

Parels in de modder

Colofon

ISBN: 978 94 6365 026 7

1e druk 2018

© 2018, Esther Benard

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

Telefoon: 058 - 289 48 57

www.elikser.nl

Illustraties:

Pag. 80 Piramide van Maslow, Kai Hessels

Pag. 106 Comfortzone, Ed Heijnsdijk

Pag. 155 The Belief Gap, Ilayda Kondu

Pag. 160 Emotional Freedom Techniques, Fabien Martoredjo

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Download op www.estherbenard.com de gratis Brain Training.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Parels in de modder

Esther Benard



‘Kijk in je binnenste ... Het geheim ligt in jezelf.’
Hui-neng

Over mij

Vanaf mijn twaalfde had ik al een enorme nieuwsgierigheid naar mensen die ten prooi waren gevallen aan de duistere kant van het leven, met name degenen die in de greep waren van een harddrugsverslaving. Ik las boeken als *Het verrotte leven van Floortje Bloem*, *De moeder van David S.* en natuurlijk de klassieker *Verslag van een junkie* van Christiane F. Op de meesten zou dit een afschrikkende werking hebben, mij intrigeerde het gebruiken van drugs alleen maar meer en meer.

Hierdoor maakte ik als puber al gauw de stap om harddrugs uit te proberen, met de gedachte dat ik daar toch nooit verslaafd aan zou raken. Verslaafd werd ik dus wel ... waardoor ik tien jaar lang de allesvernietigende kracht van een drugsverslaving aan den lijve heb ondervonden en ook de wereld vanuit de goot heb mogen ervaren.

Ik was de grip op mijn leven volledig kwijt en werd elke morgen met ontwenningsverschijnselen wakker, waarna ik op pad ging om dure merkkleding te stelen uit winkels. Met het geld dat ik aan de gestolen kleding verdiende, ging ik vervolgens naar mijn dealer.

Heroïne was mijn grote liefde ... Wanneer ik de eerste rook inhaleerde, voelde het als thuiskomen, als een vertrouwd warme deken. Al mijn zorgen, pijn, verdriet en problemen waren voor dat moment even van de wereld. Totdat de heroïne was uitgewerkt en het patroon waarin ik gevangenzat zich weer herhaalde. Een patroon dat dag in, dag uit, jaar in, jaar uit hetzelfde was.

De prijs voor mijn grote liefde ‘heroïne’ was enorm hoog, ik verloor alle waardigheid en bezorgde mijn dierbaren jarenlang veel pijn en verdriet.

Na tien jaar lang te hebben geworsteld met mijn heroïne- en cocaïneverslaving kon ik eindelijk mijn verslaving overwinnen. Met mijn ‘diploma van de straat’ op zak, voegde ik er vanaf mijn dertigste nog verschillende diploma’s met betrekking tot de hulpverlening aan toe. Mijn werkveld werd de verslavingspsychiatrie.

Mijn levenslessen kwamen in drie keer. Ik was eerst zelf de verslaafde die mijn familie jarenlang tot wanhoop dreef. Vervolgens zag ik de destructieve gevolgen van een verslaving van dichtbij vanuit de hoek van hulpverlener. Tijdens mijn verslaving had ik alleen maar relaties met mannen die zelf ook gebruikten, maar ook toen ik zelf al vele jaren clean was, kreeg ik zeven jaar lang een relatie met een man die al meer dan dertig jaar lang een drugsverslaving had. Nu waren de rollen omgedraaid en werd ik de wanhopige naaste, die hem op allerlei manieren probeerde te laten stoppen. Van hem in de watten leggen tot helemaal buiten zinnen schreeuwen ... niets hielp! Het enige wat hielp om innerlijke rust te vinden, was mezelf veranderen.

Tijdens mijn veranderingsprocessen ben ik op zoek gegaan naar mijn eigen verborgen schatten. Door hard aan mezelf te werken, kon ik steeds weer naar een betere versie van mezelf groeien. Er ging een heel nieuwe wereld voor mij open toen ik mij ervan bewust werd dat ik vooral met mijn binnenwereld aan het werk moest. Ik moest mezelf gewontes eigen gaan maken die mij in mijn innerlijke kracht zet-

ten. Want wanneer mijn innerlijke basis stevig gefundeerd is, werkt dit volledig door naar mijn buitenwereld.

Ik ben niet speciaal of bijzonder, en geloof dat eenieder van ons verborgen schatten in zich draagt. Eenieder van ons bezit over een wonderbaarlijke innerlijke kracht.

Tijdens mijn reis naar de kracht van mijn verborgen schatten heb ik oog in oog gestaan met mijn angsten, twijfels, onzekerheden, pijn, verdriet, boosheid, onmacht, ongeduld en frustraties ... maar ook heb ik mogen ervaren te accepteren wat is, los te laten en geloof en vertrouwen te hebben in mezelf en het proces. Deze innerlijke reis heeft mijn leven op een heel bijzondere manier veranderd.

