

## DE EERSTE KEER NUCHTER NAAR EEN VERJAARDAGSFEESTJE

TEKST JOËLLE PANIS  
FOTOGRAFIE BAS STEENHUIS

# ‘HET IS HARTSTIKKE LEUK ZONDER’

DAPHNE VON PICKARTZ (15) VERMAAKTE ZICH ENORM OP FEESTJES. ALS ZE ALCOHOL OP HAD TENMINSTE. HELAAS WAREN DAT NIET DE ENIGE GELEGENHEDEN WAAROP ZE DRONK. WANT OOK DOORDEWEEKS HAD ZE HET NODIG, DACHT ZE. ZE DRONK DE HELE DAG DOOR, BEHALVE VOOR HET SLAPEN GAAN. ‘DAN GING IK TOCH AL NAAR EEN ANDERE, PROBLEEMLOZE WERELD.’

***In december ging je naar het eerste verjaardagsfeestje sinds je herstel. Hoe was dat?***

‘Het was de *sweet sixteen* van een vriendin, vijf maanden nadat ik terug was uit de kliniek. Een *sweet sixteen* wordt in ons dorp niet zonder drank gevierd. Mijn moeder was super zenuwachtig. Ik ook. We waren bang dat ik weer ging drinken. Ergens wist ik wel dat ik dat niet zou doen, alleen al omdat mijn vrienden het niet toe zouden staan. Toch moest ik het zelf doen. Het feest was bij het meisje thuis en we waren met meiden onder elkaar, op twee jongens na. We stonden de hele avond gezellig te kletsen en een beetje te ouwehoeren met een muziekje aan. Een van de jongens die er was, is een goede vriend van me en is game-verslaafd. Ook hij is in herstel en drinkt daarom niet. Dat was fijn. Dat de rest wel dronk, maakte me niet uit. Later op de avond gingen we naar de discotheek. Daar aangekomen dacht ik: mijn god, wat doe ik hier? Ik wist niet hoe ik het leuk kon hebben zonder met de rest mee te drinken. Dat veranderde na een tijdje. Ik begon me meer op mijn gemak te voelen en werd losser.’

***15 jaar en al verslaafd. Vertel. Hoe zit dat?***

‘Het begon allemaal toen mijn ouders scheidden toen ik negen jaar was. Ik was daarna niet meer dezelfde persoon. Ik was verdrietig en tegelijkertijd boos. Mijn moeder kreeg een nieuwe vriend. Ik vond hem en zijn kinderen maar niets. Ineens waren er twee extra kinderen die aandacht van mijn moeder kregen en waar ze om gaf. Ik probeerde mijn stiefvader weg te pesten door hem uit te schelden en leugens over hem te verzinnen. Het werkte niet, dat maakte me nog bozer. Op mijn twaalfde ontdekte ik alcohol, een manier om mijn gevoelens even te vergeten. In mijn vriendengroep dronk en blowde iedereen veel. Ik deed met plezier mee. Blowen vond ik niet geweldig. Het duurde bij mij te lang voordat het insloeg en dan werd ik duf. Alcohol had een heerlijk effect. Ik werd vrolijk en vond het leven weer leuk. Even dan. Aan mijn problemen hoefde ik niet te denken, dus bleef ik drinken en voerde ik de hoeveelheden op. Op mijn veertiende dronk ik de hele dag door. Onderweg naar school, op school, thuis op mijn kamer. Alleen voor het slapen gaan dronk ik niet.’

