

Als je ouders drugsverslaafd zijn

*Voor mijn gezin.
Dank je wel voor jullie geduld.*

Als je ouders drugsverslaafd zijn

Overleven in de schaduw van
verslaving

Jacque W.Outa

© Jacque W.Outa, 2026, eerste druk

Auteur: Jacque W.Outa

Redactie: Nederlands Taalbureau

Omslagontwerp: Jinx Thissen

Illustraties: Jinx Thissen

Typografie en opmaak: Nederlands Taalbureau

Druk: Brave New Books

ISBN: 978 94 654 6152 6

Eerste druk: Mei, 2026

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
1. Voor de scheuren zichtbaar werden	3
2. Een kleine wereld met grote zorgen	8
3. Te klein om alleen te zijn	10
4. Witte wolken achter gesloten deuren.....	14
5. Een huis vol geheimen.....	20
6. Alles op straat	26
7. Veilig achter mijn verhalen	30
8. Tegen de stroom van verval in.....	32
9. Tussen ambitie en zorgen	38
10. Alles kwijt.....	41
11. Overleven.....	45
12. Gevangen en verloren	51
13. Van hoop naar wanhoop	54
14. Liefde en openhartigheid.....	56
16. Toen ik niet meer sterk kon zijn.....	67
17. Opkrabbelen	72

18. Een strijd tussen verleden en heden	76
19. Tijdelijk gevangen.....	80
20. Nieuw leven, nieuw licht	82
21. Een rit door de tijd.....	86
22. Het einde van een strijd.....	90
23. Ouders verloren, vrijheid gevonden.....	94
24. Vrij, maar nog niet uit de schaduw	97
Nawoord	103
Citaten uit de brieven van mijn moeder	105

Voorwoord

“Als we geweten hadden wat heroïne met ons zou doen, dan waren we er nooit aan begonnen. Ik vind het onbegrijpelijk dat mensen in deze tijd nog aan harddrugs beginnen. Er is nu zó veel meer voorlichting en kennis.”

Mijn moeder.

Mijn jongere broer en ik groeiden op met drugsverslaafde ouders. Wij zijn zogenaamde KOV-kinderen (er bestaan KOPP-kinderen* en KOV-kinderen**). Pas op mijn vijfenveertigste ontdekte ik dat ik een KOV-kind ben en dat er dus een naam bestond voor mijn achtergrond. Die ontdekking voelde als een opluchting. Het gaf eindelijk woorden aan gevoelens en ervaringen waar ik nooit een verklaring voor had.

Ik heb mijn verhaal tot op late leeftijd verborgen gehouden. Niemand wist ervan, behalve mijn ouders en mijn broer. Pas toen ik mijn huidige man leerde kennen, durfde ik het hem te vertellen. En hij vertelde het met mijn toestemming aan zijn ouders, want hij had geen geheimen voor hen. En jaren later biechtte ik het op aan mijn hartsvriendin op aanraden van een psycholoog. Daarna volgde langzaam een paar andere goede vrienden. Het bleef moeilijk, maar het voelde ook bevrijdend.

Het geheim was zo diepgeworteld in mijn bestaan. Ik was er een ster in geworden om het te verbergen: verbloemen, smoesjes verzinnen, liegen. Ik deed het allemaal om maar niet toe te geven wat er bij ons thuis speelde. Dus toen ik het verhaal eindelijk uitsprak, voelde het alsof ik een loodzware jas uittrok. Ik voelde me naakt en kwetsbaar, maar ook opgelucht. En het gaf me kracht. Toch heb ik ook littekens

overgehouden. Littekens waarvan ik me eerst niet bewust was, maar die op latere leeftijd steeds duidelijker manifesteerden, in de relatie met mijn partner, mijn kind en omgeving.

Ik heb vele gesprekken met psychologen gevoerd. Ik volgde schaduwtherapie, deed familieopstellingen, probeerde hypnotherapie en bracht zelfs een bezoek aan een paragnost. Het gaf me inzichten en soms acceptatie, maar zelden de oplossing waar ik zo naar verlangde.

Ik besloot mijn verhaal op papier te zetten. Op een middag begon ik te schrijven en voor ik het wist, had ik vijf pagina's vol. Het dwong me om terug te gaan in de tijd, om te reflecteren. Iets wat ik jarenlang had vermeden, omdat het te pijnlijk was. Ik kon vaak geen chocola maken van mijn herinneringen en wilde liever geen "oude koeien uit de sloot halen". Na die eerste vijf pagina's was ik leeg. Ik liet het even rusten, maar later ging ik toch weer verder. Het schrijven werkte onverwacht helend en inspirerend.

