

Jaargang 25 | nummer 05 | mei 2023

Straatmagazine met positieve blik

# Sammy

## Moedige Moeders

Help mijn kind is verslaafd.  
Maar wie helpt MIJ?

## Zelfbevrijding

Liever innerlijke vrijheid dan geld



€ 2

€ 0,90 voor de verkoper

## Dit wil en doet Sammy

Straatmagazine Sammy vraagt op positieve wijze aandacht voor mensen die het (soms) moeilijk hebben in onze samenleving. Want samenleving betekent letterlijk samen leven. Onze artikelen zijn dan ook uit het leven gegrepen. Vaak verhalen over bewogen levens. En hoe mensen hun tegenslagen te boven zijn gekomen.

Doordat het magazine ook op straat wordt verspreid biedt het bovendien de verkopers wat bescheiden extra inkomsten. Het magazine wordt verkocht door mensen die dak- of thuisloos zijn (geweest) of niet kunnen rondkomen van hun minimuminkomen. Bijna de helft van wat u betaalt gaat rechtstreeks naar de verkoper.

Sammy is een uitgave van Stichting Loods in Den Bosch. Met de opbrengst van Sammy worden de productiekosten van het magazine gedekt. Het is beter een magazine te kopen en mee te nemen, dan alleen geld te geven. Want dan dalen de inkomsten voor de stichting en kan het magazine op den duur niet meer verschijnen. Door geld te geven én een magazine mee te nemen, helpt u de verkopers vandaag en in de toekomst! Sammy wordt op vrijwillige basis gemaakt door professionele journalisten, redacteuren en fotografen en biedt kwalitatief hoogwaardige journalistiek.

Voor vragen of klachten over distributie of verkopers: bel 073 6133 774

### Colofon

De redactie bestaat uit:  
Ellie van Meurs (hoofdredacteur),  
Johan van Uffelen, Arnold Reyneveld,  
Marcel Lindic (eindredacteur),  
Potirha van Duurling (vormgever).

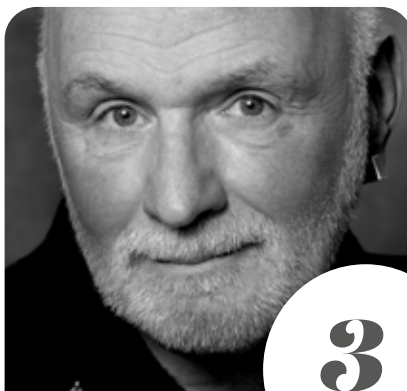
Aan deze Sammy werken verder mee:  
Keslien Smeets, Ria van der Sangen,  
Godfried Beumers, Patricia Steur,  
Karin van de Laar, Jan Nieuwstad,  
Janneke van de Sande,  
Humeyra Pamuk, Timour Azhari,  
REUTERS/Thaier Al-Sudani.

Gedrukt door: NPN drukkers, Breda

E-mail: [sammy@stichtingloods.nl](mailto:sammy@stichtingloods.nl)

### © Stichting Loods

Overname van artikelen alleen met bronvermelding en na schriftelijke toestemming van de redactie.



3

Godfried Beumers heeft vaak een verrassende kijk op gebeurtenissen. Daarover verhaalt hij in zijn maandelijkse column. Het levert de lezer stof tot nadenken. 'Het is niet waar je ideeën of dingen vandaan haalt - het is waar je ze naartoe brengt'.



4

Moedige Moeders is een lotgenotengroep voor ouders en naasten van een dierbare verslaafde. Johan van Uffelen woonde in Made een bijeenkomst bij. 'Verslaving is een ziekte. Een familieziekte. Iedereen lijdt er onder. Broertjes en zusjes, opa en oma.'



8

'Hoe bereik ik innerlijke vrijheid?' Deze vraag loopt als een rode draad door het leven van Tina van Hees. 'Mijn rijkdom is dat ik altijd mijn hart heb gevolgd. Als geld belangrijk voor me was, had ik wel andere keuzes gemaakt. In mijn leven draait het om zelfbevrijding, om loskomen van persoonlijke conditionering en lijden.'