Dit kon alleen maar gebeuren omdat ik het nieuwe avontuur met mezelf ben aangegaan, mysteries ben gaan ontdekken, puzzels heb opgelost en kansen heb gepakt om het pad van mijn dromen te kunnen volgen ... Verder heb ik me laten verwonderen tijdens deze wonderbaarlijke reis en heb ik ervaren dat de reis belangrijker is dan de bestemming.

Woord vooraf

Dit boek bestaat uit twee delen. In deel één geef ik je een kijkje in mijn eigen verhaal met de lessen die ik heb opgedaan aan de universiteit van het leven. In het tweede deel van dit boek beschrijf ik mijn meest waardevolle inzichten, en hoe je met kleine stapjes grote veranderingen kunt realiseren.

Met het schrijven van dit boek over verslaving, was het voor mij best weleens lastig om de juiste woordkeuze te vinden. Daar ik verslaving niet als een ziekte zie, gebruik ik ook niet de veelgebruikte term ‘herstel’, aangezien dit voor mij impliceert dat je eerst ziek moet zijn. Ik zie verslaving als een fase in je leven van waaruit je – vanuit je innerlijke kracht – weer verder kunt groeien en ontwikkelen.

Persoonlijk spreekt het Engelse ‘moving forward’ mij aan. ‘Moving’ is een krachtig werkwoord dat staat voor bewegen. ‘Forward’ betekent vooruit. Het betekent voor mij op een positieve manier vooruitgaan, waarbij je zelf in beweging komt. Toch is mijn keus in dit boek niet op de woorden ‘moving forward’ gevallen, maar gebruik ik een ontdekkingsreis als metafoor, naar een verslavingsvrij leven. Dit omdat veranderen een proces is met paden die vaak leiden naar onze innerlijke wereld.

Mogelijk stoort het je dat ik consequent het woord ‘verslaafde’ gebruik. Eenieder die dit boek leest staat er anders voor en er bestaat geen ‘one size fits all’-woord, dat op elke lezer van toepassing is. Daarom gebruik ik gemakshalve het woord ‘verslaafde’, ondanks dat ik mij ervan bewust ben dat

er lezers zijn die al geruime tijd abtinent zijn van het middel.

Dan is er ook nog het punt dat een alcoholist drinkt, een roes heeft of nuchter is, en de drugsverslaafde gebruikt, high of clean is. Ik heb geprobeerd hier een middenweg in te vinden. Het kan zijn dat er de ene keer iets meer vanuit een alcoholverslaving is geschreven en de andere keer vanuit een drugsverslaving. In beide gevallen raad ik je aan het te vertalen naar je eigen situatie.

Als laatste wil ik aangeven dat er verschillende werksetingen in dit boek beschreven staan. Bij veruit de meeste organisaties waar ik werkzaam ben geweest, wordt de hulpvrager als een 'patiënt' gezien en aangeduid. Omdat dit de context van de gevestigde orde is, gebruik ik het woord 'patiënt' daar waar ook in de desbetreffende instelling deze term gebruikt wordt.

Deel een

When you cross the line ...

Vanuit nieuwsgierigheid heb ik in de beginjaren van mijn pubertijd af en toe geblowd. Het is toch heel spannend om iets te doen wat eigenlijk niet mag. Toch was blowen nooit mijn ding: ik vond sigaretten smerig en buiten een lachkick vond ik de uitwerking ook niet echt overweldigend ... dus daar begon het al mee. Al snel vond ik blowen eigenlijk te soft. Terwijl leeftijdsgenoten stoer praatten over het blowen, had ik een geheim dat ik eigenlijk veel stoerder vond. Ik was zestien en ik kwam in drugspanden waar de portier je moest kennen als je binnengelaten wilde worden. Hier kocht ik mijn drugs. De dealer woog de coke af en liet me vaak special voelen, door nog wat extra coke op zijn mespuntje te doen, wat ik dan kreeg. De afgewogen coke werd op een klein wit vetvrij papiertje gelegd, dat de dealer dan weer zorgvuldig tot een klein enveloppe vouwde en mij in ruil voor geld gaf.

Tot mijn achttiende gebruikte ik alleen coke wanneer ik uitging. De avond begon dan in een drugspand in een achterbuurt van Rotterdam. Op een zaterdagavond was ik in het dealerspand en had mijn nieuwe kleding aan, een getailleerd bordeauxrood jasje en een soepelvallende zwarte broek met wijde pijpen. In een donkere kamer van het pand viel mijn oog op een zwaar verslaafd mager meisje, ze stond daar half wezenloos nog met de spuit in haar arm. De smoezelige lichte vloerbedekking lag bedekt met opgedroogde bloedvlekken van deze armoedig geïmproviseerde spuitersruimte. Onze twee werelden lagen toen nog ver van elkaar verwijderd; van een zware verslaving was er bij mij nog geen sprake ... iets wat in de loop van de tijd erin zou sluipen.

