

WANNEER VERSLAVINGEN UIT DE HAND LOPEN

“IK SLIEP ALLEEN ALS DE COKE OP WAS EN GEEN ENKELE DEALER ZIJN TELEFOON OPNAM”

Max (24) worstelde met een drugs- en gameverslaving, Myriam (45) dronk zich jarenlang de verdoemenis in en Peter (34) kampte met een drugs-, alcohol-, relatie- en seksverslaving. Wereldwijd is één tiende van de bevolking ergens verslaafd aan, maar toch blijft het taboe. “Eén pint, dat werd ineens een bak. Eén joint werden er tien. Eén lijn coke werd twee gram.”

TEKST: MELISSA JANSSENS

Een mistige vrijdagochtend in hartje Antwerpen. Ik stap het kantoor van Addiction SolutionS binnen. Dit statige herenhuis dient als toevluchtsoord voor mensen die willen afkicken. Hier komen popartiesten, sporters, hoge piefen en mensen uit de creatieve sector over de vloer. Op vraag van mijn gesprekspartners spreken we af op deze plek, omdat zij er zich veilig voelen. Anno 2015 blijft praten over verslaving immers taboe, want een ex-verslaafde krijgt zonder meer het brandmerk ‘zwakkeling’. Toegeven dat je een probleem hebt, duurt dan ook vaak jaren. Afkicken blijft een helletocht met een bitterzoete uitkomst: een clean bestaan. Het vergt een levenslange strijd om niet te hervallen.

PETER (34)

“Ook mijn partners moesten gebruiken”

- **VERSLAVINGEN: DRUGS, ALCOHOL, RELATIE EN SEKS**
- **3 JAAR CLEAN**

Elke dag gaf Peter handenvol geld uit aan

zijn verslavingen, die zijn leven jarenlang in een wurggreep hielden. Peter groeide op in een welgesteld gezin en was een veelbelovende student. Op zijn vijftiende gaf een wilde uitgaansperiode het startschot van evenveel jaren leven in een roes.

“Mijn absoluut dieptepunt herinner ik mij nog alsof het gisteren was. Het was de ochtend voor Moederdag, toen mijn mama met behulp van de huisbaas mijn appartement was binnengeraakt. Ik had al maanden niets meer van mij laten horen. Dat gebeurde wel vaker, waarna ze mij meermaals *potdicht* in de zetel aantrof. ‘Als je nu niet stopt, dan ben je mijn zoon niet meer. Laat mij je alsjeblieft helpen.’ Ik jengelde dat ze met mij mocht doen wat ze wou. Het leven zoals ik het kende, stond volledig in teken van drugs gebruiken. Ik zat gevangen in die

neerwaartse spiraal en zag geen uitweg. Zonder mijn familie had ik niet meer geleefd.

Rond mijn vijftiende begon ik te experimenteren. Elk weekend ging ik met m'n vrienden op stap en dronk ik mij laveloos. Ik rookte de ene joint na de andere en mengde sterkedrank met bier. Alcohol en wiet gaven mij een aangename roes: de ideale verdoving voor een doorsneetiener die overal schijt aan had. Het duurde niet lang voor ik wiet nodig had om de dag door te komen. Ik wilde al mijn onzekerheden de baas zijn en was als de dood voor de mening van anderen. In elke sociale situatie klapte ik dicht. Joints namen mijn angst weg. Niets was nog de moeite waard om me druk over te maken.

Het jaar nadien werd ik na rebels gedrag van school gestuurd. Mijn ouders waren razend en ik vloog op internaat. Daar zaten alle onhandelbare gevallen op een hoop. Iedereen rookte er wiet en om mezelf een stoer imago aan te meten, begon ik te dealen. In die tijd dronk ik ook elke dag een flesje Actifed, hoestsiroop met codeïne. Alles wat mij een roes gaf, stemde me te-

“Een avond zonder seks maakte mij gek.”



vreden. Op het internaat plunderde ik ook geregeld het medicijnkastje om pijnstillers te bemachtigen. Ik kon geen pijn verdragen en zodra ik toch ergens pijn had, nam ik niet één pil, maar een halve doos. Ook met andere dingen kende ik geen grenzen: op één dag was het hele doosje antibiotica op, één pint werd ineens een bak, één joint werden er tien en één lijn coke werd twee gram.

