

Ik heb geen idee hoe ik moet beginnen. Ik moet namelijk wel meteen met iets goeds komen. Dat wordt van me verwacht en ik kan zo slecht tegen verwachtingen. Waarom denk je dat ik alcoholist ben geworden?

In dit boek vertel ik het verhaal over mijn alcoholverslaving. Ik was een feestbeest in hart en lever en hield heel erg van drinken. De alcohol ging langzamerhand ook heel erg van mij houden. We zijn lange tijd geliefden geweest, maar ik heb de relatie beëindigd.

Op een normale doordeweekse dag liep ik wankel door de Wibautstraat. Ik bleef nauwelijks overeind door een verschrikkelijke kater. Het was de zoveelste die week. Ik moest stoppen om me vast te houden aan een lantaarnpaal. Ik wist me geen raad meer met mezelf. Ik kreeg een paniekaanval. Mijn gedachten waren niet meer van mij en mijn lichaam wilde niet meer. Ik kon niet goed kijken. Ik zag alles dubbel. Wat was er toch met me aan de hand? Ging ik dood? Had ik een psychose? Was ik gewoon niet goed bij mijn hoofd? Op dat moment, op die plek, drong er iets tot me door. Noem het bezinning, noem het een ingeving, maar hangend aan die lantaarnpaal kwam het onverwachte besef: ik heb een alcoholprobleem.

Ik had een fucking alcoholprobleem. Mijn mond viel open. Ik weet niet hoe vaak ik het in mijn hoofd zei. Ik kon het niet geloven. Ik had een alcoholprobleem. Het was alsof alles op

zijn plek viel. Het leven ging door en de auto's scheurden voorbij, maar mijn leven stond stil. Ik kreeg het koud, ik werd bleek en ik begon te huilen. Ik ben gewoon een godvergeten alcoholist, ging er door me heen. En dat op 28-jarige leeftijd. Mijn lijf rilde en mijn benen leken van elastiek. Zonder dramatisch te zijn: het kwam als een donderslag bij heldere hemel. Ik wist wel dat ik veel dronk, maar de link naar een verslaving had ik nooit gelegd. Dat moment in de Wibautstraat zal ik nooit meer vergeten. Ik weet niet hoe ik mezelf naar huis heb weten te slepen, maar het kan er niet lekker hebben uitgezien.

Sindsdien is mijn leven veranderd. Ik moest stoppen met drinken. Het maakte me kapot. Ik wilde geen katers meer. Ik wilde niet meer wakker worden met zwarte gaten in mijn geheugen. Ik wilde niet meer van de bar af donderen. Ik wilde niet meer trillend naar de kraan lopen om water te drinken. Ik wilde niet meer met een brak hoofd in de collegezaal zitten. Ik wilde me niet meer verplicht voelen om te drinken. Ik wilde me niet meer schuldig voelen. Ik wilde niet meer mijn onzekerheid verdoezelen door te drinken. Ik wilde niet meer kotsend boven de wc hangen. Ik wilde niet meer 24/7 met alcohol bezig zijn. Ik wilde niet meer. Ik wilde niet meer. En bovendien: ik kon ook gewoon niet meer.



Misschien klinkt een alcoholverslaving als een ver-van-je-bedshow, als iets wat jou niet kan overkomen. Dat dacht ik

ook. Zeker toen ik veertien was en ik mijn eerste biertje dronk. Zou ik niet zijn begonnen met drinken als ik had geweten wat ik nu weet?