11

The Living Museum Tilburg is een plek om mensen te ontmoeten, (samen) kunst te maken en deze te delen. Iedereen is welkom om hier zijn of haar talenten te ontdekken, te ontwikkelen en zo te werken aan eigen herstel. Deze maand is het de beurt aan kunstenaar: Bert-Jan



12

De aardbeving met een kracht van 7,8 op de schaal van Richter die Turkije en Syrië trof, zal diepe psychische gevolgen hebben. Experts vrezen dat kinderen het hardst worden getroffen. 'We zien dat sommige kinderen niet kunnen slapen, anderen niet kunnen eten, flashbacks hebben en bedplassen', vertelt een hulpverlener.



14

Per toeval kwam Annelies Hebing bij het MST terecht. Sindsdien komt ze er vaak. Voor een kop koffie en om mensen te helpen. 'Als we elkaar allemaal een beetje helpen, wordt het leven zoveel makkelijker.'

# KAMPEN

Straks komen er weer muziekfestivals die meerdere dagen duren. Opgewonden enthousiasme vooraf. Natuurlijk, de toegangskaarten – en ook voedsel en drank ter plekke – kosten een bom duiten, maar ‘je hebt ervoor gespaard en je hebt het eigenlijk ook wel verdiend’. Muzikanten van overal spelen hun repertoire voor festivalgangers van overal en elders: in eigen land, of Hongarije, of België, in de Verenigde Staten... Honderden tenten en tentjes, meer slaapzakken in de open lucht. Hopelijk blijft het droog!

Samen met tienduizenden andere muzikliefhebbers, op 150 hectare! Wanneer krijg je nou de kans om ‘the Opposites’ én Stien én Snelle te zien en horen!?

Natuurlijk ook weer zomerkampen voor kinderen: samen hutten bouwen, muziek maken, toneelspelen. Werkkampen voor jongeren, maar dan vol plezier. Tijd om te lummelen, je eerste tongzoen te halen of te krijgen ergens achter een boom, met eten en drinken dat goed genoeg is. Geen verveling. Volop vermaak. Slaapzakken van thuis mee.

Aan het einde van de week, met vuile was, opgehaald door trotse ouders. Heimelijk verlangen naar basisschool, mbo, vwo of universiteit. Of terug naar hopelijk niet al te geestdodend werk. Met, nu of later, zicht op een toekomst, een doombaan straks, of een goede studie, eindelijk een kamertje in een andere stad. Of juist een huisje op het platteland, in elk geval buitenaf, met ruim uitzicht op groen!

Elders slapen mensen onder plastic, of onder bruggen: daklozen, vluchtelingen, banenlingen, eenlingen, machtelozen zonder thuis, wachtend op de volgende spuit of wietsigaret, wachtend op een tijdelijke verblijfsvergunning, dromend over een handvol euro's, een baantje. Wachtend op een nacht in de opvang, de dag van morgen, geld om je mobilabonement te betalen, wachtend op menswaardigheid.

Er zijn ook wachtkampen – overheidskampen in de buitenlucht! – de asielcentra zitten overvol. Chronisch tekort aan woonruimte, werk, bestaansethos, primaire voorzieningen. Zinloosheidskampen waar werkdrijf verzuurt tot woede en vechtlust, waar trots en hoop verkommeren tot apathie of haat. Wanneer ben ik aan de beurt? Moet mijn vrouw hier bevallen?

In mei herdenken wij opnieuw die vreselijke oorlog met miljoenen doden op de slagvelden, in de gebombardeerde steden, in vernietigingskampen. Nooit meer oorlog? Nooit meer oorlog!

Prima, maar – godbetert – ook nooit meer wachtkampen, zinloosheidskampen, straf- of vernietigingskampen. Niet in ons land, of waar dan ook aan de grenzen van goddank nog steeds een welvend Europa. Ook niet meer in Myanmar, Rusland, China, Noord-Korea en elders.

