

# IK HEB DRANK EN DRUGS

BLIJKT DIE ONSCHULDIGE PARTYPIJL  
VET VERSLAVEND TE ZIJN. "DE  
*HIGHS* DUURDEN STEEDS KORTER,  
DE KATERS WERDEN ERGER."



**'MIJN  
RIJBEWIJS  
HAALDE IK  
ONDER INVLOED'**

# EEFJE (28)

**werkt als ervaringsdeskundige in een jeugdkliniek. Ze raakte verslaafd aan wiet en speed maar is sinds vijf jaar clean.**

“Iemand die drugs gebruikt, slaapt onder een brug, jat fietsen en is dakloos. Dat dacht ik. In ieder geval geen introvert meisje van negentien, zoals ik. Aan de buitenkant zag je ook niet veel aan me. Ik woonde bij mijn oma en gebruikte vaak stiekem, alleen op mijn kamer of bij vrienden. Van de maandelijkse toelage van mijn vader kocht ik het spul. Op mijn mbo-opleiding spijbelde ik veel. Docenten hadden niet door dat ik samen met een klasgenoot in de pauzes speed snoof en slikte. Zelfs mijn rijbewijs heb ik volledig onder invloed gehaald.

Het begon allemaal met een ‘onschuldig’ trekje van een joint op mijn vijftiende. Als eenling zocht ik contact met het groepje rokers buiten het schoolplein. De wiet maakte me relaxter, vrolijk en uitbundig. Maar het werd een hardcore verslaving waarbij ik er een dagtaak aan had om aan mijn shit te komen, zonder dat het mijn omgeving zou opvallen. Het is me lang gelukt het brave meisje te spelen.

Ik denk dat het is ontstaan door de dood van mijn moeder, op mijn zesde. Omdat mijn vader op de kermis werkte en door het land reisde, ben ik bij mijn oma gaan wonen. Een heftige periode waarin ik me niet gezien voelde. Ik zei er niets van maar zette mezelf ‘uit’ en deed wat van me verwacht werd. ‘Eefje komt er wel’, riep iedereen. In begrijp nu dat dit ‘verlaat verdriet’ heet. Ik miste mijn bestaansrecht, voelde dat ik er niet mocht zijn en om die leegte op te vullen, zocht ik naar hulp in de vorm van drugs. Onder invloed kon ik over moeilijke onderwerpen praten, was ik niet zo teruggetrokken. Ik werd zelfs smoorverliefd. Haar gevoelens waren wederzijds en samen gebruikten we speed. Ze had problemen thuis en we zochten toevlucht bij elkaar. Na vier maanden samen zijn besloten we op een ochtend alles achter ons te laten. In een opwelling stapten we in de auto en reden naar België. Na drie dagen was ons geld en de benzine op en keerden we terug. Zij naar haar ouders, ik naar mijn vader. Ik schaamde me kapot en vond het vreselijk hem te moeten teleurstellen met mijn verhaal hoe het echt zat. Mijn vader was in shock, maar regelde een intake bij Novadic Kentron, een Brabantse instelling voor verslavingszorg. Uiteindelijk werd ik, na een detox van drie weken, vier maanden intern opgenomen in Vught. Het was fijn om onder gelijkgestemden te zijn maar ook zwaar omdat ik verplicht moest praten over mijn gevoel. Zonder hulp van drugs. Elke ochtend was ik gespannen en verlangde ik naar een joint die de stress zou wegnemen. Tegelijk wist ik: dit is mijn kans om beter te worden. Na de rehab volgde een jaar in een begeleid wonen-traject. Nu woon ik samen met mijn vriendin, die inmiddels ook is afgekickt. Een paar keer heb ik een terugval gekregen. Ik dacht voor de gezelligheid een rosébier te drinken en een blowtje te roken. Maar dat gaat niet meer. Ik kan geen maat houden, het is alles of niks. Ik gebruik nu niets meer en sta iedere dag weer versted van de stappen die ik zet.” ●

colbert ISABEL. MARANT bij MYTHERESA blouse SANDRO bij DE BIJENKORF

# MAUD (21)

**is student dierenverzorging. Was verslaafd aan xtc, cocaïne en drank.  
Is sinds dertien maanden clean.**

“De beste party’s waren in Antwerpen, Rotterdam, Breda en Amsterdam. Daar werd volop gebruikt en kon ik makkelijk aan dope komen. Afhankelijk van mijn budget en stemming koos ik wat ik wilde: voor vijf euro een xtc-pil of een gram coke voor vijftig euro. Daarna kon ik de hele nacht door op de dansvloer.

Tot een jaar geleden zag mijn leven er zo uit: in het weekend bezocht ik feesten en festivals en gebruikte ik drank en drugs. Ik zag mezelf totaal niet als een verslaafde. Ik was geen junk met een spuit in mijn arm, maar iemand die volop in het leven stond en ‘iets lekkers’ nam als ze uitging. Alleen liep dat volkomen uit de hand.

Het bizarre is dat je op cocaïne lang goed kunt functioneren. Ik haalde tieners op school, werkte in de horeca en mijn familie merkte weinig aan mij. In het begin gaf de coke me een euforisch gevoel. Maar hoe langer ik gebruikte, hoe meer ik nodig had en hoe slechter ik me in de tussentijd voelde. Ik had bijna altijd last van de bekende dinsdagdip: als je in het weekend gebruikt, komt op dinsdag de kater. Die downs waren zo heftig, dat ik vaak iets verdovends nam om dat kutgevoel weg te krijgen. Mijn eerste xtc-pil nam ik impulsief op een bosfeest met vrienden. Ik was zestien en nieuwsgierig. Pas na drie pillen kwam ik in een diepe roes terecht. Het smaakte naar meer. Omdat het effect steeds zwakker werd, greep ik naar andere middelen. Van bier tot pijnstillers als ketamine: ik vond alles interessant. Toen ik in 2017 een relatie kreeg met een jongen die cocaïne gebruikte, kon ik dat ook niet weerstaan. Levensgevaarlijk, want ik was na één lijntje direct verslaafd.

