

‘Er gingen limonadeglazen vol jenever doorheen’

HET BEGON MET EEN SCHIPPERSBITTERTJE EN EINDIGDE TIEN JAAR LATER MET KRATTEN PILS EN JENEVER. “IK BEN ZIJN MOEDER NIET! DACHT IK VAAK. MAAR HET ZELF OPLOSSEN KON HIJ NIET.” ERIK, DE MAN VAN HANNEKE (30), RAAKTE VERSLAAFD AAN ALCOHOL.

“Ik ken Erik al vanaf mijn tiende. Hij woonde in hetzelfde dorp en kwam soms bij ons thuis. Zelf ben ik nogal introvert, maar hij was gezellig, kletste makkelijk. Dat vond ik leuk aan hem. Later kwam ik erachter dat hij zich toen vaak anders voordeed dan hij zich voelde. Maar ja, dat deed ik ook. Je bent jong en dan doe je je al snel stoerder voor dan je bent. Erik is in de afgelopen tien jaar alcoholist geworden. We hebben zware jaren achter de rug. Maar sinds een maand of vijftien is hij van de drank af.

Terugkijkend zie ik dat niet alleen hij, maar ook ik een ontwikkeling heb doorgemaakt in deze jaren. In het begin van onze relatie was ik erg onzeker, ik leunde op hem, gaf geen tegengas. Tijdens zijn drinkjaren ben ik steeds meer gaan inzien dat ik wél sterk ben en wél veel verantwoordelijkheid kan dragen. Ik moest ook wel. Vooral als hij dronken was, deed ik alles alleen.

Maar ik heb ook geleerd dat je een verslaving niet alleen op wilskracht kunt overwinnen. Erik had hulp nodig, steun, anders redde hij het niet. Lang liep ik boos en teleurgesteld weg als hij dronk, dan liet ik hem in zijn sop gaar koken. Maar tegenwoordig sta ik meer aan zijn zijde. Ik probeer hem nu echt te steunen. Helemaal op de momenten dat hij het moeilijk heeft. Bovendien hebben we hulp gezocht. Niet alleen in onze eigen kring, maar ook professioneel, van een afkickkliniek. Lang durfden we niet over Eriks drankprobleem te praten, uit schaamte. Pas toen we dat wél deden, kwam er land in zicht. Allebei wilden we eerlijker zijn, ook naar elkaar toe. En dat voelt goed voor ons beiden.

Erik was al jong gewend dagelijks een schippersbittertje of biertje te drinken. Dat had hij van huis uit meegekregen, van zijn vader, die ook schipper was. Zolang Erik nog meevoer met andere schippers, bleef het nog wel binnen de perken. Maar

nadat we ons eigen schip hadden gekocht, nam zijn drankgebruik snel toe. Omdat er niemand was die op ons lette, begon Erik niet alleen 's avonds, maar ook overdag jenever en bier drinken. Eerst alleen als het schip stillag, maar op een gegeven moment ook tijdens het varen. ‘Ik voel er toch niks van?’ zei hij als ik daarover mopperde. Al snel nam hij 's middags voor het middageten een paar biertjes, 's avonds voor het eten opnieuw, en later op de avond nog eens drie.

Ik had het druk in die tijd, want kort na elkaar kregen we twee kinderen. Tijdens beide zwangerschappen voelde ik me misselijk en zwak, bovendien kwamen de baby's allebei een paar weken te vroeg. Meer nog dan normaal had ik het nodig om op Erik te leunen. Ongemerkt ging hij van de spanning nog meer drinken. Na het middageten stopte hij niet, maar hij dronk gewoon door tot aan het avondeten. Hij dronk steeds vaker jenever, soms limonadeglazen vol.

Op een avond, aan tafel, kregen we er

ruzie over. ‘Je bent verslaafd, man!’ zei ik, maar Erik lachte het weg. Hij zou de volgende dag wel eens laten zien dat hij gemakkelijk geen druppel kon drinken. Maar 's middags al werd hij zó chagrijnig. Toen nam hij toch maar weer een borrel. Als ik er daarna nog eens over begon, werd hij kwaad. Dus zei ik er niets meer van.

Er brak een grijze tijd aan voor ons; het leven als schippersgezin is niet makkelijk. Je bent soms eenzaam en dan kun je niet gemakkelijk even langs bij iemand in de buurt. We werkten hard, waren bezig genoeg geld te verdienen om rond te komen. En als we vrij waren, wilden we vooral ontspannen. En af en toe dronk ik zelf 's avonds een glaasje wijn mee. Overdag zat Erik de hele dag in de stuurhut, waar hij harde muziek draaide. Ik hou daar niet van en had ook al genoeg drukte om me heen met twee kleine kinderen. Vanwege die muziek kreeg ik steeds minder zin om naar hem toe te gaan in de hut. Hij voelde zich daar eenzaam, heeft hij me achteraf verteld. En het gaf hem óók de gelegenheid ongestoord te drinken. Zo leefden we een tijdlang langs elkaar heen. Best gek dat dat kan. Zit je nota bene samen op een schip.

