

**IK BEN  
MAARTEN  
EN IK BEN  
VERSLAAFD**

**MAARTEN DAMMERS**

*Onder redactie van Ru de Groen*



RUBINSTEIN

# 12 APRIL 2014

**H**et is altijd druk op de zaterdagavondmeeting van de Cocaine Anonymous in Alkmaar. Ik kom hier al twee jaar nagenoeg iedere week. Voordat de meeting om acht uur begint, staat het merendeel van de bezoekers nog buiten te roken en koffie te drinken. Zenuwachtig, een beetje verlegen zelfs, loop ik tussen de mannen en vrouwen door naar de ingang. Ik voel dat Wies mijn hand pakt. Ze is al vaker mee geweest en vindt het indrukwekkend en mooi. Links en rechts groet ik mijn fellows en *fellas*, sommigen geef ik een hug. Er hangt zoals gebruikelijk een uitgelaten sfeer, we zijn allemaal blij dat we ook vandaag weer clean en *sober* zijn.

Om acht uur zitten we rond de gesloten carré van tien grote tafels. Ik tel zo'n veertig mensen en zie dat anderen, net als ik, familie of vrienden hebben meegenomen. Op een open meeting mogen wij onze dierbaren meenemen. Het geeft altijd een extra dimensie als zij er zijn; het maakt het proces van hoop en vergeving dat we met elkaar delen tastbaar.

Het is muisstil. De voorzitter opent de meeting en leest de welkomsttekst voor. Ik kijk rond. Mijn hart bonkt in mijn borst en ik adem oppervlakkig. *My God*, wat ben ik gespannen. Onder tafel pak ik Wies' hand en knijp erin, dankbaar dat ze erbij is. Ik ben deze week twee jaar clean en sober en dat vier ik met deze mensen. Een 'cleantijd-verjaardag' is al spannend genoeg, maar nu heb ik ook nog een plan: in mijn broekzak branden twee ringen.

‘Laten we dan nu deze meeting openen met een korte meditatie van drie minuten,’ hoor ik de voorzitter zeggen.

Ik sluit mijn ogen en richt mijn aandacht op mijn ademhaling en het gebonk in mijn borst. Door rustig diep in en uit te ademen zakt mijn hartslag en voel ik wat rust komen. In gedachten keer ik terug naar de maanden in 2012, voorafgaand aan mijn opname in Zuid-Afrika. De binge-sessies van drank, de drama’s en de scheiding die Wies in gang had gezet. Naar het moment dat ik die papieren moest tekenen en weigerde. Ik zie haar ogen nog hopeloos naar me kijken, bijna smekend om het wel te doen. Uitgeput was ze, stuk van alles wat ze met mij had meegemaakt, ik had haar gesloopt.

Als de gong gaat, open ik mijn ogen en de voorzitter zegt: ‘Dan is het nu tijd voor het uitdelen van de cleantijd-sleutelhangers.’

Al onze blikken richten zich op Jasper. Hij heeft de servicepositie van dit onderdeel van de meeting.

‘Hallo, ik ben Jasper en ik ben verslaafd,’ opent hij.

‘Hoi Jasper,’ zeggen wij in koor.

‘Wie is er vandaag of de afgelopen week dertig dagen clean en sober?’

Mijn hartslag versnelt weer, evenredig met het aantal dagen dat hij noemt: zestig dagen, negentig dagen, een halfjaar, een jaar. Als mensen hun hand opsteken en opstaan, wordt er geklapt en krijgen ze na een hug hun sleutelhanger. Het is het meest dynamische moment van de meeting. De ruimte vult zich met gevoelens van dankbaarheid en blijdschap. Zoals altijd vloeien er tranen. Het is het moment dat nieuwkomers zich realiseren dat er ook voor hen een oplossing is, dat herstel mogelijk is.

‘Wie is er vandaag of afgelopen week twee jaar clean en sober?’ vraagt de voorzitter. Ik gooi mijn armen in de lucht en sta op.

Er wordt geklapt, op tafel geroffeld en sommige mensen fluiten en joelen. De meesten weten waar ik vandaan kom en dat het een godswonder is dat ik nog leef. Even leg ik mijn hand in Wies’ hals en ik zie dat

haar ogen nat zijn, dan loop ik naar Jasper. We huggen innig en als ik mijn hanger in ontvangst neem brul ik: *'Clean and sober rock and roll, I love it!'*

Er wordt hard gelachen als ik terug naar mijn stoel loop en voor ik ga zitten Wies een zoen op haar mond geef.