Toen ik in Antwerpen aan de hogeschool ging studeren, raakte ik verslingerd aan cocaïne. Als ik gesnoven had, voelde ik mij een halfgod. In combinatie met alcohol en wiet gaf dat mij een triomfantelijk gevoel. Het was mijn wondermiddeltje: ik kon meer drinken en uren doorgaan als het op seks aankwam."

'NIET-GEBRUIKERS? SEUTEN!'

"Ik dacht destijds dat elk meisje dat ik tegenkwam de ware was. Ik ben altijd al een overdreven romanticus geweest. Diep vanbinnen voelde ik mij niets waard, maar als een vrouw mij onder haar vleugels nam, dan was ik in haar ogen op z'n minst een waardig persoon. Liefde werkte verslavend

"In mijn ogen was ik niet verslaafd, want ik lag niet in de goot met een naald in mijn arm."

en gaf mij een ongelooflijke rush. Gevoed door een panische angst om een blauwtje te lopen, hield ik m'n vriendin krampachtig vast. Ik verlangde dat zij continu bij mij was. En als dat niet kon, zorgde ik ervoor dat ze voortdurend aan mij dacht door haar te bellen en sms'en.

Net als bij andere drugs wilde ik steeds meer. Ik hunkerde elke keer opnieuw naar die fix en vrijen zag ik als de ultieme bevestiging. Een avond zonder seks maakte mij gek. Op die momenten zocht ik mijn heil in porno en nog meer drugs. Als ik geen romanticus was geweest, dan was ik aan de lopende band vreemdgegaan.

De vrouwen die ik het hof maakte, moesten

drugs nemen of er minstens voor openstaan. Niet-gebruikers waren seuten. Ik zocht makkelijke prooien die ik kon manipuleren, voornamelijk jonge meisjes met problemen. Gaf je die een paar lijnen coke, dan konden ze ook de hele nacht doorgaan. Hoe meer drugs ze gebruikten, hoe vaker ze bij mij waren.

Door mij steeds aan mijn vriendin vast te klampen, kreeg ik onvermijdelijk de bons. Het werd een patroon. Dan voelde ik een extreme leegte en verdriet opwellen en begon ik steeds meer te gebruiken om dat ondraaglijke gevoel te verdoven. Bovendien wilde ik mijn ex koste wat kost terugwinnen. Haar gevoelens waren mijn probleem niet, ik was gelukkig zolang ze bij mij was. Als dat niet lukte, vond ik zo snel mogelijk iemand anders.

Mijn persoonlijkheid werd beheerst door mijn verslaving. Als ik geen drugs meer had, werd ik agressief. Vechten deed ik niet, maar ik kon zomaar iemand uitschieten voor het vuil van de straat. Ik wist dat ik een probleem had, maar in mijn ogen was ik niet verslaafd. Ah nee, want ik lag niet in de goot met een naald in mijn arm." ►

SUIKERFLASHBACKS

“Door de jaren heen volgde ik verschillende studierichtingen, maar ik verknalde het telkens omdat mijn hoofd niet naar studeren stond. Ik ging in de horeca werken, dé manier om mijn levensstijl aan te houden. Elke maand verdiende ik gemakkelijk 2.500 euro en tijdens de werkuren kon ik drinken, smoren en coke laten leveren. Mijn loon deed ik volledig op aan mijn verslavingen.

Maar wanneer ik thuiskwam, begon het eeuwige gevecht. Voor de nachtwinkel sloot, haalde ik nog wat alcohol, waarmee ik moest toekomen tot de krantenwinkel naast m'n deur openging. Daar ging ik meteen de volgende lading halen. Gemiddeld sliep ik één uur per nacht. Alleen als de coke op was en geen enkele dealer zijn telefoon nog opnam, viel ik in de zetel in slaap. Na verloop van tijd kon ik het niet meer opbrengen om te gaan werken. Ik was volledig op.

