

Annes leven werd beheerst door drank en depressie

'Ik ben een leuker en liever mens ZONDER MIJN VERSLAVING'

Het leven van Anne (32) stond al vroeg in het teken van een eetstoornis en depressies. Daarbovenop ontwikkelde ze een zware alcoholverslaving. Jarenlang dronk ze zo'n vier liter wijn per dag, en de nodige sterke drank. Toch lukte het haar uiteindelijk om af te kicken. 'Ik hoop dat mijn verhaal andere mensen die worstelen met verslaving over de streep zal trekken. Zoek hulp. Je leven wordt er echt zo veel mooier op als je je ziekte eenmaal de baas bent!'

Tekst: Jef Hoogerwaard - Uit privacy-overwegingen zijn de namen in dit verhaal gewijzigd - Foto in scène gezet - Foto: Linda Raymond / iStock

Het is lastig om aan te geven wanneer en waarom ik precies verslaafd ben geraakt. Terugkijkend op mijn jeugd, heb ik het gevoel dat het vooral te maken had met mijn onzekerheid. Mijn aandacht ging vooral uit naar mijn lichaam en afvallen.

Thuis was vooral een heel fijne plek. Ik groeide op met twee zussen en een broer. Natuurlijk hadden we soms ruzie met elkaar en dan wisten ze mijn zwakke plek - mijn gewicht - feilloos te vinden. Maar alle broers en zussen bekvechten weleens. Over het algemeen hadden we het heel gezellig met elkaar en mijn ouders stonden altijd voor ons klaar.

De sfeer in huis veranderde toen er in de familie iets gebeurde waar mijn ouders veel verdriet om hadden. Ik weet nog dat ik toen heel bewust besloot: vanaf nu zal ik de perfecte dochter zijn. Als ik ervoor zorgde dat het goed ging met mij, dan hoefden ze zich daar in elk geval geen zorgen om te maken, zo redeneerde ik. Dat is nogal een druk die ik mezelf als pubermeisje oplegde. Ik nam het ook heel serieus. Als iemand vroeg hoe het ging, antwoordde ik automatisch: 'Goed, hoor!' Ook als het niet zo was, hield ik met een glimlach vol dat het prima met me ging."

Frisse start

"De weegschaal werd steeds belangrijker voor mijn gemoedstoestand. Hoe lager het getal op de weegschaal, hoe beter. Tot ik op een gegeven moment zo weinig woog dat ik me ziek begon te voelen. Vijfenvijftig kilo, veel te weinig voor

mijn lengte. Tegen mijn ouders zei ik niets, maar wel tegen mijn toenmalige vriendje. Hij vond dat ik het aan mijn ouders moest vertellen en duwde me op een avond de woonkamer in, zodat ik het gesprek kon aangaan. Met knikkende knieën vertelde ik mijn

'Ik nam alle medicijnen in die ik kon vinden, maar werd wakker in het ziekenhuis'

ouders over het gevecht dat ik al jaren tegen mijn gewicht voerde. Op dat moment dronk ik ook al, maar dat deed iedereen met wie ik omging. Het was heel normaal om op een feestje of verjaardag aan de alcohol te gaan. Toen had ik al geen rem. Maar daarin was ik ook geen uitzondering, dus keek niemand er vreemd van op. De hulp die ik kreeg was om die reden toch ►

voornamelijk gericht op de eetstoornis. De psychiater bij wie ik onder behandeling was, adviseerde me om een grote stap te zetten, door bijvoorbeeld met een studie te beginnen verder van huis. 'Dan ben je op jezelf aangewezen en voel je dat je kracht hebt,' zei hij. 'Daar zul je meer zekerheid uit halen voor jezelf.'

Na ongeveer anderhalf jaar behandeling

'Ik kon het heel goed geheimhouden, daar was ik echt een ster in. Het leidde soms tot bizarre situaties'

nam ik daarom de stap om op bijna twee uur reizen van mijn ouderlijk huis te gaan studeren en op kamers te gaan, ook al had ik het goed thuis. Maar ik was bijna negentien op dat moment en het voelde ook best goed om een frisse start te maken. Ik was er klaar voor.

De psychiater kreeg gelijk: ik voelde me er heel goed bij. Ik woonde in een studentenhuus, maakte snel nieuwe vrienden en kwam elke dag beter in mijn vel te zitten. Met mijn studie liep het ook lekker en na een maand of zes kreeg ik een nieuwe vriend, met wie ik al snel heel close was. Het leven lachte me weer toe."

Worsteling

"Maar toen mijn vriend het na een jaar uitmaakte, viel ik al snel terug in mijn oude eetprobleem. Daarnaast begon ik ook meer te drinken, en anders te drinken. Niet alleen in gezelschap, maar juist ook als ik alleen was. Ik kon me echt verheugen op het weekend, als

mijn huisgenoten naar huis gingen en ik alleen achterbleef met mijn flesje wijn. In die tijd hield ik het nog bij een fles per avond, maar dat werd in de loop der jaren langzaam meer.