In die tijd trok ik als enig meisje op met vier oudere jongens die allemaal coke snoven. Jarenlang heb ik me afgevraagd hoe het zo gekomen is dat van de vijf drugsgebruikende jongeren alleen één jongen en ik helemaal naar de afgrond zijn gezakt, terwijl een andere jongen uit het groepje naar een concert van Eric Clapton was geweest en daar tijdens het nummer 'Cocaine' besloot nooit meer coke te gebruiken ... en dat vervolgens volhield. Voor de andere twee jongens is het drugsgebruik ook nooit problematische vormen gaan aannemen.

Voor mij bleef het niet bij coke snuiven alleen; de heroïne lonkte al naar me toen ik begon om te gaan met cocaïne- en heroïnegebruikers. Toen een van deze gebruikers mijn vriendje werd, was het voor mij een kleine stap om heroïne te proberen, met de volledige overtuiging dat ik toch nooit verslaafd zou raken en kon stoppen wanneer ik maar wilde. Ik herinner me de eerste keer dat ik de heroïne over mijn folie liet lopen nog goed. De rook die ik inhaleerde, de bittere smaak die ik proefde, het zwartgeblakerde spoor dat de opgerookte druppel op het folie achter zich liet, het overgeven dat ik daarna deed ... niets daarvan woog op tegen het warme gevoel van thuiskomen dat ik toen ervaarde.

Dit was mijn eerste kennismaking met een drug waarmee ik een haat-liefdeverhouding zou krijgen. De liefde vanwege het gevoel dat het me gaf, de haat vanwege de hoge prijs die ik ervoor zou gaan betalen.

Inmiddels weet ik dat slechts 10 procent van alle drugsgebruikers en alcoholdrinkers verslaafd wordt, de zogenoemde 'secret 10 percent'. Op een gegeven moment zijn we als ge-

bruiker of drinker de onzichtbare grens overgegaan van regelmatig gebruik naar een verslaving. Wanneer we eenmaal deze onzichtbare grens zijn overgegaan ... is de weg terug moeilijk.

Het moment van de waarheid

Op mijn achttiende leerde ik Hans in een café kennen, hij was een paar jaar ouder dan ik en hield wel van een biertje en een blowtje. Dat ik een dubbelleven leidde waarin ik heroïne en cocaïne gebruikte, schrok hem niet af. Integendeel, het wekte ook zijn interesse, waardoor hij het op een gegeven moment wilde proberen. Net als bij mij, bleef het voor Hans niet bij deze ene keer. We hadden nog niet zo lang een relatie met elkaar, toen hij een flatje voor zichzelf kreeg. Mede door mijn dubbelleven kreeg ik de behoefte aan meer zelfstandigheid en vrijheid. De stap om uit het ouderlijke huis te vertrekken en met Hans te gaan samenwonen was gauw gezet.

Nu we het rijk voor onszelf hadden, duurde het niet lang voordat het dagelijkse gebruik van heroïne en cocaïne erin was geslopen. We hadden allebei een baan, Hans als loodgieter en ik als parttime hondentrimster. Mijn verslaving en werk bleken een lastige combinatie, vandaar dat ik samen met Hans in een methadonprogramma voor werkenden zat. Drie keer per week haalden we 's avonds in Rotterdam Centrum onze potjes met oranje vloeibare methadon. De chemische smaak van methadon is ronduit vies, desalniettemin was dat altijd het eerste wat ik 's morgens op mijn nuchtere maag nam. De bedoeling van onze methadon was om te stoppen met gebruik, hetgeen ons niet bleek te lukken. Had de een geen trek, dan had de ander het wel ... en zo trokken we elkaar toch telkens weer mee naar de dealer. Daardoor

slikten we de verslavende methadon én bleven we daarnaast heroïne gebruiken. Dit zorgde ervoor dat tijdens mijn werk, in het begin van de middag, al de ontwenningverschijnselen begonnen op te treden, zoals geeuwen, loopneus, kippenvel en tranende ogen ... ook daalde mijn energie en voelde ik mij futloos.

Mensen in mijn naaste omgeving hadden wel een vermoeden dat er iets met mij was, maar konden er de vinger niet op leggen.

