

Angst, paniek en pijn overheersen het leven van Wilma Vink (48). Maar ze heeft er iets op gevonden: alcohol verdooft alles. Jarenlang gebruikt ze drank als medicijn zonder zich bewust te zijn van de gevolgen voor haar, haar man en de kinderen. Tot haar dochter Marije (toen 15) ingrijpt en een gedwongen opname regelt. Het is de redding van het gezin.

HECHTER **DAN** NOOIT

TEKST LINDA DE WAART
FOTOGRAFIE LIZ KUNST

Wilma (48): 'Bijna vier jaar ben ik in herstel. Al die tijd heb ik geen druppel alcohol gedronken. En dat ga ik wat mij betreft ook nooit meer doen. Mijn leven is nu zoveel rijker dan toen ik in mijn verslaving zat, dat wil ik niet op het spel zetten. Ik droom weer en heb plezier. Ik weet nu wat ik wel en niet wil en hou van mezelf. Helaas kan ik het gebeurde niet terugdraaien, maar aan de andere kant heeft mijn verslaving me wel gemaakt tot wie ik nu ben.'

Mijn kinderen Marije en Pepijn en man Jaap zijn mijn steun en toeverlaat. Meteen toen ik uit de kliniek kwam, kon ik open zijn over mijn verslaving. Ik kreeg alle ruimte om aan mijn herstel te werken en te praten over angsten en onzekerheden. Er was geen schaamte, er waren geen verwijten. In de huiskamer stond een groot *whiteboard* waarop ik (omdat ik gigantisch chaotisch ben) mijn herstel en ontspanning plande. Dat was voor niemand een probleem. De kinderen en Jaap waren zelfs trots dat ik er zo serieus mee bezig was. Op de eettafel lagen een hoop boeken over verslaving. Die werden niet snel weggemoffeld als er vriendjes of vriendinnetjes over de vloer kwamen. Integendeel: we legden gewoon uit wat er aan de hand was en waarom dat *whiteboard* daar stond. Humor helpt ons ook. Vooral mijn zoon van veertien, maakt veel grappen. Laatst smeerde ik een zalve op mijn lippen. Hij las de bijsluiters, zag dat er alcohol in zat en zei: 'O, jee mam. Daar gaan je vier jaar herstel!' Die inside jokes relativeren. Het haalt de lading van de verslaving.'

'Marije stond machteloos tegenover mij. Het brak haar, letterlijk. Ik vind het erg dat ik haar dat heb aangedaan'

BEETJE EXPERIMENTEREN

'Op mijn achttiende ging ik op mezelf wonen. Ik wilde me aan mijn strenge opvoeding ontworstelen dus ging ik veel stappen. Alcohol hoorde daarbij. Ik merkte dat ik een heleboel op kon en sneller dronk dan mijn vriendinnen. En ik merkte dat ik met alcohol in mijn bloed niet meer verlegen was. Ik veranderde, werd vrijer en vond dat heerlijk. Veel schokkends gebeurde er verder niet. Het bleef bij een beetje experimenteren.'

Bepaalde gebeurtenissen wakkerden de verslaving aan. Ik was midden twintig toen het uit ging met mijn vriendje. Kort daarna kondigden mijn ouders hun scheiding aan. Dat ging op een nare manier waardoor ik uiteindelijk geen contact meer wilde met mijn vader. Nog steeds niet. Hij heeft mijn moeder en mij teveel verdriet gedaan. Mijn vader is ook de reden waarom ik opgroeide met een laag zelfbeeld. Hij had te hoge verwachtingen waar ik nooit aan kon voldoen. Hoe ik mijn best ook deed, het was nooit genoeg. Ik was nog maar een kind, een puber... het was funest voor mijn zelfvertrouwen.

Mijn man Jaap leerde ik kennen toen hij net klaar was met zijn studie. Hij was actief geweest in een studentenvereniging en stond nog middenin het studentenleven. Ik werkte als verpleegkundige en was dat helemaal niet gewend. We aten in eetcafés, gingen uit in studentenkroegen en er werd verschrikkelijk veel gedronken. Ik deed gezellig mee. Na een paar jaar trouwden Jaap en ik. We settelden en kregen onze dochter Marije. We hielden van het leven, lekker eten en vooral een glaasje. Soms dronk ik teveel om verdriet of onrust te verzachten, maar stelselmatig was het niet. Wel greep ik steeds makkelijker en vaker naar de fles. De verslaving sloop er geleidelijk aan in.'

