

Volkskrant 8.4.2006

Je bent jong en je drinkt niet

Met een nieuwe campagne wil de overheid alcoholmisbruik onder de jeugd tegengaan. In Breda kunnen aan drank verslaafde jongeren terecht bij een speciaal voor hen opgerichte AA-groep. In Haarlem gaat deze maand zo'n tweede groep van start.

TEKST JEROEN KLEIJNE . FOTOGRAFIE KRISTA VAN DER NIET

Hoe kun je ooit nog gelukkig leven zonder drank? 'Dat kun je je niet voorstellen als je net bent gestopt met drinken', zegt Nick, voorzitter van de Bredase AA-groep voor jonge alcoholisten. 'Als je dan in aanraking komt met een groep leeftijdgenoten die wel blij is om van de drank af te zijn, is dat een enorme stimulans. Dat is het sterke van deze groep.'

Een stille donderdagavond in Breda. In de steeg naast de Sint Annakerk is het aardedonker, maar het hek dat de smalle doorgang afsluit staat open. In een blauwe barak, twintig meter achter het hek, brandt licht. Tien jonge mensen praten er geanimeerd. Ze roken bijna allemaal, steken de ene sigaret na de andere op. Een enkeling drinkt water, maar de meesten kiezen voor koffie. Sloten koffie. Alcohol is taboe; dit is een bijeenkomst van de Anonieme Alcoholisten (AA). Het is in Nederland de enige AA-groep voor jonge

alcoholverslaafden. Elke week komen ze om acht uur in deze sobere keet bij elkaar om te praten over hun drankgebruik (vroeger) en hun nuchtere leven (nu). Voor jonge alcoholisten kan het nog lastiger zijn dan voor ouderen om te stoppen met drinken. Uitgaan in het week-einde, avonden doorhalen, nachtbraken: drinken hoort erbij, breezers en bier zijn normaal voor de doorsnee jongere. Bovendien combineert een flink deel van hen alcohol met drugs.

In een hoek zit de 19-jarige Sandra, de meeste tijd diep weggedoken in haar lichtblauwe coltrui. Ze is er vanavond voor het eerst bij. Het is bijna niet voor te stellen dat dit bedeesde meisje – bril, fijne krullen – een probleem heeft met alcohol. Toch heeft ze al een half leven achter de rug vol drank en drugs. Nick (34) en Edwin (29) hebben haar vóór de bijeenkomst opgehaald van de camping waar ze tijdelijk woont. Aan hen heeft Sandra verteld dat ze op haar tiende van haar >

REPORTAGE

vader in de kroeg haar eerste biertje kreeg. Later ging ze ook heroïne gebruiken; ze is net drie maanden van de methadon af. Tot vandaag dronk ze de hele dag. Ze heeft nooit last van een kater omdat ze bij het opstaan meteen een fles opentrekt.

Puinhoop

Wanneer Sandra zich voorstelt aan de anderen lacht de joviale Edwin haar vriendelijk toe. Zelf leefde hij meer dan tien jaar in een roes, heeft hij 's middags bij Nick thuis al opgebiecht. Op zijn vijftiende gebruikte hij voor het eerst speed.

'Ik was vrijwel meteen verslaafd. Het was of ik op een andere planeet stapte. Ik voelde me onoverwinnelijk, al het negatieve viel van me af. Ik gebruikte ook drank, maar door de speed had dat nauwelijks effect. Ik kon bij wijze van spreken honderd biertjes drinken zonder zat te worden. Toen ik op mijn negentiende ging samenwonen, ontdekte ik de alcohol pas echt. Op het moment dat ik in mijn net ingerichte huis mijn eerste biertje opentrok, kreeg ik weer dat gevoel van onkwetsbaarheid. De wereld is van mij, niemand kan mij iets maken. Het was liefde op het eerste gezicht. Vanaf die tijd dronk ik iedere dag. Steeds meer. Ik werkte nog wel, in het bungalowpark van mijn ouders, maar leefde de hele dag toe naar mijn eerste biertje.'

Edwins leven veranderde langzamerhand in een steeds grotere puinhoop. Hij neemt nog een slokje van zijn cola. 'Mijn relatie liep gigantisch uit de klauwen. Als mijn vriendin iets zei over mijn drankgebruik, begon ik alles van haar stuk te maken. En haar sloeg ik ook. Tot bloedens toe. Ik was zo agressief dat iedereen in mijn omgeving bang was voor mij. Ik belandde in sloten, reed tegen bomen, maar ik bleef ervan overtuigd dat ik onoverwinnelijk was. Ik had totaal geen emoties meer. Pas toen ik keihard met mijn Mercedes tegen een 50.000 volts elektriciteitshuisje aanknalde, regelden mijn ouders een spoedopname in een kliniek.