Mijn ouders scheidden toen ik drie was en mijn zus vijf. Mijn moeder komt uit een oude hippiefamilie, waar drugs en alcohol heel gewoon waren. Ze keerde zich daar al snel van af en kreeg jong kinderen. Ze drinkt geen druppel. Ze was altijd thuis voor ons. Mijn vader is een ander verhaal: zijn leven werd beïnvloed door drugs en psychoses. Soms ging het goed met hem en soms ook niet. Dan mochten we in de weekenden niet naar hem toe. Mijn zus was door de jaren heen een beetje mijn baken geworden. Ik wilde overal met haar naartoe en als dat niet mocht, dan was het drama. Ik kan me nog herinneren dat ik een keer geschminkt was als lieveheersbeestje tijdens carnaval. Op het schoolplein hoorde ik dat mijn zus een weekendje weg ging met een vriendinnetje. Mijn moeder had haar koffer die hele week in de kast verstopt, omdat ze de bui al zag hangen. Met een betrand gezicht en zwarte uitgelopen vlekken werd ik hysterisch onder de douche gezet.

Maar toen ging mijn zus puberen. Opeens liep ze rond met zwart omlinjnde ogen en had ze afspraakjes met mooie grote Surinaamse jongens. Ik vond het vreselijk. Na lang aandringen mocht ik een keertje met haar mee naar buiten. Ik was erbij toen ze haar eerste zoen kreeg. Dat was ook meteen de laatste keer dat ik mee mocht. Ik moest weer worden afgevoerd.

Tot mijn twaalfde was ik een redelijk lief kind, al zeg ik het zelf. Ik was goed op school. Ik was populair en had veel vrien-

dinnetjes. Op verjaardagspartijtjes schuifelde ik ook wel met jongetjes, maar op een meter afstand en met natte oksels. Eigenlijk was ik heel bang voor jongens. Misschien nog steeds wel een beetje.

Ik kan me herinneren dat een jongen uit mijn klas mij verkering vroeg. Hij was een van de populairste jongens. Ik zei 'ja', maar rende daarna heel snel naar huis. In bed heb ik de hele avond liggen huilen. Ik vond het vreselijk, een ketening. Mijn moeder hoorde mijn gesnik. Huilend biechtte ik op dat ik een vriendje had. Ze begon te lachen en vroeg of ik dat niet heel erg leuk vond. 'Nee,' zei ik met lange uithalen jankend. Ik wist me geen raad. Ik durfde het zelfs niet uit te maken – dat heeft mijn moeder de volgende dag voor mij gedaan. Ik schaamde me dood.

In groep acht kwam daar langzaam verandering in. Het schuifelen ging over in tongzoenen en ik liet zelfs een keer aan mijn borstjes zitten. Ook werd ik iets brutaler, waardoor ik geregeld op de gang werd gezet. Bij biologie moesten we een keer slakken onderzoeken op een glazen plaat. Ik knipte de twee voelsprietten van mijn slak eraf, waarna ik met tafel en al een week op de gang moest zitten, onder hilarisch gebulder van de klas.

★

Mijn borsten maakten vervolgens een groeispurt en ik kreeg al snel vrouwelijke vormen. Ik ging naar de brugklas mavo/havo van het Spinoza Lyceum. Vanbinnen was ik onzeker en

verlegen, maar ik deed stoer en had een grote mond. In de pauzes ging ik sigaretjes roken en soms een jointje. Dat ik absoluut niet tegen wiet kon, deerde me niet. Ik durfde gewoon geen ‘nee’ te zeggen.

Ook kreeg ik problemen met meisjes uit hogere klassen. Waarom weet ik niet precies, maar het scheen dat ik nogal arrogant kon kijken. Ik kreeg onder anderen ruzie met een Turks meisje uit de derde en haar aanhang. Ze waren veel ouder en langer dan ik. Door een groep van twintig man werd ik achtervolgd. Ze wilden me in elkaar beuken. Ik ben als een gek gaan fietsen en nooit meer teruggegaan naar die school. Ik was doodsbang.

Ik stapte over naar het St. Nicolaaslyceum. Ik kwam in havo 2, maar daar ging het helemaal mis. Nog geschrokken van de achtervolging en het niveauverschil ging ik steeds meer spijbelen, kreeg ik een nog grotere mond en bouwde ik een muurtje om me heen. Op school deed ik stoer, maar ’s avonds lag ik in bed te trillen van angst. Met mijn vader ging het in die tijd ook heel slecht. Hij raakt in korte tijd verslaafd aan de heroïne – zelf noemt hij het ‘een flirt met hero’ – en belandde in een psychose. Zelf kreeg ik last van hevige paniekaanvallen. Mijn moeder moest ’s nachts geregeld met me naar het ziekenhuis omdat ik dacht dat ik doodging.