***Hoe komt een 12-jarig meisje aan alcohol en geld?***

‘Aan het begin van mijn verslaving ontdekte ik de drankvoorraad in huis. Ik zag het als een makkelijke en goedkope manier om aan mijn drank te komen. Elke dag dronk ik wijn, whisky, eigenlijk alles wat er te vinden was. De voorraad raakte steeds verder op, maar verdween nooit helemaal. Thuis stal ik namelijk geld. In het begin om sigaretten van te kopen. Deze rookte ik zelf, maar deelde ik ook uit onder vrienden, voor de aandacht. Later stal ik geld van mijn ouders en kocht ik daar drank van. Dat haalde ik bij een slijterij en tankstation in het dorp. Nooit vroeg iemand om legitimatie. Maar waren ze strenger geweest, dan had ik het waarschijnlijk gestolen. Nu is het stelen gelukkig beperkt gebleven tot mijn huis. Schuldig voelde ik er me er eigenlijk niet echt om. Ik stal onder andere om mijn ouders terug te pakken voor het verdriet dat ze mij hadden

aangedaan. Met het beetje schuldgevoel dat ik had, leerde ik leven. Ik werd een kei in manipuleren. Als mijn ouders me beschuldigden, praatte ik hen zelf een schuldgevoel aan. Nog steeds drijf ik mijn zinsoms door, dat zit nog in me. Mijn moeder wijst me er dan op. Zij herkent het meteen, want ze heeft er twee jaar mee geleefd.’

***Wisten je ouders van het stelen en van de verslaving?***

‘Mijn vader wilde niet geloven dat ik alcoholverslaafd was, nog steeds niet. Hij erkent alleen dat ik van hem stal. Mijn moeder wist al vrij snel dat ik geld van haar stal. Ik deed het niet heel onopvallend. Het was een manier van aandacht trekken. Ook merkte mijn moeder dat ik drank meenam uit de voorraadkast. Ze zei er niets van, ze wilde dat ik er zelf mee kwam. Wel zorgde ze dat ik hulp kreeg omdat het niet goed met me ging. Ik ging naar een psychiater, maar dat hielp niet. Rond mijn veertiende bereikte ik een dieptepunt. De laatste maand voordat ik in herstel ging, stal ik thuis honderden euro's en dronk ik de hele dag door. Zelf besepte ik dat het zo niet langer kon. Ik dacht geregeld: als ik zo doorga, kan ik mezelf binnenkort terugvinden in de goot. Mijn moeder dacht hetzelfde en ondernam verdere actie: ze belde jongerenkliniek *Yes We Can Clinics*. April 2013 kon ik er terecht.’

***Dus je was blij dat je hulp kreeg?***

‘Nee! Ik wilde meteen weg en stelde me opstandig op. Ik was ervan overtuigd dat het niet ging helpen. In de derde week veranderde dat, want ik kreeg de eerste stap onder de knie: acceptatie. Vanaf dat moment geloofde ik in mijn herstel. Ik zou tien weken blijven, maar in de negende week werd ik weggestuurd omdat ik gestolen had van mijn kamergenootje. Ik was ervan overtuigd dat zij eerder mijn sigaretten gepikt had, dus stal ik terug. Achteraf gezien niet erg slim, want ze verraadde me en ik kon vertrekken. Voor mijn ouders was het een grote teleurstelling. Ik kreeg één laatste kans en ging fulltime bij mijn moeder wonen. Ik was haar enorm dankbaar, want ze had me ook in een inrichting kunnen plaatsen of op straat kunnen zetten. Ik wist dat dit mijn laatste kans was. Sindsdien heb ik niet meer gestolen of gedronken.’

***Hoe ben je sinds je in herstel bent veranderd?***

‘Tijdens mijn actieve verslaving was ik afwezig, gesloten, opstandig en alles behalve gezellig. Na school ging ik gelijk naar mijn kamer en kwam er alleen uit voor het avondeten. Aan tafel zei ik nauwelijks iets, alleen als me een vraag werd gesteld. Ik vertoonde puberaal gedrag. In de kliniek ben ik veranderd en volwassener geworden. Ik ben wijzer geworden in hoe ik met mensen om moet gaan en ik kan emoties van anderen beter herkennen. Eerst zag ik het niet als iemand ergens mee zat. Ook mijn eigen emoties begreep ik niet. Sinds ik in herstel ben, ben ik hartstikke vrolijk en spontaan. Ik ben een echt gezelschapsmens. Het gaat nu goed met me, dat houdt me in herstel. Ik wil niet meer drinken. Eindelijk ben ik grotendeels van de shit af. Met mijn stiefvader en zijn kinderen kan ik het sinds enige tijd goed vinden.’