Anders en beter leren verdelen. Samen een menselijker wereld voor iedereen! **S**

---

*‘Het is niet waar je ideeën of dingen vandaan haalt –  
het is waar je ze naartoe brengt’*





## Moedige Moeders



Bep Kuijsters

*„Je wilt je zoon of  
dochter niet kwijt.  
Toch moet je voor  
jezelf kiezen”*

**M**oedige Moeders is een groep moeders (maar evengoed vaders) die samenkomen als ouders van kinderen met een verslaving. Ze delen ervaringen, bieden elkaar moed en steun. „Samen leren we inzien dat ieder van ons toch de keuze heeft een gelukkig leven te leiden. Ondanks de slopende effecten van verslaving”, zegt Bep Kuijsters (64). Samen met haar man Kees en twee andere moeders richtte ze in 2014 de West-Brabantse afdeling Drimmelen op.

Hun verslaafde zoon Nick overleed zeven jaar geleden. „Hij zou dit jaar veertig geworden zijn. De verslaving heeft gewonnen. Hij heeft verloren.”

Bep mag dan wel uiterlijk en verbaal de kordate steun en toeverlaat zijn voor tientallen ouders, ook bij haar wellen nog altijd de tranen wanneer ze de boze film van die periode terugdraait. „Als ik jonge mannen achter een kinderwagen zie lopen, dan... ja, het blijft moeilijk.” (Ze maakt haar zin niet af). Haar man: „Nick zou een geweldige vader zijn geweest, dat weet ik zeker.” Kees (65) zag aanvankelijk haar plannen voor een zelfhulpgroep niet zitten. „Ik hoef de shitzooi van een ander er niet nog bij”, reageerde hij. Kees is geen man van vele woorden. Toch is hij nu present bij iedere bijeenkomst.

Ouders van een verslaafd kind krijgen te maken met intense emotionele pijn en stress. Het is een hartverscheurende ervaring om te zien hoe je eigen kind wordt meegesleurd in zijn of haar verslaving. Maar ook jijzelf, je hele gezin kan er aan onderdoor gaan. „Je wilt je kind nooit kwijt. En toch moet je afstand nemen en voor jezelf kiezen.”

### **Taboe**

Moedige Moeders is er zeker niet alleen voor moeders. Vaders, broers, zussen en andere familieleden van verslaafden zijn net zo welkom.

De stichting organiseert maandelijks gratis bijeenkomsten. De avonden worden bezocht door ouders uit de verre omtrek. Naar hetzelfde model is recent in Brabant een tweede groep gestart, in Waalwijk.

Moedige Moeders bestaat ook als landelijke organisatie. Het lijkt een verwijzing naar de Dwaze Moeders in Argentinië. Immers, ook zij raakten hun kind kwijt. Maar de naam heeft toch vooral te maken met het doorbreken van een taboe. Want praten over verslaving binnen je eigen gezin, daar is véél moed voor nodig.

### **Moedige Moeders Drimmelen.**

[moedigemoedersdrimmelen@gmail.com](mailto:moedigemoedersdrimmelen@gmail.com)

06-50448641 en 06-11770672

# Moeders (en vaders) met een verslaafd kind: „Ik leef nu niet. Ik word geleefd”

Tekst: Johan van Uffelen Fotografie: Arnold Reyneveld

**Moedige Moeders is een lotgenotengroep voor ouders en naasten van een dierbare verslaafde. Ze delen ervaringen, moedigen elkaar aan en steunen elkaar. „Wie dit zelf niet heeft meegemaakt, kan zich er amper iets bij voorstellen. Het sloopt je en het maakt je eigen leven kapot. Het is zo belangrijk te weten dat je niet alleen bent.”**

Johan van Uffelen woonde in Made een ontmoeting bij en noteerde fragmenten van gesprekken. Ze geven een ontluisterend maar ook ontroerend beeld van wat de moeders en vaders doormaken. Verdriet, angst, schaamte, schuldgevoelens, wanhoop. En soms een sprankje hoop.

## **Schaamte**

Deze avond zijn negen vrouwen en vijf mannen naar 'De Molshoop' gekomen, een zaaltje behorend bij de aanpalende protestantse kerk. Stellen, maar ook alleengaanden.