Mijn depressie stak ook steeds meer de kop op. Het werd een steeds zwaardere worsteling om normaal te functioneren. Ik zocht hulp, maar niets hielp. Op een gegeven moment moest ik stoppen met mijn studie, omdat de druk me gewoon te veel werd. Ik wilde me eerst richten op mijn herstel: ik moest mijn depressie, mijn eetprobleem en mijn drankgebruik aanpakken. Dat ik te veel dronk, was ook een vriend opgevallen. Hij bood me zijn hulp aan om ermee te stoppen. Ik vertelde al mijn vrienden en mijn familie openhartig over mijn drankgebruik en mijn voornemen om te stoppen. Vanaf dat moment was ik 'Anne die niet meer dronk'. Ik hield het bij een glaasje fris. Het lukte me soms ook daadwerkelijk om lange tijd van de drank af te blijven, maar nooit blijvend.

Dronk ik, dan kon ik mijn eetprobleem de baas. Maar zodra ik stopte met drinken, kwam mijn eetprobleem in alle hevigheid terug. En als ik een tijd droogstond, klonk op een gegeven moment altijd weer dat stemmetje in mijn hoofd: 'Ach Anne, één glaasje kan heus wel!' Maar dat werden natuurlijk altijd meerdere glaasjes en voordat ik het wist, was ik weer een stevige drinker. Tot ik weer besloot om te stoppen en dan richtte ik mijn aandacht weer op mijn eten. En zo wisselde dat elkaar jarenlang af."

Euthanasie

"Mijn depressie was op een bepaald moment zo hevig dat ik niet meer wilde leven. Ik belandde in een kliniek, maar na elf maanden daar was er nauwelijks iets veranderd. Toen dacht ik: als dit niet eens helpt, dan weet ik blijkbaar niet hoe het leven werkt. Ik nam alle medicijnen in die ik kon vinden, maar werd wakker in het ziekenhuis. Er was sprake van lijden, zó ondraaglijk, dat zelfs mijn vrienden en familie begrepen waarom ik een einde aan mijn leven wilde maken.

Met een euthanasieaanvraag kwam ik bij een psychiater terecht, maar zo'n aanvraag wordt alleen maar gehonoreerd als echt alles geprobeerd is en niets helpt. Dat zou ik daar bespreken. Er was één ding wat ik nog niet had geprobeerd: elektroshocktherapie (ook wel elektroconvulsie therapie genoemd. Met kleine elektrische schokken wordt een soort epileptische aanval in de hersenen opgewekt. ECT wordt in

de psychiatrie onder meer toegepast om ernstige depressies te behandelen, red.). Maar de psychiater stelde voor om eerst nog een nieuw medicijn te proberen dat alleen in Amerika verkrijgbaar was. En dat medicijn sloeg aan: de depressieve gevoelens namen af. Dat is nu vier jaar geleden. Op dat gebied ging het dus beter, maar dat gold helaas niet voor mijn drankgebruik. Ik kon het heel goed geheimhouden, daar was ik echt een ster in. Het leidde soms tot bizarre situaties. Twee uur voordat ik bijvoorbeeld naar een verjaardag of feestje ging, stopte ik met drinken. Dan zou niemand het ruiken. Tijdens het feestje dronk ik geen druppel, maar bij thuiskomst greep ik direct weer naar de fles. Zolang ik wijn in huis had, was het goed, want de gedachte dat ik uiteindelijk weer naar huis kon om te gaan drinken, stelde me gerust. De fles was mijn grote vriend."

Afkickverschijnselen

"Beetje bij beetje nam de drank mijn leven helemaal over. Het leidde tot steeds meer stress en leugens. Ik herinner me bijvoorbeeld nog goed dat ik met een groep vrienden een weekend naar de Ardennen ging. Iedereen had het gezellig en er werd ook gedronken, maar niet door mij. Althans, niet in het openbaar. Zodra ik de kans had, glipte ik naar mijn kamer, waar ik allerlei flesjes wijn in mijn tas had verstopt. Af en toe nam ik een slok. Niemand wist ervan, het was mijn geheim. En op deze manier heb ik wel meer weekendjes doorgebracht met vrienden of familie. Ik wist dat er vragen gesteld zouden worden als bekend werd dat ik weer dronk. Nu kreeg ik juist complimenten omdat ik zonder drank zo veel plezier kon hebben..."