BROERTJE DOOD

'Na Marije wilden we graag nog een kind. Dat ging moeizaam. Ik injecteerde hormonen en had flink last van de bijwerkingen. Toch werd alle moeite beloond en raakte ik zwanger van Pepijn. Maar ons geluk werd overschaduwd; mijn jongste broer (24) kreeg leukemie. Ik verzorgde hem thuis, samen met mijn moeder, terwijl ik hoogzwanger was. Hij vocht hard, maar verloor de strijd. Een paar maanden na mijn bevalling stierf hij. Het was een heftige periode waarin blijdschap zich afwisselde met pure pijn. Ik dronk af en toe. Ja, ook tijdens mijn zwangerschap. Dat werd geaccepteerd. Mensen om me heen hadden medelijden en

begrepen het: 'Je hébt het ook zwaar', zeiden ze.

Na de dood van mijn broertje kreeg ik angst- en paniekaanvallen. Ik begon dan te zweten en te hyperventileren; het leek alsof ik een hartaanval kreeg. Ik werd zo bang dat ik de straat niet meer opdurfde. Contact met vrienden en familie vermeed ik. Ik sloot me van iedereen af; ook van mijn eigen man. We communiceerden amper en ik was doodongelukkig. Therapie en medicijnen hielpen nauwelijks. Wat wel hielp, was alcohol. Dat werd mijn medicijn en tenslotte mijn ondergang. Er was geen rem. Telkens als ik dronk mondde het uit in een exces. Jaap sprak me erop aan: 'Stop er anders een poosje mee.' Dat deed ik, maar na een paar weken vond ik dat het wel weer kon. Het lukte me alleen nooit om het bij een paar glaasjes te houden.

Ik was onbetrouwbaar, hield me niet aan afspraken en loog over mijn gebruik. Mijn dochter Marije zat in de puberteit en had het zwaar te verduren. We hadden veel ruzie waarbij ik meestal onder invloed was. Ik bleef volhouden dat er niets aan de hand was, dat ik



‘Ik voelde me verantwoordelijk voor mijn broertje omdat mijn moeder die verantwoordelijkheid niet nam’

geen probleem had. Ik wilde niet luisteren. Marije stond machteloos tegenover mij. Het brak haar, letterlijk. Ik vind het erg dat ik haar dat heb aangedaan. Juist in een levensfase waarin zij mij het hardste nodig had, liet ik haar vallen.’

ALCOHOL OF DRUGS?

‘Jaap ging voor zijn werk vaak op reis. Ik beloofde hem dat ik dan niet zou drinken. Vaak hield ik me daar niet aan. Voor hem was het telkens weer spannend hoe hij mij aan de telefoon kreeg. Het ging van kwaad tot erger. Tot er op een gegeven moment een hele delegatie familieleden in mijn huiskamer stond met een hulpverlener van een kliniek. Marije had samen met haar tante een interventie geregeld. Veel kan ik me er niet van herinneren, behalve dat Jaap zei: ‘Ze gaan je helpen de oude Wilma terug te krijgen.’ Ik kon alleen maar huilen. En ik had al zo lang niet gehuild. Al die tijd dacht ik dat ik het zelf wel kon oplossen en nu moest ik verplicht mee naar een kliniek. Ik was boos, vooral op Jaap. Het was zijn schuld. Hij communiceerde niet. Door hem was ik ongelukkig. Door hem dronk ik teveel. Ik was bang en voelde me verraden door mijn eigen familie. Het voelde alsof ik in de gevangenis werd gestopt. Ik hoorde helemaal niet thuis in een kliniek.

De eerste week vond ik afschuwelijk. Ik wilde naar huis! Andere patiënten vroegen me: ‘Waarvoor zit je hier? Alcohol of drugs?’ Ik keek naar ze alsof ik water zag branden. Ik wás namelijk niet verslaafd. Oké, ik dronk om verdriet en angst te vergeten. Wat was daar mis mee? Het mág toch? En iedereen drinkt weleens teveel... toch? Hoe groot mijn probleem werkelijk was, merkte ik tijdens de lezingen en door de verhalen van andere patiënten. Eindelijk viel het kwartje, ik was een alcoholist. En ik begreep ook wat de consequenties waren als ik er niets aan deed. Zo wilde ik niet verder. Ik moest stoppen met drinken.’

