

— INTERVIEW —

Ik zal  
altijd  
gevoelig  
blijven  
voor  
verslaving



Vanaf zijn 13e blowde en dronk Tomas (25) dagelijks. Later kwamen daar allerlei soorten drugs bij. Tot het 2 jaar geleden niet meer ging. Hij stopte radicaal en helpt nu anderen om ook clean te blijven.

TEKST: JULIE HOUBEN

Rond mijn 11e werd bij mij hoogbegaafdheid geconstateerd. Twee jaar later kwam daar ADHD bij omdat ik problemen bleef houden met concentratie en alles chronisch uitstelde of gewoon vergat. De Ritalin hielp hier goed tegen en verder vond ik die hele ADHD prima. Een soort vrijbrief om te doen wat ik toch al deed: ontregelend en een beetje anders zijn.

### Remmen

Natuurlijk wilde ik ook cool zijn. Dus rookte ik op mijn 13e mijn eerste joint en was meteen verkocht. Dit voelde zó goed! Voor mij is ADHD: altijd twee gedachten en een liedje tegelijk in je hoofd. Het blowen nam één gedachte weg en zorgde dat niet alle prikkels even hard binnen kwamen. Wat een rust. Vanaf dat moment blowde ik elke dag. Het voelde beter dan de 'strakke' rust die de pillen me gaven. Ook begon ik er flink bij te drinken. Elk weekend ging ik los. Voor de kick. En om niet te hoeven voelen, zie ik nu. Andere mensen gebruiken middelen vaak om te óntremmen, ik vooral om te remmen.

### Naar de kloten

Ondertussen gleed ik af. Van het gymnasium kwam ik op het VMBO terecht, ik stal geld van mijn moeder om alle wiet en drank te kunnen betalen en eigenlijk had ik voor weinig anders nog interesse.



Mijn ouders zagen het met lede ogen aan, en probeerden de spiraal weer opwaarts te krijgen door me de HAVO op het LUZAC college te laten afmaken. Dat lukte.

Een Hbo-opleiding psychologie moest een nieuwe impuls geven, maar ik kon de vrijheid totaal niet aan. Ik deed geen fluit en leefde me uit als dj...tussen de vele gebruikers van verschillende party drugs. Mijn eerste ervaring met cocaine was vergelijkbaar met die van de eerste joint: Dit is het! Ik voelde meer zelfvertrouwen en kon er eindeloos bij drinken. Blowen bleef ik er gewoon bij doen om het rustgevende effect.

Ik leefde door in mijn roes, maakte schulden en ging over alle grenzen heen. Ook die van mijn vriendinnetje. 'Ik wil geen alcoholic als vriendje', zei ze toen ze het uitmaakte. Dat was een keerpunt. Tijdelijk. Ik ging weer bij mijn ouders wonen, probeerde mijn schulden af te lossen en dronk niet meer. Blowen bleef ik wel doen. Een half jaar hield ik het vol. Toen ging ik weer voor de bijl. En nu dieper dan ooit. Drie jaar lang was ik behoorlijk naar de kloten. Steeds meer mensen uit mijn directe omgeving wilden dat ik hulp zocht. Maar mijn vader zei dat ik er zelf achter moest komen. Heel wijs en dapper van hem.

### Afkickkliniek

Dat moment kwam op mijn 23e verjaardag. Er kwam familie op bezoek, waaronder mijn nichtje van acht, die me niet meer herkende! Toen brak er echt iets in mij. Ik wilde weg uit mijn zelf-gecreëerde gevangenis. Zodra het bezoek weg was googelde ik op 'afkickkliniek', en vond er een tje in Zuid-Afrika. Een beetje zón kon ik er wel bij gebruiken. Nog één keer ben ik helemaal losgegaan met mijn vrienden. Dat is

# Ik wilde weg uit mijn zelf-gecreëerde gevangenis

een belangrijk moment geweest. Als ik weleens denk 'Nog één keertje?' dan haal ik dat moment weer naar boven en vertel mezelf: je hebt het al gehad.

En toen dus naar Zuid-Afrika. Twee waanzinnig intensieve maanden in een kliniek, waar ze behandelen volgens het 12-stappenplan van de AA (Anonime Alcoholisten). Ik heb me er helemaal in gestort en me opengesteld voor alle shit die naar boven kwam. Bijvoorbeeld dat ik vroeger veel pestte. Ik ontdekte dat ik dat deed omdat ik me anders voelde. Ik wilde op mijn beurt andere 'buitenbeentjes' hetzelfde gevoel geven. Het schuldgevoel daarover had ik heel ver weggestopt. In de kliniek kwam het keihard naar boven. Maar ik werd daar aan een buddy gekoppeld die veel gepest is en van hem kreeg ik vergeving. Er viel echt iets van me af. Ik heb daar mezelf terug

gevonden. Geleerd dat eerlijkheid zo veel kracht geeft.

### Clean

Inmiddels ben ik twee jaar clean. Ik gebruik Aurorix als medicatie, wat goed werkt voor mij. Ik studeer sociaal pedagogische hulpverlening en ben nu zelf buddy bij een 12-stappen hulpgroep. De zin om te gebruiken is totaal weg, al zal ik altijd verslavingsgevoelig blijven. Ik voel me klaar voor de echte stappen. Zoals werken aan mijn zelfbeeld, dat nog flink wat deuken heeft. Mijn emoties in de ogen kijken en erover praten. Nu de demping van de drugs weg is voel ik veel meer. Best heftig. Maar het gaat me lukken.

Meer over 12-stappen hulpgroepen: [www.impulsenwoortblind.nl/over\\_ons/magazine](http://www.impulsenwoortblind.nl/over_ons/magazine)