



TEKST: DAGMAR VAN DER NEUT
BEELD: FEMKE REIJERMAN

NORWOODVROUWEN

Verslaafd aan foute mannen

Ze vallen op partners die hun niets kunnen bieden, die onbereikbaar zijn of onbetrouwbaar – want hoe meer pijn, hoe groter de liefde. Elke twee weken delen ze hun ervaringen in een zelfhulpgroep. ‘Ik slaap niet, val kilo’s af. Dit voelt echt als afkicken.’

Als hij maar gelukkig is, heette de bestseller die de Amerikaanse therapeute Robin Norwood in 1985 uitbracht. Sindsdien kennen miljoenen vrouwen de term ‘relatieverslaving’. Relatieverslaafde vrouwen verslijten niet per se de een na de ander. Het zijn vrouwen die bij een man blijven die hun niet geeft waar ze behoefte aan hebben, in een verhouding blijven die soms zelfs uitgesproken destructief is, of voor een man blijven vechten die onbereikbaar is en weinig teruggeeft.

Relatieverslaafde vrouwen maken zich volgens Norwood afhankelijk van mannen, net als alcoholici of drugsverslaafden afhankelijk zijn van hun middel – ook al weten ze dat het slecht voor ze is. Om hen te helpen hun verslaving te doorbreken, riep Robin Norwood de vrouwen op zelfhulpgroepen te starten, die werken volgens dezelfde principes als de Anonieme Alcoholisten.

Overal ter wereld ontstonden deze zogeheten Norwoodgroepen. Ook in Nederland.

En ze zijn nog steeds actief. In Den Bosch bijvoorbeeld komen vrouwen van alle leeftijden eens per twee weken samen in een gehuurde ruimte bij een kleuterschooltje.

Pure paniek

Yvonne (45, ondernemer) ziet er ondanks haar mooi opgemaakte ogen vermoeid uit. ‘Vrijdag ben ik weer met Toine naar bed geweest. Hij was weer helemaal gek op me. Zaterdag nam hij me uit eten en gingen we samen uit. Hij zei tegen iedereen: “Ik ben keiverliefd op d'r. Met haar ga ik ooit trouwen.” Ik was zo gelukkig!’

Maar dat geluk is niet van lange duur. Yvonne ontdekt dezelfde avond dat Toine nog steeds contact heeft met een vrouw met wie hij haar bedrogen heeft. Bovendien blijkt hij nóg een verhouding te hebben. Yvonne praat snel en neemt nauwelijks tijd om even adem te halen. ‘Ik was er superkapot van. Maar later begon hij: “Er is maar één vrouw voor mij. Ik hou alleen van jou.” Ik weet dat het een leugen is, en toch is dat wat ik wil horen.’

Er klinken instemmende geluiden uit de groep. Dat is herkenbaar. Yvonne's stem breekt. ‘Mijn dochter zei: “Mama, je geeft hem nu toch

geen kans meer?” Maar als ik drie, vier uur ge-jankt heb, bel ik hem weer op. Ik raak in paniek bij de gedachte aan alleen zijn. Als hij aan de deur komt, dan laat ik hem gewoon weer binnen.’

‘Yvonne, je tijd is bijna om,’ zegt een groeps-lid. Iedere keer leidt iemand anders uit de groep de bijeenkomst. Iedereen krijgt een aantal minuten spreek-tijd, waarin niemand mag onderbreken. Ook mag er geen advies gegeven worden, alleen als de spreker daar expliciet om vraagt. Kritiek is niet toegestaan. Bij vrienden en familie vinden de Norwoodvrouwen al genoeg onbegrip voor hun destructieve gedrag.

Els (47, logistiek manager) heeft de afgelopen vijf jaar een relatie gehad met een man die al een relatie heeft. ‘Ik heb het volgehouden om hem drie maanden niet te zien!’ zegt ze opgewekt. Maar het is moeilijk. ‘Hij is nu op vakantie met zijn vriendin. Ik hoor dus niets meer van hem, en nu heb ik steeds de neiging om contact met hem te zoeken. Je raakt verslaafd aan dat verscheurde gevoel. Toch voel ik me sterker door hem niet te zien. Als ik niet zijn vrouw ben, doe ik mezelf tekort. Ik hoop dat jij ook ooit zover komt,’ zegt ze tegen Yvonne.

Oud patroon

Waarom kiezen deze vrouwen telkens weer voor mannen die hun niets te bieden hebben? Het antwoord ligt volgens Robin Norwood vrijwel altijd in het problematische verleden van de vrouwen. Zoals bij Merel (39, artdirector). Merel zit bij de Norwoodgroep in Amsterdam. Anderhalf jaar geleden dacht ze dat ze de man van haar dromen had ontmoet. ‘Het was één groot sprookje. Hij had alles wat ik wilde.’ Tot hij een paar maanden geleden opeens zei dat hij haar nooit meer wilde zien.