Na de interventie van mijn moeder sloot ik mezelf op in de logeerkamer van mijn ouderlijke woning. Ik sliep zo veel mogelijk en bedwong de ergste ontwenningssverschijnselen door sterkedrank te blijven drinken. Net als op het vliegtuig richting de afkickkliniek in Zuid-Afrika, trouwens. Eerlijk gezegd dacht ik dat cocaïne mijn enige probleem was.

Afkicken was afzien, maar drie maanden later verliet ik de kliniek volledig clean. In het begin kreeg ik flashbacks naar coke als ik een opengescheurd zakje suiker op tafel zag liggen. In Antwerpen kan je ook op elke straathoek drugs krijgen en dat maakte het er niet makkelijker op. Dealers bleven mij bellen, want ze waren hun beste klant kwijt. Ik nam een ander nummer, verbrak alle contact met oude vrienden en vermeed feestjes.”

ENIGE TOEGELATEN DRUG

“Drank en drugs afzweren, dat is één ding, maar liefde en seks maken deel uit van het leven. In de kliniek hadden ze mij aangeraaden om op z'n minst een jaar single te blijven, maar toch stortte ik mij al na drie weken in een nieuwe relatie. Vél te vroeg, want binnen de kortste keren liep die romance op de klippen. Om dat verdriet te doen slinken, zocht ik contact met ál mijn ex-lieven. Door de jaren heen had ik er een hele hoop verzameld. Ik zag die meisjes als trofeeën voor wat ik in m'n leven al bereikt

had. Op het moment dat ik bevestiging nodig had, stuurde ik dezelfde sms naar twintig exen en dan reageerde er altijd wel eenje. Met de ene belandde ik terug in bed, met de andere niet. Ik was voortdurend aan het bellen, sms'en, mailen, Facebooken. Mijn vroegere obsessieve gedrag ging nog een versnelling hoger. Alle verdovende middelen waren weg en meisjes waren de enige toegelaten drug. Terwijl ik een relatie had, bleef ik mijn andere exen versieren. Elke dag wilde ik mijn fix vrijwaren. Mijn ontrouw kwam uit en alles ontplofte in mijn gezicht.

Dat lege, uithollende gevoel hakte er na elke liefdesbreuk dieper in. Ik werd stilaan een vogel voor de kat en een terugval was nakend. Ik besloot vrouwen af te zweren. Nu, meer dan een jaar later, heb ik mijn leven grotendeels op orde. Het eerste halfjaar voelde ik mij lusteloos en depressief, maar ik bleef meetings van zelfhulpgroepen bijwonen. De fysieke behoefte naar vrouwen, drank en drugs is weg. Mijn keuzevrijheid komt terug. Ik 'hoef' niet meer het gezelschap op te zoeken van wegwerpbare vrouwen. De dood loert niet meer om de hoek en het vluchten is voorbij.”

MYRIAM (45)

“Het is bon ton om alcoholist te zijn”

- VERSLAVING: ALCOHOL
- 11 JAAR CLEAN

In België zijn er zo'n 500.000 probleemdrinkers, één derde daarvan zijn vrouwen. Toen Myriam na meer dan tien jaar van haar drankverslaving af wilde, klopte ze niet aan bij SolutionS. Ze zweerde haar teerbemind alcohol af met het twaalfstapenprogramma van de AA. Myriam is een verzorgde, knappe vrouw en een van de weinige afgekickte Vlamingen die zonder

“Ik ging om de hoek van mijn stamcafé wonen. Zo raakte ik na een avondje doorzakken altijd veilig thuis.”

schuilnaam haar verhaal wil doen.