De sfeer is die van een buurthuis. Op de formica tafeltjes staan koffie, thee en koekjes. Sommige bezoekers kennen elkaar en dan is de standaard begroeting bijna: „Hoe is het nu met jou?” Met de nadruk op nu. Ouders van een verslaafd kind leven bij de waan(zin) van de dag.

Anderen zijn er voor het eerst. Een hele stap. „Het is moeilijk om erover te praten. Je wilt het meestal te lang binnenskamers houden. Maar dat gaat op een gegeven moment niet meer.” Ondanks de onwen-

nigheid bij de nieuwkomers is er al snel een gevoel van saamhorigheid. Gevoed door herkenning en erkenning.

De gesprekken met lotgenoten werken bevrijdend en ondersteunend. Maar de schaamte tegenover de buitenwereld is bij de meesten nog niet geweken. „Je hebt het gevoel gefaald te hebben in het opvoeden. Je bent bang dat anderen de schuld bij jou leggen.”

Eén vrouw verwoordt het treffend: „Wat heb ik fout gedaan? Mijn vader dronk. Dat vond ik vreselijk. Ikzelf nooit één druppel. En ik heb het echt niet in de babyfles gedaan.”

## **Jij bent belangrijk**

Bep Kuijsters, de initiatiefneemster voor de afding Drimmelen, opent met het voorlezen van een tekst. Een aanmoediging: „Dit samenzijn draait om ons. En niet om onze verslaafde familieleden, hoe schrijnend hun situatie ook is. Dat kan onwennig aanvoelen. Maar jij bent nu belangrijk...”

Een vrouw snikt, wordt emotioneel.

Moedige Moeders organiseert ook lezingen en cursussen. Enkele aanwezigen hebben een weerbaarheidstraining gevolgd. Ankie, ze zal begin vijftig zijn, vertelt hoe hoog de drempel voor haar was: „Voor het eerst had ik mijn telefoon uitgezet. Normaal staat-ie 24 uur per dag aan. Mijn zoon is niet alleen verslaafd maar heeft ook psychische problemen. Hij drinkt om rust in zijn hoofd te krijgen. Pas geleden is hij ergens gevonden met doorweekte kleren. Had hij weer een



zelfmoordpoging gedaan. Ik wil hem niet loslaten, maar ik moet. Anders ga ik er zelf aan onderdoor."

Haar handen trillen. „Onderweg hier naartoe twijfelde ik toch weer: Nu ben ik er niet voor hem. Maar ik dacht: Ik ga. Ik moet."

Anderen beamen dat ze daar goed aan heeft gedaan: „Jij kunt zijn probleem niet oplossen."

Marcel, een veertiger: „Ik heb dat ook heel erg. Je wilt 24 uur per etmaal controle houden. Je bent elke dag bang dat je de verkeerde keuzes maakt. Had ik niet dit, had ik niet dat..."

### **Deur geweest**

Ouders voelen zich radeloos als ze hun kind 'naar de nondeju' zien gaan. Wanhoop en machteloosheid nemen de regie over van hun leven. Elise heeft een traject van al twintig jaar met haar zoon achter de rug. Even krachtig: „Ik sta er nog steeds achter dat ik hem de deur heb geweest." Dan toch weer aangeslagen: „Ik ben constant in gevecht met mijn hoofd en mijn hart."

Loslaten. Het is bijna de mantra van de avond. Bep weet inmiddels uit ruime ervaring dat je als ouder eigenlijk niets kunt doen. Of eigenlijk: Je kunt alleen helpen door niet te helpen. Een verslaafde heeft professionele begeleiding nodig. Uiteindelijk moet je voor jezelf kiezen. Hoe harteloos dat ook voelt.

Een moeder herkent dat heel erg: „Ik hoop dat ik nog kan leren leuk te leven in plaats van alleen maar te overleven." Bep pakt haar bij een schouder. „Je hoeft niets te zeggen. Voel je begrepen."

