

## **Regisseur van mijn eigen leven: leven met een verslaving**

*Na een moeilijke jeugd was John\* jarenlang verslaafd aan drank en drugs. De nacht voorafgaand aan het interview voor Perspectief droomde hij dat hij tijdens het interview een joint aan het draaien was. In werkelijkheid is John sinds 2007 gestopt met blowen en heeft hij al vier en een half jaar geen druppel alcohol meer gedronken.*

### **Marijke Naezer**

John werd in 1956 geboren in een klein katholiek dorp in Twente. Zijn ouders hadden een groothandel in drank, waar ook veevoerders verkocht werden. De zaak eiste veel tijd op, van het hele gezin: “Mijn vader had het overgenomen van zijn vader als een klein, verlieslijdend bedrijf. Dus het was hard werken om het draaiend te houden. Klanten konden 24 uur per dag, 7 dagen per week, bij ons terecht. Op zondag, na de kerk, kwamen de boeren uit het dorp bij ons koffie drinken en een sigaar roken, terwijl ze betaalden voor de leveringen van de afgelopen week en nieuwe bestellingen deden.” De klanten hadden altijd voorrang. “We gingen bijvoorbeeld nooit op vakantie, mijn vader werd al boos bij het idee. Je aanpassen, dat was het sleutelwoord voor ons.” Toen John tien was, werd zijn moeder ernstig ziek. Zijn vader kon de drukke zaak niet combineren met de verzorging van vier jonge, opgroeiende kinderen. John ging daarom samen met zijn oudste broer tijdelijk bij een oom en tante wonen, die een juwelierszaak hadden. John: “Hier moest ik me weer aanpassen, het ideale neefje spelen. We moesten vooral maar dankbaar zijn, dat zij ons opvingen.” De boodschap dat hij perfect moest zijn en zichzelf moest wegcijferen drukte een grote stempel op zijn leven.

### **Misdienaar**

Net als zijn twee broers werd John gevraagd om misdienaar te worden. Een hele eer, herinnert hij zich: “Niet zomaar iedere jongen kwam in aanmerking om misdienaar te worden. Het was ook heel erg leuk. Je mocht soms zelfs wegblijven van school, als er een dienst was voor een huwelijk of een begrafenis. En we hadden jaarlijks een uitstapje met de pastoor.” De sfeer in de kerk maakte altijd grote indruk. “Het had iets magisch. Je kreeg speciale kleding, een toog en een superplie. Er was wierook en grote delen van de dienst werden nog in het Latijn gedaan. Heel bijzonder.”

Ook de pastoor boezemde ontzag in. “Ik vond het individuele biechten altijd heel eng. Het was een klein, donker hokje, waar je net op je knieën in kon zitten. Er was zo’n raamwerkje, bedekt met doek, waarachter je net heel schimmig de pastoor kon zien zitten. En dan moest je zeggen wat je fout had gedaan. Ik wist nooit of ik echt alles moest vertellen, wist niet of de pastoor het kon horen, zien of ruiken als je zou liegen. Voor mij was hij de rechterhand van God.” Wel was bekend dat de pastoor erg “aanrakerig” was tegenover de kinderen. Er waren altijd wel boordjes te herschikken, truien goed te doen, of pijpen van een korte broek recht te trekken. “Maar wij wisten niet anders, we vonden dat toen niet vreemd”, vertelt John.

Op een dag diende de tienjarige John in een huwelijksdienst. Hij kreeg de slappe lach en stak de andere misdienaars aan. “Ik deed mijn best me in te houden, maar dat lukte natuurlijk niet. De pastoor merkte het.” Toen John daarna naar school liep, vroeg de pastoor of hij even wilde helpen opruimen. Dit was niet gebruikelijk en John voelde meteen nattigheid. Terecht, zo bleek: “Hij nam me mee naar de ruimte waar de misdienaars hun schoenen altijd neerzetten en ging daar op een stoel zetten. Die had hij daar speciaal neergezet, want die stond er normaal niet. Hij werd toen heel handtastelijk. Op een gegeven moment zei hij: ‘doe je broek eens uit.’ Die zin is me altijd bijgebleven.” John plaste van angst in zijn broek en begon te gillen.

Waarschijnlijk schrok de pastoor hiervan, want hij drong niet verder aan. Wel gaf hij John mee: “Als je je nog eens zo gedraagt, krijg je een pak slaag voor je blote billen.”

