

Verslaving onder hoogopgeleide, succesvolle mensen is veelvoorkomend en een groot taboe, dat merkte ik toen ik op zoek ging naar (ex)verslaafden die er over wilden vertellen aan FRITS. Eindhoven is klein, de angst voor herkenbaarheid, voor het schaden van familie- of zakenbelangen is groot. Voor deze driedelige reeks sprak ik met ervaringsdeskundigen en bezocht ik verslavingskliniek Rodersana in Oirschot en in deze laatste aflevering de Eindhovense AA. Wat is verslaving, hoe kan het je overkomen en is herstel mogelijk?

De AA (Anonieme Alcoholisten) is een zelfhulpgroep van (ex)drinkers die elke week bij elkaar komen en elkaar ondersteunen om hun alcoholproblemen te overwinnen, opgericht in 1935 in de VS en in 1948 in Nederland geïntroduceerd. Wereldwijd zijn er naar schatting miljoenen deelnemers. In Nederland bestaan zo'n 240 AA-groepen. Ook in Eindhoven komen wekelijks vele groepen bij elkaar. Naast AA-groepen zijn er ook groepen van NA (Narcotics Anonymous), CA (Cocaine Anonymous) OA (Overeating Anonymous) en Al-Anon voor familie en vrienden van alcoholisten. Er zijn speciale meetings voor vrouwen, mannen, jongeren en een Engelstalige groep die internationaal is, ook voor AA-ers die hier op (werk)reis zijn. Via de twaalf stappen wordt gepoogd 'vandaag nuchter te blijven door het eerste glas niet te drinken' en ook de nuchterheid van andere alcoholisten te bevorderen, en zo de ziekte verslaving te bedwingen; iets wat een leven lang onderhoud behoeft om terugval te voorkomen.

Van de AA weet ik niets behalve de parodieën die mensen er wel eens op maken en dat wat mijn vorige geïnterviewden er over hebben verteld. Spannend om nu zelf bij een meeting aanwezig te mogen zijn, geen idee wat ik verwachten kan. Als ik aan kom fietsen over de stoep, waar de groep zich verzamelt in de zon, zie ik tot mijn grote verrassing twee bekenden staan die ik wil begroeten, ik verlies de macht over het stuur en klap tegen de muur, mijn arm ligt open. Een vreemde entree. Overeind geholpen geef ik een hand en stel me voor, maar leer dat snel af. Iedereen hugt elkaar en ik word daarin hartelijk opgenomen. In de multifunctionele vergaderruimte is een carré-opstelling, aan de muren hangen posters met de twaalf stappen en de twaalf tradities, er is een tafel met AA-boeken en -flyers, er is koffie en thee, er gaan dropjes rond en de sfeer is gemoedelijk. Achterin hangen een paar mannen met hun stoel tegen de muur, 'de hangjongeren', zoals ze zelf lachend zeggen. Het is een openbare groep: 23 mannen, tien vrouwen, uit alle lagen van de samenleving. Sommigen zijn getekend door zware jaren, anderen ogenschijnlijk schadevrij en goedgekleed. Er zijn er die al jaren nuchter zijn en gelukkiger dan ooit, een voorbeeld voor hen die nog worste-