Met de woorden 'Als je iets wilt delen over wat deze cleantijd voor je betekent, dan is dit het moment om te sharen' sluit Jasper het onderdeel af.

Dan wordt het doodstil. Sharen is spannend, je bent kwetsbaar en bloot. Ik voel een druk op mijn borst en ben bang mijn stem te verliezen. Ik kijk rond en zie dat anderen twijfelen. Dan haal ik diep adem.

'Hallo, ik ben Maarten en ik ben verslaafd.'

'Hallo, Maarten,' klinkt het.

'Ik ben enorm dankbaar dat ik dit vanavond met jullie mag vieren, zonder jullie had ik dit niet gered. Ik heb mijzelf heel lang voorgehouden dat ik geboren was om te rock-'n-rollen. Onder invloed zijn werd al op jonge leeftijd een tweede natuur. Ik leefde een hoogmoedig bestaan. Maar na hoogmoed, weet iedereen, komt de val. Die heeft bij mij zeker twintig jaar geduurd. Sommigen van jullie weten dat ik op allerlei manieren geprobeerd heb om af te rekenen met de gevolgen van mijn gebruik. Het waren jaren van strijd. Het verlangen om weer controle te krijgen over mijn middelen was nooit ver weg. Ik wilde wel geholpen worden, maar geen afscheid nemen van drank en drugs. Ik heb meerdere levens opgebouwd, maar kon er niet één vasthouden. Alles moest altijd weer stuk. Soms dacht ik na een van mijn vele behandelingen dat ik het eindelijk begrepen had, maar altijd keerde ik terug naar de slijters en de dealers. Ik ben een aantal jaren nuchter geweest op wilskracht, ego en applaus, maar ook dat had een uiterste houdbaarheidsdatum. En al die tijd hield ik mijn vrouw, mijn kinderen, mijn familie en mijn vrienden gegijzeld in mijn web.'

Ik kijk rond en zie mensen knikken met blikken van herkenning. Als ik naar Wies kijk zie ik dat ze aangeslagen is. Ik streel met de rug van mijn hand over haar wang.

‘Ik deed het altijd alleen, niet wetend dat mijn geweldige ideeën mij altijd weer in de problemen zouden brengen. Tijdens mijn behandeling in Zuid-Afrika begreep ik dat de oplossing niet in strijd zit, maar in overgave. Ik heb daar durven erkennen dat ik een machteloze, mateloze man ben. Door radicaal eerlijk te kijken naar alle schade die ik heb veroorzaakt, heb ik gezien welke man ik word als ik gebruik. Ik wil jullie meenemen naar de maanden voorafgaand aan mijn behandeling. Ik leefde van roes naar roes. Vilein maakte ik iedereen af die ook maar in de buurt kwam van mijn fles. Ik bedreigde en chanteerde mijn vrouw; mijn kinderen kwamen al lang niet meer thuis en verafschuwden mij. Veilig Thuis en de politie stonden regelmatig voor de deur. Heel wat nachten heb ik in een politiecel doorgebracht.’

Ik word stil, sta op en loop naar de tafel met koffie en thee en schenk een beker water in. Ik heb een brok in mijn keel en het voelt alsof ik een zware deken over mijn hoofd trek. Teruglopend neem ik een slok en dan ga ik zitten.

‘Maar vandaag is het anders,’ ga ik verder. ‘De overgave en erkenning en dit mooie programma hebben mij en mijn dierbaren veel gebracht. Vraag me niet hoe het werkt, maar het werkt, anders had ik hier nu niet gezeten. Al twee jaar bezoek ik twee à drie keer per week een meeting. Ik begin het begrip nederigheid enigszins te doorgronden en dat is knap voor deze arrogante, *know-it-all fucker*.’ Er klinkt gelach als ik dit zeg, dat herkennen ze wel, want af en toe is hij er nog.

‘Ik werk met mijn sponsor en schrijf mijn stappen op,’ vervolg ik, ‘ik ben mijzelf opnieuw aan het uitvinden.’

De zwaarte die ik net voelde verdwijnt.

