

# Trots

---

“Ik voel me niet goed. Kom maar niet vandaag.” Appt Monique. Ik had het al verwacht. Het is dag 1 van de detox. Een moeilijke dag. “Ik zie je graag, ook als je het moeilijk hebt. Zal ik langskomen als Lisa er is?” Antwoord ik. “Dat is goed” appt ze terug. Vanbinnen maak ik een sprongetje. Yes gelukt! Bemoeizorg werkt. Ik weet dat Monique vandaag niet alleen moet zijn.

Monique is slachtoffer geweest van loverboys. Sindsdien worstelt ze met trauma's, stemmingswisselingen, slaapproblemen en alcohol. En continu dat piekeren, die gedachten houden nooit op.

Na jaren begeleiding staat ze nu open voor hulp vanuit Iriszorg. Deze detox is belangrijk en past bij de volgende stap in haar leven. De schrik bij Monique was wel enorm toen de verslavingsarts besloot dat ze tijdens de detox ook met de slaaptabletten zou stoppen. Dagenlang was de spanning, voor de angst niet te kunnen slapen, groot. Hierdoor was Monique ook weer veel gaan drinken.

Ik bel aan. Monique doet snel open. Een moe gezicht maar wel aangekleed en verzorgd.

“Ik heb helemaal niet geslapen,” zegt ze paniekerig. De tranen springen in haar ogen. “Ik moest overgeven. Ik ben aan de diarree. Ik heb geen eetlust. Mijn hele lichaam is van slag.” Ze snapt er niets van. Ik laat haar praten of liever gezegd ratelen. Met haar korte benen rent ze door het huis om haar katten in de gaten te houden. Als ze gaat zitten komen opnieuw de emoties.

Daar is Lisa. Zij begeleidt de detox vanuit Iriszorg. Omdat Monique net is gaan zitten sta ik al op om de voordeur open te doen.

Opnieuw, nu iets rustiger, vertelt Monique dat ze ziek is en zich ellendig voelt. Dat ze niet geslapen heeft. Is ze ziek door de diazepam die ze tijdens de detox slikt?

Lisa luistert rustig en legt uit wat er gebeurt. De klachten komen van het afkicken en niet van de medicatie. Lisa vraagt hoe Monique 'erin staat'. Vastbesloten antwoord zij: “Ik ga volhouden!” Wouw. Met het uitspreken van die woorden gaan haar ogen verder open en gaat ze rechtop zitten. Die kwetsbare vrouw laat haar kracht zien. Voor het eerst in jaren 24 uur zonder alcohol. Een enorme overwinning.

Blazen. Monique moet lachen omdat ze nooit autorijdt en toch moet blazen. En dan een smile van oor tot oor als er 0 op de meter staat. Lisa en ik juichen met haar mee.

Bloeddruk. Veel te hoog door de spanning van de afgelopen minuten. “Is het gevaarlijk?” Monique is bang dat ze een hartaanval krijgt. Lisa legt uit dat deze hoge bloeddruk



verklaarbaar is door het stoppen met alcohol. Voor nu is ze niet in gevaar. Als op lange termijn de bloeddruk hoog blijft, kan ze hier medicatie voor krijgen. Monique luistert aandachtig en ontspant. Ze ademt eens diep in en uit. Ik heb respect voor de manier waarop Lisa in korte tijd het vertrouwen van Monique heeft gewonnen. Met een leeftijdsverschil van 25 jaar vroeg Monique zich af of Lisa haar wel zou begrijpen. Maar Lisa is goed afgestemd en weet duidelijk wat ze doet.

De praktische hulp die ik aanbied, wordt nu niet aangenomen. Monique wil graag haar eigen gang gaan. Alles is gezegd en gevraagd.

Mijn werkdag rond ik af met een appbericht. "Monique, voor het eerst in 3 jaar een dag zonder alcohol. Ik ben zo trots op jou. Hou vol. Ik geloof in jou"