

Van verpleegkundig specialist naar cliënt in een kliniek. Tijdens zijn opname wist Lennart Rovers (41) uit ervaring hoe de behandelaren te werk gingen. Hij manipuleerde de boel en hield de schijn op. 'Het was gewoon een rol die ik speelde.' Tekst Amy Groothoff Fotografie Leon van den Broek

Family Guy

'Als hoofdbehandelaar bij een zorginstelling was ik continu met verslaving bezig. Achteraf gezien, na mijn eigen opname en ervaring, wist ik eigenlijk helemaal niks. Als patiënt zag ik ineens de andere kant van de deur en dat was lastig te accepteren. Natuurlijk had ik in de gaten dat ik grenzeloos met alcohol en drugs omging, maar een groot probleem vond ik het niet. Tijdens de vier weken durende opname werd ik somber en depressief. 's Nachts lag ik wakker met suicidale gedachten, maar ik hield mijn mond en vertelde niks. Een prater was ik nooit en het toelaten van emoties bleek een moeilijk proces. Ook

was ik meer bezig met mezelf voordoen als een behandelaar, die precies wist wanneer er besprekingen waren en andere cliënten hielp bij hun herstel. De laatste week in de kliniek prikte een psycholoog dwars door mij heen. Ik moest mijn rol laten vallen en inzien dat ik er nog lang niet was.

Mateloos

Op mijn dertiende dronk ik mijn eerste biertje, op voetbalkamp. Ik vond niet alleen de smaak lekker, maar ook het gevoel dat ik erbij kreeg. Het voelde zo geborgen, ►



alsof er een warme deken over mij heen viel. Die avond bleef ik mateloos drinken, totdat ik vreselijk ziek werd. Ik zie mezelf nog zitten: die dag erna, overgevend in een huifkar. Net als dat biertje, weet ik van alles wat ik gebruikte de eerste keer nog. Van plakken spacecake bij de nieuwe film over The Doors, tot een xtc-pil ter grootte van een Wilhelminapepermunt tijdens een schoolreisje naar de Efteling. Samen met de groep vrienden waarmee ik optrok ging ik steeds meer gebruiken. We vormden een clubje dat extreem werd in gebruik, maar ook in gedrag. Zo haalden we eerst nog kattenkwaad uit door middel van graffiti, maar later uitte zich dit in diefstal en inbraak. Het is niet zo dat ik door de groep werd meegeleid. Ik was juist een voorstander van experimenteren met drugs en volgens mij ben ik juist degene die anderen heeft meegetrokken. Het opzoeken van grenzen gaf me een kick en het gevoel dat ik leefde.

Overdreven gedreven

Van jongs af aan ging ik op zoek naar die kick. Ik hield me vooral bezig met sport, want school vond ik maar een vrijheidsberoving. Ik deed alle soorten sport en elke week wilde ik weer iets anders. Volleybal, voetbal, tennis, schaatsen, het ging maar door. Ik was heel overdreven gedreven en moest overal de beste in zijn. Nadat ik in de jaren '90 in aanraking kwam met xtc werd ik daarin meegezogen. Ik ging alle grote feesten, voornamelijk houseparty's, af als een echte gabber. Af en toe gebruikte ik coke, maar omdat dat best duur was bleef het vaak bij twee pillen xtc en soms andere middelen, zoals lsd en paddo's. Dit grenzeloze gedrag leidde tot een avond waarop ik twaalf pillen naar binnen werkte. Pas drie dagen daarna kwam ik een beetje bij, maar ik wist niks meer van de dagen ervoor. Uit angst heb ik Jellinek gebeld met de vraag of ik dement was geworden. Gelukkig was dit niet het geval, maar ik was zo geschrokken dat ik de pillen spontaan links liet liggen. Toch bleef ik in het weekend nachten doorgaan. Ik begon met het gebruiken van cocaïne en om dit te bekostigen had ik drie baantjes. Deze levensstijl hield ik wekenlang vol, totdat ik vond dat ik weer iets van mijn leven moest gaan maken. In het verleden heb ik een aantal opleidingen verprutst, maar ik dacht altijd: het komt wel goed.