‘Ik dacht dat ik doodging. Ik lag in bed met hartkloppingen. Ik ben in die tijd heel snel grijs geworden.’ In eerste instantie bleef ze zich focussen op hem. Op internet vond ze een verklaring voor het gedrag van haar ideale man: de borderline persoonlijkheidsstoornis.

Een vriend raadde haar het boek van Robin Norwood aan. Merel: ‘Het was niet de eerste keer dat me zoiets gebeurde. Het is me wel acht keer overkomen dat een partner me plotseling verliet. “Even sigaretten ging halen” zeg maar, en nooit meer terugkwam.’

Door te lezen over relatieverslaving, begon ze zich voor het eerst op haar eigen patronen te

‘Als ik drie, vier uur ge-jankt heb, bel ik hem weer op. Ik raak in paniek bij de gedachte aan alleen zijn’

PSYCHOLOGIEMAGAZINE.NL

Herkent u zich in dit verhaal?
Bespreek het op ons forum.



‘Het gevoel dat een ander alles goed zal maken in mijn leven, dat is verslavend’

richten in plaats van op haar ex. Ze begon na te denken over haar jeugd en het verband met haar huidige liefdesleven. Zo ontdekte ze de dieper liggende reden voor haar moeizame relaties met mannen. “Mijn vader heeft alle kenmerken van borderline. De ene keer was ik zijn favoriet, dan was ik weer waardeloos. Hij deed zelfmoordpogingen en sloeg, en het volgende moment was hij weer heel vrolijk. Ik trok me terug in een droomwereld waarin wij het ideale gezinnetje waren. Door verliefd te worden op iemand die op een bepaalde manier onbereikbaar is, hou je veel ruimte over om te dromen.’

Nooit echt contact

Volgens Norwood komen de meeste relatieveerslaafden uit probleemgezinnen. Als kind hebben deze vrouwen geleerd om niet moeilijk te doen en geen aandacht te vragen. Vaak omdat minstens één van de ouders heel veel aandacht nodig had, of omdat er al genoeg moeilijkheden waren. Niet alleen zijn deze vrouwen veel tekortgekomen in hun jeugd, ze zijn bovendien gewend aan onveiligheid, problemen en chaos, en verwarren deze dingen met liefde. Hoe meer



verdriet ze hebben als hun partner ze weer eens niet geeft wat ze nodig hebben, hoe meer ze denken van hem te houden. En om aan hun on vervulde behoefte aan koestering tegemoet te komen, worden ze zelf heel zorgzaam.

Een Norwoodvrouw is meer bezig met hoe de relatie zou kunnen zijn dan met de werkelijkheid. ‘Als hij maar verandert (stopt met drinken, zijn studie afmaakt, zijn schulden aflost, maar eens wat meer aandacht voor me had...), of als ik nog wat harder mijn best doe, wat meer geduld heb, dan zal onze relatie goed zijn,’ denkt ze. Maar mocht de partner inderdaad zijn leven beteren, dan is de kans groot dat de relatie op de klippen loopt, stelt Norwood. Een echte Norwoodvrouw weet zich namelijk geen raad met een leuke relatie.

Volgens Norwood heeft een relatieveerslaafde zo weinig zelfvertrouwen dat ze zich bij een leuke man voortdurend afvraagt waarom hij haar nog nodig heeft. Zij voelt zich beter bij onrust, spanning en verlangen dan bij intimiteit en geborgenheid. Merel: ‘Ik wilde heel graag intimiteit omdat ik dat nooit had, maar er was eigenlijk maar weinig echte intimiteit in mijn relaties. Een heleboel seks en een ideaalbeeld dat ik er zelf instopte. Maar gewoon gezellig kletsen was er niet. Geen echt contact.’

Vluchtweg

Merel gaat na het lezen van het boek bij de Norwoodgroep. ‘Het is wel even wennen dat je dan moet zeggen: “Hallo, ik ben Merel. Ik ben relatieveerslaafd,” net als bij de AA.’ Toch ziet ze overlap met verslavingen. ‘De obsessie die ontstaat als ik niet krijg wat ik wil, als hij niet belt of zo. Het bedenken wat ik allemaal kan doen om het wel te krijgen. Het gevoel dat er een persoon is die alles goed zal maken in mijn leven, dat is verslavend. Dan voel ik me uiteindelijk niet meer alleen en onbegrepen. Maar als me dat gevoel onthouden wordt, dan raak ik in paniek. Ik slaap niet, val kilo’s af. Dat voelt echt als afkicken.’