WEER VERLIEFD

‘Na zesentwintig weken mocht ik naar huis. Ik ging weer voelen en leven. Maar de sores tussen mij en Jaap waren nog niet opgelost. Ook hij had al die tijd in een roes geleefd. Nu hij wakker was geschud, kwam hij tot de ontdekking wat er allemaal was gebeurd. Was het niet teveel om nog met elkaar verder te gaan? Hoe dan ook: we wilden het een kans geven en zochten hulp bij een relatiehulptherapeut. Stapje voor stapje leerden we opnieuw met elkaar communiceren. Onderwijl beet ik me met een grote vechtlust vast in het programma. Jaap zag hoe ik opbloede, mezelf ontwikkelde en hoe ik ervan genoot. Hij zag de oude Wilma terugkomen en ik mijn oude Jaap. We werden weer verliefd op elkaar. Mijn counselor raadde me aan een doel te bedenken waar ik naartoe kon werken. Iets waarmee ik mijn kwaliteiten tot uiting

kon brengen en waardoor ik zelfstandiger en steviger in het leven zou staan. Ik realiseerde me dat ik graag andere verslaafden wilde helpen. Ik gun iedereen de positieve wending die mijn leven heeft genomen. In 2012 heb ik mijn diploma Academisch Counselor behaald en ben ik mijn praktijk *Vrouw in herstel* begonnen. Zoals de naam al zegt, richt ik me op vrouwen omdat zij in hun herstel speciale behoeften hebben. Ik help hen juiste levenskeuzes te maken met als gezamenlijk doel weer vertrouwen in zichzelf en in de toekomst te krijgen. Zo begeleid ik bijvoorbeeld bij het vinden van een nieuwe balans in het gezin en in relaties. Of bij de verwerking van schuld- en schaamtegevoelens. Ook leer ik vrouwen op een gezonde manier met spanningen en stress omgaan. Ik wil ze weer laten genieten en duidelijk maken dat ze altijd een keuze hebben. Ook bij praktische zaken zoals het zoeken naar een baan. Ja, zelfs in deze crisistijd.’

PRATEN EN OPENHEID

‘Hoewel mijn angst- en paniekstoornis sinds een paar jaar terug is, peins ik er niet over om weer te gaan drinken. Ik slik nu trouw mijn medicatie, al twijfel ik wel aan de werkzaamheid. Het verschil is dat ik dat nu bespreekbaar maak met mijn man en kinderen. Samen zoeken we naar andere oplossingen. Ik leef anders. Waar ik vroeger voortdurend aan het piekeren was over de toekomst en het verleden, richt ik me nu op het positieve heden. Zo blijf ik uit die negatieve spiraal die me tijdens mijn verslaving de afgrond in trok. Ik gebruik ook andere technieken om rustig te worden zoals mindfulness, yoga, meditatie en hartcoherentie. Ik pluk de dag. Maar het belangrijkste is dat ik niks opkrop. Andersom geldt dat ook voor mijn kinderen. Verslaving is erfelijk, dus het risico dat zij verslavingsneigingen ontwikkelen is er. We hebben het erover gehad en weten waar we op moeten letten. Ze gaan op een heel verantwoordelijke manier om met drank. Praten en openheid zijn de belangrijkste schakels in ons gezin, mijn zelfvertrouwen en herstel.’

‘Liters flessen wijn heb ik in de gootsteen leeggegooid. Ik had er een hele drankwinkel mee kunnen vullen’

Marije Vink (19): ‘Ik zat in groep zeven van de basisschool toen ik in de gaten kreeg dat er iets niet in orde was met mijn moeder. Ze lag vaak te slapen op de bank en ze braakte veel. Het gebeurde geregeld dat ze me midden op de dag vroeg wijn voor haar te halen. Ze is ons ook weleens compleet vergeten op te halen uit school, of toen ik terugkwam van een kamp. Dat vond ik heel erg. Op een dag

hoorde ik mijn oma en moeder over de telefoon ruziën. Mijn oma lag in het ziekenhuis en was boos over hoe mijn moeder tijdens het bezoeken aan haar bed had gezeten. Ze was dronken. Mijn vermoeden dat er iets behoorlijk fout zat, werd bevestigd. Maar als ik mijn moeder met haar gedrag confronteerde, snapte ze niet waar ik me druk om maakte. Volgens haar deed ze niets verkeerd. Om de haverklap lag ik met haar in de clinch. Mijn broertje was nog klein en ik schermde hem zoveel mogelijk van mijn moeder af. Als ze beneden op de bank lag, zei ik: ‘Ga maar lekker boven spelen’. Ik voelde me verantwoordelijk voor hem omdat mijn moeder die verantwoordelijkheid niet nam.’