'Daar zeiden ze op een gegeven moment: als je een half jaar niks gebruikt, kun je daarna gewoon weer sociaal drinken. Maar toen ik na die zes maanden in Spanje één biertje bestelde, was er geen houden meer aan. In een nog hoger tempo dan voorheen.'

Eigenwaarde

Zijn 28ste verjaardag vierde Edwin op het bungalowpark van zijn ouders, zoals gebruikelijk met veel drank en drugs. Eén jongen zat er met een bakje koffie: Jules, van de AA-groep. 'Volledig onder invloed tikte ik hem op de schouder en zei: ik ga met jou mee naar de AA. Ik geloof niet in

God, maar ik ben er wel van overtuigd dat een hogere macht mij die keuze heeft laten maken. Vanaf die dag heb ik nooit meer een druppel gedronken. In de jongerengroep voelde ik me meteen thuis. De gesprekken gaan over de dingen die mij bezighouden: relaties, seks, werk. Hoe ga je om met feestjes, met de disco, met de kroeg? Hun verhalen sluiten aan op mijn ervaringen, hun gevoelens herken ik. Ik ben geen Remi meer. Van een uiterst gewelddadig en asociaal figuur ben ik veranderd in een gelukkig en evenwichtig mens. Ik heb mijn eigenwaarde teruggevonden.'

Twintig maanden later is Edwin vastbesloten de rest van zijn leven te wijden aan het helpen van andere alcoholisten. Om die reden wil hij binnenkort beginnen aan een sociale opleiding. 'Mijn hart ligt bij de verslavingszorg.' In de jongerengroep sponsort hij Julian, voor wie hij deze donderdagavond een verrassing heeft meegenomen. Tijdens de eerste van vele koffiestops stapt de breedgeschouderde Edwin op zijn maatje af en trekt hem aan zijn gestreepte jasje. Julian krijgt een ferme schouderklop en een halfjaarspenning: 'Je hebt een fantastische prestatie geleverd. *Kei-mooi man.*' Een hartverwarmend applaus klinkt op uit de groep.

Wodka

Het thema van vanavond is heel toepasselijk 'stoppen'. Nick deelt stencils uit, maar vraagt zich af of hij er wel genoeg heeft. 'Ik zie helaas niet dubbel meer', grapt Jules. Iemand anders vraagt wie vanavond de Bob is. Humor van alcoholisten. Thomas leest het eerste deel van het stencil voor: 'Wil ik stoppen met de middelen die ik gebruik? En als ik wil, kan ik dat dan wel? Na vele jaren van dwangmatig en overmatig gebruik komen die vragen bij me op.' Een voor een vertellen ze hun geschiedenis. Verhalen doordrenkt met alcohol. Zelfstandig ondernemer Jules (31) bijt het spits af. Hij draait voortdurend aan de brede zilveren ring aan zijn linkerhand. Na dertien jaar drinken belandde hij uiteindelijk elke avond op de bank met een fles wodka. Nu staat hij drie jaar droog.

Naast hem zit verkoper Thomas (35), in een blauwe schipperstrui. Hij praat bedachtzaam en houdt zijn ogen strak gericht op het glas water dat voor hem op tafel staat. Hij drinkt al twee jaar niet meer, maar vanaf zijn zestiende haalde hij al zijn geluk uit drank. 'Tussen mijn relaties door zoop ik me helemaal te pletter. Ik had een bloedhekel aan mensen die zich misdroegen met een slok op - tot ik het zelf ging doen.'

Vertegenwoordiger Lukas (29) werd altijd zo lekker los van al - >



cohol, maar had uiteindelijk overal drank bij nodig. Hij werd ontslagen, raakte al zijn vrienden kwijt en dreigde van het dak te springen. Nu staat hij bijna een jaar droog. Headhunter Julian (31) verdiende in New York bakken met geld, maar gaf alles uit aan sterke drank. Hij dronk zich bijna dood. Zes maanden droog. En verkoper Koen (34) combineerde zijn drankzucht jaren met een goede baan en een gezin. Na zijn ontslag wist hij niets anders dan het wederom op een stevig zuipen te zetten. Nu leeft hij drie jaar zonder alcohol en zorgt hij fulltime voor zijn vierjarige zoon. 'Als ik nog dronk, was me dat nooit gelukt.'