De angst zat er goed in. John durfde er met niemand over te praten, de pastoor stond in de kleine gemeenschap immers op een voetstuk. Op school maakte John met papier zijn broek zo goed mogelijk droog. Hij had letterlijk het gevoel dat hij met dit verhaal niet thuis kon komen. “Ik was ook bang dat het mijn eigen schuld was. En bang dat het nog eens zou gebeuren.” Zijn houding in de kerk veranderde: “Vanaf toen werd ik heel alert als ik bij de pastoor in de buurt was, heel erg op mijn hoede. Ik was angstig. Ik weet eigenlijk niet meer precies of de handtastelijkheden doorgingen. Mijn broers hebben me later verteld van wel.”

### **Achter een vrolijk gezicht**

Op het eerste oog leek John niet veel last te hebben van het misbruik. Duidelijke gevolgen als slecht slapen of bedplassen bleven uit. Terwijl hij een foto laat zien van zichzelf op die leeftijd – een schijnbaar onbezorgd, guitig lachend kind- vertelt hij: “Ik was een heel vrolijk, populair mannetje. Ik zag er leuk uit, was sportief, zat bij de verkenneren. Ik was overal van de partij, was voetballer van het jaar, mocht bij het jubileum van de pastoor het cadeau overhandigen. Dus ik kwam niet in de schaduw te staan door wat er gebeurd was. Dat had ik in mijn jeugd wel geleerd, om gewenst gedrag te laten zien en mijn eigen gevoelens te onderdrukken.”

Het was echter een façade waarachter de nodige problemen schuilgingen. “Ik ontwikkelde geen eigen ‘ik’, heb later ook altijd moeite gehouden om mijn eigen grenzen te herkennen en aan te geven. ‘Nee’ kwam eigenlijk niet in mijn vocabulaire voor.” Op den duur werd hij angstig om naar school te gaan: “Op maandagochtend was ik misselijk, had ik buikpijn. Mijn oom en tante dachten dat ik gewoon geen zin had om naar school te gaan.” Hij kreeg moeite om met docenten om te gaan. “Niet alles ging makkelijk op school: ik was heel slecht in rekenen, en later in natuur- en scheikunde. Ik kon dus niet meer dat ideale kind zijn en voelde me overgeleverd aan hoe de docenten hiermee omgingen. Ik voelde echt angst voor ze. Ik ontwikkelde een enorme faalangst. De docenten gingen hier helemaal niet goed mee om, deden heel neerbuigend als je iets niet kon. Ik had daardoor een heel spanningsvolle relatie met de docenten. Tot op de dag van vandaag heb ik moeite met autoriteiten.”

### **Alcohol**

“Ik groeide op met alcohol, er zat bij wijze van spreken bijna alcohol in mijn flesje in plaats van melk. Klanten van mijn ouders kregen altijd een drankje. En mijn broers en ik gingen altijd mee bier brengen naar de café’s, waardoor ik alle café’s van binnen en van buiten kende. Toen ik twaalf was kon ik net zo goed biljarten als de volwassenen.” Ook John’s beide ouders dronken veel, de kinderen schonken het voor ze in. Af en toe mocht John een slokje proeven.

Toen John een jaar of veertien was, kwam er een jeugdsoos in het dorp. Daar dronk hij zijn eerste biertjes. “Ik vond de smaak niet eens geweldig, bier is heel bitter. Maar als ik twee flesjes dronk dan kreeg ik een heel lekker gevoel. Wat de alcohol in mijn hoofd deed was geweldig.” De alcohol maakt hem lossier, vrijer. Gewenst gedrag was niet meer zo belangrijk. Het paste ook in de tijdsgeest: de tijd van de Beatles en de Stones, de tijd van het zoeken naar alternatieven voor het gebruikelijke, conservatieve leven. “Geweldig om daarbij te zijn”, vond John. “Dat de pastoor zich kwaad maakte, preekte hoe de jeugd naar de verdoemenis ging, dat maakte het voor ons alleen maar spannender.”

