

Interview • 17 juli '19 06:00

Gevangenis met open deur



Paulien de Jong

Ze verbleven in een afkickkliniek of asielzoekerscentrum of durfden hun huis niet uit. Drie mensen die leefden in een piepkleine wereld vertellen. ‘De eerste maanden nadat ik me ziek gemeld had, vermeed ik zoveel mogelijk buitendingen. Ik durfde niet naar plekken waar ik geen controle had.’



‘Ik belde mensen onder invloed en ontbeet met een wijntje om mijn kater weg te drinken’

‘**A**ls kind had ik faalangst, in de puberteit ontwikkelde ik een eetverslaving, op de hogeschool was ik de zuipende student en op mijn werk een workaholic. Toen ik jaren geleden hoorde dat ik ADHD heb, viel het kwartje en begreep ik beter waarom ik altijd onrust voelde.’

Nieky van Vlerken (45)



Is sinds 2014 directeur-eigenaar van WinxHR en Winx2FLY, bureaus die werving en selectie, teambuilding en trainingen voor bedrijven verzorgen.

Omdat Nieký alcoholverslaafd was, liet ze zich in 2015 vijf weken opnemen in een afkickkliniek.

‘Ik kom uit een Brabants, bourgondisch nest. Er was altijd wel een reden voor een borrel. Dat ik in mijn studententijd veel dronk, vond ik normaal, iedereen deed het. Alleen ging ik door als de rest stopte. Tussen mijn achttiende en veertigste dronk ik veel, vooral in de weekenden en steeds meer

door de week. Het duurde lang voor de “gezellige” wijntjes en later whisky, me de keel uithingen. De nagellakremover liet ik staan, maar eind 2014 dacht ik niet meer in glazen, maar in flessen. De Engelsen zeggen dat mooi: I didn't drink the bottle, the bottle drank me.'

'Er waren tijden dat het goed ging – tijdens de zwangerschappen van mijn zoons (nu 16 en 14) dronk ik sowieso niets. Het ging wel tot ik me in 2013 op mijn werk stortte. Bij overwerk trakteerde ik mezelf bij thuiskomst op een glas wijn. De alcohol verdoofde me. Ik werd er rustig van. Niemand, ook mijn partner niet, had door dat ik een drankprobleem had, verslaafden kunnen goed verdoezelen.'

'Drie maanden voordat ik in de afkickkliniek belandde, ging het bergafwaarts. Ik was voor mezelf begonnen. Ik had weinig opdrachten en mijn relatie verliep moeizaam. Ik belde mensen onder invloed en had de nodige borrels op als de kinderen uit school kwamen. Op het laatst ontbeet ik met een wijntje om mijn kater weg te drinken.'

'Lang heb ik de verslaving gebagatelliseerd. Ik hield mezelf voor: pas als ik een fles aan mijn mond zet, ben ik verslaafd. Dat moment is gekomen: 41 was ik en alleen nog maar bezig met flesmanagement; hoe kom ik aan alcohol? Ik ging naar mijn ouders en zei: “Ik heb nu hulp nodig, ik heb mezelf niet meer onder controle.”'

'Mijn partner bracht me naar Roder Sana, een luxe privékliniek in Oirschot. Er is rust en een-op-eenaandacht. De kamers zijn groot en vergelijkbaar met een goed hotel, de procedures komen overeen met een “gewone” kliniek. Mijn koffer werd gecontroleerd en ik leverde mijn parfum en deo in. Na de alcoholcontrole dacht ik: waar ben ik terechtgekomen? Na uitgebreid onderzoek door een arts startte ik met de detoxbehandeling. De afkickverschijnselen vielen mee. Dan merk je wat het brein fysiek met je doet. Ik had de knop al omgezet, dat hielp enorm. Mijn kinderen had ik verteld dat ik down was en wilde stoppen met roken. Ze verbleven in die periode bij mijn ex. Door individuele gesprekken en groepsessies leerde ik me kwetsbaar opstellen. Ik sportte en ontdekte bij creatieve therapie het schilderen, mijn nieuwe “verslaving”. Door schilderen kan ik me afsluiten en het altijd volle hoofd uitschakelen, precies wat alcohol vroeger met me deed.'

'Verleidingen, zoals bij feesten, kan ik weerstaan, moet ik doorstaan. Bij mij is één glas te veel en honderd te weinig. Dat blijf ik mezelf voorhouden. En dat lukt door positief denken: ik wil zorgen voor mijn gezin, een goede moeder zijn. Twee jaar geleden heb ik mijn kinderen de waarheid verteld. Ze reageerden relaxed; “Dat is toch goed, mam” en ze gingen over tot de orde van de dag.'

