

COLUMN MARK LETTINGA: GOED IN HERSTEL ZITTEN

Is clean blijven topsport? Nee! Het is zwaarder. Een topsporter stopt op zeker moment met zijn sport maar een verslaafde heeft levenslang. Zijn/haar ziekte – want dat is – is jammer genoeg chronisch en dat betekent dat je de rest van je 'cleane' leven aan je herstel zult moeten blijven werken om clean te blijven.



In herstel zitten betekent dat iemand na een (lange) periode van gebruik clean is en aan zijn/haar herstel werkt. Maar wanneer zit je 'goed' in herstel? Dit is een vraag die mij vaak wordt gesteld. Hier zijn de meningen over verdeeld, omdat iedereen die in herstel zit, dit op zijn/haar eigen manier doet.

Ik heb zelf een manier gevonden om met de ziekte verslaving om te gaan én deze de baas te blijven, dankzij het Minnesota-model. Ik heb van mijn herstel een onderdeel van mijn leven weten te maken waardoor ik weer een echt leven kon opbouwen. In gebruik was juist de verslaving de overheersende factor in mijn leven, deze stond altijd met stip op nummer één.

Keihard werken

Na mijn klinische opname in augustus 2015 kwam ik na één maand vanuit een veilige omgeving weer in mijn oude omgeving terecht. En dat was meteen het moment om keihard aan mijn herstel te gaan werken. Niemand staat sterk in zijn schoenen na een klinische opname en daarom is het creëren van een goed sociaal vangnet heel belangrijk.

In de kliniek werd mij geadviseerd om vier meetings per week te bezoeken, meteen een sponsor te zoeken en aan de 12 stappen te gaan werken. Deze combinatie is mijn redding geweest en uiteindelijk het fundament geworden voor mijn herstel.

Meetings zijn zelfhulpgroepen met lotgenoten (verslaafden in herstel) die jou volledig snappen en jij hen. Dit geeft een heel vertrouwd gevoel en hier wordt van alles gedeeld. Er zijn verschillende soorten meetings, zoals: AA (Anonieme Alcoholisten), NA (Narcotics Anonymous), CA (Cocaine Anonymous).

Een sponsor is een soort coach die je op ieder moment van de dag kan bellen. Dan maak je je probleem, dit kan van alles zijn, bespreekbaar en dan komt je sponsor vaak met een oplossing. Ik verbaasde mij er echt over hoe goed dit werkt.

12 stappen

Het eerdergenoemde Minnesotamodel telt in totaal 12 stappen. De belangrijkste en zwaarste voor mij was stap 1:

‘wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden’

Toegeven dat ik een probleem had vond ik erg moeilijk. Hier heb ik ongeveer drie jaar over gedaan en daarna moest ik accepteren dat verslaving een ziekte is. Dit vond ik ook erg lastig want ik voelde me toch goed nadat ik gestopt was.

Het werken aan de stappen heb ik samen met mijn sponsor gedaan. Iedere stap bestaat uit veel open vragen (het is een groot zelfonderzoek) en ik kreeg destijds de opdracht van mijn sponsor om drie vragen per dag te beantwoorden. Dit betekende dat ik na ongeveer tien maanden mijn stappen had voltooid. Niet heel lang hierna ben ik zelf ook sponsor geworden.

Voor mijn herstel zijn drie dingen essentieel waardoor ik clean blijf: Een sponsor hebben én zijn, meetings bezoeken en aan mijn stappen werken.

Het Minnesota-model helpt mij tot op de dag van vandaag clean te blijven en ‘goed’ in herstel te zitten.

Over Mark

Mark is oprichter van Clean Verslavingszorg en Addiction Academy. Hij zet zich in om de wereld ‘cleaner’ te maken. Hij weet wat verslaving inhoudt, omdat hij zelf in 2015 een klinische opname heeft gehad voor zijn cocaïne- en alcoholverslaving. Na de opname heeft hij keihard aan zichzelf gewerkt en uiteindelijk heeft hij van zijn probleem zijn beroep weten te maken.

Sinds 2 jaar geeft hij incompany trainingen over middelengebruik en verslaving binnen het sociaal domein, jeugdzorg, zorginstellingen, POH-GGZ en schuldhulpverlening. Daarnaast heeft Mark met zijn expertteam van Addiction Academy een volledig online programma ontwikkeld voor naasten van een verslaafde.

De volgende webinar met Mark Lettinga is op 31 januari 2025.