Ik overwoog gaandeweg om het verhaal te laten publiceren. Niet voor mezelf maar voor anderen. Voor kinderen en volwassenen die opgroeien of zijn opgegroeid in eenzelfde situatie. Om hen te laten zien dat ze niet alleen zijn. Dat ze niet raar zijn, niet gek, en zeker niet minderwaardig. Zij zijn slachtoffers van de situatie. Het is hen overkomen. Maar ook voor drugsgebruikers, voor mensen die "af en toe onschuldig" gebruiken, of voor wie overweegt eraan te beginnen. Misschien kan mijn verhaal hen iets duidelijk maken: wat drugs doet met hún leven, maar vooral ook met dat van hun naasten. Welke schade het aanricht, ook als ze denken dat hun verslaving alleen henzelf raakt.

* KOPP staat voor: Kinderen van ouders met Psychische Problemen.

** KOV staat voor: Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen.

1. Voor de scheuren zichtbaar werden

Ik weet niet heel veel meer van mijn prille jeugd, maar een van mijn herinneringen was, dat ik mijn moeder “aankleedde” zodat ze naar mijn afzwemmen kon komen. Ik vertelde haar wat ik wilde dat ze aandeed en hoe ze haar haren moest kammen. Mijn moeder had namelijk altijd hetzelfde kapsel: lang, sluijk, bruin haar met een scheiding in het midden. We vergeleken haar kapsel later met dat van Nana Mouskouri, de Griekse zangeres. En ze had dus ook nog een bril met dikke glazen waar haar ogen heel klein van werden. Haar kleren vond ik ook niet leuk en ze zag er naar mijn mening “niet normaal genoeg” uit. Dat wilde ik veranderen.

Nu weet ik dat ik me toen al enigszins schaamde voor haar voorkomen en dat ik wilde dat ze er als een normale moeder uitzag. Ik denk dat ik een jaar of zes of zeven was. Mijn ouders waren een soort hippies. Als kleine meid keek ik wel eens stiekem in hun kledingkast. Daar vond ik grote laarzen met blokhakken, veel te korte rokjes en broeken met enorm wijde pijpen. Die laarzen waren tot mijn verbazing van mijn vader. Op foto’s zag ik mijn moeder in die korte rokjes. Ze had er dan witte hoge laarzen onder en haar lange haar hing los, met een brede witte haarband om het naar achteren te houden. Ook wat betreft hun levensstijl waren ze echte hippies. Het was de tijd van seks, drugs en rock & roll. Dat laatste wisselden ze liever in voor soulmuziek.

Mijn vader was een Surinamer met die kenmerkende wijde pijpen, slippers en een sigaretje in zijn mond. Zijn blouse stond vaak ver open, tot de navel. Hij had een ondeugende lach en in zijn jongere jaren sierde een gouden omhulsel een van zijn tanden. Daardoor was zijn grijns letterlijk goud waard. Pa was streng, pienter en maakte gekke grappen, zoals een wind laten op mijn hand en dan heel hard

lachen. Ik liep dan huilend en vol walging naar mijn moeder. Of hij zong dat er aan het eind van de regenboog een pot met schijt stond in plaats van goud. Mijn moeder verbeterde dat dan steeds en ik lag als kleintje helemaal in een deuk.

Mijn moeder was een Nederlandse vrouw. Ze was knap en slank met een heel blanke huid, had lang bruin haar en groene ogen. Later vertelde ze vaak hoe jaloers ze was op ons. Zij moest dagen in de zon liggen om hooguit een klein rood laagje te krijgen en wij waren al heerlijk bruin en werden al heel snel nog bruiner. Haar kleding was kleurrijk, vaak met grote bloemen of andere opvallende patronen. Ze was heel intelligent, heel intens in haar emoties, grappig en vol passie. En als mijn jongere broer en ik iets niet mochten verstaan, dan schakelde ze zonder problemen over op vloeiend Surinaams om met mijn vader te praten.

Pa werkte in een nachtclub, hij verkocht broodjes met Surinaamse lekkernijen, bakkeljauw, hete kip en andere hapjes. Pa was veertien jaar ouder dan ma. Hij leerde haar kennen toen ze pas dertien was en bleef als vriend in haar leven. Vijf jaar later trouwde hij met haar toen ik al in haar buik zat.

