

New year, new chances

Voor Lotta (18), Alex-Jessica (21) en Emma (18) was 2019 een heftig jaar om heel verschillende redenen. Gelukkig kwamen ze er alle drie sterker uit.

Lotta



Emma



Alex-Jessica



Emma (18) overwon het afgelopen jaar een alcohol- en medicijnverslaving.

'Ik was altijd erg onzeker en het drinken van alcohol gaf mij een zeker gevoel. Als ik uitging, probeerde ik vooraf tegen mezelf te zeggen dat ik het bij drie glaasjes zou houden en geen sterke drank zou drinken. Maar daar kon ik me nooit aan houden. Ik dronk veel meer dan leeftijdsgenoten en ik had altijd black-outs. De volgende dag schaamde ik me dan, maar ik dacht niet dat ik verslaafd kon zijn. Ik dronk toch niet als ik 's morgens wakker werd? Wat ik deed, hoorde volgens mijzelf gewoon bij mijn leeftijd. Omdat ik worstelde met depressie en een eetstoornis, kreeg ik op een gegeven moment kalmeringstabletten voorgeschreven van de dokter. Ik merkte dat als ik die mixte met alcohol, het effect nog sterker was. Al snel was ik altijd onder invloed; van de medicatie, de alcohol of beide.

Vorig jaar werd ik opgenomen in *Yes We Can Clinics* vanwege mijn depressie en eetstoornis. Omdat ik geen medicatie of drank meer kon gebruiken, lag ik de eerste nacht meteen wakker met ontwenningsverschijnselen. Tijdens de behandeling kwam steeds vaker naar boven dat ik die middelen gebruikte om mezelf te verdoven en niets te hoeven voelen. Toch dacht ik nog steeds dat het wel meeviel. Tot de behandelaar vroeg of ik alle ervaringen van het uitgaan en de black-outs op papier wilde zetten. Toen ik deze hardop voorlas aan de groep, besepte ik wel degelijk verslaafd te zijn.

Toen ik uit de kliniek kwam, heb ik een terugval gehad. Ik dacht dat ik tijdens het uitgaan best een drankje kon drinken zonder door te slaan. Dat ging meteen goed mis, want één drankje is voor mij niet genoeg. Als ik eenmaal begin, kan ik niet meer stoppen. Na die terugval ben ik nuchter gebleven. Dat is nu al bijna een jaar zo en daar ben ik ontzettend trots op. Maar het blijft iets waar ik op moet letten. Ik ga naar meetings en blijf praten als ik het moeilijk heb, om een terugval te voorkomen. Ik bekijk het dag voor dag. Elke dag dat ik nuchter ben, is er eentje om heel trots op te zijn.'

'Elke nuchtere dag is er eentje om trots op te zijn'

Kijk voor meer informatie over
Yes We Can Clinics op www.yeswecanclinics.nl.