“Tijdens mijn studies liep ik stage in het Antwerps Drug Interventie Centrum (ADIC). Daar arriveerde ik 's ochtends af en toe met een kater, ondanks hun multolerantie aangaande verdovende middelen. Als ik in de overvolle lift stond, hield ik mijn adem in tot ik op de bovenste verdieping was, uit vrees dat iemand de alcoholgeur zou ruiken.

Ik was een sociale drinker: in mijn stamcafé ging ik om met een vaste klik. Ik heb het hart op de tong, maar na een pintje of drie sloeg de toon om en werd het cassant. Sommige meningen wilde ik absoluut voor mezelf houden, maar na een paar glazen lag het toch op tafel. Eenmaal ik aangeschoten was, kon ik niet meer stoppen. Het voelde alsof er iemand anders de controle overnam. Gevolg: na een avond uit moest ik afbellen 'omdat ik een kater had'. Of het nu een entente of een trouwfeest betrof: spijtig, ik kwam niet opdagen.

Ik raakte hoe langer hoe meer in de ban van alcohol. Elk vrij moment sprong ik binnen in mijn stamcafé. Ik was er zelfs om de hoek gaan wonen, zodat ik veilig thuis zou raken na een avondje doorzakken. In het begin dronk ik de mannen onder tafel, maar na een poosje kreeg ik steeds moeilijker een roes. Het voelde alsof mijn lever vol zat, wat ervoor zorgde dat ik steeds sneller zat werd. Als er tijdens een familiefeestje een fles wijn ontkurkt werd, zat ik na twee glazen lallend aan tafel. Ik had ook vaker last van black-outs. Dan stond ik verstomd als wildvreemde mensen mij op straat aanklumpten en te kennen gaven dat wij de dag voordien urenlang aan de toog hadden zitten praten. Wat ook voorviel, was dat ik in bed dook met iemand van wie ik de dag nadien dacht: *fucking hell*, nuchter was dit nooit gebeurd. Ik raakte verstrikt in een haat-liefdeverhouding met alcohol. Pintelieren was het liefste wat ik deed, maar hoe meer ik dronk, hoe vaker ik mezelf niks waard vond.”

TEKEN VAN GOD

“Later leerde ik in mijn stamcafé m'n toenmalig lief kennen. Na een tijdje merkte hij dat wij veel ruzie maakten omdat ik te veel dronk. Om hem – en mezelf – te bewijzen dat ik geen probleem had, zei ik drank vaarwel. Met behulp van Antabuse (*een ontwenningmiddel; red.*), was ik vier maanden nuchter. Zoals gewoonlijk bleven wij sa-

men op café gaan. Toen ik een glas water bestelde en een glas witte wijn toegeschoven kreeg, beschouwde ik dat als 'een teken van God'. Ineens zag ik mezelf als genezen en in staat om af en toe te genieten van een goed glas. Ik begon te sjoemelen met de Antabuse en nam een kwartje van een pil, zodat ik een paar dagen later iets kon drinken (*Antabuse in combinatie met alcohol zorgt ervoor dat je ziek wordt; red.*). Op zo'n bewuste avond dronk ik twee pintjes en een rode wijn. Op weg naar huis voelde ik mij kotsmisselijk en aan mijn voordeur zakte ik in elkaar. Het voelde alsof ik een overdosis

“Alcoholici zijn met véél meer dan wordt gedacht. Het stereotiepe beeld van zatlappen die met een fles in de goot liggen, gaat niet voor iedereen op.”



had genomen. Dan zou je denken dat ik alcohol voorgoed zou afzweren. Maar nee, ik stopte gewoon met de pillen.

Op een gegeven moment was ik het strontzot om telkens in hetzelfde schuitje te zitten. Het leuke was eraf, de zuipartijen wogen te zwaar door op mijn leven. Als ik wéér eens met een kater wakker werd, moest ik voor de zoveelste keer naar het kantoor bellen om te zeggen dat ik niet kon komen. Op mijn werk kreeg iedereen een loonsverhoging, behalve ik. Logisch, want ik was te vaak afwezig.