Maar op een gegeven moment zag ik dat Erik een grens overging. Hij werd steeds slaperiger en ik wist gewoon: hij is niet echt moe, dit komt door de drank. Niet alleen na het middageten, zelfs ervoor dreigde Erik al aan het stuur in slaap te vallen. Ik besepte dat zijn drankgebruik té erg was geworden. Tegelijkertijd wilde ik mijn ogen ervoor sluiten. Want behalve alles dan maar zélf zo goed mogelijk in de gaten te houden - het sturen en intussen op de kinderen letten - wist ik niet wat ik eraan kon doen.

In diezelfde tijd gingen we een week op vakantie naar een huis vlak naast dat van

‘Hij werd steeds sneller kwaad en de kinderen gingen hem ontwijken’

mijn zus. Zij zag bij ons voor de deur de lege flessen en kratten pils staan - Erik dronk een half krat per dag. Ze sprak me erop aan: ‘Jij moet daar toch een eind aan kunnen maken!’ Ik antwoordde boos: ‘Zeg dat tegen hérm, ik ben zijn moeder niet, hij heeft toch zelf zijn verstand!’ Op dat moment dacht ik er echt zo over, ik voelde me niet krachtig genoeg om tegen Erik op te kunnen. Bovendien voelde ik me in de steek gelaten door hem, ik vond dat hij zélf korte metten moest maken met zijn drankgebruik. Nu begrijp ik dat de alcohol de macht over hem had en die kon hij niet op eigen kracht bevechten. We hadden hulp van buitenaf nodig. Iemand die tot hem doordrong. Want ik kon dat voor mijn gevoel niet.

Zijn karakter veranderde, hij werd snel kwaad: op andere schippers die een praatje kwamen maken, maar ook op mij en de kinderen. Ik vroeg steeds minder aan hem, en ook de kinderen begonnen hem

‘Als hij dronken was, moest ik het stuur overnemen’

“’s Morgens wilde ik niet opstaan, ik zag op tegen wéér een dag’

intuïtief te ontwijken. Dat voelde hij wel en dat maakte hem eenzaam. Maar ik kon geen medelijden met hem voelen. Je doet het toch zelf! dacht ik. Stop eerst maar eens met drinken, daar komt het allemaal door. Maar het ergste was dat hij zo anders uit zijn ogen keek: geméén, vooral aan het einde van de dag. Als ik die blik zag, durfde ik niets meer tegen hem te zeggen. Desondanks hadden we steeds ruzie. Ik voelde me daar vreselijk over, vooral tegenover de kinderen.

Hij kon niet meer zonder alcohol, was trillerig voor het eten. En 's avonds viel hij in zijn stoel al in een logge slaap. Ik voelde me zo onrustig, verantwoordelijk voor alles. Ik praatte er met niemand over, ook omdat ik geen energie had om toneel te spelen. Ik wilde Erik niet zwartmaken, daarom had ik niemand in vertrouwen genomen. Maar ik was zó teleurgesteld in hem, in ons leven. Er leek geen oplossing te zijn voor ons.

Het woord 'echtscheiding' is wel eens bij mij opgekomen. Maar we zijn allebei met strenge normen en waarden opgevoed en dan doe je dat niet zo snel. Bovendien hadden we de kinderen, voor hen wilde ik zo lang ik kon bij Erik blijven. En ik voelde toch ergens nog wel een spoortje van liefde voor hem, ondanks alles. Dus als er mensen kwamen, propten we tóch maar weer alle lege flessen in een vuilniszak. Dan deden we allebei vrolijk: ook ik dronk die avonden een glaasje mee. Ik had de gezelligheid nodig, dus koos ik ervoor de narigheid opzij te zetten. Maar op het laatst verafschuwde ik die drankgelagen. Ik trok me steeds meer terug, werd erg somber over de toekomst. 's Morgens wilde ik eigenlijk niet meer opstaan. Ik zag op tegen wéér een nieuwe, zware dag.

Tegen Kerst 2007, we waren aan wal vanwege de feestdagen, kwamen we op

een punt dat ik tegen Erik zei: 'Na Nieuwjaar stap ik niet meer met de kinderen bij jou op het schip.' Ik vond het ontzettend onverantwoord, ik kón gewoon niet langer alles in mijn eentje dragen. Een paar dagen later belde Eriks broer en aan hem vertelde Erik voor het eerst hoe de zaken ervoor stonden. Ze spraken af allebei geen druppel meer te drinken. Eriks broer hield het vol. Maar Erik zelf, trillend en zwetend, absoluut niet.

