

W  
A  
A  
S  
B  
B  
A

Het is, zeker onder geslaagde hoogopgeleiden, een immens taboe: verslaving. Terwijl er juist onder die groep stevig wordt gedronken en gebruikt. Drie ex-verslaafden vertellen over hun strijd met drank en verdovende middelen.

*Door Miloe van Beek,  
portretfotografie: Arjan Benning*

**V**ier biertjes op een netwerkborel, een fles witte wijn tijdens een zakenlunch, een paar flessen rood bij

dat klantendiner, champagne om die mooie deal te vieren. Wie een goede baan heeft, komt vaak en makkelijk in aanraking met alcohol. 'Maar alcoholisme associëren we niet met een dure fles Bordeaux. Wie dat drinkt, wordt vooral gezien als een bourgondiër', zegt Ingrid Weijnen, directeur behandelingen bij GGZ- en verslavingskliniek U-center. De cijfers vertellen een ander verhaal. Van de ruim 1 miljoen overmatige drinkers die Nederland telt (volgens het CBS zijn dat mannen die meer dan 21 glazen alcohol per week drinken en vrouwen die er meer dan 14 drinken), leeft slechts een klein deel op straat. De rest heeft een (drukke, verantwoorde-lijke) baan, vaak jonge kinderen en een hypotheek. In percentages: van de overmatige drinkers is 10,5 procent hoger opgeleid. 'Hoger opgeleiden leiden vaak een stressvol bestaan met prestatiedruk, weinig slaap, reistijd en soms ook nog zorgen om oudere ouders. Om dat vol te houden, zoeken mensen soms ontspanning in alcohol. Dat ene glas geeft niet, maar het loopt makkelijk uit de hand, zeker als je er aanleg voor hebt. Dan kunnen die


paar glazen uiteindelijk uitmonden in afhankelijkheid en controleverlies', zegt Weijnen. Ze ziet dit vaak gebeuren bij mensen met respectabele beroepen: artsen advocaten, ceo's, piloten, rechters.

#### **Laag zelfbeeld**

Ed Zuiderwijk, senior ambulante behandelaar bij verslavingsinstelling Castle Craig ziet regelmatig een laag zelfbeeld bij ogenschijnlijk succesvolle mensen. 'Ze drinken om hun tekortkomingen niet te hoeven zien, om de schijn te kunnen ophouden. Als ze bijvoorbeeld een presentatie moeten geven, zijn ze na een glas sterke drank niet meer nerveus. Daardoor kan het een middel worden dat je nodig hebt om de verwachte prestaties te kunnen leveren.' Vooral mannen verdoven ongemakkelijke emoties – nervositeit, boosheid, irritatie, angst, ongemak – eerder met alcohol en drugs, ziet Zuiderwijk. Mannen zijn vier keer zo vaak als vrouwen verslaafd aan alcohol, al zien verslavingsinstellingen ook steeds meer vrouwen die gaan drinken om alle ballen in de lucht te houden.

**'Wie een dure fles  
Bordeaux drinkt, wordt  
vooral gezien als een  
bourgondiër**





Hoger opgeleiden zijn vaak langer verslaafd dan lager opgeleiden, wat volgens Ed Zuiderwijk kan worden verklaard door de relatieve eenzaamheid van hun werk. ‘Ze hebben vaak een eigen kantoor, er is geen baas die in hun nek hijgt en ze werken regelmatig thuis. Daardoor kunnen ze hun verslaving langer geheimhouden. Ook eten mensen met een opleiding vaak gezonder, waardoor ze hun levensstijl langer volhouden.’ Bijna de helft van de alcoholverslaafden gebruikt ook andere middelen, hoger opgeleiden meestal cocaïne. De zogenoemde prestatiesnuivers, vaak te vinden op de Zuidas, gebruiken dit middel om alle deadlines te halen, en combineren het steeds vaker met marihuana om ‘s avonds weer te kalmeren.

‘Bij ons in de kliniek zien we regelmatig werknemers van organisaties en (advocaten)kantoren op de Zuidas. De vrijdagmiddagborrel is er berucht’, vertelt Weijnen. In tegenstelling tot vroeger, hoef je overigens voor cocaïne geen dealers meer te kennen. Ed Zuiderwijk: ‘Dat kan tegenwoordig heel makkelijk online worden besteld, de postbode bezorgt het thuis in een neutrale envelop.’

