

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (55) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Onnodige fouten

Al een jaar of tien werk ik in de verslavingszorg. Het is soms frustrerend werk, zeker op de momenten dat het niet lukt om iemand te helpen. Gelukkig is het vaak ook heel bevredigend: als iemand er wel in slaagt om geheel af te zien van drank en/of drugs, heeft zo'n persoon bijna altijd een veel prettiger leven. En ook de mensen in de omgeving.

In de verslavingszorg werken in verhouding veel ervaringsdeskundigen: mensen die zelf ooit verslaafd waren, maar zich nu inzetten om de mensen die er nog middenin zitten te helpen om 'schoon' te worden. Daarbij worden vaak aansprekende uitdrukkingen gebruikt. Mijn favoriet is: "Zolang andere zaken belangrijker zijn dan je herstel, zul

Stel belangrijke beslissingen uit als je moe of boos bent; je kunt dan niet goed nadenken

je nog veel verliezen." Ik gebruik deze graag bij mensen die zeggen dat hun behandeling niet ten koste mag gaan van hun werk. "Als je de behandeling nu niet de hoogste prioriteit geeft, heb je straks helemaal geen werk meer", houd ik mensen voor. En hoewel ik zelf geen verslavingsproblemen heb gekend, help ik mezelf er ook mee. Het werkt om goede prioriteiten te stellen en de juiste zaken voorrang te geven.

Iets anders uit de verslavingswereld dat volgens mij veel grotere bekendheid verdient, is het letterwoord 'HALT'. Net als bij havo of NAVO staat iedere letter voor een zelfstandig woord; het is eigenlijk een ezelsbruggetje. De

vier woorden die HALT vormen, verwijzen naar situaties waar mensen die gestopt zijn met drank of drugs helaas toch weer terugvallen. Het zijn Engelse woorden, en ze komen ook nog eens vaak in combinaties voor. Daar gaan we:

H is Hungry, hongerig.

A is Angry, boos.

L is Lonely, eenzaam.

T is Tired, moe.

Nu wil ik je vragen even na te denken over een grote vergissing die je hebt begaan in je leven. Speelde niet minstens één van deze vier een rol van betekenis? In mijn leven zeker wel: ik maakte mijn grootste fouten op momenten dat ik boos was, of me alleen voelde. Van vermoeidheid of honger ben ik me minder bewust, maar uitsluiten durf ik het ook niet. Er is natuurlijk geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, maar ik vermoed dat in ruim negentig procent van alle foute beslissingen HALT een rol speelt.

Er zijn oorlogen gestart omdat de president die ochtend een hoogopgelopen ruzie met zijn vrouw had en hij zijn boosheid daarover nog niet de baas was toen hij zijn werkdag begon. Mensen gaan vreemd uit eenzaamheid en helpen daarmee relaties om zeep die ze helemaal niet kwijt willen. Als je moe bent kun je niet goed nadenken, en maak je 'dus' gemakkelijker fouten. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Mijn advies: denk voor iedere beslissing even HALT. Als je bij jezelf hebt vastgesteld dat geen van deze vier factoren op dat moment een rol speelt, ben je beter in staat te kiezen. Je vermijdt in ieder geval onnodige fouten...



BRAM BAKKER
F