De dag dáárop - we waren op het schip bezig - riep Erik opeens vanuit de stuurhut: 'Ik heb een afkickkliniek gevonden, één die bij ons thuiskomt, wat dus te combineren is met ons werk!' Ik wist niet wat ik hóórde, kon niet geloven dat hij uit zichzelf op internet had zitten zoeken. Maar het was waar. Hij was op The Home Clinic gestuit en had ze ook al opgebeld. Zij boden een afkickmethode waarbij de hulpverleners bij je thuiskomen. Omdat ze geloven dat dát het beste werkt.

Het was alsof Erik een limiet had bereikt, door die weddenschap met zijn broer en het mislukken daarvan. Hij had zijn broer in vertrouwen genomen, dát was, denk ik, wat het grote verschil maakte. Nu het in de openbaarheid was, kon zijn verstand

'Zelf drink ik ook geen druppel meer, dat kan echt niet'

weer de overhand krijgen. Erik wilde nu direct stoppen. Maar zonder medicijnen bleek dat bijna niet te doen.

Toen de hulpverleners van de kliniek een paar dagen later aan boord kwamen, begonnen ze dan ook als eerste een aantal pillen voor te schrijven: vitamine B en medicijnen die de trek in drank een stuk verminderen. Maar bijvoorbeeld ook kalmeringstabletten, want door al dat drinken werd Erik ontzettend verdrietig. Hij bleek gefrustreerd over zijn werk, over het eenzame schippersleven. Alle narigheid, ook van vroeger, kwam er op dat moment uit.

Na dat eerste bezoek kwam er elke dag iemand bij ons langs en ze belden bovendien meerdere keren op een dag. Na een week al werden de medicijnen afgebouwd; gesprekken begonnen die plaats in te nemen. Een psycholoog kwam praten over het waarom van het drinken, over Eriks achtergrond, zijn toekomstplannen. De psycholoog wilde ook met mij praten. Ik wist gewoon niet wat me overkwam, ik had zo lang in een isolement gezeten.

Erik is maandenlang in therapie geweest en ook wij samen. Elke keer als de therapeut weer was geweest, knapten we enorm op. We kregen tips om samen iets leuks te gaan doen, en langzaam maar zeker werd de grauwsluijer opgetrokken. Wat niet wil zeggen dat het tegenwoordig

makkelijk is. Erik heeft het af en toe nog steeds erg moeilijk.

Inmiddels zijn we vijftien maanden verder. Eriks broer en ook mijn zus zijn een soort buddy's geworden: hen kunnen we bellen als het even moeilijk is. We zijn open tegen de buitenwereld; iedereen om ons heen heeft bewondering voor Eriks afkicken. Zelf drink ik óók geen druppel meer, dat kan echt niet, weet ik inmiddels. En niemand biedt ons nog iets aan.

Erik en ik praten nu veel meer, en daardoor leren we elkaar opnieuw kennen. Het is niet meteen goed tussen ons nu Erik niet meer drinkt, maar er is wel veel meer begrip. Hij heeft zijn oude karakter teruggekregen, is niet meer zo driftig. Daardoor is er veel minder irritatie en spanning.

In het begin dronk Erik om er vrolijk van te worden. Maar op den duur moest hij daarvoor zo veel drinken, dat hij er alleen maar rotter van werd. Hij kwam vijftien kilo aan, nu is hij weer net zo dun als toen ik hem leerde kennen. Ik ben er trots op dat we de liefde, ondanks alles, hebben weten vast te houden. We denken na over de toekomst, misschien gaat Erik ander werk doen, iets met meer diepgang, meer mensen om hem heen ook. Ik zou dat fijn vinden, maar het belangrijkste is dat we nu weten dat een mens kan veranderen. Ja, ik zie de toekomst positief tegemoet." 🍷

'Ik ben er trots op dat we de liefde hebben weten vast te houden'

Wat is The Home Clinic?

The Home Clinic behandelt mensen met een verslavingsprobleem thuis. Daardoor is de drempel om af te kicken lager: anonimiteit is gewaarborgd en buitenstaanders hoeven het niet te merken. Bovendien kan de verslaafde in principe gewoon blijven werken - iets wat meestal niet kan als hij of zij opgenomen moet worden in een verslavingskliniek. Bij The Home Clinic geloven ze dat thuis behandelen beter werkt. Het is in de eigen omgeving waarin de verslaafde moet leren

anders met zijn problemen en gevoelens en zijn valkuilen om te gaan. Bovendien kan het gezin of de partner de verslaafde zo veel meer ondersteunen. De artsen en therapeuten van The Home Clinic trainen hen hiervoor, en stellen daarnaast een 'Home Team' samen van andere familieleden of naasten. Deze 'buddy's' kunnen inspringen als het even moeilijk is. Daardoor is er minder kans op terugval. Kijk voor meer informatie op www.thehomeclinic.nl.