Herkenning

De goedge tuimant Ruud (31) krijgt al gauw de lachers op zijn hand met zijn verhalen over zijn eeuwige dronkenschap. Over die keer dat hij een ruitje insloeg omdat ie het slot van de deur niet open kreeg en de schuld gaf aan een kauw. Of over het opstappen op de fiets en er aan de andere kant weer afvallen. De stemming wordt hilarisch als hij in stevig dialect vertelt over zijn oplossing voor het probleem van steeds naar de wc lopen: een pisbak bij zijn voeten. Creatief met kan.

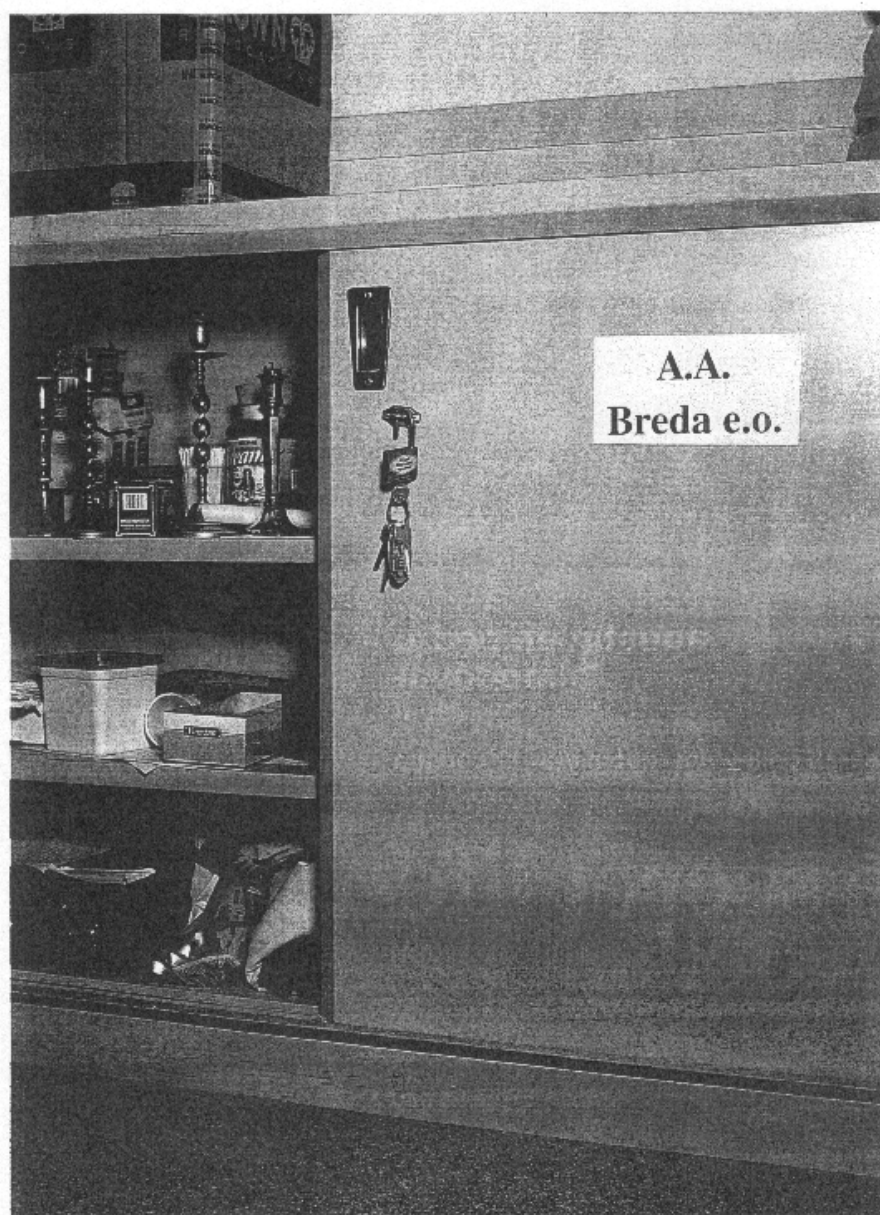
Allemaal is het ze gelukt om te stoppen met behulp van de AA. Om precies te zijn: met steun van de jongerengroep. Vriendschap en herkenning zijn de sleutelwoorden. Lukas kijkt om zich heen: 'Aan de jongerentafel vond ik geen tafel vol zwervers, maar juist een hoop bekende gezichten.' Jules knikt instemmend: 'Eerst dacht ik: het leven is al kut, zonder drank is het helemaal kut - *excuse my French*. Maar gelukkig is alles 180 graden gedraaid. Ik heb een superrelatie en ik heb vrienden in plaats van drinkebroers.'