Alle verslavingen, zowel die aan stoffen (alcohol, drugs) als gedragsmatige verslavingen (gokken, seks,

### **Weten of je verslaafd bent?**

*Onderstaande vragen geven inzicht.*

*Wie in de afgelopen twaalf maanden drie of meer keer het onderstaande heeft gevoeld of meegevoelt, wordt gezien als verslaafd.*



*Heb je steeds meer drank/drugs nodig voor hetzelfde effect?*



*Gebruik je het middel vaker of langer dan je hebt voorgenomen?*



*Heb je wel eens pogingen gedaan te stoppen en is dat niet gelukt?*



*Krijg je bij minderen of stoppen last van ontwenningsverschijnselen (nervositeit, irritatie)?*



*Spende je veel tijd en energie om aan het middel te komen?*



*Ga je door met het gebruik ondanks negatieve consequenties?*



games) draaien om hetzelfde euforische gevoel dat het brein afgeeft. Fruitautomaten die kletterend geld uitkeren, het halen van een volgend level bij een game, of het idee dat je na de lange werkdag een glas witte wijn mag op het terras. Het geeft allemaal een dopaminestoot in de hersenen. ‘Verslaafden die die beloning niet krijgen, voelen zich leeg, angstig en depressief’, zegt Ingrid Weijnen.

### **Online cocaïne bestellen**

Ongeveer een op de tien mensen heeft een genetische aanleg tot verslaving. Zij maken van nature minder dopamine aan, zijn te typeren als wat zorgelijker en minder optimistisch. ‘Vaak zien we dat zij al jong het verdovende en stimulerende effect van alcohol hebben ervaren en er goed tegen kunnen omdat ze een tolerantie hebben opgebouwd’, zegt Weijnen.

Verslaving is een erkende chronische, progressieve breinziekte, en Weijnen zou graag zien dat het taboe daarop verdwijnt. ‘Als mensen een alcohollucht ruiken bij collega’s is dat een keihard signaal. Maar het wordt afgedaan met een “o, vast een feestje gehad”. Ik vind dat verslaving bespreekbaar gemaakt moet worden op het werk: benoem en problematiseer het.’ Weijnen snapt niet dat er een Depressiegala wordt georganiseerd en burnout bespreekbaar is, maar er over verslavingen nauwelijks wordt gesproken. ‘Terwijl het een toenemend probleem is, dat de staat jaarlijks ruim 2 miljard euro kost. Het leidt tot huiselijk geweld, verzuim en concentratieproblemen en productiviteitsverlies, waardoor andere mensen in gevaar kunnen worden gebracht.’

---

*Lees op de volgende pagina's interviews met ex-verslaafden.*



Een mooie vrouw, twee geweldige kinderen en een mooie carrière als gezagvoerder op een grote Boeing, volgens velen had **Michiel\* (48)** het perfecte leven. Toch was hij ongelukkig en eenzaam, gevoelens die hij verdoofde met alcohol.

Jarenlang leidde ik op reis een verborgen leven. Een leven met feesten, bezoeken aan louche tenten in Zuid-Amerikaanse steden, veel alcohol en contact met andere vrouwen. Alle morele waarden die ik ooit voor mezelf zelf had opgesteld, en ook breed verkondigde, overtrad ik, net als afspraken die ik met mezelf maakte. De dag voor ik moest vliegen wilde ik geen alcohol drinken, maar toch nam ik een paar biertjes. Een maand voor mijn medische keuring zou ik stoppen met drinken, maar na twee weken maakte ik een fles wijn open. Mijn gedrag maakte me ongelukkig, maar om dat niet te voelen ging ik nog meer drinken. Steeds vaker vroeg ik me af waar ik mee bezig was, maar ik kon niet stoppen. Ik had het gevoel dat mijn leven stuurloos was geworden, een zootje. Ik isoleerde mezelf meer en meer, en hield mijn levens thuis en op reis strikt gescheiden.'

'Drie jaar voor ik mijn bodem had bereikt ging ik met vage klachten naar de huisarts: vaak verkouden, slecht slapen. "Wordt dat misschien veroorzaakt door mijn alcoholgebruik?" vroeg ik. "Hoeveel drink je dan?" vroeg ze. "Iedere dag een halve fles wijn met mijn vrouw, in het weekend maken we samen een hele leeg en op feest-

jes drink ik tien bier, net als de helft van de dagen op reis." De huisarts zei: "Nee joh, dat is ongeveer ook wat ik drink. Niks om je zorgen over te maken." Daarna gleed ik af. Als ik moe thuiskwam en de kinderen waren huilerig, nam ik een glas wijn, ook al had ik met mezelf afgesproken niet te drinken. Na een paar slokken hoorde ik het gejuengel niet meer.'

