

## Vernederd en mishandeld

Veel jongeren groeien op met een familielid dat verslaafd is. 'Er zitten verhalen bij die je normaal gesproken alleen in oorlogsgebieden hoort.'



# 'Leven met een verslaafd familielid is veel heftiger dan we denken'

tekst **Maurice Timmermans**  
foto's **Fenna Jensma**

**H**alverwege het gesprek schuift ze haar mouw omhoog en laat ze een tattoo zien op haar bovenarm. "Het zijn twee maskers", zegt Michelle Sterrenburg, terwijl ze ernaar kijkt. "Het ene lacht en heeft mooie lippen, mooie ogen, alles wat een vrouw mooi maakt. Het andere is beschadigd. Dit masker staat voor het verleden. Het huilt, omdat mijn jeugd nu eenmaal niet rooskleurig was."

Sterrenburg (28) groeide op met een moeder die verslaafd was aan alcohol. "Na *Goede tijden, slechte tijden* kwam de rode wijn op tafel. Ze dronk elke dag, van een paar glazen tot meerdere flessen. Ik heb m'n leven lang een afkeer gehad van de geur van rode wijn."

Sterrenburg doet haar verhaal in het sou-

terrain van een koffientje in Delft. Ze is een van de hogeschoolstudenten die meededen aan een onderzoek van Dorine van Namen, die voor het eerst gedetailleerd in kaart heeft gebracht hoeveel jongeren opgroeien met een verslaafd familielid. En wat de impact daarvan is op de lichamelijke en psychische gezondheid, hun sociale leven en de studie.

In totaal vulden 5662 studenten een vragenlijst in en 881 van hen bleken minstens één gezinslid te hebben dat verslaafd is. Dat is één op de zes, meer dan Van Namen verwachtte. Volgens de jongste cijfers van het Trimbos Instituut, van vorige week, groeien 117.000 kinderen in Nederland op met een ouder die verslaafd is aan alcohol of drugs. Trimbos kijkt dus alleen naar verslaafde ouders, Namen naar alle gezinsleden en naar partners.

De gevolgen voor de gezondheid van kinderen zijn groot, zegt Van Namen. "Door alle stress in het gezin hebben opvallend veel studenten onverklaarbare klachten als rug- of buikpijn of hoofdpijn. Bij een paar meiden was zelfs de menstruatie gestopt. Dat zijn verhalen die je normaal gesproken alleen in oorlogsgebieden hoort. Maar misschien moeten we het ook zo zien, leven met een verslaafd familielid is veel heftiger dan we denken."

Ook vanwege het fysieke geweld waar deze jongeren vaak getuige van zijn of wat

ze zelf meemaken. "Ze worden in elkaar getrapt, van de trap geduwd, of krijgen zoals Sterrenburg brandwonden op armen of benen. Sommigen zeggen dat ze in levensgevaar zijn geweest door verkeersongelukken of brand in huis. En dat de huisraad met regelmaat kort en klein is geslagen. Deze verhalen kwamen bovendien in de diepte-in-

**Ze kan tegen iedereen opkijken, zelfs tegen een crimineel. Ze vindt zichzelf niets waard.**

terviews die ik met dertig jongeren heb gehouden, over een periode van drie jaar."

Psychische mishandeling wordt door de studenten nog erger gevonden dan fysiek geweld, zegt Van Namen. "Bijna alle studenten met een verslaafd familielid zijn het slachtoffer van emotioneel geweld en soms van seksuele agressie. Ze zijn stelselmatig vernederd, uitgescholden en afgebrand."