len met de pijnlijke gevolgen van jarenlang gebruik en de vaak eronder liggende trauma's. Als ik me voorstel en vertel een artikel over deze meeting te zullen schrijven - uiteraard geanonimiseerd - is een van deelnemers onaangenaam verrast daar niet van tevoren over te hebben kunnen stemmen. Het zogeheten groepsgevoel wordt door de voorzitter, die als conflictvermijder schrikt van zoveel tumult, geraadpleegd in een ingelaste stemming. Behalve de man die, bezorgd over het eventueel schenden van de anonimiteit, de ruimte verlaat, is niemand tegen. De meesten zijn zelfs, met twee handen in de lucht, vóór: voor openheid en publiciteit, en de noodzaak daarvan blijven een terugkerend thema in de shares. Standaard voorgelezen voorwaarden voor het delen zijn: geen discussie, interruptie of adviezen, alleen delen vanuit eigen ervaring, drie minuten per persoon, neem het niet persoonlijk als je wordt gevraagd om af te ronden. Henk ('Ik ben Henk, ik ben alcoholist.' Groep: 'Hi Henk'): „Ik wil dat mensen weten van de AA. Zestien jaar geleden moest ik de AA met een vergrootglas zoeken. Er zijn 700 miljoen mensen die problemen hebben met alcohol, er zijn tien miljoen mensen bij de AA. Ik ben een van de *lucky bastards* die haar gevonden heeft, zonder was ik er niet meer geweest.” Xander: „Ik zou graag willen dat de AA in het 'calvinistische' Nederland, waar ze onzichtbaar is, bekendheid krijgt. In Rome staan er grote borden bij het gebouw! Laat zien dat je er bent!” Ook anderen willen hun verhaal 'van de daken schreeuwen'. De voorzitter ('Ik ben Femke, ik ben verslaafd.' Groep: 'Hi Femke') begint met het beroemde Gebed om Kalmte en ze leest het format voor van een geplastificeerde kaart. Nieuwkomers worden welkom geheten als de allerbelangrijkste aanwezigen, met het advies aan mensen die net 24 uur clean zijn alleen te luisteren. Dan zijn de jubilea aan de beurt: wie is er één maand nuchter, of twee of drie, een jaar? Twee jaar, drie jaar, vijf of tien jaar? Meer dan tien? Mensen steken geëmotioneerd hun hand op, krijgen applaus, een hug, high fives en een speciale penning van de voorzitter: „Wil een van de jubilarissen wat zeggen?” Vincent ('Ik ben Vincent, ik ben verslaafd.' Groep: 'Hi Vincent') is vandaag een jaar clean: „Ik heb zo uitgekeken naar deze dag, ik heb hier zo hard voor gewerkt. Mijn leven was een ellendig dieptepunt van drank, drugs en criminaliteit. Dat ik hier nog zit is de wil