### Fles in een bruine zak

'Als je niet verandert, ga ik bij je weg', zei mijn vrouw op een avond. Ze wilde niet meer samenleven met iemand die zo liefdeloos en afwezig was. Ik wist dat ze gelijk had, maar niet wat ik aan mijn gedrag moest doen. Vier dagen heb ik geworsteld, wat was er met me aan de hand? Waarom voelde ik me zo onmachtig? Waarom dronk ik zoveel? Ik ben gaan googelen en constateerde dat ik voldeed aan de definitie van een alcoholist, maar kon niets met die term. In mijn ogen was dat iemand met een fles in een bruine zak, niet iemand zoals ik, met een verantwoordelijke baan en een gezin. Langzaam kwam het besef dat ik dit niet alleen kon oplossen, dat ik hulp moest vragen. Een kennis vertelde over een Amerikaanse kliniek, volgens hem de beste ter wereld. We hadden net een huis verkocht met overwaarde en ik besloot te gaan. Ik meldde me ziek en zei tegen mijn indeler: "Je ziet me het komende jaar niet terug."

'Tijdens mijn behandeling in Amerika realiseerde ik me weer hoe bevrijdend dat eerste glas bier op mijn zestiende had gevoeld. Het verdoofde me na de tweede slok. Ik omringde me met vrienden die ook veel dronken en ging vaak op stap.

Piloot worden was een jongensdroom, na mijn opleiding kon ik aan de slag bij een maatschappij met een jonge bemanning. Ik was 24 jaar en vloog lange afstanden naar tropische bestemmingen, een droombaan. Er werd veel gedronken tijdens die reizen, maar ik hield me altijd aan de richtlijn: tien uur voor de vlucht stopte ik.'

'Net als veel vliegers was ik perfectionistisch. Ik creëerde in mijn volwassen leven dezelfde omstandigheden als vroeger. Ik ben de jongste van vier, mijn vader was altijd aan het werk, mijn moeder was depressief en onvoorspelbaar. Ik leefde op een eilandje maar dacht dat dat normaal was. Dat eilandgevoel, die eenzaamheid voelde vertrouwd, maar tegelijkertijd ging ik het tegen met alcohol. In Amerika leerde ik dat gevoel te helen.'

### Schoon brevet

'In de afkickkliniek hadden ze honderden vliegers behandeld. Iedereen wilde na de behandeling stoppen. Vanwege de aard van het vak wilde ook ik niet meer vliegen. Dat werd me ontraden. "Het is een passie", zeiden ze, "als je je weer goed voelt, wil je weer de cockpit in." Dat was ook zo, maar het duurde wel drieënhalf jaar voor ik weer durfde. De eerste keer was spannend, ook omdat ik vanwege bedrijfsomstandigheden cargo ging vliegen. Dat betekende minder sociale controle omdat je maar met z'n tweeën bent. Maar het ging prima. Daarnaast ben ik ondernemer geworden. In Amerika hoorde ik over monitoring: met een blaasapparaat wordt het percentage alcohol in de adem gemeten. Wij hebben het naar Nederland gebracht. Het is een

### Verslaafd?

Het meest genomen middel is nog altijd alcohol.

21

Volgens het CBS en Trimbos zijn mannen overmatige alcoholgebruikers als ze meer dan 21 glazen per week drinken.

14

Voor vrouwen geldt: 14 glazen

12%

In 2014 voldeed bijna 12% van de bevolking van twaalf jaar en ouder aan deze definitie, 13% van de mannen en bijna 10% van de vrouwen.







*‘Langzaam kwam het beseft dat ik dit niet alleen kon oplossen’*

blaastest gekoppeld aan een app die de resultaten doorgeeft aan de meldkamer. Komt er twee keer achter elkaar een positief resultaat uit de test, dan informeren wij de mensen om de gebruiker heen. We werken nu met verslavingsinstelling U-center, waar mensen na een positieve test meteen weer worden opgenomen. Ik maak nu een wezenlijk verschil in het leven van anderen. Dat voelt goed, ik hoop zo ook iets van de schaamte rondom verslavingen te doorbreken.’