ALLEEN

‘Het drankmisbruik werd steeds heviger. Ik wist niet wat ik moest doen. Ik kon niet tot mijn moeder doordringen. Mijn vader werkte veel in het buitenland. En ook al kon ik hem altijd bellen, het voelde alsof ik er alleen voor stond. Met mijn lievelingstante maakte ik de afspraak dat ik naar haar toe kwam als het thuis niet goed ging. Ze hielp me enorm en leidde me af van de problemen. Ik was dol op haar. Maar ze kreeg kanker en overleed een paar maanden voor mijn moeder werd opgenomen. Er is in die periode zoveel gebeurd. Inmiddels zat ik alweer drie jaar op de middelbare school. Ik ging niet graag naar huis, omdat ik nooit wist hoe ik mijn moeder zou aantreffen. Liters flessen wijn heb ik in de gootsteen leeggegooid. Ik had er een hele drankwinkel mee kunnen vullen. Ze had het niet eens door en ging gewoon nieuwe halen. ’s Nachts sliep ik niet van de zorgen, onmacht en frustraties. Ik huilde vaak en op school was ik een zombie. Mijn resultaten leden eronder: soms lag ik half te slapen in de les. Ik werd een dwarse leerling, een klier. Dat deed ik om te maskeren hoe ongelukkig ik me voelde. Uiteindelijk zat ik er zo doorheen dat het voor mij allemaal niet meer hoefde. Ik wilde weg zijn van alle pijn en verdriet. Gewoon rust aan mijn hoofd. Ik pakte een mes en sneed mezelf in een van mijn polsen. Misschien zou mijn moeder stoppen met drinken als ik er niet meer was...’

VAKANTIE VAN MIJN MOEDER

‘Het was heel eng om in mezelf te snijden, dus zette ik niet door. Huilend heb ik een vriendin gebeld om te vertellen wat ik gedaan had. De volgende dag zijn we samen naar mijn mentor op school gegaan. Mijn pols bedekte ik zodat mijn ouders de wonden niet zagen. Ik vertelde de mentor hoe het er thuis aan toeging en wat het met mij deed. Het was fijn om mijn ei kwijt te kunnen. Hij overtuigde me ervan dat ik dit niet geheim moest houden, en belde die avond mijn ouders. Natuurlijk schrokken ze zich rot. We praatten erover en gingen samen naar een kinderpsycholoog. Mijn moeder beloofde (wéér) beterschap. Maar zelfs nu hield ze zich niet aan haar woord. De volgende dag lag ze alweer dronken op de bank. Samen met mijn andere tante ging ik op zoek naar hulp. Op internet lasen we over een interventie waarbij een verslaafd familielid mee wordt genomen voor een opname in de kliniek. Het leek me de

oplossing voor mijn moeder dus hebben we haar aangemeld. Vrij snel daarna werd ze opgenomen. In eerste instantie was het prettig dat ze weg was. Als ik nu uit school kwam, hoefde ik niet bang te zijn dat er iemand straalbezopen op de bank lag. Even had ik vakantie van mijn moeder zodat ik zelf ook kon herstellen. Na een week mochten we haar bezoeken. Ik was best zenuwachtig. Was ze nog boos? Zou ze snappen waarom we haar hadden laten opnemen? Maar haar ogen straalden en ze zag er goed uit. Ze was sterk en bedankte me dat ik deze stap had durven zetten. Ze erkende haar probleem; ze was verslaafd. Wat een opluchting was dat.’

PRAATPAAL

‘Ze deed haar best, en dat is zoveel meer dan ze de afgelopen jaren had gedaan. Hoewel ik nog niet alles vergeten was, had ik haar al wel vergeven. Mijn vertrouwen in haar was weggeslagen, maar ze wilde er alles aan doen om te zorgen dat het weer terugkwam. En dat is gelukt. Ze heeft haar verslaving overwonnen en ik weet dat ze zich aan haar belofte houdt. Als gezin zijn we er sterker uitgekomen. We kunnen elkaar alles vertellen en luisteren ook echt naar elkaar. Onze band is hechter dan ooit. Voor een terugval ben ik niet bang. Mijn moeder staat zo stevig in haar schoenen dat het onmogelijk lijkt. Ik wil me ook niet bezighouden met ‘stel dat scenario’s’. Je schiet er geen steek mee op. Het gaat nu goed met mijn moeder en ik ben supertrots op haar! Zelf ben ik ook beter geworden van deze ervaring. Mijn vrienden hebben een bijnaam voor me ‘praatpaal’; omdat ik zo goed kan luisteren. Maar ik geef ook nuttige adviezen op basis van wat ik heb meegemaakt. Ik zit nu op het mbo en ga daarna psychologie studeren met als specialisatie verslavingszorg. Uiteindelijk wil ik samen met mijn moeder in haar bedrijf werken. Voor mensen die ook een verslaafde in hun omgeving hebben of die met andere problemen kampen, heb ik een boodschap. Geef de moed niet op! Ook al zit je nog zo zwaar in de nesten, je moet blijven vechten. Het kan altijd goed komen. Kijk maar naar ons.’ ■



Vrouw in herstel

Vrouw in herstel richt zich specifiek op vrouwelijke verslaafden die hulp zoeken bij problemen en uitdagingen waar zij in hun herstel tegenaan lopen. Info: kijk op www.vrouwwinherstel.nl of mail naar wilma@vrouwwinherstel.nl