

Hulp voor naasten én verslaafden

Ervaringen delen, valkuilen herkennen, elkaar tips geven, de regie terugkrijgen over je eigen leven: het is slechts een greep uit wat de zelfhulpgroepen van Moedige Moeders kunnen betekenen voor naasten van een verslaafde. Nelleke Wiersma uit Dokkum is zelf ervaringsdeskundige. „Je kunt je zo alleen voelen. Hulp van lotgenoten is dan heel belangrijk.”

YKE BREMER

Ze weet als geen ander wat voor effect een verslaafde op het gezin of de familie kan hebben. Ze heeft een zoon, die al meer dan dertig jaar worstelt met een drugsverslaving en verloor een broer door verslaving. „Een verslaafde kan een heel gezin ontwrichten.”

Vroeger was er nauwelijks hulp voor de familie en naasten, weet Nelleke uit eigen ervaring. „Gelukkig heb je nu de Moedige Moeders, die zorgen voor hartverwarmende steun aan mensen die leven met een verslaafde in hun gezin, familie- of vriendenkring.”

Ervaringen

De Moedige Moeders, maar ook vaders, partners, broers, zussen en vrienden zijn allemaal ervaringsdeskundigen. „Zij maken van dichtbij mee hoe het is om te leven met een verslaafde. Je kent allemaal de ge-



Nelleke Wiersma nam het initiatief voor de oprichting van Moedige Moeders in Dokkum. FOTO YKE BREMER

‘Je raakt ‘verslaafd’ aan het redden van je kind’

voelens van boosheid, machteloosheid en angst. Je herkent de signalen van ontkenning, de spagaat van steeds maar weer willen helpen en leren loslaten.”

Zonder deze hulp ‘zwem’ je als ouders, familie en vrienden, gaat Nelleke verder. „Ik zag het bij mijn moeder en heb het zelf ook meegemaakt. Je raakt ‘verslaafd’ aan het redden van je kind. Ik moest zelf afkicken van deze ‘verslaving’ en leren om los

te laten. Dat is heel erg moeilijk. Ik had zelf ook graag gebruik gemaakt van de zelfhulpgroepen, maar ik heb het met vallen en opstaan zelf moeten doen”, legt Nelleke uit.

Afdeling

Nelleke vindt het dan ook heel belangrijk dat er een afdeling van Moedige Moeders in Friesland (MMF) komt. Samen met de werkgroep MMF is ze bezig om deze op te zetten. Wat ze zelf heeft moeten ontberen, gunt ze aan al die mensen die met een verslaafde in hun omgeving moeten leven.

De naasten staan centraal bij de zelfhulpgroepen van Moedige Moeders. „En dat is juist zo nodig. Je wilt vaak niets liever dan de pijn van je

geliefde verlichten, maar je moet erkennen dat dat niet altijd lukt en soms zelfs averechts werkt. Je leert dat je niet alles in de hand hebt. Wat je wel in de hand hebt is je eigen omgang met de situatie.”

Hoe ga je met een verslaafde om? Hoe leer je om los te laten? „Het kan opluchten om je verhaal te vertellen, maar het is nog effectiever om vooruit te kijken, de situatie in kaart te brengen en te ontdekken hoe jij in actie kunt komen. Dit is de weg naar het helpen van jezelf in deze moeilijke situatie.”

Groepsgesprekken

De groepsgesprekken binnen de zelfhulpgroepen van Moedige Moeders kunnen zoveel betekenen. „Het

is zo belangrijk, want er is veel (stil) leed. Je leert van elkaar dat je grenzen moet stellen, dat je schuldgevoelens moet loslaten, dat de verslaving niemands schuld is, dat je liefdevol moet laten zien dat je geliefde hulp nodig heeft. Dat is een proces waar je hulp bij nodig hebt.”

De start van de afdeling Moedige Moeders Friesland staat gepland op 7 maart. De bijeenkomsten vinden plaats in Leeuwarden op de 1e en 3e donderdag van de maand van 14.00-16.00 uur bij Stjoer. Ook worden op de 2e en 4e dinsdag van de maand van 19.00-20.00 uur online bijeenkomsten georganiseerd.