Mijn oma, de moeder van mijn moeder, vond het verschrikkelijk toen ook haar jongste dochter met een zwarte man thuiskwam. Haar oudste dochter was ook met een Surinamer en dat pakte niet goed uit. Die was namelijk gewelddadig en heeft haar, mijn tante, vreselijk mishandeld en verkracht. Mijn oma vreesde een herhaling met mijn moeder. Maar dat bleek niet zo te zijn. Pa was een goedzak, praatte netjes met “u” tegen mijn oma en deed alles voor haar. Hij was lief voor haar dochter en later ook voor de kinderen.

Pa had een vreselijke jeugd gehad. Hij moest al snel op eigen benen staan toen zijn vader een andere vrouw kreeg. Als eerstgeborene, in een rij van vele andere kinderen, werd pa al snel aan

zijn lot overgelaten. Hij werd mentaal verwaarloosd: zijn stiefmoeder schonk geen aandacht aan hem en hij moest zelf zien te overleven en aan eten zien te komen. Als hij uit honger eten pikte van zijn jongere broertjes of zusjes dan kreeg hij slaag of straf. Het ergste wat pa me had verteld is, dat hij buiten moest zitten, zijn hoofd besmeerd met boter, in de brandende Surinaamse zon. Hij is er dagen ziek van geweest en zijn hoofdhuid had flink wat schade opgelopen. Wat een wrede straf, en dat voor een jong kind dat honger had. Hij praatte niet vaak over zijn jeugd, behalve dat het vreselijk was en vol nare herinneringen zat. Zijn moeder kon niet voor hem zorgen, dus moest hij bij zijn vader blijven wonen onder slechte omstandigheden. Daarom ging hij al op jonge leeftijd werken; school werd niet afgemaakt. In de binnenlanden van Suriname had hij allerlei baantjes en werd hij alleen volwassen. Hij leerde ook een vrouw kennen en kreeg met haar een zoon. Pa was toen net eenentwintig.

Het ging tussen hen niet goed en pa besloot Suriname te verlaten. Hij kwam naar Nederland, naar eigen zeggen met elf gulden op zak. Hij zou naar een vriend gaan die hier al woonde en van daaruit zou hij verder naar werk en een woonruimte zoeken. Het was 1965, Nederland zag er toen anders uit, minder multicultureel, de eerste gastarbeiders- die we tegenwoordig arbeidsmigranten noemen - waren al in Nederland en er was volop werk. Binnen een dag had pa een baantje gevonden en als dat niets bleek te zijn, dan zocht hij iets anders en kon hij dezelfde dag ergens anders beginnen. Zo had pa een baan gevonden als “assistent-laborant.” Pa vond het interessant en belangrijk klinken. Dit bleek te gaan om een lab met proefdieren waar hij de hokken van moest schoonmaken, of de dieren moest opbergen als ze overleden waren. Dit hield pa precies drie uurtjes vol. Maar vrijwel meteen had hij weer iets anders gevonden.

Het was niet veel later dat hij mijn moeder leerde kennen. Zij was nog jong, zat op school maar was voor haar leeftijd heel volwassen. Mama was een nakomertje uit een gezin van drie kinderen.

Op jonge leeftijd vertrok haar vader uit het gezin en werd ze opgevoed door haar moeder. Haar vader zag ze slechts af en toe. Pas veel later, toen ze al volwassen was, werd het contact met hem, voor zover mogelijk, enigszins hersteld. Haar moeder had het heel moeilijk met mama's vrije geest, iets wat ze van haar vader had geërfd. Daarom liet ze haar al snel haar eigen gang gaan. Mama was niet alleen knap, maar ook heel erg slim. Ze trok al jong de aandacht van jongens en experimenteerde erop los. Ze ging op jonge leeftijd naar discotheken en clubs en was regelmatig in de stad te vinden. Toen ze pa ontmoette, zei ze dat ze zeventien was in plaats van dertien en pa zei dat hij twintig was in plaats van zevenentwintig. Beiden kwamen er mee weg. Ze vonden elkaar interessant en dartelden jaren om elkaar heen, maar pas jaren later kregen ze officieel verking. Toen ma bijna achttien werd, bleek ze zwanger te zijn en vond mijn oma, natuurlijk in alle staten, dat ze moesten trouwen. Pa en ma trouwden met elkaar in juli 1971 en in datzelfde jaar werd ik geboren. Inmiddels waren ze natuurlijk wel op de hoogte van elkaars echte leeftijd. Niemand gaf dat huwelijk kans van slagen, toch zijn ze altijd bij elkaar gebleven.