‘Door het taboe werk ik niet onder mijn echte naam mee aan dit verhaal: dat zou slecht kunnen uitpakken voor mijn carrière. Als een kankerpatiënt het overleeft zeggen we chapeau, maar een verslaafde wordt na een behandeling bekeken met scheve gezichten. Terwijl verslaving net zo goed een ziekte is.’

‘Ik heb me lang schuldig gevoeld naar mijn vrouw en kinderen. Nu duikt dat gevoel af en toe nog op, als ik denk aan vroeger, maar dat houdt me scherp. Ik weet dat ik daar nooit meer naar terug wil. Mijn leven is na mijn herstel zoveel mooier geworden. Ik weet nog dat ik net in Amerika was en mensen bij meetings hoorde zeggen hoe grateful ze waren voor hun recovery. Wat een onzin, dacht ik. Nu voel ik het ook zo. Ik ga bewust en liefdevol met mijn vrouw en kinderen om, maak geen ruzie meer, vat niet alles persoonlijk op, heb mijn perfectionisme geaccepteerd, en heb echt contact met mensen. Ik ben volwassen geworden.’

*sobercare.nl*

*\*Om redenen van privacy is de naam Michiel verzonden, zijn echte naam is bij de redactie bekend*

**65** Hoger opgeleiden van 65 jaar en ouder drinken het meest: 15% zegt veel te drinken.

**45** Onder hoogopgeleiden onder de 45 jaar is dit bijna 8%.



Jarenlang dronk **Chris Knorren (44)** in het geheim dagelijks liters wodka, terwijl hij een goede baan had en een jong gezin.

**W**aarom spring ik niet, dacht ik als in mijn lunchpauze langs het spoor liep.

Maar dan nam ik een slok wodka en voelde me weer oké. De flesjes drank zaten verstopt in mijn tas en auto. De laatste twee jaar van mijn alcoholverslaving dronk ik anderhalf tot twee liter wodka per dag, ik stond ermee op en ging ermee naar bed. Als we op een zondag naar familie gingen, trilden mijn handen zo dat ik mijn koffiekopje niet stil kon houden. Ik raakte in paniek als we soep kregen, hoe houd ik dat op mijn lepel? Mijn vrouw maakte wel eens opmerkingen over mijn toestand, maar ik zat vol excuses. "Ruik ik alcohol?" zeiden collega's soms. "Ja, was echt lachen gisteravond!" riep ik dan enthousiast. En daarmee was de kous af.'

'In de twintig jaar dat ik alcoholverslaafd was, heb ik drie keer hulp gekregen. Ik werkte in New York, waar mijn baas me 's middags slapend onder mijn bureau aantrof. Hij stuurde me naar de AA, waar ik elke woensdag heen ging, maar ik stopte niet met drinken. Terug in Nederland vond ik een baan als projectmanager bij ABN Amro. Na zes maanden kreeg ik een brief: ik was slapend aangetroffen in een vergaderzaal, slapend aangetroffen op station Diemen en ik had een meeting geleid waarin ik sprak

met dubbele tong. Als ik niets aan mijn alcoholverslaving zou doen, zou dat consequenties hebben. De psychologe van de afkickkliniek wond ik om mijn vinger en ik bleef drinken. Omdat ik elke dag keurig in pak op mijn werk verscheen, ieder jaar een positieve beoordeling kreeg en mijn kinderen verzorgde, vermoedde niemand dat ik nog steeds veel dronk. Ik hield iedereen voor de gek. Vooral mezelf.'

### 's Ochtends naar de slijter

Een paar weken voor ik instortte, meldde ik me steeds vaker ziek of ging ik eerder weg. Ik verzong excuses: mijn kind sliep niet, mijn moeder was ziek. Uiteindelijk barstte ik bij mijn baas in huilen uit, het ging niet meer. De bedrijfsarts stuurde me naar een psycholoog, die me behandelde voor een burn-out. Ik vertelde niet over mijn alcoholprobleem, ik schaamde me. De financiële wereld is hard, ik was bang dat ik mijn baan zou kwijtraken. Toen ik na zes maanden weer ging re-integreren, reed ik 's ochtends vroeg naar de slijter om drank in te slaan, zo nerveus was ik. Na de eerste dag raakte ik in paniek.