### **Familieziekte**

Als ouder van een verslaafde zoon of dochter staat je wereld op zijn kop. Het sloopt je, maakt je eigen leven kapot. Een heel gezin kan daardoor ontwrichten. „Verslaving is een ziekte. Een familieziekte. Iedereen lijdt er onder. Broertjes en zusjes, opa en oma." Een bezoeker wrijft met beide handen in haar ogen, „Ik ben blij dat mijn oude vader dit niet meer hoeft mee te maken." Ze heeft haar zoon de deur geweest. „Je moederhart zegt iets anders dan je verstand. Je blijft tenslotte altijd van je kind houden. Ik heb uiteindelijk toch het advies van deskundigen gevolgd."

Bep aarzelt even, maar zegt dan toch: „Het klinkt snoeihard, maar een verslaafde doodt uiteindelijk niet alleen zichzelf, maar ook de mensen die hem uit liefde proberen te helpen." En ze vervolgt: „Val niet in de valkuilen die de verslaafde voortdurend voor je

openzet." Ze manipuleren, liegen keihard. Omdat ze zelf geen uitweg zien. Een jonge vrouw slaat beide, wijd open gestrekte handen tegen haar voorhoofd: „Ik heb slaappillen maar kan toch niet slapen." Bep stelt een bijna retorische vraag: „Doe je nog wel eens iets wat je leuk vindt?" Zij: „Ik ben met een vriendin wezen lunchen." En waar ging het over? „Ja", zegt ze hoofdschuddend, „over mijn zoon."



### **Kwestie van tijd**

Hans (58) is bestuurslid van Moedige Moeders. Zijn zoon Marc is nu zes jaar clean. „We hebben zoveel angst doorgemaakt. Dat hem iets zou overkomen, dat hij z'n auto tegen een boom zou aanzetten. Ons eerste kind hadden we al na 22 dagen moeten afgeven. Dus de angst zat er al in. Gelukkig heeft Marc hulp gezocht, is hij in twee klinieken behandeld. Hij heeft zijn leven nu prachtig op de rit en gaat vader worden." Glunderend: „En ik dus opa." Hans knijpt zijn vingers samen: „Ik ben zó trots op hem. Wat mijn vader niet kon, die was alcoholist, is mijn zoon wel gelukt."

Frank, de mannelijke helft van een jong echtpaar, vertelt hun relaas. Hij is een stoere vent met kort geknipt haar. Hij heeft een hulpverlenend beroep waarin je heel wat voor je kiezen krijgt. Toch moet ook hij soms pauzeren om zijn emoties te laten weg-ebben. „Het gaat gewoon klote." Hun zoon is 21. „Hij was altijd een modelkind, aardig en behulpzaam. En nu...leg hem op centraal station en hij valt niet op. Het is een kwestie van tijd dat ie er niet meer is."

Frank haalt diep adem. „Waar hij aan verslaafd is? Alcohol, lachgas, de hele zoi. Hij graaft zich steeds dieper in de ellende en heeft het afgelopen half jaar zeker 30.000 euro aan schulden gemaakt." Hij pakt de hand van zijn vrouw. „Pas geleden ben ik hem gaan zoeken en trof ik hem op een parkeerplaats. Toen hij mij zag, ging hij er als een gek vandoor en ramde van alles. Aanhangwagens, lantaarnpalen. Dan voel ik mij weer schuldig voor de schade die hij aanricht." Frank schudt moedeloos het hoofd. „Hij blijft ontkennen;

ik drink niet. Maar we zien hem achteruitgaan. Hij weegt nog maar vijftig kilo, ziet er vreselijk onverzorgd uit en haalt overal geld vandaan. We hebben hem uit huis moeten zetten. We hebben nog twee jongens, van dertien en van drie, weet je."