Hans en ik hadden echt wel onze fijne momenten met gebruik, maar op een gegeven moment begon het positieve niet meer op te wegen tegen het negatieve. Wilde ik mijn werk nog behouden, dan moest ik zeker iets aan mijn verslaving gaan doen. Zelf proberen te stoppen, met of zonder methadon, had tot dusver geen succes gehad, waardoor ik geen andere mogelijkheid zag dan opname. Het zou een maand crisisopvang worden.

Een maand zomaar van de radar verdwijnen was onmogelijk, dus ik besloot eerlijk aan mijn naasten en werk te vertellen dat ik verslaafd was en dat opname de enige mogelijkheid was om ermee te kunnen stoppen. Hans was van mening dat hij in die maand vanuit zichzelf kon stoppen, hij wilde ook niet dat mensen over zijn harddrugsverslaving te weten kwamen. We besloten onze ouders in ons huis bij elkaar te vragen om mijn situatie uit te leggen. Ik was de verslaafde die in behandeling moest en met Hans was er niets aan de hand. Mijn ouders hadden geen flauw idee dat de nachtmerrie van elke ouder werkelijkheid werd. Voor het eerst kregen ze te horen dat hun dochter een drugsverslaafde was. Ze

voelden al dat er iets niet klopte, maar een drugsverslaving was nog nooit in hen opgekomen. Zelf was ik volledig in de veronderstelling dat door de crisisopname alles weer goed zou komen met me.

Ik liet mij opnemen in de crisisopvang en voelde me er van het begin af aan niet op mijn plaats. Zo was er een jonge man met wanen, die volgens zeggen in zijn trip was blijven hangen. Verder omvatte de opname niet meer dan lange dagen die gevuld waren met een opeenstapeling van lege momenten, die de overige groepsleden vulden met roken, waardoor ik als enige niet-roker het grootste gedeelte van de dag gehuld in een wolk van sigarettenrook zat. Ik denk dat ik het hooguit drie dagen heb volgehouden, totdat ik Hans 's avonds opbelde met de vraag of hij me alsjeblief zo snel mogelijk op wilde halen. Een enorm bevrijdend gevoel dat ik weer buiten was, maakte plaats in mij. Maar de wetenschap dat de crisisopvang op de route van onze dealer lag, stemde mij ook gelukkig. Dus ja, nu we daar toch in de buurt waren ... pakten we die ook gelijk even mee, om me tenminste na die drie ellendige dagen weer even prettig te voelen.

Niet lang na deze opname beëindigde Hans onze relatie. Aangezien het zijn woning was, zag ik geen andere mogelijkheid dan weer terug te gaan naar mijn ouders, zonder werk en met een drugsverslaving.

Wie houdt wie voor de gek?

Een verslaving en betrouwbaarheid gaan niet hand in hand, of het nu gaat om smoezen verzinnen om aan geld te komen, ertussenuit sneaken omdat we 'nu trek hebben en nu moeten gebruiken' of omdat we gewoon diep teleurgesteld in onszelf

zijn omdat we, ondanks al onze goede voornemens, voor de zoveelste keer weer zijn teruggevallen. Keer op keer houden we niet alleen de ander voor de gek, maar voornamelijk onszelf.

Na de mislukte relatie met Hans woonde ik weer bij mijn ouders in huis; voor een opname vond ik mijn verslaving toch nog niet ernstig genoeg. Ik was ervan overtuigd dat ik het met een dagprogramma en methadon zou redden. We deden aan sport, er waren uitstapjes en natuurlijk moest ik ook aan mezelf werken door middel van een praatgroep. Op de maandag, woensdag en vrijdag was er een verplichte urinecontrole. Onder het toezicht oog van een vrouw of soms een man moest ik plassen in een wit plastic bekertje. Vervolgens moest ik een buisje met urine vullen, die werd getest. Het onder toezicht plassen ging altijd moeizaam. Ik loste het op met water drinken en nog meer water drinken, totdat ik er helemaal vol van zat en de kraan laten lopen, in de hoop dat het geluid van het stromend water ervoor zou gaan zorgen, dat ik ging plassen. Het bleef een lastig iets, waardoor ze bij het dagprogramma mij het vertrouwen gaven thuis te plassen en het mee te nemen voor de drugstest. Omdat het dagprogramma in het centrum van Rotterdam ligt, niet ver bij mijn scene vandaan, was de verleiding te groot en viel ik eigenlijk al vrij snel terug. Het begon met op vrijdagmiddag gebruiken, daarna het hele weekend heel veel water drinken zodat het maandag uit mijn urine was.

Eenmaal weer aan het gebruiken, werd het lastig om dit alleen op de vrijdagmiddag vol te houden. En zo sloop het erin dat het niet bij die vrijdagmiddag bleef en moest ik iets verzinnen om toch schone urine in te kunnen leveren. In mijn groep zat een Duitse vrouw en haar lukte het ook niet om