Onderweg naar kantoor meldde ik me ziek en daarna zwierf ik de hele dag door Amsterdam. 's Avonds vertelde ik mijn vrouw hoe leuk het was geweest op mijn werk. Dat heb ik twee weken volgehouden tot ik in elkaar zakte op straat. Ik wist mijn auto te bereiken en dacht: of ik rij nu tegen een boom, of ik bel mijn vrouw en vertel alles. Iets in mij koos gelukkig voor het laatste. Ik vertelde haar over de drank, andere vrouwen, seksuele uitpattingen. Ik hoefde niet meer thuis te komen. Ik belde ook mijn psycholoog en

Wie gebruikt wat?

44%

Van de laagopgeleide cannabisgebruikers blowt 44% dagelijks, bij middelbaar- en hoger opgeleiden is dit 24%.

Bijna 9 van de 10 cokeverslaafden hebben ook een andere verslaving, meestal alcohol (34%) of cannabis (21%).





‘Ik wilde niet  
gezien worden  
als zwak en  
kwetsbaar’

vertelde alles. Hij kon bijna niet geloven dat ik hem zo voor de gek had gehouden. Uiteindelijk zorgde hij ervoor dat ik naar een verslavingskliniek in Schotland kon.’

### Grote levensvragen

‘Daar ontdekte ik de achtergrond van mijn verslaving. Ik besepte dat ik van jongs af aan onzeker was en een zekere somberheid over me had. Op mijn achtste dacht ik al na over levensvragen. Wat doen we hier? Wat als ik niet geboren zou zijn? Ik heb mezelf altijd wijsgemaakt dat ik niet goed genoeg was. Als puber ontdekte ik dat mijn onzekerheid verdween na een paar drankjes. Niemand had dat door: ik zag er goed uit, blonk uit in sport, op school ging het goed. Mijn vrienden gingen bedrijfskunde studeren en dus deed ik dat ook, terwijl ik eigenlijk liever fotograaf wilde worden. Of politieman. Of hulpverlener. Maar dat durfde ik niet te zeggen. Op mijn 24ste werkte ik in Chicago, waar ik mijn eerste biertje bij het ontbijt dronk. Na een paar slokken knapte ik op, daarna voelde ik me slomer en neerslachtiger. Ik had steeds meer nodig om me goed te voelen.’

‘Tijdens mijn herstel deelde ik als vrijwilliger bij het Leger des Heils soep uit. In de rij stonden gasten zoals ik, zo van de Zuidas, laptopas in de hand. Het raakte me, door een samenloop van omstandigheden waren ze alles kwijtgeraakt, betrapt met coke en een hoer, door hun vrouw eruitgezet, nog meer gaan drinken, ontslagen. We veroordelen het, maar het zijn gewoon mensen zoals jij en ik. Na mijn behandeling heb ik alles bij mijn baas bij ABN Amro opgebiecht, ze

begon te huilen en bleek getrouwd te zijn geweest met een alcoholist. “Ik wil een ander leven”, zei ik. Het bankwezen vond ik leeg en zinloos, ik wilde de hulpverlening in. Maar hoe moest ik dat doen met kleine kinderen, een hoge hypotheek en schulden? Ze regelde dat ik parttime kon gaan werken zodat ik een opleiding kon volgen. Anderhalf jaar later werd ik zoals afgesproken bij de reorganisatie ontslagen. Ik ben haar nog altijd heel dankbaar.’

### Van angst naar hoop

‘Het is de afgelopen tien jaar nog twee keer misgegaan. De laatste keer, vier jaar geleden, was ik onder andere door mijn scheiding emotioneel instabiel. Ik werkte als counselor en durfde in eerste instantie niet op te biechten dat ik weer dronk. Na een paar weken dacht ik: als een klant het ruikt ben ik alles kwijt. Ik ben even gestopt met werken, goed voor mezelf gaan zorgen en sindsdien gaat het, mede dankzij support van velen, goed. Openheid is essentieel, weet ik nu.’

‘Toen ik verslaafd was, kende ik veel mensen, maar niemand kende mij echt. Nu mag ik zijn wie ik ben, ik heb leren omgaan met mijn schaamte en angsten. Ik leef meer in acceptatie, in overgave en sta in oprechte verbinding met anderen. Mijn cliënten begeleid ik in datzelfde proces van angst naar hoop, van isolement naar verbinding, van hoofd naar hart. Ik heb na jaren van omscholing en werkervaring bij een verslavingszorginstelling, nu een eigen praktijk in het Gooi. Het vertrouwen dat ik nu krijg van mensen is zoveel meer waard dan een goed salaris en een mooi huis.’  
*intomeyousee.nl*

170.00000

In 2014 had 1,5% in het afgelopen jaar cocaïne gebruikt, dat zijn ongeveer 170.000 mensen.