VERSLAAFD

AAN DE TOP

Deel 3: Group of Drunks

TEKST: ANEMOON LANGENHOFF | FOTO'S: JEROEN BROEKMANS

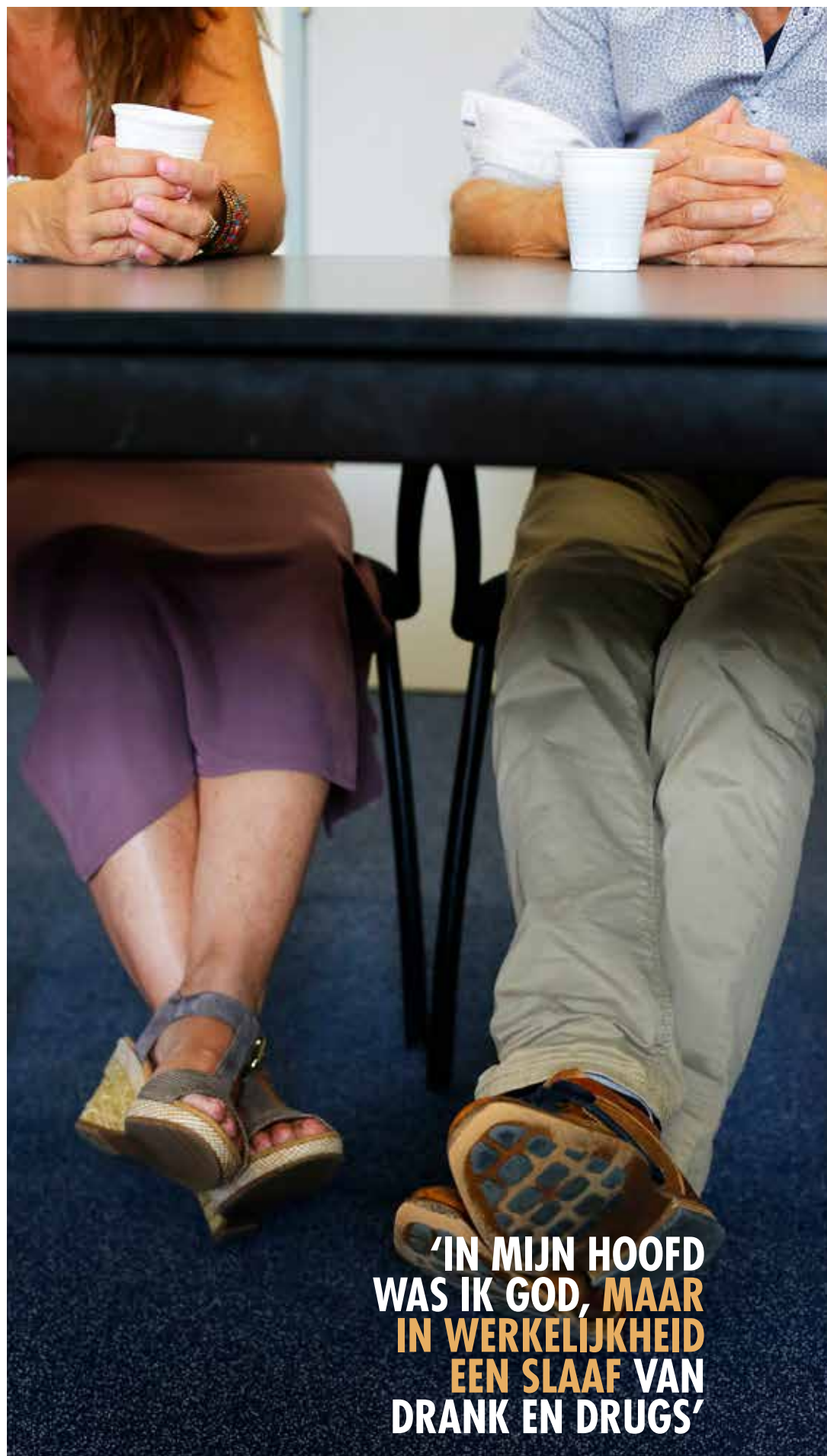
van god. Ik wil iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan mijn herstel.” Sommigen knikken herkendend, anderen huilen, het applaus is lang en oprecht.

Hans vertelt over het appje op zijn telefoon dat laat zien dat hij nu precies 1 jaar, 99 dagen, 11 uur en 6 minuten nuchter is, omdat Vincent hem op het juiste moment voor een terugval behoedde, waarvoor diepe dank. Jet deelt over haar leven dat overleven was, over het gevoel niets waard zijn. Houden van zichzelf is nog een brug te ver, maar er mogen zijn heeft ze, nu drie jaar nuchter, dankzij al die meetings geleerd: „Tegen de mensen die nog geen meerjarenpenning hebben, wil ik zeggen: hou vol, het leven is wel de moeite waard.”

Na gezamenlijk lezen in het stappenboek wordt er vandaag gedeeld over de derde stap: ‘We besloten onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, zoals wij Hem begrepen’. Voor sommigen is God God, maar anderen zeggen te worstelen, of te hebben geworsteld met het begrip God, omdat ze te kerkelijk zijn opgegroeid, of juist helemaal niet, omdat ze religie zien als bron van allerlei ellende in de wereld of ‘niet konden knielen’, zichzelf als *supreme* wezen zagen: „Me realiseren dat ik God niet was, was een eyeopener. Ik mocht voor het eerst ‘ik weet het niet’ zeggen, dat was zo’n opluchting.” Er zijn er die GOD met humor interpreteren als Group of Drunks, of Geven, Ontvangen, Delen: „Daar kan ik altijd iets mee. Ik blijf clean door te geven, en door te mogen ontvangen heb ik kunnen bereiken waar ik niet van had durven dromen.”

