**'De eerste maanden was ik ontzettend eenzaam en huilde ik elke avond.’**

**Johan\* (42) heeft hard gewerkt om zichzelf terug te vinden na een lange periode van verslaving. Door zijn herstel leerde hij nieuwe kanten van zichzelf kennen en dat was af en toe confronterend. Maar door de inzichten die hij kreeg kan hij zichzelf beter dan ooit accepteren. Zijn kennis en ervaring zet hij in om anderen begeleiden.**

‘Mijn drugs- en alcoholverslaving begonnen al in mijn tienerjaren. Ik deed verschillende pogingen om af te kicken. De eerste behandeling, op mijn achttiende, deed ik omdat mijn ouders dat wilden. De tweede keer deed ik het vanwege mijn vriendin. Geen enkele behandeling sloeg aan, omdat ik diep van binnen zelf niet wilde veranderen. Ik deed het vooral om anderen gerust te stellen, want in die tijd vond ik mezelf behoorlijk geslaagd. Ik had een leuke vriendin, een mooie auto, coole vrienden en strakke maatpakken. Die wereld hield ik in stand met mijn cocaïnegebruik, ten koste van mijn lichaam. Om anderen tevreden te stellen volgde ik na mijn zoveelste terugval een ambulant traject. Maar door de veel te magere begeleiding werd mijn verslaving alleen maar erger. Tot ik op de intensive care belandde en zelf inzag dat het zo niet verder kon.

**Patroon in mijn brein**

Op eigen initiatief werd ik opgenomen in een kliniek, zodat ik een paar weken niet zou kunnen gebruiken. Na die behandeling werd me voor het eerst duidelijk hoe hard ik moet werken om geen drugs te gebruiken. Iets in mijn brein wil gevoed worden met spanning of verdoving, zodat ik de confrontatie met mezelf niet hoef aan te gaan. Zo kocht ik me na mijn behandeling helemaal suf aan spullen, want ik hield geld over doordat ik geen drugs meer gebruikte. De pakketjes op mijn deurmat waren dagelijkse geluksmomenten die heel even een gapende leegte opvulden. Ook de spanning van het flirten met mooie vrouwen gaf voldoening. Tot ik me bewust werd van het patroon in mijn brein dat steeds zocht naar een kick of erkenning van anderen. Dat wilde ik veranderen.

**Oorverdovende stilte**

Dat patroon in mijn brein te doorbreken was de enige manier om cocaïnegebruik voor altijd achter me te laten. Veel van mijn vrienden uit die tijd begrepen niet dat ik mijn leven op een andere manier wilde inrichten. De meesten van hen gebruikten ook, dus zij waren een belangrijke trigger voor mijn gebruik. Omwille van mijn herstel heb ik met dat leven gebroken. Vroeger stond mijn Whatsapp roodgloeiend en was er altijd wel ergens een feestje; nu zie ik die mensen niet meer. De stilte was in het begin oorverdovend. Vooral de eerste zes maanden na mijn behandeling was ik ontzettend eenzaam en huilde ik elke avond. Dan ging ik op de grond met een kussen zitten en moest ik mezelf verdragen. Bovendien sprak ik met mezelf af dat ik een half jaar lang alle contact met vrouwen zou mijden.

**Genoeg aan mezelf**

Met vallen en opstaan heb ik geleerd om alleen te zijn zonder me eenzaam te voelen. Ik heb genoeg aan mezelf om oké te zijn. En als ik eens een dag niet helemaal in balans ben, dan mag dat er ook zijn. De zelfhulpgroep waar ik in het jaar na mijn behandeling heen ging, heeft daar ook bij geholpen. Ik had een sponsor die me hielp met mijn dagritme, zodat ik genoeg aandacht voor mezelf inbouw. Alleen op die manier kan ik er ook onvoorwaardelijk voor anderen zijn. Ik wil een oprechte verbinding maken, zonder onbewust op zoek te zijn naar erkenning en aandacht.

**Nieuw bewustzijn**

Je zou kunnen zeggen dat ik hersteld ben van mijn cocaïne verslaving nu ik clean ben. Maar ik ga een stap verder, want ik blijf me bewust van mijn gevoeligheid voor verslaving. Dat bewustzijn heeft meerdere lagen en ik haal er ook plezier uit om mezelf daarin steeds beter te leren kennen. Zonder mezelf te veroordelen. Het is alsof ik mijn lichaam opnieuw heb terug gekregen en het me van alles te vertellen heeft. Ik luister ernaar, nieuwsgierig als een kind. Ik heb zo lang emotioneel stilgestaan en ik kom erachter hoeveel verdieping ik kan zoeken op verschillende vlakken. Het geeft een ongekend gevoel van vrijheid. Ik word daarbij gesteund door mijn vriendin, verschillende coaches en anderen die ik op mijn weg naar herstel heb ontmoet.

**Ambulante zorg**

In de huidige structuur van de GGZ wordt vaak ambulante zorg ingezet voor verslavingsproblematiek. Dat is kwalijk, want maar weinig mensen zullen enkel door een dagbehandeling herstellen. Sterker nog, het kan zelfs schadelijk zijn, want door het schuldgevoel om de terugval na zo’n dagbehandeling kan iemand weer excessief gaan gebruiken. Lang niet iedereen vindt de moed om zich dan weer op te geven voor een behandeltraject. Verslaving is een ernstige psychische stoornis; het kost tijd en energie om daar doorheen te breken en om structureel iets te veranderen. Pas als iemand niet meer terug wil naar waar hij vandaan komt, kan hij herstellen.

**Onvoorstelbare strijders**

Na een intensieve klinische behandeling is iemand vaak nog niet zelfredzaam, maar het ontbreekt in Nederland aan goede nazorg. Daarom heb ik een bedrijf opgericht waar mensen een jaar lang intensief worden begeleid. We zetten vaak ervaringsdeskundigen in. In sommige gevallen zijn zij de enigen die weten hoe ze door iemands verhaal moeten prikken. Met mijn bedrijf wil ik ook de zichtbaarheid van verslaving vergroten, want het heeft een stigma. Mensen begrijpen vaak niet dat verslaafden niet zomaar kunnen stoppen met hun gebruik. Het is belangrijk om het netwerk te betrekken en uit te leggen hoe verslaving werkt. Mensen die herstellen van een verslaving zijn geen zwakkelingen. In tegendeel: het zijn ongelooflijk sterke mensen en onvoorstelbare strijders. Die strijd mag worden gezien en aangemoedigd.’

\* Vanwege privacyredenen zijn namen en details aangepast.

**………………………………………………………………………………………………………………………..**

**Note voor webredactie**

**Streamers > max. twee**

- Mensen die herstellen van een verslaving zijn onvoorstelbare strijders.

- Iets in mijn brein wil gevoed worden met spanning of verdoving, zodat ik de confrontatie met mezelf niet hoef aan te gaan.

**Tags > max. drie**

-

-

-

**Suggestie voor afbeelding**