'Ik ben weer in balans en haal veel plezier uit mijn werk. Ik ben inspiratiespreker, geef trainingen en heb serieuze plannen voor een boek met als titel: Van flesmanagement naar zelfmanagement. Ik wil anderen inspireren om met zichzelf aan de slag te gaan. Daarvoor heb ik twee mooie tools ontwikkeld. De kunst is het verlangen te stoppen groter te maken dan je angst te veranderen. Door dat inzicht sta ik waar ik nu sta. Dat gun ik iedereen.'

'In het azc leefde ik met honderden anderen samen, maar ik voelde me eenzaam en afgezonderd'

‘Na omzwervingen door het Midden-Oosten en Europa kwam ik vijf jaar geleden in Nederland aan. In Syrië had ik met vrienden een netwerk om voedsel, babymelk en dekens naar de getroffen mensen te vervoeren. Dat werd te gevaarlijk. In allerijl moest ik het land verlaten.’

Khaled Alkabouni (35)



Is sinds 2016 Technology Strategy Consultant bij Accenture.

Voordat hij als vluchteling naar Nederland kwam, werkte hij zeven jaar als engineer bij een telecombedrijf in Syrië.

Khaled verbleef ruim een jaar in asielzoekerscentrum Luttelgeest.

‘Op het treinstation van Schiphol dacht ik – zelf een meter tachtig – wauw, wat zijn de mensen lang en ook: wat is de infrastructuur strak georganiseerd. Ik belandde in Ter Apel, het aanmeldcentrum van de Immigratie- en Naturalisatiedienst. Daarna verkaste ik naar opvanglocaties in Nieuwenhuizen, Wageningen en Arnhem en uiteindelijk belandde ik in azc Luttelgeest. Er was hier niets. De dichtstbijzijnde “stad” was Emmeloord, twaalf kilometer verderop.’

‘Twee keer per week kwam ik van het terrein af om boodschappen te doen of gewoon om even weg te zijn. Eens per halfuur ging er een bus naar Emmeloord, de laatste ging om zes uur terug. De eerste tijd had ik nog iets omhanden. Ik maakte schoon, hielp andere vluchtelingen met vertalen, volgde lessen Nederlands en ik skype te dagelijks met mijn ouders in Damascus, van wie ik niet wist of ik ze ooit weer zou zien.’

‘In het azc zocht ik contact met een stichting die hoogopgeleide vluchtelingen helpt bij het oppakken van hun studie. Mijn diploma’s werden wel erkend, maar met een Nederlands diploma had ik meer kans op een baan. Ik kreeg een beurs en schreef me in voor een eenjarige master aan de UvA. Het duurde bijna een jaar voordat ik in Amsterdam kon gaan studeren.’ Bingewachten ‘De verveling in het azc sloeg toe. Ik leefde met honderden anderen samen, maar voelde me eenzaam en afgezonderd van de rest van de wereld. Ik was passief; als mijn kamergenoot weg was, sloot ik mezelf op in mijn kamer. Ik bingewachte erop los. Ik keek uren naar films en series zoals Fullmetal Alchemist en Naruto. Mijn record was tien uur op één dag, dat waren de drie films van Lord of The Rings. Deprimerend. Reflecteren lukte me niet meer. De enige gedachte die ik had was: ik moet alles aangrijpen om weg te komen uit Luttelgeest, waar behalve wind en weiland niets was. En ik moet geduld hebben, want wonen in the middle of nowhere, dát nooit meer.’

‘Aan mijn slepende bestaan kwam een einde toen ik na zeventien maanden het azc voorgoed kon verlaten voor een appartementje in Amsterdam-Noord. Ik behaalde mijn Master Information Studies aan de UvA. Kort daarna, in 2016, kreeg ik een baan als consultant bij Accenture. Als onderdeel van mijn werk droeg ik bij aan de oprichting van de Refugee Talent Hub, een organisatie die vluchtelingtalenten in contact brengt met werkgevers.’

‘Voor de revolutie in Syrië uitbrak, had ik een aangenaam leven met lieve vrienden en familie, een goede baan. Mijn leven nu is vergelijkbaar met mijn leven in die tijd. Tegelijk is het zo anders. Ik trouwde met mijn Nederlandse vriendin Marissa, we kregen een zoon, Walid (2), vernoemd naar mijn vader. Ik fiets naar kantoor, ik werk vier dagen omdat ik een “papadag” heb, ik verschoon luiers, iets wat in Syrië voor mannen niet gebruikelijk is.’

‘Mijn leven in het azc was niet traumatisch, wel treurig en leerzaam. Mijn zoon zal ik later vertellen dat je met geduld ver kunt komen in het leven. En ik leer hem dat het een voorrecht is in een land te mogen wonen waar je vrij en veilig bent. Omdat zestig tot zeventig procent van de wereldbevolking die standaard niet kent.’