Jordy geeft aan zich zwaar kut te voelen en het moeilijk te vinden zich aan de twaalf stappen over te geven: „Mijn vertrouwen staat op zo’n laag pitje. Ik maak de eerste stap niet (erkennen dat je vastgelopen bent). Ik voel de zucht naar spanning. Om de hele ellende te vergeten heb ik vrijdag na een zware therapie sessie de motor gepakt en ben door de politie aan de kant gezet; mijn rijbewijs is ingenomen. Ik had vandaag een technofeest maar ik voelde dat dat misschien niet zo’n slimme keuze was, dus dat heb ik maar weer afgezegd. Het is belangrijk dat ik beseft dat ik het toch echt zelf zal moeten doen, mijn leven echt om zal moeten gooien.”

Katie studeert intussen communicatie en zou graag over verslaving willen bloggen, maar wordt door haar partner weerhouden omdat hij bang is dat hun kind op het schoolplein



**‘IN MIJN HOOFD
WAS IK GOD, MAAR
IN WERKELIJKHEID
EEN SLAAF VAN
DRANK EN DRUGS’**

‘je moeder is een junk’ te horen zal krijgen. Femke zou willen dat haar familie en vrienden een keer naar de meeting kwamen om te zien hoe waardevol dat is, maar ook daar is het taboe.

Menno vertelt hoe zijn leven iedere dag Efteling moest zijn, uit *fear of missing out*. „In mijn hoofd was ik god, maar in werkelijkheid een slaaf van drank en drugs. Mijn daden waren treurig, ik wist niet wat bescheidenheid was, of stilte. In de kliniek werd ik liefdevoller en zorgzamer naar mezelf, ik ging mediteren en begon te bidden. Ik heb het twintig jaar alleen geprobeerd en dat is niet gelukt. Ik kan het niet alleen. *Let go en let god, whatever he, or she, or it may be.*”

Xander zegt dankbaar te zijn dat hij zoveel heeft gezopen dat hij contact leerde maken met de hogere macht: „Dat houdt mij sereen en nuchter en dan heb ik een fantastisch leven.” Mensen leven sterk met elkaar mee, worden geraakt als ze iets herkennen, er wordt gelachen.

De voorzitter kondigt na anderhalf uur het einde van de shares aan en vraagt of er nog iemand een brandend verlangen heeft iets te delen. Hans zegt zijn app te gaan deleten omdat hij zich realiseerde dat het altijd weer om alleen vandaag gaat, vandaag wil hij nuchter blijven. Mensen klappen ontroerd. De twaalf tradities (de AA-voorschriften) worden voorgelezen, evenals de twaalf beloften voor een evenwichtiger en gelukkiger leven. Er is een collecte voor de kosten; elke groep is financieel *self supporting* (de gekozen penningmeester moet minstens een jaar nuchter zijn). De servicefuncties voor volgende week worden verdeeld, vrijwilligers die zich aanmelden krijgen dankbaar applaus. Er worden twee mensen gezocht om vandaag op te ruimen, waarop spontaan iedereen z’n hand opsteekt. Nieuwkomers wordt met klem verzocht volgende week terug te komen. Ik bedank iedereen voor het vertrouwen, geraakt door de openhartige, emotionele verhalen. Ik herken zoveel universeel menselijk gevecht, al worstel ik niet met verslaving. Ik voel diep respect voor deze mensen die hun innerlijk gat van onzekerheid, leegte en angst onder ogen willen zien en het niet langer proberen te vullen en verdoven met de *quick fixes* van hun verslaving. Die kiezen voor het loslaten van controle, het laten zakken van façades, het eerlijk en nederig worden. Die kiezen voor nuchterheid als poort naar innerlijke groei. Na afloop hugt iedereen

elkaar warm, ook mij, en er wordt nog lang nagepraat op de stoep in de zon.