Voor meer info en aanmelden: moedigemoedersfriesland@gmail.com of 0641631794

Twee GroenLinksen in Dokkum? ‘Niet de bedoeling’

DOKKUM Wil de echte GroenLinks opstaan? Dat is de vraag in Noardeast-Fryslân na een naamsverandering van de PvdA. „Dit is niet helemaal goed gegaan.”

‘Fractie PvdA Noardeast-Fryslân verandert naam in GroenLinks/PvdA’. Onder die kop bracht de partij het nieuws maandag zelf naar buiten via streekomroep RTV NOF.

‘S!N is géén GroenLinks’

Op zich weinig bijzonder. Landelijk opereren de partijen ook als één blok. Bovendien heeft de lokale fractie met de komst van Tineke Admiraal, tot voor kort onafhankelijk raadslid, daadwerkelijk een GroenLinkser aan boord.

Toch is er meer aan de hand. In Dokkum is GroenLinks namelijk óók betrokken bij een andere progressieve partij: Sociaal in Noardeast-Fryslân, afgekort S!N. Die partij levert op dit moment twee wethouders, die allebei lid zijn van GroenLinks.

Maar volgens Gryte Schaafstal van de PvdA, binnenkort dus GL-PvdA, is er niet zoveel aan de hand. Ze volgt het landelijke partijbeleid. „En je mag de naam voeren die je wilt. Ik snap het als S!N dit heel vervelend vindt, maar S!N is géén GroenLinks.”

Schoonheidsfoutje

Bij de provinciale afdeling van GroenLinks denken ze daar alleen anders over. „Het kan niet de bedoe-

ling zijn dat er straks twee GroenLinks-fracties zijn. Dit is niet helemaal goed gegaan”, zegt voorzitter Paul van Gessel, die het nieuws vernam via RTV NOF.

Hij spreekt van een „schoonheidsfoutje”. De provinciale partij had volgens hem eerst in stelling gebracht moeten worden. „Aan dit gedoe heeft niemand wat. Dit moeten we zo snel mogelijk uit de wereld helpen.”

Ook de voorzitter van de PvdA in Friesland was niet op de hoogte van het nieuws. „Het verrast mij ook, ik laat het even op mij inwerken.” En ja: „Ik vind er wel wat van, maar elke afdeling is autonoom bij ons.” Fractievoorzitter Manon van der Meij van coalitiepartij S!N reageert

laconiek. Wie nu de echte GroenLinks is? „Daar ben ik ook heel nieuwsgierig naar.” Wat ze ervan vindt als er straks twee GroenLinksen zijn? „Op zich denk ik: hoe meer GroenLinks, hoe beter.”

Het officiële verzoek tot naamswijziging is ondertussen ook al aangekomen bij Sytze Dijkstra, griffier van Noardeast-Fryslân. Maar of het aangevoerde persbericht van RTV NOF genoeg is, is nog maar de vraag. Voordat PvdA de naam van GroenLinks mag voeren, wil de griffie namelijk bevestiging vanuit het landelijke partijbureau. „Wy wolle eerst witte: troch wa wol GrienLinks har fertsjintwurdigje litte? Dêr wolle wy net tusken sitte.”

S!N is in 2018 ontstaan als opvol-

ger van Dongeradeel Sociaal. Die partij was in 2013 opgericht om het gehele politieke spectrum tussen SP en D66 te bedienen. De PvdA besloot destijds om zelfstandig te blijven.

Fors linkser

Wat het verschil is tussen beide partijen nu GL-PvdA net als S!N een brede, progressieve partij wil zijn? Gryte Schaafstal verwijst naar de azc-discussie, waar S!N vóór een draagvlakonderzoek was. „Wij zijn fors linkser dan S!N.”

Hoe nu verder, die vraag ligt nu ook op tafel bij het provinciale bestuur van GroenLinks. Op de website staat vooralsnog S!N, en niet GL-PvdA op de lijst van lokale afdelingen in Friesland.