Het besef dat ik alcoholiste was geworden, begon rond m'n 30e door te sijpelen. Toen ik om elf uur 's ochtends een oudere vrouw met een fles wijn aan de Aldi op een bankje zag zitten, wist ik dat ik zo niet wilde eindigen. Toen een vriendin van in het café besloot om een AA-ontmoeting bij te wonen, overwon ik mijn schroom en ging ik mee. Ik stapte er met een hautain gevoel binnen, want ik had verwacht er allemaal *losers* aan te treffen. Bovendien dacht ik nog dat ze mij gingen wegsturen omdat ik helemaal geen probleemdrinker was, maar dat gebeurde niet. Ze beklemtoonden dat als er geen vuiltje aan de lucht was, ik niet bij de AA zou binnenstappen. Tijdens die sessie stond ik versteld van de eerlijkheid die er heerste. Eén voor één legde iedereen zijn ziel bloot. Geen schone schijn, enkel de schrijnende realiteit was van tel. Ik begon het te zien als een verrijking, het maakte mij nederig.

Gewoontegetrouw kwam ik nog in mijn stamcafé over de vloer, al besepte ik vrij snel dat ik er niks meer te zoeken had. Toen ik open kaart speelde en zei dat ik was gekapt met drinken omdat ik een alcoholicus was, hield ik hen ongevraagd een spiegel voor. In hun ogen bleef het ondenkbaar dat zij zélf een alcoholprobleem hadden.”

FUIFBEEST

“Mensen zagen mij als een fuifbeest, niet als een alcoholicus. Officieel kampen zo'n 5 à 10 procent van de Belgen met een drankprobleem, maar dat zijn degenen in een gevorderd stadium: chronisch drinken, fysiek afhankelijk, aan lager wal geraakt,... We zijn met véél meer en het stereotiepe beeld van zatlappen met purperen neuzen die met een fles in de goot liggen, gaat heus niet voor iedereen op. In de cijfers ben ik geen probleemdrinker, maar de impact op mijn leven was immens. We zien allemaal ▶

de zatlap op het bankje en de nette vrouw met de opgestoken haren naast hem gunnen we het voordeel van de twijfel. Ik ben geen uitzondering, maar de regel. Alcohol is een legale harddrug, het verandert een mens van Dr. Jekyll naar Mr. Hyde. Geef timide mensen een glas whisky en ze worden plots allemansvrienden die op tafels dansen. Maar het zorgt er ook voor dat een lieve gast onder invloed zijn vrouw bont en blauw slaat.

In België heerst een drankcultuur. Op nieuwjaarsfeestjes staat de champagne al klaar en als je niet drinkt, vraagt iedereen of er iets scheelt. Terwijl het doodnormaal is om voor de zoveelste keer je glas te laten bijvullen. Wie niet drinkt, is een paria. Dat is de wereld op z'n kop. Het is bon ton om alcoholist te zijn. In de lightversie, althans."

MAX (24)

"40 uur aan een stuk wakker"

- **VERSLAVINGEN: DRUGS EN GAMEN**
- **1,5 JAAR (OVERWEGEND) CLEAN**

Stiekem had ik verwacht de hand te schudden van het prototype van een nerd, maar Max is een goed uitziende, netjes geklede jongeman. Hij groeide op in een geprivilegieerd gezin waarvan de achternaam zeer bekend in de oren klinkt. Naast obsessief gamen, rookte hij joints en sporadisch tripte hij op xtc. In 2012 toonde een onderzoek van KU Leuven aan dat 1 op de 10 Vlaamse jongeren tussen twaalf en zeventien jaar met een gameverslaving kampt. Iets wat steeds vaker voorkomt, net als internet- en Facebookverslavingen.

"Ik ben de enige zoon in een familie van advocaten, chirurgen, groothandelaars en CEO's. De verhalen over de succesrijke familiegeschiedenis werden bij ons thuis met de paplepel meegegeven. Als ik weer eens een slecht rapport had, voelde ik mij schuldig. Die familienaam zorgde voor een loodzware verantwoordelijkheid en daar heb ik jarenlang mee geworsteld. In het echte leven stond ik nog nergens, terwijl ik in de gamewereld de top bereikt had. Dat knaagde aan mijn zelfvertrouwen.