De vriendelijke Adam Andersen (50) is afkomstig uit Noorwegen maar woont al achttien jaar in de regio Eindhoven, waar hij een succesvolle onderneming heeft als systeemarchitect. Daarnaast is hij afgestudeerd pianist. Hij is al 24 jaar nuchter en achttien jaar deel van de Eindhovense AA, die - zegen zijn fellows - mede door hem de hoge kwaliteit kreeg die ze nu heeft, geschoeid op de Amerikaanse leest en daarmee inhoudelijk, vreedzaam en tolerant. Adam is een zeer gewaardeerd *sponsor* (begeleider) van vele fellows in de Eindhovense AA.

„Mijn vader overleed toen ik zes was. Ik kreeg een stiefvader, een hele lieve man, maar ik voelde dat ik niet zijn zoon was en miste mijn vader.” Hij laat zijn hand zien, waaraan een paar vingers missen: „Ik ben zo geboren en dat is moeilijk als kind. Maar ik lachte altijd, ik was altijd het blijde kind, bezig

**‘MIJN GROOTSTE
NACHTMERRIE
‘NERGENS MEER
BIJ TE HOREN’ WAS
WAAR GEWORDEN’**

om anderen te *pleasen*, om erbij te horen. In Duitsland rij ik zonder angst 230 km per uur, maar ik ben altijd bang om niet geaccepteerd te worden, bang voor afwijzing. Toen ik zestien was dronk ik voor het eerst alcohol en dat veranderde mijn leven. Ineens kon ik met iedereen praten, ook met vrouwen. De verlegenheid was over, ik hoorde erbij. Ik dronk anders dan mijn leeftijdsgenoten, meer, sneller. En ik kreeg black-outs, een vreselijk gevoel om niet meer te weten wat ik had gezegd of gedaan. Ik ben nooit volwassen geworden, ik nam geen verantwoordelijkheid. Op mijn twintigste gedroeg ik me als een kind van vijftien, ik ging constant naar feesten, dansen, drinken, blowen: één grote party. Ik probeerde minder te drinken, of alleen in het weekend. Maar vanaf mijn twintigste, toen ik studeerde, was ik echt verslaafd; ik zat dronken bij examens. Het was ook een hele leuke tijd. Ik trad op als pianist, gaf les, deed boekhoudingen, trainde managers. Ik had

heel veel energie en gebruikte die om het gat, de leegte van binnen, te vullen. Mijn werk overdag en de optredens ’s avonds begonnen steeds meer te wringen. Toen ik 29 was, ging het mis. Ik had een belangrijk optreden maar was spoorloos verdwenen, in alcohol ondergedompeld zwierf ik ergens over het platteland, amper wetend waar. Toen ik een week later weer kwam opdagen, hoefde ik niet meer terug te komen. Iedereen wist het. Ik was mijn carrière kwijt en voor mij was bewezen dat ik een *loser* was. Ik kreeg nog wel kansen op bruiloften, *gigs*, maar mijn professionele loopbaan in de muziek was voorbij. Ik ben toen in scheiding geraakt, niemand kan met zo iemand leven. De kinderen kwamen wekelijks bij mij, tot ook dat niet meer ging. Ik ging steeds meer drinken, om me te verdoven, om te kunnen slapen. Ik kreeg steeds ernstigere black-outs. Ik keek naar het nieuws met een glas cognac en een *split second* later stond ik met een onbekende vrouw te dansen of werd ik wakker met een meisje in bed. Vaak werd ik wakker in een auto, soms zelfs rijdend. Een keer in een auto met een gebroken raam terwijl ik sigaretten aan het zoeken was, keurig in pak, dat wel. De politie nam me mijn rijbewijs af maar ik reed toch, ik was alle normen kwijt. Ik werd in het ziekenhuis opgenomen met vijf bloedende maagwonden. Twee keer werd ik wakker op straat, liggend in mijn eigen urine, en dat terwijl ik vaak met foto en al in de krant stond omdat ik populaire trainingen gaf aan politie, managers en pensioenfondsen. Ik hoopte maar dat niemand me daar in de goot herkend had. Het laatste half jaar heb ik me thuis opgesloten, met de gordijnen dicht, de deur op slot, de telefoon van de haak. Ik ging niet naar mijn werk, betaalde de rekeningen niet meer. Als iemand op de deur klopte, verstopte ik me achter een stoel. Iedereen was boos op mij, ik was zo bang... ook voor de deurwaarder. Mijn grootste nachtmerrie - nergens meer bij te horen - was waar geworden. Tot ik een keer vergat de deur op slot te doen en een collega binnenliep die zich zorgen maakte. In zijn ogen zag ik mezelf daar zitten, op de vloer, trillend, bang voor alles. Toen dacht ik ‘shit, waar ben ik mee bezig...’ Ik was iemand die zich altijd honderd procent gaf, totaal correct, altijd in een mooi pak en dan zo eindigen. Op dat moment had ik er een einde aan kunnen maken. Toen ging ik naar een psychiater, zelf een alcoholist. Ik ben hem zo dankbaar. Ondanks mijn ontkennen confronteerde hij

