

'I don't do drugs'

Ik heet Dirk en ben 47 jaar. Ik woon nu bij Mentrum. Ik vertel mijn levensverhaal en vooral over hoe ik van de drugs ben afgekomen. Dat doe ik omdat ik hoop dat anderen daar wat aan hebben. Mijn droom is om anderen te helpen vanuit mijn eigen ervaring en kennis.

Ik heb alle mogelijke drugs gebruikt: hasj en weed, cocaïne en crack, speed, magic mushrooms en heroïne. Ik heb nooit gespoten; heroïne rookte ik met een buisje vanaf een folie. Ik dronk wel een glaasje bier en wijn, maar drugs waren voor mij het belangrijkste.

Ik ben de jongste uit een gezin met vier kinderen. Mijn vader is hertrouwd met mijn moeder. Dat was zijn vierde huwelijk. Ik heb een volle zus en een halfbroer en halfzus. Met mijn moeder en zus had ik een moeilijke relatie. Zij deden echt hun best, maar het liep nu eenmaal niet zo makkelijk tussen ons. Ik heb tot mijn zevende jaar in Amsterdam gewoond. Daarna zijn we verhuisd naar Amstelveen. Dat had te maken met de scheiding van mijn ouders. Die verhuizing heeft er wel ingehakt; ik begon net lekker mijn draai te vinden in Amsterdam. Ik ben in die periode drie keer van school geknikkerd vanwege lastig gedrag. Ik was geen makkelijk kind. Toen kwam ik op lagere school de Horizon. Dankzij steun van de directeur, Albert Hottinga, heb ik die afgemaakt.

Tegen het einde van mijn zestiende jaar begon ik met blowen. Dat deed ik tijdens het poken op Uilenstede. Daarna gingen we met opgevoerde brommertjes de stad in om te blowen. Mijn moeder hield in die tijd mijn gebruik in de gaten. Op mijn zeventiende werd ik gedrogeerd met lsd in mijn koffie. Je kan zeggen dat ik van experimenteel gebruik naar steeds meer gebruik ging.

Op mijn negentiende woonde ik in studentenflat de Zilverberg in Amsterdam-Noord. Daar ging het met mij niet goed.

Daarom ging ik terug naar mijn moeder en stiefvader in Amstelveen. Ze zeiden dat ik pillen nodig had, maar stuurden me ook op vakantie naar Ibiza. Dat heb ik maar niet gedaan, want dat leek me niet slim. Hierna volgende verschillende opnames in de psychiatrie. In die periode zijn een aantal mensen voor mij belangrijk geweest. Dokter Willem Schermerhorn van het voormalige SPDC-Oost heeft me erg goed gesteund.

Ik heb vreselijke herinneringen aan separeercellen in de periode vanaf mijn zeventiende jaar. Ik word er nog helemaal naar van als ik daaraan terugdenk.

Op mijn 28^{ste} begon ik echt met harddrugs. In mijn Bos en Lommer-periode gebruikte ik speed en coke. Een vriend van mij zei dat hij niets ophad met gebruikers die voor hun lol gebruiken. Maar tegen mij zei hij: 'Als jij gebruikt, dan heb ik daar wel begrip voor, omdat ik weet dat je je heel rot voelt'.

Ik woonde ruim zeven jaar in de Dapperstraat. Van mijn 38^{ste} tot mijn 40^{ste} woonde ik in de Madurastraat. Ik was van lieverlee ook crack gaan gebruiken. Ik rookte wit en bruin met een maatje. Hij waarschuwde mij dat ik niet moest gaan spuiten. Dat heb ik nooit gedaan. Door drugsverslaving ga je de stomste dingen doen, dingen waar je later spijt van hebt. Je doet alles om aan je spul te komen. Je hebt jezelf dan niet meer in de hand. Toch golden er voor mij nog steeds bepaalde regels. Eén daarvan was niet dealen. Toen mijn maat wilde gaan dealen, heb ik hem de deur gewezen. Hij blijft mijn gabbertje, maar dealen was voor mij echt een grens. Ik zag hem vanaf dat moment buiten. Ik hield aan bepaalde principes vast. Op de Dapperstraat was ik speed gaan gebruiken, om van wit en bruin af te komen. Zo pakte ik dat aan.

Ik heb goede herinneringen aan Barbara Meijer, Ferry Kok en Lodewijk van Grasstek op de Eerste Constantijn Huygensstraat en

aan Alexander Achilles. Hij heeft ervoor gezorgd dat ik bij het KIB¹ kwam. Dat was rond mijn veertigste. Van het KIB ben ik naar Mentrum gegaan. Op het KIB ben ik in het begin nog één keer teruggevallen. Daarna heb ik de draad weer opgepakt. Door mijn gebruik was ik helemaal aan de grond gekomen. Ik wilde daar echt een streep onder zetten en een nieuw leven beginnen: een leven zonder drugs. Dat heeft mij veel opgeleverd: ik heb nu bij Mentrum een mooi appartement en heel veel vrijheid. Ik houd veel geld over waarvan ik allerlei leuke dingen kan doen. Vroeger ging dat allemaal naar mijn gebruik.