Filmscène

Nadat ik begon met de opleiding tot psychiatrisch verpleegkundige werd mijn gebruik minder. Ik kwam erachter dat zodra ik begon met studeren, het eigenlijk wel goed met me ging. Ik ging er vol voor, verplaatste mijn focus en het gebruik werd minimaal. Tijdens deze periode had ik een vriendin die zelf niet gebruikte. Sterker nog, zij wist niet eens dat ik weleens drugs nam. Ook toen ik na mijn afstuderen weer extreem werd met gebruiken, kon ik het goed verborgen houden. Uiteindelijk ging de relatie over, omdat ik er klaar mee was. Het leek alsof iedereen me strak in het gareel wilde houden, maar de verslaving in mij wilde vrij zijn. Wilde niet meer leven in gevangenschap, want zo voelde dat. Totdat ik op een gegeven moment Linda ontmoette. Er werden vaak feesten gehouden in de plaatselijke sporthal en daar kwam ik haar tegen. Het leek wel een scène uit een film: we keken elkaar aan en waren op slag verliefd. Vanaf dat moment waren we onafscheidelijk en al snel gingen we samenwonen. Boven onze deur kwam een bordje met *Le Café* te hangen: Linda speelde gitaar en er kwamen vaak vrienden over de vloer. Voor mij de perfecte gelegenheid en een excuus om te drinken.

Afwezig

Daarnaast gingen we ook naar feesten samen. Dat ik dan coke gebruikte, maakte Linda niet veel uit. Ze vond het prima als ik dat recreatief wilde nemen en zelf hield ze het bij een wijntje of twee. Toen ze zwanger raakte van ons eerste kindje werd ik milder, maar ik kon niet stoppen. Het waren goede en mindere periodes die elkaar afwisselden. Vanaf het moment dat ik management ging studeren, en later nog een masteropleiding volgde, merkte ik dat ik steeds egoïstischer werd en obsessief gedrag vertoonde. Opdrachten moesten dezelfde nacht nog af, de rest kon wachten. Achteraf gezien was dat typisch verslavingsgedrag. Of ik stortte me compleet op een studie óf ik had niks omhanden en greep weer naar alcohol of drugs om een bepaalde leegte op te vullen. Ik kon niet genieten van de dagelijkse dingen, keek altijd uit naar het volgende. Mijn gevoel werd ook steeds gedempter op de één of andere manier. Ondanks de twee kinderen die we inmiddels hadden gekregen,

'Iedereen wilde me strak in het gareel houden, maar mijn verslaving wilde vrij zijn'



'Ik werd niet door de groep meegesleurd, ik trok juist anderen mee in drugsgebruik'

was ik niet helemaal aanwezig. Ik was er wel, maar ook weer niet.

Steeds meer wrijving

Het jaar voordat ik werd opgenomen was extreem. Elk weekend was ik van huis, nam ik coke en dronk ik bier. Het was een beetje een Herman Brood-methode: ik zocht een bepaald level van 'wausheid' op en dat hield ik bij. Als ik thuiskwam van het stappen en ik had nog wat over, nam ik dat ook nog. Zodra het gezin wakker werd, ging ik naar boven om mijn roes uit te slapen. Ik miste de leuke uitstapjes op zondag, want Linda wachtte niet op mij en ging gewoon. Soms lukte het me om op te staan en mee te gaan, maar dat was dan meer uit schuldgevoel. Er ontstond steeds meer wrijving tussen ons, mede doordat ik vaak op maandag zei klaar te zijn met mijn gedrag, om vervolgens op donderdag weer te vertrekken. Ook al begon Linda steeds achterdochtiger te worden over mijn gebruik, toch liet ik haar in de waan dat het bij recreatief gebruik bleef. Haar focus was meer op de kinderen gericht, waardoor ze wel dingen begon te merken, maar het niet duidelijk genoeg was. Dat ik nachten achter elkaar doorhaalde en van feest naar feest ging, was voor Linda inmiddels normaal. Ze vond het niet leuk, ze baalde ervan, maar ze kon er niks aan veranderen.

Helemaal verregend

Uiteindelijk brak er een donkere periode aan en kreeg ik depressieve klachten. Mijn vader werd ernstig ziek, maar knapte na een tijdje weer wat op. Mijn zus kreeg borstkanker en mijn zoon kreeg verlamingsverschijnselen in zijn gezicht na een tekenbeet. Via een ruggenmergpunctie werd duidelijk dat hij de ziekte van Lyme had. Dat was het moment dat ik drugs nodig had om mezelf oké te voelen. Ik kon niet met de ellende omgaan en stopte al het gevoel weg. Na een paar avonden feesten, wat dus echt een uitlaatklep was, kwam ik thuis en zag ik overal plassen water. Vol verbazing keek ik naar mezelf en zag dat ik helemaal verregend was. Ik was gevoelloos geworden en de wereld bestond alleen nog maar uit grijstinten. Op mijn vaders sterfbed maakten we de afspraak dat ik altijd voor mijn familie klaar zou staan, zou zorgen voor mijn gezin. Maar dat was zo moeilijk, want ik kon niet eens voor mezelf zorgen. Uit schuldgevoel en schaamte snoof en dronk ik zowaar nog meer, en sloot ik mezelf af voor iedereen.