### **Onafwendbaar**

Die stap is meestal onafwendbaar, weet Bep. Ze zou het liefst bij ouders een rode sticker op de koelkast plakken: NU IK. Of: NU WIJ. „Een verslaafde neemt steeds meer de regie. Je wordt als ouder een stuiterbal. Je gaat je steeds meer aanpassen, meebewegen. Je wordt een kameleon. En op een gegeven moment ben je niets meer. Een bezoeker knikt instemmend: „Een hulpverlener zei tegen me: Stel nu eens dat je dochter altijd zo blijft. Dat was voor mij een eye-opener. Je kunt niet in die wanhoop blijven leven. Drie jaar geleden praatte ik alleen maar over Debby. En anderen begonnen er ook altijd over. Maar ik ben meer dan Debby." Verzuchtend: „Als ik mijn dochter nu eens in de paar maanden zie, houden we het heel oppervlakkig. Ik wil haar laten weten dat ik van haar houd. Maar we gaan wel door met ons eigen leven." De man van Bep richt zich nog even tot Frank: „Je hebt de verslaving buiten de deur gezet. Niet je zoon. Als hij zich kan aanpassen, is hij altijd welkom, toch?" Frank knikt. Maar de angst is groot: „Als ik in mijn werk bij een zwaar auto-ongeval kom en achterin liggen lachgas-patronen, dan denk ik: De volgende keer sta ik bij mijn eigen zoon. En als mijn alarm afgaat, denk ik: Als hij het maar niet is."

### **Onrust in zijn hoofd**

Els is al vaker geweest, maar kwam deze avond toch erg gespannen binnen. Ze vertelt dat zij en haar partner alles in het huisje van hun zoon hebben opgeknapt. Hij blowt en drinkt en heeft nu ook de diagnose borderline. „Met kerst heeft hij nog geprobeerd zichzelf op te hangen en daarbij zijn hele nek beschadigd. Ik wil het niet goedpraten, maar hij heeft psychische problemen en gebruikt middelen om de onrust in zijn hoofd te verdoven."

Er is altijd wel een reden, een excuus, voor verslaving, reageert Bep. „Een nare jeugd of gescheiden ouders. Maar je hebt als individu altijd nog een keuze in het leven. En, het is moeilijk te accepteren, maar als ouders kun je de verslaving niet oplossen. Je bent moeder, je bent vader.

### **Houvast**

De deelnemers aan deze avond zijn van alle leeftijden met totaal verschillende achtergronden. Maar ze hebben ook veel gemeen. Vermoeide gelaatstrekken, soms roodomrande ogen. Blikken die zoeken naar erkenning, bevestiging, een stukje waardering. Ze luisteren vol aandacht naar elkaar. In de hoop in ieder woord wat houvast te vinden.

En die zijn er. Sprankjes hoop. Lichtpuntjes aan het einde van een lange, donkere tunnel. Een echtpaar meldt dat het nu 'redelijk goed' gaat met hun zoon. „Hij woont nu elders onder begeleiding. Hij heeft nog wel een enorme terugval gehad, maar hij wordt nu iedere dag gecontroleerd op drank en drugs. En hij heeft een baan gevonden." Hij is twee maanden nuchter. „Maar ik betrap mezelf er wel op dat ik nog regelmatig langsrijd en blij ben als ik bij hem de rolluiken open zie."

De meeste ouders hebben zoveel meegemaakt dat vertrouwen in een goede afloop ontzettend moeilijk is. Die achterdocht blijft, slijt nooit helemaal. „Je hoeft maar iets aan je kind te zien, of daar gaat die draaimolen in je hoofd weer. Je hebt levenslang met een verslaafd kind."

## **„Een verslaafde neemt steeds meer de regie. Je wordt als ouder een stuiterbal"**

### **Vertrouwen**

Een verzorgde mevrouw met keurig gekapte grijze haren vertelt dat haar zoon jarenlang verslaafd was aan cocaïne. Maar het gaat nu veel beter met hem. Ze legt een hand op haar hart: „Ik voel me bijna schuldig om dat hier te zeggen. Hij werkt en heeft een fijne relatie, dat helpt enorm. Je moet vertrouwen houden." Een bezoeker, tot nu toe stilletjes, pinkt een traan weg. „Ik voel me juist beter door wat je vertelt. Zo fijn te horen dat dat dus toch nog kan." **S**

*(Behalve die van Bep, Kees en Hans zijn de namen van de deelnemers veranderd uit privacyoverwegingen).*