Hier gaat het goed met mij. Ik voel me goed gesteund en begrepen door de verpleging. Ik ben nog erg moe en heb veel slaap nodig. Maar hier kan ik ontspannen wakker worden en gaan ontbijten. Er is niet te veel druk. De veilige omgeving hier en steun van teamleden helpen mij om door te gaan met niet gebruiken. Ik heb een tijd gehad dat ik nog verlangde naar drugs, al wist ik dat het niet goed voor mij was. Dat verlangen is nu helemaal weg. Het is allemaal tot rust gekomen, de trekmomenten werden steeds 'zachter' en nu heb ik er geen last meer van.

Ik ga ook steeds meer voelen en daar geniet ik van. Het is wel zo dat Leponex en andere anti-psychotische medicatie het gevoel afvlakken. Die afvlakking van mijn gevoel vind ik heel irritant. In het ergste geval geeft dat mij het gevoel er niet bij te horen. Ik heb zo hard gevochten om van mijn verslaving af te komen en nu voel ik me door die afvlakking soms een kasplantje, een 'dood gympje' om het zo maar te zeggen.

Laatst bijvoorbeeld had ik een fijne ontmoeting met een mooie vrouw. Dat voelde ontzettend fijn. Het was eng om zulke mooie gevoelens te hebben. Maar dat duurt bij mij maar heel kort. Daarna word ik weer teruggeworpen in de oude shit.

Dus alles bij elkaar genomen heb ik last van afvlakking van mijn gevoelens door medicatiegebruik. Soms word ik hier down van en ervaar ik het zo dat het proces van beter worden erdoor tegengewerkt wordt. Dat is wel een zoektocht...Toch moet ik ook zeggen het wel went en de voordelen van het clean zijn voor mij overheersen. Door het clean zijn heb ik minder sores en kan ik beter genieten van alledaagse ervaringen.

Drugsgebruik zorgde ervoor dat ik op korte termijn wel kon voelen. Maar op de langere termijn maken drugs de dopaminehuishouding kapot en dan ben je helemaal ver van huis. Heel af en toe drink ik nog wel eens een biertje, eens in de paar maanden. Maar eigenlijk heb ik dat niet meer nodig en wil ik daar ook mee stoppen. Laatst had ik nog trek in een biertje, maar toen dacht ik: 'ik doe het maar niet'. Dat hielp. Ik heb niet gedronken en daar voelde ik me goed over. Ik ontdek nu dat ik van andere dingen in het leven kan genieten en langzamerhand ook zonder het gebruik van drugs weer kan voelen.

Ik geniet bijvoorbeeld van de kat die altijd bij mij op bezoek komt en de konijnen in onze tuin. Ik ga naast hun hok zitten en dan voel ik me fijn. Ik ben ook begonnen met werken op de computer. Dat had ik nog nooit gedaan. Nu leer ik om muziek op te zoeken op de computer. De laatste tijd teken ik. Ik heb een fijn hoekje in mijn kamer, bij het raam. Daar teken ik en als ik dat doe, voel ik me echt heerlijk.

De laatste ontwikkeling in mijn leven is dat ik in de ochtend naar ontmoetingscentrum het Keerpunt ga. Dat doet me veel goed. Ik loop er in de ochtend rustig heen, dan ben ik in beweging en krijg ik frisse lucht. Daar ontmoet ik mijn 'gabbertjes' en dat vind ik gezellig. Het doet me goed. Daarna loop ik met een voldaan gevoel weer terug naar mijn appartementje. Als ik naar de stad ga, kom ik nog veel bekenden tegen uit mijn gebruikerstijd. Ze vinden het heel goed van me dat ik niet meer gebruik. Daar hebben ze respect voor. Ze blijven mijn 'gabbertjes'. Maar gebruiken, daar

¹ Kliniek voor Intensieve Behandeling

heb ik echt een streep onder gezet: nooit meer voor mij!
Mij heeft het stoppen met gebruik heel veel opgeleverd. Ik ben een nieuw leven begonnen, zet nog steeds nieuwe stappen en geniet weer van mijn leven. Ik wens

andere verslaafden toe dat ook zij een weg vinden naar herstel van hun verslaving. Ik hoop dat mijn verhaal en tips daarbij kunnen helpen.

Dirk

Tips

Als je verslaafd bent, dan heb je misschien iets aan mijn tips:

- Als je gebruikt, geniet er dan van en gebruik niet met chagrijn.
- Als je gebruikt hebt, denk dan: 'nu heb ik mijn feestje gehad' en stel een volgende keer even uit.
- Maak afspraken met jezelf over hoeveel je aan spul wilt uitgeven en zorg dat je een paar tientjes per week overhoudt voor eten en basale levensvoorwaarden.
- Hobby's en dagbesteding, bijvoorbeeld muziek, sport, computer en tekenen zijn een goede afleiding. Dat kan je helpen om minder te gebruiken
- Blijf geloven en volhouden, ook op momenten dat dat moeilijk is.

Mijn tips voor naastbetrokkenen en hulpverleners:

- Heb er begrip voor dat verslaving echt een ziekte is en het een moeilijk proces is om daaruit te komen.
- Blijf in contact met de verslaafde en blijf de dialoog aangaan.
- Stel ook duidelijke grenzen, accepteer bijvoorbeeld geen diefstal, oplichterij en agressie en communiceer daar duidelijk over.

Heeft u een bericht voor Dirk?

Dan kunt u mailen naar info@mentrum.nl.

