

## Verslaafd aan de ander

Katrien van Meel

Relatieverslaving is een begrip waar nog weinig aandacht voor is binnen de reguliere GGz. Audrey Hof nam zich na haar eigen behandeling voor om dit probleem op de kaart te zetten. Sinds een half jaar begeleidt zij een zelfhulpgroep voor vrouwen die worstelen met een relatieverslaving.

'Ik ben zelf vier jaar geleden in crisis bij de GGz terechtgekomen. Jaren geleden was ik uit een gewelddadig huwelijk ontsnapt door naar een vrouwenopvang te vluchten. Nu was ik opnieuw in een relatie beland waarin verbale en fysieke agressie de boventoon voerde. Het was een knipperlichtrelatie: ik wilde eigenlijk weg, maar het lukte me niet. Keer op keer accepteerde ik zijn excuses en zwichtte ik weer voor zijn charme. Toen ik ook nog onder druk werd gezet om weer een full-time baan te zoeken en mijn jongste zoon problemen kreeg stortte ik in.

De GGz stelde een posttraumatische stress stoornis vast, veroorzaakt door vroegkinderlijk trauma. Mijn behandelaars waarschuwden mij: 'Als je niet bij hem weg gaat, loopt het niet goed af'. Ik wist dat maar al te goed, maar ik kon het gewoon niet! Ik wilde écht bij hem weg, en was tegelijkertijd toch obsessief met hem bezig.

*Als het weer uit was tussen ons raakte ik in paniek, had ik last van onrust en zweten – net alsof ik afkickte van een genotsmiddel.*

Ik was letterlijk aan hem verslaafd. Om de afkick verschijnselen te dempen vluchtte ik in andere verslavingen: eten en kalmeringsmiddelen. Bij GGz Rivierduinen volgde ik de cursus 'Met alle geweld een relatie'. Daar leerde ik wel mijn grenzen aan te geven, mijn eigen kracht opnieuw te ontdekken. Maar dat was toch niet genoeg om

mij helemaal van hem los te kunnen weken. Toen hoorde ik voor het eerst van het begrip 'relatieverslaving' en ging op internet zoeken. Zo kwam ik bij Trubendorffer uit, een instelling die zich richt op de behandeling van verslavingen en onderliggende problematiek, zoals persoonlijkheidsproblematiek. Ik meldde me aan. Onderdeel van de therapie zijn de zogenaamde Norwood groepen, vernoemd naar de oprichtster. De behandeling richt zich vooral op de onderlinge dynamiek. Je leert bijvoorbeeld dat je je niet moet laten verleiden tot vloeken of schelden. Als je hierop in gaat werk je namelijk mee aan het in stand houden van het destructieve patroon.



Ik was niet meteen van mijn verslaving af. Ik kwam bellend met mijn ex de kamer van mijn psychologe in, waar ik vervolgens drie kwartier praatte over de noodzaak niet meer te reageren op zijn pogingen tot contact. Op weg naar de uitgang liep ik echter alweer met hem te appen – tot frustratie van mijn psychologe.

*Ik was net een junk, hij was mijn middel.*

Overigens is er meestal sprake van een wederzijdse verslaving – hij heeft mij net zo hard nodig. Ook hij is beschadigd. Door de behandeling kan ik het tegenwoordig veel beter verdragen om alleen zijn dan voorheen. Ook heb ik inzicht gekregen in de oorsprong van mijn relatiepatronen. Veel mensen met

een relatieverslaving hebben onderliggende hechtingsproblematiek. Door bepaalde ervaringen in de kindertijd zijn mensen bang om verlaten te worden, of zijn bang om zich aan iemand te hechten uit angst om verlaten te worden. Verlatingsangst en bindingsangst zijn de twee kanten van dezelfde medaille. Soms ontstaan hechtingsproblemen door misbruik of mishandeling, zoals in mijn geval, maar dat hoeft niet. Sommige vrouwen komen wel uit een warm nest maar zijn bijvoorbeeld langdurig gepest op school.



Al deze ervaringen leiden tot emotionele schreefgroei, gebrekkige eigenwaarde en zelfvertrouwen waardoor zij voortdurend bevestiging nodig hebben van een ander. Niet zelden leidt dit tot huiselijk geweld, zoals bij mij. Al tijdens mijn behandeling en mijn vrijwilligerswerk bij het GGz Informatiepunt groeide de wens om het begrip relatieverslaving meer bekendheid te geven. Ik kwam er achter dat er in Leiden geen Norwood groep was.

*Zo ontstond het idee om een eigen groep op te gaan richten, hier in Leiden.*

Omdat relatieverslaving een vrij onbekend begrip is, heb ik eerst met behulp van Stichting ZON een informatiebijeenkomst georganiseerd samen met mijn psychologe en een collega ervaringsdeskundige. Daarna startte ik met de Norwoodgroep. Nu zijn we 8 maanden verder en heb ik goed lopende groep bestaande vrouwen van uiteenlopende leeftijden. Zij proberen zich los te maken van

hun 'foute' partner, of willen ontdekken hoe zij kunnen voorkomen om weer in een gewelddadige relatie terecht te komen of op een 'foute' man te vallen. Iedereen streeft naar mentale gezondheid, zelfliefde en verbinding met anderen. En nu, na 4 jaar werken aan mijn herstel en opbouwen van ervaringsdeskundigheid, heb ik weer een betaalde baan gevonden. Ik ga als coach aan de slag bij een kleine praktijk waar ik mensen met een psychische kwetsbaarheid zal begeleiden die vast zijn gelopen.

*Samen met de GGz Rivierduinen ben ik begonnen met het opzetten van een platform 'Preventie huiselijk geweld'*

Doel is om dit probleem in Leiden en omstreken onder de aandacht te brengen. De belangrijkste doelgroep zijn vrouwen met jonge kinderen. Een gezonde relatie met een partner of echtgenoot is namelijk een dagelijks voorbeeld voor kinderen. Zij zetten deze patronen weer voort hun eigen toekomstige relaties. Huiselijk geweld kun je tegen gaan door te voorkomen dat denkbeelden door gegeven worden aan de volgende generatie.'

[Klik hier voor Norwoodgroep Leiden](#)

[Klik hier voor cursus 'Met alle geweld een relatie'](#)