Paranoïde

Sandra laat alles over zich heen komen. Soms verstopt ze zich in haar coltrui. Op andere momenten luistert ze aandachtig. Vooral als Bram het woord neemt, die in jaren het dichtst bij haar staat. Bram (21) begon te drinken op zijn dertiende, in de kroeg van het dorp waar hij woonde. 'Ik zag

eruit als elf, maar kreeg zoveel ik kon betalen. Ik heb een mok die ik een keer in ons café kocht voor 25 gulden. Die kon je dan de hele avond gratis laten bijvullen. Ik wilde iedereen eruit drinken. Dat gaf me zelfvertrouwen, een goed gevoel. Toen ik op mijn zestiende bevriend raakte met een familie waar echt alles mocht, ging het helemaal mis. Die vader was ook alcoholist, maar voordat hij thuis- >

De verhalen van mensen waar je over praat als je het hebt met een houseparty



kwam, had ik zijn bier al opgedronken. Zelfs mijn vbo-examen heb ik dronken en stoned gemaakt. Ik werd langzamerhand helemaal paranoïde. Als mijn moeder plotseling pizza maakte in plaats van friet kon ik bij wijze van spreken al helemaal flippen en sloeg ik de boel kort en klein.'

De puberachtige jongen, met hier en daar nog een jeugdpuistje, gebruikte en verhandelde ook drugs. Toen hij op zijn verjaardag coke begon te versnijden in het bijzijn van zijn moeder, barstte ze in tranen uit. Dat was het begin van de ommekomst. 'De volgende dag ben ik naar haar toe gegaan om mijn excuses aan te bieden. Ze heeft mijn vader gebeld en hij heeft meteen een afkickkliniek voor me gevonden in Schotland. Daarna heb ik in Nederland verschillende AA-groepen bezocht om de sfeer te proeven. De jongerengroep bevalt mij toch het best. Zo'n beetje de helft heeft ook drugs gebruikt, dat zie je bij een normale AA-groep niet. Al zijn de meesten ouder dan ik, ze weten tenminste waar je over praat als je het hebt over een houseparty of over gedoe met meisjes.

Sponsor

'Ik ben vorig jaar nog een keer vijf maanden teruggevallen, maar sinds 31 december heb ik godzijdank het programma weer opgepakt. Ik heb veel steun aan mijn sponsor Jules, die ik elke dag om half zeven even bel. Even lullen over koetjes en kalfjes, of over hoe het met me gaat. Een extra steun in de rug.'

Als Bram zijn verhaal doet, knikt Johan hem af en toe bemoevend toe. Met zijn 62 jaar lijkt de bedaarde Brabander beduidend te oud voor de groep, maar zonder hem was deze groep nooit van de grond gekomen. Om hun genegeheid voor Johan te tonen, noemen de jongeren hem consequent '2 x 31'. Zes jaar geleden meldde Johan zich bij de AA. Hij zag in de groepen vooral mannen van middelbare leeftijd.

'Ik stopte op mijn 56ste en ik was niet eens de oudste. Jongeren zag ik wel komen, maar vaak ook snel weer afhaken. Ze herkenden zich niet in de zwaarmoedige verhalen van mannen van middelbare leeftijd met een fles jenever. In 2002 begon ik met een jongerengroep, gewoon in mijn eigen huiskamer. En ging ik actief op zoek naar jongeren. Langzaam druppelden ze binnen, de helft bleef komen. Ik onderhield de eerste periode dagelijks contact met de jongeren en de sponsors doen dat nog steeds.'