Op mijn twaalfde ontdekte ik voor het eerst gaming op de computer. Twee jaar later begon ik met m'n eerste mmorpg, massively multiplayer online role-playing game. Ik speelde *Lineage II*, een populair en zeer ver-

"Soms pakten mijn ouders mijn pc af. Dat was de hel. Het voelde alsof mijn rechterarm werd afgezet."

slavend spel. Het valt te vergelijken met *World of Warcraft*, alleen iets Aziatisch ingericht. Toen ik in het tweede middelbaar zat, waren er weken dat ik ging slapen, een uur later uit bed glipte, de hele nacht voor de computer zat en pas om zes uur weer mijn bed opzocht. Om halfacht ging de wekker, want ik moest naar school. In de les viel ik dan in slaap.

Als straf namen mijn ouders m'n pc wel honderden keren in beslag. Dat was de hel. Het voelde alsof mijn rechterarm werd afgezet. Op die momenten had ik driftbuien en

sloot ik mezelf op in m'n kamer. Hoewel zij voet bij stuk hielden, was die straf als een pleister op een houten been. Je pakt de kern van het probleem niet aan."

MEISJES < GAMEN

"Gamen en meisjes, dat ging niet samen. Mijn eerste relatie duurde amper een week. In m'n laatste jaar middelbaar kreeg ik vlak voor de schoolvakantie iets met een klasgenootje. Op een schoolfuij begonnen we te dansen, nadien spraken we enkele keren af. We hadden vrij snel seks, maar drie dagen later was het alweer gedaan. Ik had m'n gsm uitgezet en ineens stond ze aan mijn deur. Ik zei haar vlakaf dat ik niet op zoek was naar een lief, ik wou alleen maar gamen.

Toen ik op m'n achttiende op kot ging in Leuven, bereikte het gamen een piek. Bovendien was ik ook verslaafd geraakt aan wiet. Ik schakelde over naar een nog complexere mmorpg, *EVE Online*. Dat is het meest realistische spel dat ik ooit gezien heb. Er zit onder meer politiek, spionage en een draaiende economie in verwerkt: allemaal aangestuurd door spelers. Ik kwam in





de realiteit. Dat heeft mijn ogen geopend. Het maakt niet uit of je verslaafd bent aan vrouwen, shoppen, gokken, drugs of gamen. Ja, er wordt badinerend gedaan over obsessief gamen, maar het is een gedragsverandering. Je krijgt een bepaalde high, vergeet te eten, slapen,... Drie dagen aan een stuk gamen is even grote roofofbouw op je lijf plegen als drie heroïnespuiten zetten.

Af en toe hoor je dat een gamer zich van het leven berooft. In het gamemilieu hebben ze bakken aanzien en honderden vrienden, maar in het echte leven worden ze bekeken als geïsoleerde losers.

In de afkickkliniek kreeg ik een strak schema opgelegd. Dat was ook nodig. Een gameverslaafde uit z'n omgeving halen is hetzelfde als een vis die op het droge ligt te spartelen. Om zeven uur moest ik opstaan, overdag kreeg ik onder andere lessen over verslavingen, yoga en persoonlijke opvolging. Ik leerde er hoe ik een normaal leven moest leiden en hoe ik de leegte van het gamen moest opvullen. Ik ben een gesloten boek. Praten over mijn diepste zielenroerselen was dan ook een proces van lange adem. Eerst ging ik voor 28 dagen naar de ontwenningskliniek, maar ik ben uiteindelijk drie maanden gebleven.

Toen ik weer thuis was, liep ik aanvankelijk op wolkjes.

