



“Je kunt over verslaving leren uit studieboeken, maar als je spreekt uit eigen ervaring, nemen cliënten je serieus.”

Wie herkent haar niet op de nieuwe fotoserie van LIMOR: Simone Koch (60), de vrouw met de prachtige rode lokken en markante uitstraling. Van origine Amsterdamse, nu neergestreken in het Friese Achlum - na maar liefst 31 verhuizingen. “Ik heb een bewogen leven achter de rug. Die ervaring gebruik ik nu om cliënten verder te helpen.”

Een moeder met een bipolaire stoornis, een vader die teveel drinkt. Omstandigheden die ertoe leiden dat Simone op haar vijftiende uit huis gaat en in een kraakpand belandt. Daar komt ze voor het eerst in aanraking met drugs en alcohol. “Deze middelen hielpen me te overleven”, vertelt Simone. “Op een gegeven moment dacht ik: ‘Ik laat alles staan, behalve de alcohol, dan komt het wel goed’. Maar juist dát bleek het ergste gif van allemaal.”

Waterfles vol wodka

In de jaren die volgen is alcohol Simone's geheime metgezel. Ze blikt terug: “Ik leed aan straatangst en durfde alleen nog naar buiten met drank op. Mijn werk hield ik vol door altijd een waterflesje bij me te dragen. Geloof me, daar zat geen water in. Tijdens mijn pauzes sloeg ik in de kroeg snel een dubbele wodka achterover, zodat ik er weer een paar uur tegenaan kon. Geen mens die dat doorhad.”

‘Angst hield me tegen’

“Ik functioneerde, deed de dingen die ik moest doen. Kinderen aankleden, eten koken, voorlezen. Maar opstaan zonder alcohol? Geen optie. Dat stond 's ochtends al klaar naast mijn bed. Ik wist dat ik een probleem had, maar stoppen kon ik niet. Angst hield mij tegen. Angst om de emoties te voelen die ik al zo lang had onderdrukt.”



“Bij LIMOR krijg ik alle ruimte mijn ervaringskennis te delen. Kwetsbaarheid is mijn grootste kracht.”

Voor de kinderen

De ongeneeslijke ziekte van haar toenmalige man en vader van haar kinderen, zorgt voor een ommekeer. “Hij wilde scheiden, om mij niet tot last te zijn. Ik voelde me behoorlijk in de steek gelaten.” Wanneer ze op een keer dronken op de fiets stapt en in de heg belandt, beseft ze dat zij nu hoofdverantwoordelijk is voor de kinderen. “Toen ik weer bijkwam en daar lag, dacht ik: ‘Als ik mijn *leven* zou willen geven voor mijn kinderen, waarom zou ik voor hen dan niet stoppen met drinken?’”

Leven zonder alcohol

Simone regelt opvang voor de kinderen om bij een vriend af te kicken. “Het was verschrikkelijk”, zucht ze, “zo ziek was ik.” Desondanks neemt deze vriend haar iedere avond mee op sleeptouw naar de AA (Anonieme Alcoholisten). “Dat heeft mijn leven gered, daarvan ben ik overtuigd.”

Simone blijft jarenlang trouw de bijeenkomsten van de AA bezoeken. “Daar leerde ik dat je een gelukkig leven kunt leiden zonder alcohol. Ik ontmoette mensen die een hun leven weer op de rit hadden, nadat ze ernstig verslaafd waren geweest. Dat gaf hoop. Het schept een band om met mensen te praten die precies weten waar je doorheen gaat.”

Van verslaving naar herstel

Simone twijfelt dan ook geen moment wanneer een trajectbegeleider bij de gemeente haar wijst op de opleiding ervaringsdeskundige. “Ik wist direct: dit wil ik! Ik haalde mijn diploma en ging aan de slag bij het FACT-team van de GGZ. Mijn eerste ervaring was succesvol: een vrouw, met wie ik nog steeds contact heb, stopte met drinken na één gesprek. Je kunt uit de studieboeken van alles leren over verslaving, maar als je uit eigen ervaring spreekt, nemen cliënten je serieus.”

“Bij LIMOR krijg ik alle ruimte om mijn ervaringskennis te delen. Je kwetsbaar opstellen vind ik de grootste kracht die er bestaat. Het nodigt anderen uit hetzelfde te doen. Niet iedereen die ik spreek vertel ik mijn hele verhaal. Ik haal er een gedeelte uit dat past bij de situatie van de ander en helpend is voor zijn of haar herstel.

Hoewel het werk Simone veel voldoening geeft, is het soms ook best zwaar, vertelt ze. “Wat dan helpt zijn de geweldige collega’s die ik hier bij LIMOR heb. We doen het écht samen. En thuis, in mijn huisje in de natuur, kom ik tot rust met een kop thee.” Lacht: “Wél met een bak suiker erin, mijn enige verslaving nog.”