Dat wreekt zich in een slechte mentale

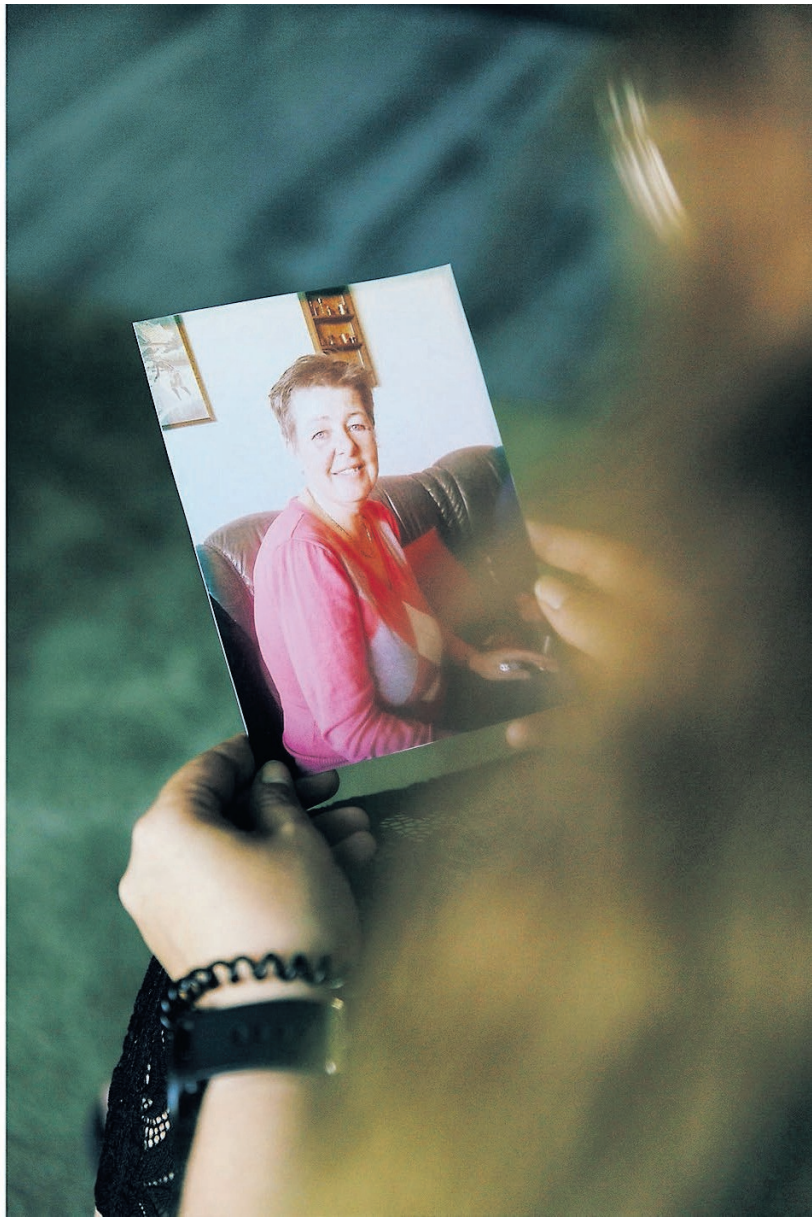
gezondheid, in depressieve klachten, een lage eigenwaarde en weinig zelfvertrouwen. Van Namen: "Van de dertig mensen die ik uitgebreid heb gesproken, was een derde gediagnostiseerd met een posttraumatische stressstoornis. Ze lopen een groter risico op zelfmoordpogingen, zelfbeschadiging en riskant gebruik van alcohol of drugs."

### Chronische somberheid

Sterrenburg heeft geluk gehad met haar liefdevolle vader, zegt ze. Niettemin kampt ze sinds haar 14de met depressies. Van haar psycholoog kreeg ze onlangs te horen dat ze lijdt aan dysthymie, oftewel chronische somberheid. Maar de meeste last heeft ze van haar lage eigendunk. Ze kan tegen iedereen opkijken, zelfs tegen een crimineel, zegt ze. En ze vindt zichzelf niets waard.

Een deel van deze jongeren loopt studievertraging op, zegt Van Namen, van een paar maanden tot jaren. "Al geldt dat niet voor iedereen. Sommigen zijn juist extra gemotiveerd om te presteren, om te laten zien dat ze wél een hoop in hun mars hebben."

Vooral de kunst- en lerarenopleiding en de opleiding maatschappelijk werk tellen veel studenten die verslaving van dichtbij hebben meegemaakt. "Voor de meesten is de opleiding een verkapte therapie. Dat geldt in ieder geval voor maatschappelijk werk, en wellicht ook voor de lerarenopleiding, waarin je jezelf leert kennen en ande-



Michelle Sterrenburg groeide op met een moeder die verslaafd was aan alcohol. In het midden de laatste foto die Michelle van haar maakte.



ren vooruit wil helpen. En bij kunstenaars zie je vaak dat ze iets moois maken uit de bron van het eigen lijden.”