Vrouwen gebruiken twee keer zo vaak slaap- of kalmeringsmiddelen.

In 2015 zijn er 65.000 personen in behandeling geweest voor hun verslaving. Bronnen: Trimbos Instituut, CBS en RIVM



**Naast zijn baan als bedrijfsadviseur bij een financiële dienstverlener, was Tim\* (51) tientallen jaren verslaafd aan alcohol en cocaïne.**

Ik kan niet met het leven omgaan. Zo omschrijf ik de oorzaak van mijn alcoholverslaving. Verdriet en teleurstelling onderdrukte ik vanaf mijn veertiende met alcohol. Toen ik tien was kreeg mijn moeder borstkanker, zes jaar later overleed ze. Ik groeide op in een achterstandswijk, waar ik een buitenbeentje was, de enige die vwo deed. Veel vriendjes raakten verslaafd aan heroïne, ik wist intuïtief dat het fout met me zou aflopen als ik dat zou gebruiken net na het verlies van mijn moeder. Maar in alcohol zag ik geen kwaad. Na een paar biertjes was ik niet meer verlegen, durfde ineens vrij te praten met meisjes, te dansen en het verdriet om mijn moeder was weg. Een bevrijdend gevoel. Eigenlijk bedwelmde ik mezelf mijn hele puberteit met drank.'

### Wiskundeknobbel

'De drugs kwamen er op mijn 21ste bij. Een van mijn vriendjes haalde me over. En zo dronk ik in het weekend niet alleen veel bier, maar rookte ik ook crack. Ik was gestopt met het vwo, maar was goed in sport en wilde wel het leger in. Vanwege mijn wiskundeknobbel wilden ze me graag hebben als officier gevechtsleiding. Maar door mijn alcohol- en cocaïnegebruik was ik niet scherp genoeg en werd ik nog tijdens de opleiding ontslagen. Ik kreeg een schilderklus

bij een drugsdealer die me als zijn chauffeur vroeg en rookte op mijn 24ste dagelijks crack. Toen hij werd opgepakt vond ik een baan op de wiskundeafdeling van een grote financiële instelling, verhuisde, begon aan een studie wiskunde en bleef drinken. De crack ruilde ik in voor cocaïne, dat had meer effect. Tien jaar lang hield ik mijn verslaving min of meer onder controle, ik gebruikte vooral in het weekend. Het ging echt mis toen mijn zoontje net voor de geboorte overleed. Ik was 35 en werd opnieuw geconfronteerd met een groot verlies. Mijn reactie was een bekende: meer drinken, meer snuiven. Drie maanden later was mijn vriendin opnieuw zwanger. Ik was zo bang dat hetzelfde zou gebeuren dat ik over de rand viel. Twee dagen in de week nam ik na mijn werk een paar biertjes, belde de dealer, at snel wat, dronk een fles witte wijn en snoof coke. Als dat om elf uur 's avonds op was, stapte ik bezopen in de auto om meer te halen, en ging tot drie uur 's nachts door.'

'Ik maakte schulden, want ik snoof voor duizend euro per maand coke. Een paar keer verkocht ik een huis met overwaarde, maar toen de crisis uitbrak werkte dat niet meer. In 2002 ging ik, op mijn 37ste, ten einde raad naar de huisarts. Hij zag het probleem niet, alcoholisten slapen onder de brug dacht hij, en stuurde me naar de psycholoog. Daar praatte ik over het verlies van mijn moeder en zoontje en zijdelings over mijn drank- en drugsgebruik, waar ik gewoon mee doorging. Vier jaar later klopte ik opnieuw bij de huisarts aan, ik wilde de vicieuze cirkel van drank en drugs doorbreken. Hij schreef

kalmerende medicijnen voor, die ik weigerde te nemen uit angst voor nog een verslaving. De finale klap kwam toen mijn beste vriend op zijn 42ste terminale kanker bleek te hebben. Hij overleed vrijwel tegelijk met mijn vader, ik joeg de erfenis er in een halfjaar doorheen en belandde twee keer in het ziekenhuis met een overdosis. Toen ik voor de derde keer bij de huisarts aanklopte was ik blut, lichamelijk kapot, geestelijk op en wilde ik niet meer verder leven. Ik kreeg antidepressiva.'