Niet bij de kinderen

Zowel Linda als de hele buurt kreeg in de gaten dat het bergafwaarts met me ging. Er werd over gepraat en geroddeld. Ik zou volgesnoven over straat lopen met de kinderen aan de hand. Vreselijk, want natuurlijk was ►



dat niet zo. Ik heb nooit in het bijzijn van de kinderen gebruikt of gedronken. Toch hield ik mezelf voor dat er niks aan de hand was en wuifde alles weg, maar voor Linda was de maat vol. Ze had contact opgenomen met een verslavingskliniek en liet steeds vaker doorschermen dat ze het fijn zou vinden als ik hulp zou zoeken. Dagenlang hield ze dit vol en uiteindelijk koos ze ervoor om te vertrekken, haar laatste optie. De kinderen nam ze mee en ineens was ik alleen.

Als de kat van huis is

De verslaving in mij vond het prachtig dat Linda vertrok. Eindelijk kon ik echt doen en laten waar ik zin in had. Ik meldde me ziek bij het psychiatrisch centrum waar ik werkte en zei dat ik voorlopig niet meer zou terugkomen. Omdat ik altijd extreem, bijna obsessief hard werkte, geloofden ze direct mijn verhaal dat ik overwerkt was. Daarna ging ik los. Bijna twee weken lang zoop en snoof ik, in mijn eentje. Dagelijks haalde ik coke bij mijn vaste dealer en om ervoor te zorgen dat mijn gedrag niet zou opvallen, regelde ik nog drie andere dealers erbij. Dat was gewoon één groot spel. Na een paar dagen werd ik heel achterdochtig, bijna paranoïde, en hoorde ik continu stemmen en gefluister. Terwijl ik in de luie stoel hing, zag ik ineens mijn overleden vader staan. Zijn blik gericht op de tafel waar allemaal mensen omheen zaten. Hij keek niet naar mij, alleen naar die mensen, alsof hij een seintje wilde geven van: denk aan de afspraak die we hebben gemaakt. Je gezin is belangrijk, niet datgeen wat je nu zit te doen. Toen ik later in de keuken stond te snuiven, kwam eindelijk het besef dat ik niet kon stop-

pen. Inmiddels was ook alles op, niet alleen het geld, maar ook mijn lichaam en geest. Ondertussen had Linda contact gehouden met de kliniek. Toen ik haar belde en zei dat ik hulp nodig had, kon ik meteen terecht.

Leerproces

Op een dag, in de laatste week van de opname, werd er een soort vissenkomp van mijn hoofd gehaald. Net zoals die reclame vroeger op tv, waarbij een jongetje opgesloten zit in dat bierglas. Ineens zag ik de wereld weer in kleur, hoorde ik vogels fluiten en een grasmaaiër zoemen. Zelfs het gras kon ik ruiken, dat was zo bizar. Maar met dat bijzondere moment kwamen ook de nare gevoelens weer boven die ik allemaal nog moest verwerken. De psycholoog verwees mij door naar Castle Craig in Schotland, maar eerst zou ik terug naar huis gaan om mezelf voor te bereiden. We gingen er met de hele familie een paar dagen tussenuit. Toen ik op een gegeven moment niet terug kwam van een lange wandeling, was iedereen bang dat ik ervandoor was gegaan of dat ik ergens aan een boom hing. Gelukkig was ik alleen maar verdwaald. Die bezorgdheid was nergens voor nodig. Ik snapte het wel, maar ik was blij dat ik weer op de goede weg was en ik wilde ook echt clean blijven. Die vier maanden in Schotland heb ik geleerd open en eerlijk te zijn. Ik kreeg traumabehandeling, schreef veel over mijn gevoel en ik ging weer sporten. Het mooiste moment was toen mijn dochter opbelde. Van jongs af aan geeft zij de telefoon een knuffel wanneer ik vertel hoeveel ik van haar houd. Ook die ene keer deed ze dat en haar kroel ging dwars door de lijn, die kwam heel hard binnen.

Ouwe struiner

Door de afstand zijn we allemaal weer dichterbij elkaar gekomen. Ik werd weer Lennart, maar dan de verbeterde versie van mezelf. Iedereen noemde me altijd 'Ome Lennart, de ouwe struiner', nu ben ik een echte familieman. Ons derde kindje is tijdens mijn herstel geboren en ik merk dat ik nu meer betrokken en emotioneler ben. Het is allemaal zo anders: ik ben weer stabiel en rustig. Daarnaast heb ik een nieuwe baan als behandelaar en ervaringsdeskundige bij Ready For Change. Nu ik zelf de ervaring heb, hoop ik verslaafden beter aan te voelen en te doorzien. Ook ga ik lesgeven aan de masteropleiding tot verpleegkundig specialist, zodat ik niet alleen cliënten, maar ook toekomstige hulpverleners iets kan bijbrengen. ■