***Wat doe je aan je herstel?***

‘Als het even minder gaat, behandel ik de tien stappen voor mezelf, praat ik met mijn moeder of bel ik een van mijn vrienden die ook in herstel zijn. Als ik zucht heb, kan ik bij hen terecht. Op maandagavond ga ik wekelijks naar een jongerenmeeting in Ede, die ik samen met Bart Munniks de Jongh en Alex Sel heb opgezet. Er was geen jongerenmeeting in de buurt, dus hebben wij daarvoor gezorgd. We zijn nu met zo'n 12 man met leeftijden van 14 tot 22 jaar. De meetings helpen mij en anderen scherp te blijven. Ik heb het onder andere helpen opzetten, omdat ik mensen wil helpen. Later wil ik dat ook. Ik wil mijn levensverhaal vertellen om zo anderen te informeren. Daarnaast wil ik de hulpverlening in.’

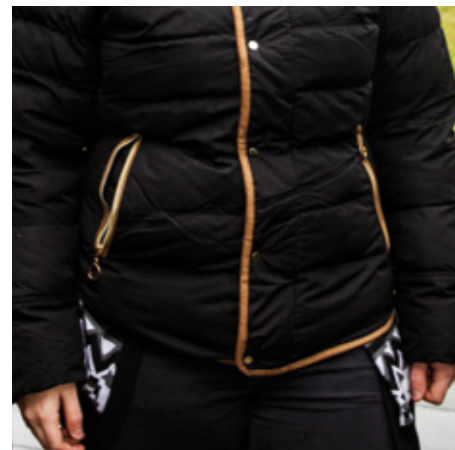
# ‘IK DACHT GEREgeld: ALS IK ZO DOORGA, BELAND IK BINNENKORT IN DE GOOT’

***Zijn feestjes nuchter nog altijd leuk?***

‘Verjaardagsfeestjes waren altijd hartstikke leuk. Waren er ouders bij, dan hield ik me in en dronk ik maar een paar glaasjes. Waren ze er niet bij, dan dronk ik letterlijk tot ik erbij neerviel. In de kliniek zeiden ze dat ik “de ziekte van meer” had. In het boerengat waar ik woon, zijn jaarlijks een paar dorpsfeesten die bij de jeugd in het teken staan van zoveel mogelijk zuipen. Laatst was ik op een, maar na een half uur was ik er wel klaar mee. Iedereen zoop zich helemaal lam en ik voelde me buiten de groep. Dat was een uitzondering, want verder vermaak ik me altijd. Het volgende feest dat eraan komt, is mijn lievelingsfeest: carnaval. Deze keer ga ik niet drinken. Dat wordt misschien moeilijk, maar zeker niet onmogelijk. Ik dacht vroeger dat ik veel alcohol nodig had om het leuk te hebben. Nu weet ik dat dat niet zo is. Dus ook niet op verjaardags- of dorpsfeesten. Eerlijk waar, het is harstikke leuk zonder!’

***Heb je tips voor anderen die voor het eerst naar een verjaardagsfeest gaan?***

‘Heb je een slecht gevoel voordat het feest begint en denk je dat je misschien gaat gebruiken? Ga dan niet! Als je wel gaat, neem dan altijd iemand mee die niet drinkt. Deze persoon kan je helpen als je zucht hebt.’ ■



**‘ALS ER OUDERS OP FEESTJES WAREN, DRONK IK MAAR EEN PAAR GLAASJES. ANDERS DRONK IK TOT IK ER BIJ NEERVIEL’**