Op mijn vijftiende werd ik van het St. Nicolaaslyceum gekickt. Ze waren helemaal klaar met mijn gedrag. Ik kwam bijna nooit naar school en als ik er al was, dan werd ik de klas uit gestuurd. Jaren later heb ik de schooldirecteur nog een brief geschreven: ‘Het spijt me dat ik het vervelendste meisje van de school was.’ Via oud-leerlingen heb ik gehoord dat hij het nog steeds over het briefje heeft.

Ik moest naar het PPI, het Pedagogisch Psychologisch Instituut, een dagafdeling waar al het uitschot van Amsterdam zit. Iedereen die van school wordt geschopt, komt daar terecht. Daardoor is het een soort ratatouille van rebellen en probleemkinderen. Ook daar hoorde ik niet tussen, maar toch vond ik het leuk. Waarom weet ik niet, misschien omdat ik daar de minst erge was en ineens bijster intelligent overkwam. Of omdat je in de klas mocht roken. Ik was de enige blanke en ik werd geregeld bedreigd door een chick met de zwarte karateband. Daar ging een knop om: ik wilde iets van mijn leven maken, ik wilde geen probleemkind zijn, ik wilde leren en een diploma halen.

Na een jaar op het PPI mocht ik terug naar een reguliere middelbare school. Het was verdomme moeilijk om daar een plek te krijgen, niemand durfde het met me aan. Behalve het Amsterdams Lyceum. Mevrouw Andriessen, de conrectrix, geloofde in mij en wilde me een kans geven.

✱

Terug op de middelbare school leerde ik via mijn beste vriendin een groep meisjes kennen, zij het van een andere school. Ze waren de mooiste, rijkste en leukste meisjes van het Hervormd Lyceum. En zo ging ik van de underground van het PPI naar de high class van Amsterdam. Op mijn veertiende ging ik voor het eerst met hen uit. Ik was me nog totaal niet bewust van mijn vrouwelijkheid en snapte dan ook niet dat mannen me interessant vonden. Ik werd daar heel verle-

gen van. Ik durfde mijn mannelijke ‘vrienden’ niet eens gedag te zeggen. Ik zag mijn vriendinnen heel uitdagend dansen, maar ik zat aan de kant. Ik durfde niet. Ik vond het zo’n poppenkast. En dan trokken ze me van de kruk, maar ik dook er snel weer op. Ik schaamde me. En dan was ik boos op mezelf dat ik niet durfde, razend. Ik vond mezelf zielig en sneu. Maar toen begon ik met drinken, want als ik een paar biertjes had gedronken, durfde ik wel te dansen en namen mijn angsten af. Ik begon het leuk te vinden en was steeds vaker weg van huis.

In die vriendengroep kwam ik ook mijn eerste echte verliefdheid tegen. Hij heette Robin. Robin was groot, grappig, charmant en mateloos populair. Ik vond dat hij altijd verdacht aardig tegen me deed, maar ik dacht dat hij gewoon zo was. Het kwam niet eens in me op dat hij me misschien wel leuk vond. We gingen met de groep naar het strandhuisje van de ouders van mijn beste vriendin. Hij zou ook komen. De gedachte alleen al was me te veel. Ik kreeg vlekken in mijn nek, mijn hart bonkte bijna uit mijn lijf en ik wilde eigenlijk heel hard wegrennen. Tot ik een biertje ging drinken. Ik nam een slok en ik voelde me rustiger worden. Daarna nog één en daarna nog één. Ik merkte direct dat mijn zenuwen afnamen. Tegen de tijd dat Robin binnenkwam, was ik dronken maar niet meer onzeker. Wat een wondermiddel.