ADVERTENTIE

De twaalf stappen van de AA (deze worden, eenvoudiger en minder spiritueel geformuleerd, ook gebruikt in afkickklinieken gebaseerd op het Minnesota-model):

1. We erkenden dat we machteloos stonden tegenover alcohol - dat ons leven stuurloos was geworden.
2. We kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. We besloten onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, zoals ieder van ons Hem persoonlijk aanvaardt.
4. We maakten een diepgaande en onbevreesde morele inventaris op van ons leven.
5. We bekenden tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze fouten.
6. We waren volkomen bereid om God al onze karaktergebreken te laten wegnemen.
7. We vroegen hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
8. We maakten een lijst van alle personen die we schade hadden berokkend en werden bereid om het bij hen allen goed te maken.
9. We hebben waar het mogelijk was dit rechtstreeks weer bij deze mensen goed gemaakt, behalve wanneer dit hen of anderen zou kwetsen.
10. We gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en als we fout waren, erkenden we dit direct.
11. We trachtten door gebed en meditatie ons bewuste contact met God, zoals we Hem begrepen, te verbeteren en baden Hem enkel ons Zijn wil voor ons te doen kennen en om de kracht die te volbrengen.
12. Nu deze stappen ons tot spiritueel ontwaken hebben geleid, hebben we geprobeerd deze boodschap aan alcoholisten door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.