### Financieel aan de grond

De medicatie stabiliseerde me, maar ik bleef gebruiken en ging me steeds verder isoleren. Een groep vrienden nodigde me op een avond uit, ze spraken hun zorg uit over mijn verslaving. Ik kon niet anders dan ze gelijk geven. "Ik weet niet wat ik aan mijn verslaving moet doen en denk dat ik dood ga als ik zo doorga", zei ik. Ze hadden iemand gevonden die zelf verslaafd was geweest en me kon helpen. Hij kwam bij me thuis, legde me uit dat verslaving een ziekte is en dat ik behandeld kon worden. Het idee dat ik nooit meer mocht drinken, maakte me doodsbang. "Dan kan ik niet meer naar feestjes, niet meer voetbal kijken met mijn vrienden. Waar leef ik dan nog voor?" zei ik "Het is aan de andere kant van de schutting veel mooier", zei hij. Ik was 46, had een bloeddruk van tegen de 200 en stond met een been in het graf. Ik had mijn bodem bereikt, besloot dat het alles of niets was en ging naar Castle Craig in Schotland. Daar leerde ik dat mijn verslaving groter was dan ikzelf, dat ik dit gevecht niet kon winnen

### Hulp nodig?

xxxxFugiam  
sum hillorerum  
ium autMus  
assinclis nus

Castle Craig werkt met het twaalf stappen Minnesota Model. In klinieken in Amsterdam, Den Haag en Rotterdam kunnen

mensen ambulante worden behandeld, in Schotland en Ierland verblijven ze zes, twaalf of achttien weken. [castlecraig.nl](http://castlecraig.nl)

U-center zit in het Limburgse Epen. De klinische behandeling, gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, bestaat uit een

opname van zeven weken. Daarna volgt een ambulante, (deels online) behandeling van nog eens zeven weken. [u-center.nl](http://u-center.nl)



*‘Ik vertelde mijn werkgever niet over de cocaïne, uit angst als junkie gezien te worden’*

op wilskracht. De kern van hun afkickmodel is de hogere macht waar je je verslaving aan overdraagt. Dat heeft veel bijgedragen aan mijn innerlijke rust en acceptatie. Ik ben niet meer in gevecht met het leven of met mijn verslaving.’

‘Ik vertelde mijn werkgever over mijn alcoholverslaving, maar niet over de cocaïne, uit angst als junkie gezien te worden. “Heb je nooit alcohol geroken?” vroeg ik mijn baas. “Jawel”, zei hij, “maar we dachten dat je een feestje had gehad.” Na Schotland hebben ze me enorm geholpen, ik zat financieel aan de grond en kreeg kleding, een lening, een auto van de zaak. Ik ben dankbaar voor het vertrouwen dat ze steeds in me hebben gehad.’

‘Het eerste jaar na mijn behandeling was een lijdensweg. Mijn vriendin en ik gingen uit elkaar. Ik moest leren met het leven omgaan, sinds mijn puberteit had ik al mijn gevoelens en emoties verdoofd. Door veel meetings te bezoeken en de hulp van een sponsor, zoals dat heet, kwam ik erdoorheen. Nu ben ik vijf jaar nuchter en nog drie avonden in de week bezig met mijn herstel. Ik loop veel hard, heb een nieuwe relatie, vertel mijn verhaal op allerlei plekken en bezoek meetings. Een verslaving is nooit klaar. Als het dreigt mis te gaan, bel ik mijn sponsor en ik ben zelf ook sponsor. Dat zet me steeds weer met beide voeten op de grond en geeft ook voldoening. Ik probeerde vroeger het gat in mijn ziel te vullen met drank en drugs, nu vul ik die leegte in door anderen te helpen.’ □

*\*Om redenen van privacy is de naam Tim verzonden, zijn echte naam is bij de redactie bekend*

SolutionS behandelt mensen met de twaalfstappenmethode in Voorthuizen, of ambulantly op verschillende locaties. [solutions-center.nl](http://solutions-center.nl)

Spoor6 biedt afkicktrajecten in Zuid-Afrika en Bussum. [spoor6.nl](http://spoor6.nl)