

# 'MAMA IS EEN ALCOHOLIST'

Kinderen zien meer dan je denkt. Dus toen **Saskia van der Zee** (46) vertelde dat ze was gevallen omdat haar jas tussen de spaken was gekomen, zei haar dochter van 11: 'Je had gewoon te veel gedronken!' Inmiddels is Saskia vijf jaar van de drank af en helpt ze anderen die kampen met een alcoholprobleem.

Tekst **NAOMI VAN ASPEREN** Fotografie **IRIS PLANTING**  
Visagie **ASTRID TIMMER**

**M**ijn eerste glas alcohol dronk ik toen ik een jaar of veertien was. Dat deden wel meer leeftijdsgenoten, beetje experimenteren op feestjes, dat was normaal. En ik merkte dat ik zelfverzekerder werd van drank. Op een gegeven moment verhuisde ik naar Amsterdam om te studeren, maar ik wilde ook wel een beetje lol hebben. Dat liep natuurlijk mis... Tijdens tussenuren hing ik in de kroeg met een biertje en op feestjes dronk ik meestal meer dan anderen. Ik heb heel wat keren boven de wc-pot gehangen. Het veranderde niet toen ik eenmaal ging werken in de uitzendbranche. Ook niet toen ik mijn man leerde kennen en drie kinderen (nu 16, 15 en 11) kreeg. Het lukte me wel om helemaal te stoppen tijdens mijn zwangerschappen, maar puur omdat ik wist dat dat tijdelijk was. In het begin merkte mijn man niet dat ik zoveel dronk. Maar op een gegeven moment begon hij zich eraan te irriteren.

Zo waren we een keer op een feestje waar ik niemand kende. Dat vond ik spannend, dus nam ik een slok. Uiteindelijk was ik zó dronken dat ik viel en me ook nog sneed aan het glas. Mijn jurk zat onder het bloed! Ik zag mijn man hoofdschuddend weglopen... dat was heel pijnlijk om te zien. Die avond kregen we ook flinke ruzie. Toch geloofde ik zelf dat het allemaal niet zo erg was als het leek.

## Naar drank stinken

Rond mijn 35ste ging het op alle fronten slecht met mij. Ik was op mijn werk niet gelukkig, had steeds meer ruzie met mijn man en kon maar lastig alle ballen hooghouden. Daardoor belandde ik in een burn-out. Ik had last van angst- en paniekaanvallen. Ook werd ik steeds somberder. Antidepressiva werkten niet. Zeker niet in combinatie met de drank. Vriendinnen en familie hebben me er vaak op aangesproken, dat ik veel te veel dronk, maar ik zei altijd: het valt echt wel mee. Niet dus. Ik meldde me ziek en zat drie maanden thuis. Ik kan me niet veel herinneren van

**Een kind hoort zich geen zorgen te maken over een ouder**



wat ik tijdens die drie maanden overdag deed. Wel dat ik een oudergesprek op school was vergeten omdat ik in de kroeg zat, en dat mijn man boos werd. En dat ik bij de crèche te horen kreeg dat ik naar alcohol stonk. Ja, dat waren wel signalen waardoor ik besepte: dit gaat niet goed. Ik ging weer aan het werk, vanwege de structuur die het mij bood, maar ik was daar niet gelukkig. Ook ging ik in therapie. Daar was ik alleen niet eerlijk over mijn drankgebruik. Ik verzweeg dat ik vrijwel elke dag wel een paar glazen nam en in het weekend vaak zelfs één of twee flessen. Op een gegeven moment deed al die wijn me niet zoveel meer en stapte ik over naar sterkere drank.

**Naasten**  
Saskia ondersteunt niet alleen alcoholverslaafden maar ook hun naasten. 'Die vinden het vaak heel lastig om ermee om te gaan. Mijn vriendinnen voelden zich zo machteloos...'

En toen volgde het dieptepunt. Samen met vriendinnen had ik een etentje in de stad. Het was een winterse dag. Ik was zó dronken, dat ik niet meer op mijn benen kon staan. Mijn vriendin belde een taxi voor me maar, eigenwijs als ik was, ben ik op de fiets gestapt. Veel weet ik er niet meer van, maar ik ben toen dus gevallen en heb een half uur in een park gelegen, totdat iemand mij vond. Gewond en gehavend. Er kwam politie en een ambulance. Belachelijk vond ik dat, dus belde ik mijn man of hij mij niet kon ophalen. Met tegenzin kwam hij. Hij was boos, maar vooral geschrokken. De volgende ochtend zat mijn vriendin huilend bij mij aan de keukentafel. Ze vertelde dat ze mij slingerend met mijn fiets had zien wegrijden, maar niks kon doen. Dat vond ze zo erg... Samen met andere vriendinnen, heeft zij mij ervan overtuigd om hulp te gaan zoeken. Een paar dagen later zat ik met een van die vriendinnen bij de huisarts. Diep vanbinnen wist ik ook wel dat het niet goed zat. Ik was al tijden diep ongelukkig. Toen ik mijn dochter de middag na mijn valpartij van school haalde, zag ik dat ze schrok. Ik zag er gehavend uit. Ik vertelde dat mijn rok tussen de spaken was gekomen en dat ik daardoor was gevallen. 'Je had gewoon te veel gedronken,' antwoordde ze teleurgesteld. Mijn meisje was toen 11... >