Ik gamede niet meer, nam niet langer drugs en dronk ook geen alcohol meer. Tot ik naar Tomorrowland ging, iets wat de coaches mij hadden afgeraden. Ik was er met vrienden en het plan was om op de camping te overnachten. Maar de eerste avond reed ik nog om halfdrie naar huis. Ik kon er niet blijven, er waren te veel verleidingen. Op die terugrit tuimelde ik van de roze wolk. Ik besepte dat afkicken een dagelijkse strijd is. Het einddoel is volledige onthouding en daar worstel ik mee. Ik ben nog jong en wil feesten.

Ik heb nog drugs gebruikt en *EVE Online* gespeeld, maar ik laat het niet uit de hand lopen. Ik wéét wat voor schade verslaving in mensenlevens kan aanrichten. Ik ben geen schoolvoorbeeld wat afkicken betreft, maar zoals vroeger wordt het nooit meer. Het pad dat ik bewandel, is misschien niet altijd recht, maar het belangrijkste is dat ik blijf vooruitgaan." ■

MEER INFO OVER AFKICKPROCEDURES?
WWW.ADDICTION-SOLUTIONS.BE EN
WWW.THERAPEUT-ALCOHOLISME.BE.

contact met mensen van overal in de wereld: van advocaten uit Washington, tot CEO's van bedrijven. We praatten over het spel, maar ook over koetjes en kalfjes. In de echte wereld had ik het dikwijls moeilijk, omdat ik weinig gelijkgestemde zielen tegenkwam.

Wanneer ik aan het spelen was, stroomde de adrenaline door mijn lijf. Gamen gaf mij een kick. Na een intensief gevecht waren mijn handen zo aan het trillen dat ik even van de computer moest wegstappen. In het spel werd je rijker door te vechten en daar kroop veel tijd in. Hoewel er geregeld vrienden over de vloer kwamen, speelde ik makkelijk tien uur per dag. Als het al niet twintig uren aan een stuk was. Soms bleef ik zelfs veertig uur wakker. Toen was een dag niet gegamed, een dag niet geleefd.

Stilaan ontspoorde mijn leven. 90 procent van de tijd was ik stoned aan het gamen. Als ik geen wiet in huis had, werd ik erg onrustig. Mijn problemen leken veel minder onoverkomelijk als ik de realiteit kon ontvluchten. Ruzies met mijn ouders verknalde mijn dag niet meer.

Toen ik met wat maten op een festival was, gebruikte ik voor het eerst xtc. Samen met een vriend wilde ik er wiet kopen, dus vroegen we rond. Tien à twintig keer hoorden we hetzelfde liedje: 'Wiet heb ik niet bij, wél xtc.' Op dat moment besloten we het een kans te geven. Een xtc-pil kostte vijf euro. Spotgoedkoop. Van wiet werd je loom en filosofisch, terwijl xtc je energie en zelfvertrouwen gaf. Ik werd happy en hield van ie-

dereen. Ik kreeg hallucinaties en die brachten de fantasywereld zeer dichtbij."

ROZE WOLK

"Het besef dat ik verslaafd was, begon pas door te dringen toen m'n ouders mij meesleurden naar een intake-gesprek bij de ontwenningskliniek. Drie weken later liet ik mij opnemen. Erg drastisch vond ik dat niet, want ik wist dat er iets scheef zat. Ik voelde mij niet lekker in m'n vel, dus kon het alleen maar helpen.

Het weekend voor mijn opname ging ik met vrienden op weekend naar zee. In ons appartement vloog ik zwaar in de whisky en nam ik enkele xtc-pillen. Naar het schijnt heb ik 's nachts nog buiten op het terras denkbeeldige gesprekken gevoerd. 24 uur later zat ik in het vliegtuig naar de afkickkliniek in Zuid-Afrika.

In rehab zag ik de zwaarste gevallen. Mensen die aankwamen door een gedwongen opname, drugs binnensmokkelden,... Het klinkt als iets uit Hollywood, maar het is

"Drie dagen aan een stuk gamen is even grote roofofbouw op je lijf plegen als drie heroïnespuiten zetten."