De laatste jaren kon ik geen dag meer zonder drank - dan begon ik te trillen of kreeg ik andere ontwenningverschijnselen. Ik wilde wel stoppen, maar kon het gewoonweg niet. Niet meer. Vaak was ik kacheltje lam. Dan praatte ik met dubbele tong en wist ik soms achteraf niet meer wat ik had gedaan. Mensen in mijn omgeving zagen wel dat er iets met me aan de hand was, maar ik wist er altijd wel een geloofwaardig verhaal omheen te verzinnen. Soms moest ik toegeven dat er drank in het spel was, maar dan beweerde ik dat het eenmalig was. Zo maakte ik het voor anderen moeilijk om mij te helpen. Ik wilde ook niet geholpen worden, ik was bang om het leven te leven zonder drank. Liever trok ik me terug in het appartement waar ik inmiddels woonde. Met de drank. In die tijd dronk ik vier liter per dag,

en de nodige sterke drank. 's Avonds lag ik te huilen in bed en wenste ik voor de zoveelste keer dat ik kon stoppen."

Paniek

"Op een van die wanhopige avonden dook ik achter de computer en stuurde ik in een opwelling een berichtje aan een meisje van wie ik wist dat ze was afgekickt van de drank: *Ik drink te veel, ik weet dat ik moet stoppen, wat kan ik doen?* Tot mijn schrik kreeg ik meteen een reactie. Ze complimenteerde me omdat ik haar een bericht had gestuurd en stelde me op mijn gemak. Door haar open reactie voelde ik me vrij om haar alles te vertellen. Ik schaamde me ervoor, maar mijn drang om het met iemand te delen die het begreep, was groter. Zij vertelde me over Peggy-

'Complete paniek. Ik dacht: nu moet ik gaan stoppen met drinken!'

Sue Figueira, verslavingsexpert en professionele interventionist. Misschien kon die me helpen om mijn verslaving de baas te worden. Ze hield het heel luchtig en drong niet aan. Ze opperde gewoon de mogelijkheid. *Kijk maar of je haar wilt bellen*, zei ze.

Zelf was ik zo geschrokken van het feit dat ik mijn geheim met iemand had gedeeld, dat ik alleen nog maar kon huilen en nog meer ging drinken. Complete paniek. Ik dacht: nu moet ik gaan stoppen met drinken! Toch was dat het begin van mijn herstel. Het contact met Peggy-Sue kwam tot stand, en zo kwam ik stap voor stap dichterbij een leven zonder drank. Maar voordat het zover was, werd het eerst nog een tikje erger. Een vriendin aan wie ik het vertelde, nodigde me bij haar thuis uit ►



mij uiteindelijk richting de detox kliniek, waarmee de behandeling begon.”

Nuchter

“Het is gevaarlijk om zomaar te stoppen met drinken als je een alcoholverslaving hebt, vandaar dat het onder strikte begeleiding gebeurt. Na de detox ben ik twee weken in Nederland in behandeling geweest en vervolgens een paar maanden in Zuid-Afrika. Daarna ben ik in Nederland in een safehouse terechtgekomen, waar ik nu nog steeds zit. Hier leer ik ook hoe ik mijn leven in herstel kan leven. Mijn herstel blijft de komende tijd mijn eerste prioriteit. Ik moet goed voor mezelf blijven zorgen. En hoewel ik nu nuchter ben, moet ik blijven beseffen dat ik nog steeds verslaafd ben. Op termijn zou ik graag weer terug willen naar mijn appartement. Daar wonen, misschien met een hondje, en gelukkig zijn met mezelf - meer wensen heb ik echt niet.

Ik ben nu acht maanden nuchter en dat had ik me nooit kunnen voorstellen.

‘Het liefst was ik alleen thuis met mijn fles. Ik zie nu pas hoe ziek ik toen was’

om tot rust te komen. In dat weekend heb ik elke druppel drank die ik in haar huis kon vinden opgedronken. Ik was helemaal de weg kwijt en heb zelfs dingen kapotgemaakt. Daar weet ik zelf niets meer van, maar zij is enorm geschrokken van mijn toestand. En zo heb ik in die periode nog wel meer mensen laten schrikken. Ik vertelde mijn familie wat er aan de hand was. Mijn ouders schrokken, maar waren ook niet echt verrast. Ik hield ze al een tijdje op afstand, dus nu vielen de puzzelstukjes op hun plek. Ze hebben me vanaf dag één gesteund. Zij brachten

Het lijkt heel wat, maar het is niets als je kijkt naar waar ik vandaan kom. Het is nog maar het begin. Ik ben een leuker en liever mens zonder mijn verslaving en zie nu pas hoe ziek ik ben geweest. Ook heb ik nu pas door hoezeer ik anderen heb meegetrokken in mijn ziekte. Ik wilde mijn ouders geen verdriet doen, maar uiteindelijk heb ik dat wel gedaan. Dat soort dingen wil ik echt nooit meer meemaken. Gelukkig heb ik hulp om me heen. Ik kan en hoef het ook niet alleen te doen. Ik hoop dat mijn verhaal andere mensen die worstelen met verslaving over de streep zal trekken. Zoek hulp. Je leven wordt er echt zo veel mooier op als je je ziekte eenmaal de baas bent!” ■