijke brief van op de hoogte gesteld.'

## Briefje op de deur

Het mag een wonder heten dat Paulien, inmiddels gepensioneerd, altijd haar vak kon blijven uitoefenen. Zoals bij alle verslaafde artsen duurde het jaren voordat ze ook op het werk begon te drinken. 'Ik verstopte flessen in het park en ging tussendoor naar de slijter om wodka te halen.'

Het werk is bij artsen meestal het laatste domein dat gaat lijden onder de verslaving, weet De Jong. 'En dan nog is het meestal niet zo dat ze stomdronken op het werk verschijnen. Het uit zich in andere signalen, zoals concentratieverlies, te laat komen, onverzorgde kleding, snel geïrriteerd raken en depressies.'

Paulien heeft de gezondheid van haar patiënten bij haar weten nooit in gevaar gebracht. Het feit dat ze een beschouwend vak had, was daarbij een geluk. Maar ze werd wel een onbetrouwbare dokter. 'Ik moest me heel vaak ziek melden. Heel wat keren ben ik 's nachts nog onder invloed in de auto naar de praktijk gereden om een briefje op de deur te hangen. Ook vergat ik dingen. Als ik een patiënt telefonisch had beloofd een recept uit te schrijven bijvoorbeeld. Dan stond die persoon tevergeefs aan de balie van de apotheek.'

## Redding

De ommekeer kwam toen Paulien na vijf jaar clean te zijn geweest, terugviel. 'Ik was in een detoxkliniek beland. Tijdens de vervolgbehandeling leerde ik een nieuwe partner kennen. Samen hebben we vijf jaar geen druppel gedronken en toen besloten we dat een glaasje wel kon. Binnen zes weken was ik er weer net zo slecht aan toe als voorheen. Omdat we zulke vreselijke ruzies hadden samen, belde op een dag een buurvrouw aan. Zij had door wat er aan de hand was, vertelde dat ze zelf alcoholist was en gaf me de gegevens van een zelfhulpgroep. Dat is mijn redding geweest, vooral, denk ik, omdat ik daar hele gewone mensen aantrof zoals ikzelf. Géén zwervers. Mijn ziekte bestond opeens en kreeg een gezicht.'

\* Paulien is niet de echte naam van deze arts.

## Antwoorden bij 'kunst-kijk-cursus' op bladzijde 18



1. Door het raam is een stad van bovenaf te zien. In combinatie met het schuine dak, doet de ruimte het meest aan een zolder denken.
2. De rook komt nog van de opgebrande kaars af. Dat kan wijzen op een kaars die de hele nacht gebrand heeft. De geelroze lucht lijkt op zonsopgang te wijzen. De hoek van lichtinval kan ook een aanwijzing zijn.
3. De gladde huid en zijn bouw wijzen op een jonge man (Chatterton was 17 toen hij stierf).
4. De positie van de linkerhand en -arm kunnen erop wijzen dat hij naar zijn borst greep vanwege pijn. Dat heeft wellicht te maken met hoe hij stierf.
5. Het lege flesje op de grond kan erop wijzen dat het hier niet om een natuurlijke dood gaat. Wellicht zelfmoord? Misschien staat de reden hiervoor beschreven in het papier in zijn rechterhand. Het verscheurde manuscript op de grond zou ook een aanwijzing kunnen zijn. (De dichter Chatterton heeft zichzelf vergiftigd met arsenicum nadat ontdekt was dat hij plagiaat had gepleegd.)