me met mijn alcoholisme en mijn verslaving aan spanning, aan leven op adrenaline en hij overtuigde me hulp te zoeken in een kliniek. Dat was fantastisch, een veilige omgeving waar mensen hetzelfde verhaal hadden als ik. Als iemand iets vertelde, dacht ik 'dat is mij ook gebeurd'. Daar kon ik eindelijk toegeven dat ik verslaafd was (stap 1) en kijken naar de schuld en schaamte, mijn minderwaardigheidsgevoelens en vooral mijn verlamme angsten (stap 4/5). Mijn motto is nu *Dare to dream, fears are thieves of dreams*. Dankzij dat motto heb ik ook op die geweldige, spontane vrouw durven afstappen die daardoor mijn vrouw geworden is. Alles is veranderd in mijn leven. Ik kan niet meer liegen, ik ben eerlijk over alles, ook over mijn zwakheden en kwetsbare kanten, ook als ik me er voor schaam (stap 6/7). Na de kliniek ging ik naar de AA, eerst drie keer per dag en nu twee maal per week en dat blijf ik doen. Als ik ermee stop kan ik weer afglijden, deze ziekte gaat nooit meer over. Als ik van de AA kom kan ik alles aan. Mijn oudste zoon heeft negen jaar geleden geprobeerd zelfmoord te plegen. Ik heb hem gevonden in mijn huis. Het was een hele zware tijd maar het is niet in me opgekomen om te gaan drinken om de pijn te verzachten en dat is echt een wonder. Ik heb nooit meer een terugval gehad. Ik ontmoette bij de AA een man met terminale kanker. Hij zei 'Ik heb rust' en toen dacht ik 'damn, dat is wat ik zoek; innerlijke vrede, loslaten, me niet meer bemoeien.' De AA heeft een fantastisch gebed: 'God, schenk mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien.' Ik mediteer dagelijks (stap 11), als ik gestrest ben extra. Mijn bedrijf is heel succesvol, maar ik werk niet meer voor de spanning, ik hou niet meer van spanning. Ik heb een app op mijn telefoon die af en toe een seintje geeft en dan check ik: hoe voel ik me nu, heb ik iets nodig, moet ik ergens op terugkomen (stap 10)? Ik loop dan een rondje, maak een praatje, maar elke dag ben ik om 17.00 uur thuis. Als bedrijfsleider heb ik veel begrip voor mijn mensen. Ik leg uit, luister, geef altijd meerdere opties. Er heerst een prettige, open werksfeer. Mijn bedrijf is schuldeloos. Ik ben open over mijn verslaving: ik drink niet omdat ik er niet mee om kan gaan. Ik zit nu boven de normale lijn qua geluk, dat weet ik zeker. Ik ben trots op waar ik dagelijks mee bezig ben: kennis stapelen, bewust worden,

bij de AA andere mensen helpen als sponsor (stap 12). Op een keer had ik een spirituele ervaring. Ik reed naar huis, de zon scheen, alles was zo mooi. Ineens begon ik te lachen en ik kon niet meer ophouden. Misschien dachten tegenliggers dat ik gek was, maar het was pure blijheid: er was niks waar ik me voor hoeft te schamen. Ik deed niets meer om me slecht over te voelen en ik voelde me helemaal schoon en rustig." 🍷

Bij de meeste AA-bijeenkomsten kun je zo binnenstappen. Tevoren bellen kan ook: 085-104 53 90. Informatie over de AA is te vinden op aa-nederland.nl of, voor de Eindhovense AA, op aa-eindhoven.nl.

i Zo'n twintig procent van de Nederlandse bevolking lijdt ooit in zijn of haar leven aan alcohol-, drugs- of gedragsverslaving. Ruim tien procent van de verslaafden is hoger opgeleid, even veel mannen als vrouwen. In 2015 werden er zo'n 65.000 mensen behandeld in instellingen. De gemiddelde leeftijd was 42, 75% was man, 45% kampte met alcohol als primair probleem, de overigen met drugs-, medicijn-, gok-, internet- en seksverslaving, 42% had een meervoudige verslaving, 21% was nieuwkomer. Cijfers zijn niet per regio opgesplitst. Overmatig alcoholgebruik is bij mannen meer dan 21 glazen per week, bij vrouwen meer dan 14. De maatschappelijk schade is gigantisch: zo'n 2,6 miljard euro alleen al door alcoholverslaving. Slechts vier procent van de alcoholverslaafden laat zich behandelen in de specialistische GGZ. De mate van onderbehandeling is veel groter dan bij depressie. Signalen worden niet herkend en de schaamte en het taboe zijn groot. Vroeg ingrijpen voorkomt dat problemen uit de hand lopen, is vele malen beter voor de gezondheid en het welzijn van de verslaafde en diens sociale omgeving en voorkomt ook hoge behandelkosten in een later stadium. In Zuid-Nederland zijn Rodersana, Novadic-Kentron, SolutionS, U-Center, Trubendorffer, GGZ en de AA aanbieders van hulp bij verslavingsproblematiek. Bronnen: Trimbos, CBS en het Ladisrapport