Later werd de soos vervuld voor de disco. “We verhuisden en ik ging stappen, naar de disco. Zuipen met vrienden. Echt gewoon zuipen. Ik dronk soms zo veel dat ik er ziek van werd. Het weekend werd voor mij een afleiding van de stress en de spanning die school met zich meebracht. Ik kon goed tegen de drank en dat gaf me voor mijn gevoel ook status, dat ik goed kon doordrinken. Als anderen overgingen op fris vond ik ze maar watjes. Op een gegeven

moment ging ik zelfs spijbelen van school om naar de kroeg te gaan.” Dit patroon herhaalde zich tijdens de opleidingen die John na de MAVO en het HAVO volgde.

### **Een dochter**

Tijdens de opleiding maatschappelijk werk in Enschede ging John samenwonen met zijn jeugdliefde Ineke. Het was geen stabiele relatie en regelmatig gingen John en Ineke voor een kortere of langere periode uit elkaar. Al snel kwam John in contact met blowen. “Ik raakte steeds meer vertrouwd met blowen en drinken. Een wijntje bij het eten, een biertje na het werk als beloning, ik had altijd een reden om te drinken.” John en Ineke studeerden samen af en verhuisden in 1982 naar Nijmegen.

In 1985 werd Ineke zwanger. John: “Ik schrok me wezenloos, het was totaal niet gepland. Ineke en ik hadden net opnieuw weer wat afstand van elkaar genomen. Ik vond het ook maar burgerlijk en ik had een afkeer van alles wat burgerlijk was.” Daarnaast was hij bang voor wat zijn ouders ervan zouden zeggen: eerst de beslissing om uit elkaar te gaan en vervolgens een zwangerschap. “Ik vond het ook niet kunnen om geen verantwoordelijkheid te nemen voor het kind. Uiteindelijk zijn we dus weer bij elkaar gaan wonen.” John en Ineke krijgen een dochter, Floor. Ogenscheinlijk functioneerde John gewoon, hij had een huis, woonde samen, had een dochter. Hij leek zijn leven prima voor elkaar te hebben.

De realiteit was anders. Hoe groter de verantwoordelijkheden (en daarmee de spanningen) werden, des te meer zocht John een uitweg in zijn verslaving. “De alcohol en het blowen gaven me de mogelijkheid om te kunnen ontspannen, mezelf te zijn, de werkelijkheid te ontvluchten. Het maakte me los van verantwoordelijkheden. Ik ging op vrije dagen steeds vaker overdag drinken en blowen en heb daardoor vaak niet mijn verantwoordelijkheid genomen, ook als vader. Ik ging bijvoorbeeld niet naar mijn werk, dan was ik ziek van het drinken de avond ervoor. En ik ging vreemd, deed niks om mijn relatie goed te houden.” Toch kregen John en Ineke in 1991 nog een dochter. Het meisje overleed na tien maanden door wiegendood. Een enorme schok: “Haar dood was heel traumatiserend. Het kwam heel onverwacht. En uit onze relatie konden Ineke en ik ook geen steun halen. Het was een heel stressvolle tijd.” John besloot het huis uit te gaan. “Dit was enorm heftig voor Floor: haar zusje net overleden, en dan haar vader het huis uit. Mijn relatie met haar is in deze periode blijvend beschadigd geraakt.”

In 1994 werd een derde dochter geboren, maar ook nu kwam John niet los van zijn verslaving. “Ik wist wel dat ik te veel dronk en blowde, maar ik erkende niet dat ik verslaafd was. Ik vond mezelf geen verslaafde, daar had ik een heel ander beeld bij. Dus ik dacht: ik ga minder drinken en blowen. En dat lukte dan ook wel kortstondig, maar het hielp niet echt. Ik besloot bijvoorbeeld alleen in het weekend nog te drinken, maar liet het weekend op donderdagavond al beginnen. Ik hield mezelf voor de gek.”

### **Crisis**

“In 1996 werd ik verliefd op mijn collega Maria. Vanaf toen heb ik mij losgemaakt van Ineke. Ik ben negen jaar samen geweest met Maria, dat was een geweldige tijd. Maar ik idealiseerde het ook wel erg. We waren helemaal met elkaar versmolten, onze vrienden kwamen op het tweede plan.” John en Maria hadden goede tijden, maar het blowen en het drinken speelden altijd mee. Met regelmaat trok John zich terug in zijn eigen wereldje: “Stoned en dronken in mijn eigen cocoon.”