## Afkicken

Twee dagen later zat ik voor een intake-gesprek bij een kliniek. Op maandag 17 januari 2017 heb ik voorgoed afscheid genomen van de drank. Ik besloot een afkickbehandeling te gaan doen waarvoor ik twee maanden van huis weg zou zijn. Om mijn man te ondersteunen, hadden we al eerder een au pair aangenomen. Mijn kinderen vonden het maar raar dat ik zolang wegging. Dus legde ik het zo uit: 'Als je valt, heb je een knie die bloedt. Mama voelt zich niet goed vanbinnen, dat kun je niet zien.' Eerst ging ik tien dagen lichamelijk afkicken en kreeg ik medicijnen en therapie. Dat afkicken vond ik heel heftig. Ik had veel last van nachtmerries. Als je meedoet aan Dry January, weet je dat je op een gegeven moment weer mag drinken. Maar nu wist ik dat er nooit meer een druppel in mocht. Daarna vloog ik naar Zuid-Afrika, waar het echte werk begon. In het begin dacht ik nog aan een resort met een zwembad in de zon, maar het leek wel een strafkamp toen ik daar aankwam. Om het gebouw heen stond een hek, zodat we niet konden vluchten. Mijn telefoon en andere kostbare spullen moest ik meteen inleveren. Van half acht 's ochtends tot laat in de avond was ik bezig met therapieën. En als je iets niet goed deed, kreeg je een slechte aantekening. Bij te veel kruisjes werden je privileges ingetrokken, dan mocht je bijvoorbeeld niet naar huis bellen. Behoeftte aan drank had ik daar, gek genoeg, niet. Er waren namelijk geen *triggers*. Nergens was drank te bekennen.

Na twee maanden mocht ik eindelijk weer naar huis. Het was een emotioneel weerzien met mijn gezin op Schiphol. Diezelfde avond gingen we uiteten met z'n allen en heb ik mijn kinderen verteld dat ik een alcoholverslaafde ben. Ze waren toen nog maar 11, 10 en 7, maar hadden al zo hun vermoedens. Voordat ik thuiskwam, had mijn man namelijk alle flessen wijn uit huis weggehaald. Mijn zoon snapte het en zei: 'Dan hoef ik me nooit meer zorgen te maken over mama.' Later heb ik met hem een gesprek hierover gehad. Hij was bang dat ik niet thuis zou komen of misschien zou verongelukken. Ik vond dat verschrik-



## DRANKVERSLAVING

- 8 op de 10 Nederlanders drinkt alcohol, van wie 1 op de 10 overmatig.
- In 2019 kwamen naar schatting 18.900 mensen op de Spoedeisende Hulp terecht voor letsel na een ongeval waarbij er alcohol in het spel was.
- Alcohol behoort tot de belangrijkste risicofactoren voor ziekte en sterfte.
- De Advies Gezondheidsraad raadt aan om maximaal 1 glas alcohol per dag te nuttigen.

(Bron: Trimbos-instituut)

kelijk om te horen. Een kind hoort zich geen zorgen te maken over een ouder... Langzaam heb ik daarna mijn leven weer opgepakt. Dat vond ik lastiger dan verwacht en vermeed zoveel mogelijk gelegenheden waar drank werd geschonken. Ik vroeg me af: is dit het dan? Eindelijk was ik nuchter, maar nog steeds was ik niet gelukkig. Thuis moest ik een enorme inhaalslag maken. Ik wilde mijn gezin laten zien dat ik er voor ze kon zijn. Mijn man en ik wilden ook absoluut samen

verder en hebben veel gepraat om eruit te komen. Terug naar mijn oude baan, wilde ik niet meer. Maar wat moest ik dan met mijn leven doen? Een coach vroeg mij toen waarom ik niet andere mensen ging helpen met mijn ervaringen. Dat heeft me aan het denken gezet. Met mijn eigen ervaring ben ik voorlichting gaan geven op middelbare scholen om jongeren duidelijk te maken, dat je altijd je eigen keuzes kunt maken en hoe je met problemen kunt omgaan. Op een gegeven moment wilde ik meer doen. Daarom ben ik in 2019 Happy Sober begonnen, een programma waarmee ik mensen met een alcoholprobleem begeleid. Daarnaast coach ik ook hun naasten die het lastig vinden om met deze situatie om te gaan. Inmiddels ben ik gelukkiger dan ooit. De verleiding zal er altijd blijven, maar ik hoop daar nooit meer aan toe te geven. Voor mij nooit meer alcohol. We hebben ook vrijwel nooit drank in huis, behalve als er een feestje is. Dan proost ik mee met ginger ale. Ik ben nu eindelijk krachtig genoeg om niet meer aan de drank toe te geven, want ik weet hoeveel het kapot kan maken." ●