Die avond zoende ik met hem. Om vervolgens keihard met mijn kaak op een strandpaal te kletteren en te zwemmen in een badpak dat ik achterstevoren had aangetrokken, waardoor mijn tietten eroverheen deinden. Ik was lam, maar ik vond het prachtig. Al mijn onzekerheid was weg. Alcohol liet me zijn wie ik wilde zijn, maar niet durfde te zijn.

Na die avond kreeg ik iets met Robin. Ik was voor het eerst in mijn leven verliefd. Mijn paniekaanvallen verergerden door deze heftige emoties, maar dat liet ik aan niemand merken. Na een paar weken werd ik ontmaagd. Ik vond er geen kut aan. Ik kan me herinneren dat ik de vlekken op het plafond aan het tellen was. Hij scheen het ook niet echt boeiend te vinden, want de volgende dag dumpte hij me. Hij was niet meer verliefd, zei hij. Hij vroeg me nog wel of ik niet met een van zijn vrienden wilde gaan. Ik beloofde hem plechtig dat ik dat, zelfs na een fles tequila, niet zou doen. Maar diezelfde week was er een feestje op een boot. Robin en zijn vrienden waren er ook. Met vriendinnen ging ik thuis indrinken. Tequila. Die avond stond ik te zoenen met zijn beste vriend. Ik zweer het, ik had het niet gepland.

★

Mijn vader werd opgenomen op de psychiatrische afdeling van het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis. Mijn zus werd zwanger en mijn moeder was druk met mijn kleine pasgeboren broertje. Ik wilde op eigen benen staan en mijn eigen centen verdienen. Ik was vijftien toen ik mijn eerste baantje aannam als afwasser in de keuken. Daar bleek het heel normaal te zijn dat je na het werk veel bier dronk. De standaardvraag na een avondje werken was: ‘Biertje?’ In het begin dacht ik: moet dat nou? Ik vond cola lekkerder. Maar ik zei ‘ja’, ik dacht dat het erbij hoorde.

Het contact met mijn classy vriendengroep verwaterde. Na het PPI en de paniekaanvallen trok ik me een beetje in mezelf



terug. Ik had een doel, een missie, namelijk mijn diploma halen. Ik ging mijn best doen op school. Mijn cijfers gingen omhoog en mijn grote mond hield ik dicht. Ik maakte nieuwe vrienden, onder wie een beste vriendin. We gingen drie keer in de week uit, naar Dansen bij Jansen. We zaten geregeld met een kater in de les. Als mijn klasgenootjes op maandagmorgen braaf *Goede Tijden, Slechte Tijden* aan het bespreken waren, keken wij nog half scheel vanwege een verschrikkelijke kater. Maar goed, we zaten tenminste in de les. Na drie redelijk goede jaren op het Amsterdams Lyceum behaalde ik mijn mavo-diploma. Maar ik vond het niet voldoende. Ik wilde meer.

Zo koos ik op zeventienjarige leeftijd voor het Joke Smit College, want ik moest en zou mijn havodiploma halen. Het was de eerste ‘middelbare school’ waar ik echt iets aan vond. Je kon daar doen en laten wat je wilde en dat zette me aan tot leren. Geen leraar die zei dat ik moest komen, dus ik kwam. Geen leraar die zei dat ik huiswerk moest maken, dus ik maakte mijn huiswerk.

Ik vond ook een vast bijbaantje als serveerster. Daar was het standaard drinken na het werk. Acht uur zwoegen, waarna we de wijnkast opentrokken. ‘Doorzakken’ heette dat. Ik werkte drie dagen per week en was ook drie dagen per week dronken, net als iedereen. Ik vond het fantastisch. Na het werk zaten we uren te lullen, te zuipen, te roddelen en te roken. Soms kwamen we pas om vijf uur ’s nachts het restaurant uit rollen.