ANONIEME ALCOHOLISTEN

De organisatie Anonieme Alcoholisten (AA) bestaat uit zelfhulpgroepen: de leden helpen elkaar om te stoppen met drinken. De AA werkt volgens een twaalfstappenplan, een programma van persoonlijke groei. Dat loopt van erkennen dat je machteloos staat tegenover alcohol (stap één) via de balans opmaken van je leven (stap vier) naar het helpen van andere alcoholisten (stap twaalf). Binnen een AA-groep helpen mensen die al langer lid zijn de nieuwe leden; dat heet 'sponsoren'.

AA is opgericht in de Verenigde Staten in 1935; dertien jaar later ging in Nederland de eerste groep van start. Verspreid over het hele land zijn hier inmiddels ongeveer tweehonderd AA-groepen. Voordat de groep in Breda van start ging, heeft de AA zeker zes pogingen ondernomen om een jongerengroep van de grond te krijgen. Die mislukten onder meer doordat de initiatiefnemers de moed te snel opgaven - in de startfase vallen veel jongeren uit. Of omdat ze een verkeerde locatie kozen - een huiskamerproject met een klein aantal deelnemers ligt het meest voor de hand.

Nick (34) was de eerste die de weg naar Johans huiskamer wist te vinden. Zijn patroon: zo'n vier keer per week trok hij thuis een flesje wijn open, om daarna niet meer te stoppen met drinken. Inmiddels is Nick drieënhalft jaar nuchter en voorzitter van de jongerengroep. Naast hem zit gast Michel (36), die in april in Haarlem een tweede jongerengroep begint.

Nick: 'De maximumleeftijd ligt voor ons op 35. Als alcoholist moet je echt helemaal stoppen met drinken; als je rond de twintig bent is dat een stuk lastiger. Dan zit je vaak nog zo in het circuit van stappen en daar hoort vrijwel altijd drank bij. Mensen die bij ons zitten, nemen ook deel aan het twaalfstappenprogramma van de AA in de reguliere groepen. Daar kom je weer in aanraking met mensen die al heel lang nuchter zijn en realiseer je je dat het mogelijk is om gelukkig te leven zonder drank of drugs. Dat is essentieel.'

Ritueel

Even na tien besluit de jeugdige Nick dat het tijd is om een eind te maken aan de bijeenkomst. De kopjes zijn leeg, de asbakken vol. De afsluiting verloopt volgens een vast ritueel. Alle deelnemers staan op en vormen samen een kring, de handen stevig ineengeslagen. De woorden komen vanzelf. Als een litanie galmt het door de rokerige ruimte. 'Geef me de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om tussen deze twee onderscheid te maken. Wel thuis.'

Ook Sandra heeft, nog een beetje aarzelend, de handen gepakt van de mannen naast haar. Als Nick haar tijdens de laatste ronde vraagt of ze nog iets wil zeggen, wordt het doodstil in de groep. Sandra twijfelt even, maar dan doet ze toch haar mond open. 'Ik vond het leerzaam om hier te zitten, ik kan er veel van opsteken. Daar wou ik het graag bij laten.' Nick bedankt haar en spreekt de hoop uit dat Sandra er zaterdag in de reguliere groep ook bij is. Ze fluistert: 'Dat komt wel goed.'

STEEDS MEER VERSLAAFDEN

Het aantal jonge alcoholisten zal stijgen, verwacht Roel Kersemakers van de Jellinek (instelling voor verslavingszorg). Oorzaak is het toenemende drankgebruik onder jongeren. 'Als je in je tienerjaren veel drinkt, is de kans groot dat je op latere leeftijd problemen krijgt met alcohol. Steeds meer twintigers en dertigers melden zich bij ons met verslavingsproblemen. Alcoholist worden is een proces, van de drank afkomen ook. Mensen zijn er niet altijd met een serle gesprekken of behandelingen. Zo'n zelfhulpgroep geeft extra houvast. Wij raden mensen vaak aan om verschillende groepen te bezoeken tot ze er een hebben gevonden waar ze zich thuis voelen. Het is zeker belangrijk dat er meer jongerengroepen komen. In Amerika is de segmentatie al veel verder doorgevoerd. Zo kwam ik een groep tegen voor indiaanse homoseksuele hiv-geïnfecteerde cocaïne-verslaafden. Als je in een groep komt met leeftijdgenoten vergroot dat de herkenbaarheid en de mogelijkheid om samen oplossingen te vinden.'

DE NAMEN IN DIT ARTIKEL ZIJN GEFINGEERD. MEER INFORMATIE OVER DE AA-GROEPEN VOOR JONGEREN: WWW.AA-NEDERLAND.NL