Sommigen worstelen zelf met een verslaving. “Ze gebruiken gemiddeld niet meer alcohol, wel drugs, en dan vooral cannabis.” Sterrenburg heeft de laatste tijd meer gedronken dan goed voor haar is, zegt ze. “Ja, ook rode wijn. Ik heb me voorgenomen om honderd dagen niet te drinken. Dit is m’n vierde dag.”

Wat Van Namen verbaasde, was dat het lang niet altijd bij één familielid blijft. Een derde van de 881 respondenten heeft er twee of meer die verslaafd zijn. Van Namen: “In de uitgebreide familie, inclusief grootouders, ooms en nichtjes, kennen deze studenten gemiddeld meer dan drie verslaafden. In het gezin zijn het er gemiddeld twee, wat met een genetische kwetsbaarheid te maken kan hebben. En let wel: twee broers met een verslaving kunnen net zo ontwrichtend zijn als een ouder die geen maat houdt.”

De gemeente Rotterdam is geschrokken van de uitkomsten, zegt Namen, en heeft in een tweetaalig onderzoek naar drugsgebruik onder mbo-studenten vragen toegevoegd over familieleden. Van Namen is die data nu aan het analyseren en in deze groep lijkt één op de vier à vijf te kampen met een verslaafde ouder, meer dus dan bij hbo-studenten.

Naast van familieleden met verslavingsproblemen hoeft je niet met een lampje te zoeken. “Ze wonen bij iedereen in de straat, en toch hebben we het er nooit over. Het lijkt een taboe, terwijl alle jongeren die ik heb ontmoet niets liever willen dan erover praten. Ze willen gehoord worden, erkenning voor hun keuzes, voor hun verdriet.”

#### Verborgen leed

Het blijft Arnt Schellekens, hoogleraar verslaving en psychiatrie aan het Radboudumc in Nijmegen, verbazen hoe weinig aandacht er is voor verslaving, terwijl het zo vaak voorkomt. “Er is een hoop verborgen leed. Onder invloed doen sommige ouders dingen die ze normaal niet zouden doen. Al zijn er ook verslaafde ouders die er echt met liefde en toewijding willen zijn voor hun kind.”

Meer aandacht zou een steun in de rug zijn voor jongeren, zegt Schellekens. “Ook met het oog op de toekomst, om te voorkomen dat verslaving van de ene op de andere generatie doorgaat.

Dat heeft met erfelijkheid te maken, maar ook met eventuele trauma’s die kinderen oplopen, met de kansen die ze krijgen, met schulden, noem maar op. Op al die vlakken kun je gezinnen helpen om erger te voorkomen.”

Wat Van Namen opvalt, is dat studenten die hulp vragen, bijna allemaal gesprekstherapie krijgen. “Maar niet iedereen wil dat.

—  
‘Ze heeft er altijd voor  
gezorgd dat ik op tijd  
op school was.  
Ze deed haar best.’  
—

En toen dachten we: moeten we het niet eens over een heel andere boeg gooien, met meer aandacht voor lichamelijke klachten. En zo kwamen we uit bij een bokstherapie, die tegenwoordig vaker wordt ingezet, ook bij trauma’s. Boksen kan onze jongeren helpen om uit de slachtofferrol te geraken, om fysiek en mentaal sterker te worden.”

Sterrenburg werkt nu in de kinderopvang, met veel plezier, maar ze wil het liefst een baan in de verslavingszorg. “Ik wil kinderen van verslaafde ouders helpen. Ik weet nog niet precies hoe en wat, maar ik geloof wel dat ik iets wezenlijks bij te dragen heb.”

Haar moeder heeft het niet overleefd. “Ze wist al vanaf haar 40ste dat ze longembolie had, dat ze haar leefstijl moest aanpassen, maar ze is juist meer gaan drinken en minder gaan eten. Ze woonde toen op een zolderkamer in een studentenhuus in Den Haag.

“Toen ze de trap niet meer af kon, heeft de verhuurder de ambulance gebeld. Ze is gevonden in haar uitwerpselen en op weg naar beneden overleden. Ze is 49 geworden.”

Eerst voelde Sterrenburg zich schuldig. Waarom had ze haar moeder niet af en toe wat geld toegestopt? “Daarna overheerste de boosheid, maar nu kan ik met liefde terugkijken. Ze heeft me beschadigd, zeker, maar ze heeft er ook altijd voor gezorgd dat ik op tijd op school was. Ze deed haar best.”