Het Joke Smit College zat vol met types die net als ik moeite hadden met de gewone middelbare school. Daar kregen we nog een kans. Ik voelde me als een vis in het water. Ik kreeg een nieuwe vriendin, een heuse diva. Ik weet nog dat ik haar voor

het eerst zag. Ik zat voor de deur op de grote stenen trap te roken. Ik zag een blonde vamp aankomen met een bruine bontjas en een heerlijke attitude. Ik was op slag verliefd op mijn nieuwe beste vriendin. Ik mocht haar meteen. Ze keek me aan en ik keek haar aan. *Girl-crush*, noem je zoiets.

Ik kwam haar de eerste keer, buiten onze wiskundelessen, tegen op Awakenings. Ze omhelsde me en fluisterde in mijn oor dat ze niet van delen hield. Ik vond dat een beetje gek, maar het stoorde me niet. Even later kreeg ik een lik MDMA. Ik had altijd een afkeer van drugs gehad, gezien de gemoedstoestand van mijn vader, maar ik vond het een fantastische ervaring. Mijn benen leken van elastiek en ik heb de hele avond iedereen lopen knuffelen. Door de alcohol vervaagden mijn grenzen en mijn angsten namen af, ook mijn angst voor drugs. En daarbij: iedereen nam wel eens een pilletje, zelfs op mijn werk deden ze het. Zo veranderden langzaam mijn ideeën over drugs.

Hoe het uiteindelijk tot een vriendschap leidde, weet ik niet meer, maar ik mocht haar. Ik werd gek op haar. Ze had altijd drugs en ik was altijd over te halen. De avonden die wij hebben meegemaakt, zijn met geen toetsenbord te beschrijven. Ze waren nooit rustig en gewoon. Hoe we ons havo-diploma hebben weten te halen, is me een raadsel. Maar het lukte en ik ging studeren – vrijetijdsmanagement.

✱

Met mijn medestudenten dook ik na tentamens altijd de kroeg in. Soms was dat al om twee uur 's middags. Dan gin-

gen we pokers en drinken. Ik weet nog dat ik aan het eind van een avond naar huis ging. We hadden de hele dag gedronken en ik was op zoek naar mijn fiets – die ik overigens niet eens bij me had. Zoekend belandde ik in het fietsenrek. Ik had te veel tequilashotjes gehad. Zo zit je lekker en mooi te wezen op een kruk en voel je je prima, en zo lig je op de grond. Als je tequila drinkt, is ineens opstaan levensgevaarlijk. Ik deed dat, onervaren als ik was, dus wel en daarom lag ik in het fietsenrek. Op zoek naar een fiets die ik niet bij me had.

Gelukkig kwam de politie voorbijrijden. Die zag daar een chick in het fietsenrek liggen. De agenten stapten uit en vroegen wat ik aan het doen was. ‘Mijnn fietsss zoekkeee,’ kwam er ongeveer uit. De politie vroeg hoe die eruitzag. Dat vond ik nogal een stomme vraag, iedereen weet toch hoe een fiets eruitziet? Een stalen geval met een stuur, wielen en als je geluk hebt een zadel. Maar goed. Ik heb geen idee wat ik heb geantwoord, want voor ik het wist lag ik op de achterbank van de politieauto. Ik vroeg of ik nu in de boeien werd geslagen, al kwam het er meer zo uit: ‘Slllaaan jullieee mijijj nuu inn de boeiiiie!?!’ Waarop zij zeiden: ‘Nee, meisje, we zetten je gewoon even thuis af, want ik denk niet dat je anders thuiskomt.’ Wat een wijze mannen.

Al moet ik zeggen dat ik altijd thuiskwam, al kan ik me van veel keren niet meer herinneren hoe. Maar dat ik er kwam was zeker. En nu werd ik dus door de politie gebracht.

De volgende ochtend werd ik wakker op mijn wasmand. Ik kwam groen en geel naar college en vertelde het verhaal. Dat was lachen, gieren en brullen. ‘Met jou gaan we vaker uit!’ zei iedereen.