Kern van de theorie van Robin Norwood is dat relatieveerslaafde vrouwen, doordat ze voort-

durend in chaotische en onzekere situaties terecht komen, het vermijden zich op zichzelf te richten. Zoals drugs een vluchtweg bieden voor pijnlijke gevoelens, zo is er naast alle drama in het leven van een Norwoodvrouw geen ruimte om stil te staan bij de leegte en somberheid die onder de oppervlakte liggen.

In de Norwoodgroepen is het dan ook belangrijk te leren praten over jezelf en *jouw* gevoelens en gedrag in een situatie, in plaats van over wat *hij* allemaal wel of niet fout heeft gedaan. De relatieveerslaafde moet leren de aandacht die ze is tekortgekomen, aan zichzelf te geven. Haar zelfvertrouwen moet worden opgebouwd, zodat ze uiteindelijk voelt dat ze het waard is om van te houden – gewoon zoals ze is. Dat ze haar liefde niet hoeft te verdienen door geduldig te zijn, zich op te offeren of voortdurend te behagen.

Kaarsjes voor jezelf

De Norwoodgroep in Amsterdam heeft Merel enorm veranderd. ‘Ik verwacht niet meer dat een man de leegte in mij komt vullen. Ik haal nu gebakjes voor mezelf en steek kaarsjes aan, niet alleen omdat ik een *date* heb. Ik wil hem niet meer veranderen: als hij nu financiële problemen heeft, zeg ik: “Goh, naar voor je,” in plaats van: “Heb je al een spaarrekening?” En als ik een tijd niets van hem hoor, heb ik niet meer zo de behoefte om hem te laten zien dat ik toch echt wel de moeite waard ben. Dat hij niet belt, betekent niet dat ik niet leuk genoeg ben. Als hij afspraken niet nakomt, vind ik hém ineens een stuk minder leuk worden!’

In Den Bosch reageren de vrouwen op stap drie uit het twaalfstappenprogramma van de Anonieme Alcoholisten. Die gaat over vertrouwen in ‘de helende kracht in jezelf’ en het aanvaarden van hulp. Yvonne is pessimistisch: ‘Ik heb hier niets mee. Ik geef altijd vertrouwen en het wordt alleen maar misbruikt. Ik vertrouw mezelf niet eens. Ik wil gewoon per se een relatie.’

Els voelt zich gelukkiger nu ze de man voor wie ze niet de nummer één kon zijn een paar maanden niet heeft gezien. ‘Drie maanden geleden zag ik ook geen helende kracht. Maar nu kan ik zeggen dat ik ervan heb geproefd. Ik ben op cursussen gegaan, heb meer contact gezocht met vriendinnen. Vroeger hield ik mijn avonden vrij omdat hij heel misschien weleens zou kunnen komen. Maar ik mis de spanning ook, hoor. Dat blijft. Daar zijn wij verslaafd aan.’ ■

De namen en beroepen van de vrouwen in dit artikel zijn gefingeerd.

Meer informatie: www.norwoodgroep.nl

Zelfhulpgroepen: weinig onderzocht

De kracht van zelfhulpgroepen als de Norwoodgroep zit hem in volledige acceptatie door de groep. De groepsleden vormen een spiegel voor elkaar: de verhalen van verslaafden die al verder zijn in hun ‘afkickproces’ bieden perspectief. Andersom zijn de verhalen van de vrouwen die nog aan het begin staan, goed voor hen die zich al hebben ontwikkeld.

Maar hoewel de vrouwen in de Norwoodgroepen enthousiast zijn over de therapeutische effecten ervan, is er geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van deze zelfhulpgroepen voor relatieveerslaving (überhaupt geen erkend concept in de reguliere zorg).

Als het aan Sonja van Rooijen van het Trimbos Instituut ligt, komt daar snel verandering in. Van Rooijen is projectleider Zelfhulpgroepen en verslaving en beoogt de kloof tussen zelfhulp en reguliere zorg te verkleinen. Van Rooijen: ‘Zelfhulpgroepen hebben een imagoprobleem, doordat spiritualiteit een belangrijk onderdeel is van het twaalfstappenprogramma zoals de AA dat ontwikkeld heeft. Maar die spirituele inslag valt best mee. Er heerst wel een ingetogen sfeer tijdens dit soort bijeenkomsten; het is een soort bezinningsuur.’

Er komt ook steeds meer belangstelling voor samenwerking tussen reguliere behandelingen en zelfhulp. Van Rooijen: ‘Uit onderzoek weten we dat zelfhulp voor verslaafden en familieleden van verslaafden een hele goede aanvulling is op reguliere behandeling. Zelfhulp is permanente zorg. Je kunt er zolang mee doorgaan als je nodig hebt, en dat kan in de reguliere zorg vaak niet.’ Half december riep het Trimbos Instituut de website www.zelfhulpverslaving.nl in het leven. Hier kunnen hulpverleners en mensen die geïnteresseerd zijn in zelfhulpgroepen terecht voor informatie.