Mijn drugsgebruik heeft overigens niets te maken met een slechte jeugd. Ik kom uit een warm gezin en heb een superband met mijn ouders. Ze wisten wel dat ik soms een pilletje nam of blowde, maar hadden geen idee in welke mate. Dat hoorden ze pas toen ik begin vorig jaar mijn moeder in paniek belde. Ik kwam van een feest waar ik bijna paranoïde was geworden door de drugs. Mijn moeder reageerde meteen liefdevol: we zouden samen een oplossing zoeken. Dat werd een vierweekse opname in de Solutions-kliniek.

De vrijdag voor mijn rehab heb ik nog een afscheidslijntje coke genomen en dat was mijn laatste keer. Daarna volgde ik het twaalfstappenprogramma waarbij alles aan bod komt: uitzoeken wat de triggers zijn, beseffen in hoeverre de drugs mijn gevoelsleven kapot hebben gemaakt en het breken met mijn verleden, inclusief alle oude vrienden. Ik ben nu dertien maanden clean en mijn leven is compleet anders. Mijn nieuwe vriendinnen zijn lotgenoten die ik ken van de AA-meetings en groepssessies. We spreken dezelfde taal en delen dezelfde ervaringen. Als ‘verslaafde in herstel’ – ik blijf een verslaafde, alleen niet langer actief – zijn alcohol en drugs een no-go. Eén snuif en mijn hersenen gaan direct op standje ‘meer, meer, meer’. Stappen doe ik nu nog amper. Ik studeer, heb een bijbaan en voel me, nu ik niks meer gebruik, gelukkiger dan ooit.”

blouse ISABEL MARANT ÉTOILE bij DE BUENKORF jumpsuit ISABEL MARANT ÉTOILE bij MYTHERESA

'IK WAS  
GEEN JUNK  
MET EEN  
SPUIT'



'MIJN ZOEKTOCHT  
WERD STEEDS  
EXTREMER'



# JULIA (23)

**is hbo-student communicatie. Was verslaafd aan xtc, blowen, speed, GHB, coke, alcohol en shoppen. Ging in 2016 in rehab, is sindsdien clean.**

“Ik ben niet verslaafd”, riep ik als mijn ouders bezorgd vroegen waarom ik zulke grote pupillen had. Ik had gewoon een feestpilletje genomen, net als iedereen. Lange tijd was ik ervan overtuigd dat ik alles onder controle had. Ik gebruikte alleen op feestjes of met anderen. Intussen was ik elke dag met vrienden en was er ieder weekend wel een festival waar ik een pil of lijntje nam.

Op mijn twintigste realiseerde ik me dat ik geen baan, geen opleiding en geen relatie had, en het me ook niet lukte om mijn studie of werk vol te houden. Ik woonde bij mijn ouders, maakte veel ruzie met ze en al mijn geld ging op aan drugs en feesten. Mijn somberheid nam toe. Dit was niet het leven dat ik voor me zag, maar hoe moest ik het in godsnaam zelf veranderen? Er zat niets anders op dan toe te geven dat ik verslaafd was, en niet zo’n beetje ook. Aan xtc, blowen, speed, GHB, ketamine, coke, alcohol en shoppen. Alles om de pijn vanbinnen te stoppen.

Ik heb een pestverleden. Al vanaf de kleuterschool was ik het pispootje. Mijn klasgenoten sloten me buiten, scholden me uit en sloegen me in elkaar. Ik dacht dat ik populair zou worden met de allernieuwste spullen. Dus begon ik kleurpotloden, pennen en gummen te stelen en maakte later al mijn zak- en kleedgeld op aan make-up en sieraden. Omdat het niet werkte, zocht ik andere manieren om respect af te dwingen. Ik sloot me aan bij een groepje ‘blowers’ op het schoolplein en merkte dat ik chiller werd na het roken van een joint. Toen ik in de zomer van 2011 ook nog verkracht werd, wilde ik mezelf alleen nog maar verdoven. Mijn zoektocht naar zelfmedicatie werd extremer. Want de highs duurden korter, de katers werden erger. Het moest steeds heftiger.

Drie jaar geleden zag ik in dat het geen kwestie was van ‘onschuldige partydrugs’ maar dat het om een vette verslaving ging. Ik biechtte alles op aan mijn ouders en zij zijn gaan zoeken naar een gespecialiseerde kliniek voor jongeren. Toen ik de website bekeek van Yes We Can Clinics, herkende ik mezelf maar schrok ook van het programma: tien weken intern. Dat was intens. Het is moeilijk om geconfronteerd te worden met je donkerste kanten. Het gevecht aan te gaan met jezelf als je zo lang je gevoelens verdoofd hebt. Tegelijkertijd was het super om te zien dat ik niet de enige ben met struggles. Vooral de sessies met lotgenoten deden me goed. Voor het eerst maakte ik deel uit van een groep zonder dat ik daar drugs voor nodig had. Twee maanden na mijn ontslag zag ik op Facebook een oproep voor een missverkiezing. Mezelf hiervoor opgeven paste bij een nieuwe start. Met mijn 1.58 meter won ik de titel Miss Petite. Het geeft me de kans om mijn boodschap te vertellen. Ik wil laten zien dat je zelfs na een drank- en drugsverslaving kunt uitgroeien tot een zelfbewuste, ambitieuze vrouw.”

polo N° 21 bij MARGRIET NANNINGS AMSTERDAM jeans SANDRO bij DE BUENKORF