Na negen jaar was voor Maria de grens bereikt en beëindigde zij de relatie. John had het niet zien aankomen: “Dat de relatie zou eindigen was voor mij volkomen ondenkbaar, ondanks het feit dat zij het al vaker had aangegeven. Ik had een heel vertekend beeld van de relatie.” Het werd een van de grootste crises in zijn leven. “Ik wist echt even niet meer wie ik was. Ik had zo lang geen contact meer gehad met mijzelf, door de verslaving en door mijn relatie met

Maria.” Er was maar één goede vriend bij wie hij terecht kon. “Verder wist niemand van mijn vrienden hoe het eigenlijk met me ging. Ik deelde mijn gevoelens niet snel, maakte zelf niet eens contact met mijn gevoel. Ik had ook niet echt het idee dat ik gebaat zou zijn bij hulp van anderen.”

De crisis vormde de directe aanleiding voor de grote ommekeer in 2005. “Ik besepte dat als ik zo verder ging, ik alleen maar dingen zou blijven herhalen. Ik zou verscheurd door liefdesverdriet in de goot belanden, me altijd slachtoffer blijven voelen. Ik besloot dat ik wilde kijken wat ik zélf met mijn leven kon doen.” John had zes weken vakantie en schreef zich in voor de zeilvakantie ‘varen en jezelf ervaren’, een combinatie van zeilen en intensieve therapie. Het zou zijn leven veranderen: “Het was thuiskomen. Ik was op pad met mensen die allemaal naar zichzelf wilden kijken. Ik mocht er zijn met alles wat er in mij speelde. Niks moest, alles was oké. De mensen waren liefdevol, begeleidden de groep goed. Ik kreeg steeds meer het gevoel dat ik meer invloed op mijn leven kon uitoefenen dan ik ooit had gedacht.” Na de boottocht zette John het nog één keer op een drinken, in de herfst en winter van 2005. Als een soort “afscheid van de drank”. Op 26 februari 2006 dronk hij zijn laatste alcohol: “Ik wilde weer terug naar hoe ik me op die zeilboot voelde, en de donkere winter achter me laten. Ik schrijf die dag, 26 februari, nog elk jaar in mijn agenda.” Een jaar later stopte John ook met blowen. “Ik wilde als verslavingscounselor aan het werk bij Tactus en vond dat ik dan tenminste moest kunnen zeggen dat ik gestopt was met blowen.”

### **Nu begint het leven pas**

Het leven na de verslaving is niet makkelijk. “Niet alles van mijn verslaving was slecht; ik heb ook fijne dingen gehad. Daar heb ik afscheid van moeten nemen, een soort rouwproces. En nu ik me niet meer verdoof kom ik ook weer de dingen tegen die toen te moeilijk waren. Mijn angsten: faalangst, angst om niet genoeg te zijn, mijn lage eigendunk, dat komt nu allemaal weer terug.”

Aan de andere kant heeft John nu meer dan ooit het idee dat hij leeft: “Nu begint het leven pas. Mijn ontwikkeling heeft zo lang stil gestaan. De verslaving was overleven, een manier van omgaan met nare en leuke dingen. Heel passief, alsof het leven je aangereikt wordt en daar moet je het mee doen. Nu ben ik bezig met de vraag hoe ik mijn leven zelf kan leven. Ik ben de regisseur van mijn eigen leven.” John is op zoek naar therapie om nog meer in zijn kracht te komen. “Het misbruik door de pastoor en de emoties, schaamte en schuldgevoelens die dit heeft veroorzaakt, heb ik een plek gegeven. Daardoor ben ik vrijer, ik ga er niet meer onder gebukt. Maar het heeft mijn ontwikkeling wel beïnvloed, met grote gevolgen. Ik heb bijvoorbeeld nog steeds moeite om me te concentreren, ik heb een grote behoefte aan controle, mijn contact met leidinggevenden verloopt moeizaam, ik heb een gebrek aan zelfvertrouwen en ik heb moeite om duurzame intieme relaties aan te gaan. Ik erken dit nu, in plaats van het te ontkennen zoals ik jaren heb gedaan. Ik ben bezig om er iets aan te doen.” Veel steun haalt John uit de NA (narcotics anonymous), een anonieme zelfhulpgroep voor herstellende verslaafden. “Je leert van elkaar, vindt steun en herkenning. En je bent een voorbeeld voor elkaar dat er hoop is.”

\*In verband met privacy zijn alle namen in dit artikel gefingeerd.