‘De woonkamer en de keuken zijn mijn veilige plek. Ik denk na en pieker: kom ik er ooit weer bovenop?’

‘Achteraf gezien begonnen de eerste klachten al in 2017. Ik voelde me vermoeder dan normaal. In die tijd reisde ik voor werk om de haverklap door Europa en Azië. Ik maakte extreem lange dagen en checkte dag en nacht mijn mobiel, want elders in de wereld was altijd wel iemand wakker.’

Damy (25)

Is operations manager bij olie- en gasbedrijf Wasco Energy Group of Companies in het Twentse Goor.

Sinds 2018 zit Damy thuis met een burn-out. Uit angst voor een paniekaanval vermijdt hij vier maanden het leven buiten.

‘Het gaat vanzelf over, straks heb ik zomervakantie, bagatelliseerde ik mijn vermoeidheidsklachten. De vakantie brak aan, maar het gepieker en de stress werden steeds erger, slapen deed ik nauwelijks meer. Het onvermijdelijke gebeurde. Thuis kreeg ik een paniekaanval: ik hyperventileerde, mijn vingers tintelden, was misselijk en duizelig en het ergste waren de heftige steken in mijn borst. Ik dacht dat ik doodging.’

‘Mijn vrienden wisten de eerste maanden niet van mijn paniek-aanvallen en angsten. Ze hoorden het pas maanden later tijdens een vrijgezellendag in Amsterdam. We zouden gaan varen, maar nog voordat ik aan boord ging, brak het zweet me uit. Mijn hart ging tekeer en ik voelde een hevige druk op mijn borst. “Het lukt me niet op die boot te stappen”, zei ik tegen de enige vriend die ervan wist. Hij lichtte de rest in. Ze reageerden begripvol en tegelijkertijd waren ze verbaasd, want “Damy was toch sterk en verre van kwetsbaar, de vriend die met zijn goede baan de hele wereld over reisde?”.’

‘Inmiddels zit ik bijna een jaar thuis. De woonkamer en de keukentafel zijn mijn veilige plek. Terwijl mijn vriendin Esmée op haar werk is, zit ik binnen. Ik lees misdadboeken, kijk films en comedy’s op mijn iPad, ik denk na en pieker: kom ik er ooit weer bovenop? Ik wandel met de hond, die we als pup kregen. Naar het bos gaan heb ik opnieuw moeten leren met hulp van mijn cognitief gedragstherapeut.’ Geen buitendingen ‘De eerste vier maanden nadat ik me ziek gemeld had bij mijn werkgever, vermeid ik zoveel mogelijk buitendingen. Ik durfde niet naar plekken waar ik geen controle had; situaties waar ik niet makkelijk zelf weg kon gaan, zoals de kapper. De gedachte dat ik een paniekaanval zou krijgen in de stoel en vervolgens geen kant op kon, hield me binnen. Ik deed

geen boodschappen meer, skipte het openbaar vervoer en de snelweg, want wat als ik in een file zou belanden? Verder gingen Esmée en ik niet meer uit eten, verjaardagen kon ik niet opbrengen en wat me ook zenuwachtig maakte, waren de vrienden die langskwamen. Ik vond dat ik ze niet kon wegsturen.’

‘Langzaam herstel ik, maar de weg is lang. Ik ga steeds meer naar buiten, zoek mijn angsten op. Ik vergelijk het vaak met angst voor muizen. Naar buiten gaan voelt alsof je aan iemand die panisch voor muizen is vraagt een muis te knuffelen. De eerste keer breekt het zweet je uit, doe je het voor de tiende keer, dan ben je er een beetje aan gewend.’

‘Ik ben niet bang om buiten te zijn. Ik ben bang geworden voor de stressklachten, het benauwde gevoel en de acute druk op de borst, alsof ik ieder moment kan neervallen. Laatst ging ik met een vriend naar een voetbalwedstrijd van FC Twente, een stadion met dertigduizend man. Dat was best een ding, maar achteraf voelde het als een overwinning. Want steeds als ik een angstsituatie opzoek, is dat een positieve referentie voor de volgende keer. Zie je wel, er gebeurt niets.’

Fotografie:

- Benning Gladkova
-

*Lees meer in **FD Persoonlijk**, het weekend magazine van **Het Financieele Dagblad** over mensen, cultuur, lifestyle, reizen, carrière en personal finance.*

Meer fd persoonlijk



6 min leestijd

Een extraatje van de baas



2 min leestijd • Column



Marie Kondo's voortschrijdende inzicht



6 min leestijd • [Onder ons](#)

Goede vriendin van schrijver Raoul de Jong: 'Hij is een verbinder



4 min leestijd

Kunst op kantoor moet urgent en dienstbaar zijn

|