‘Maar het grootste cadeau dat ik in mijn herstel heb gekregen, is het proces van vergeving dat langzaam op gang is gekomen. De afgelopen twee jaar heb ik de negende stap mogen doen met Wies en mijn kinderen. Zij waren bereid om aan mij te snuffelen en mij langzaam weer toe te laten in hun nabijheid. Van hen horen dat ik wezenlijk aan het

veranderen ben, iets wat zij maar ik ook zelf niet meer voor mogelijk hadden gehouden, is zo fantastisch. Twee jaar geleden lagen de scheidingspapieren klaar om ondertekend te worden, maar toen nam ik de benen naar Kaapstad. Vandaag leef ik al weer een tijd liefdevol samen met deze mooie vrouw.’

Ik wijs met een open hand naar Wies als ik opsta en met mijn andere hand haal ik twee ringen uit mijn broekzak. Ik vraag haar of ze wil gaan staan.

Ik kijk haar aan en open mijn hand met de ringen. Ze ziet ze en de tranen komen direct. Opgewonden geroezemoes zwelt aan.

‘Lieve schat,’ zeg ik, ‘de scheiding is nooit doorgegaan. Drie jaar geleden heb je in totale wanhoop je trouwring afgedaan en naar mijn hoofd geslingerd, je kon niet meer. Ik heb je ring toen opgeraapt en altijd bij mij gehouden. Vandaag wil ik je vragen of je hem weer wilt gaan dragen.’

Even lijkt Wies in verwarring, of verbeeld ik me dat? Had ze de vraag wellicht verwacht? Maar dan zegt ze vol overgave: ‘Ja’, terwijl ze me aankijkt. Ik voel me warm worden, reageer meteen en schuif de ring, voor iedereen goed zichtbaar, aan haar vinger. De zaal ontploft. In tranen omhelzen we elkaar en ik hoor gegil, gefluit, getrommel en geklap. Door mijn tranen heen zie ik dat niemand het drooghoudt. Mensen omhelzen elkaar, beginnen door elkaar heen te lopen en te lachen. Ik voel handen op mijn schouders en we worden omarmd.

Op dat moment realiseer ik mij hoe bijzonder dit is. De verbondenheid die ik voel met deze mensen die ik eigenlijk niet ken, maar tegelijkertijd ook beter ken dan wie dan ook. Dit is de kracht van de *fellowship*, dit is waarom ik hier kom.

# DENIAL

## *Verslaving gedijt in het duister en dooft in het licht*

**V**oor mij was drank en drugs gebruiken prettig en heilzaam toen ik de negatieve gevolgen nog volledig kon ontkennen. Dat begon al op jonge leeftijd, zo rond mijn dertiende. Drank had op mij direct een overweldigend effect. Niet alleen het effect waar veel mensen voor drinken of gebruiken, namelijk wat losser worden en ontspannen. Nee, voor mij voelde het in de eerste plaats als thuiskomen.

Toen ik de negatieve gevolgen niet langer kon ontkennen, werd het pas echt werken. Van mijn dertiende tot mijn vijfendertigste was de ontkenning bij mij dik op orde. Ergens onderweg had ik mijzelf beloofd dat ik geboren was om te rock-'n-rollen. Ik dronk overmatig en gebruikte veel drugs: sowieso iedere dag en soms ook de hele dag door. Regelmatig kwam ik te laat op mijn werk en kwam ik afspraken met familie of vrienden niet na. Who cares, dacht ik dan, is dat nou zo erg? Ik wisselde doorlopend van relatie, werkgever en vriendenkring, ging op reis en verhuisde van stad naar stad. Drank en drugs leverden voor mij nog altijd dát op waar ik het voor gebruikte, namelijk leven op de grens en dansen op de vulkaan.

Schijt hebben aan alles en iedereen hielp ook enorm. Ik hield moeiteloos dertien ballen in de lucht en leefde meerdere levens naast elkaar.

Overdag mijn werk, na het werk vrienden en stamcafés, 's nachts de freaks, een beetje smokkelen, een beetje dealen en mijn band met mijn ouders en familie warm houden. Ik deed het allemaal.

Mijn omgeving klopte af en toe aan mijn deur: 'Maarten, moet je het niet wat rustiger aan gaan doen?' of 'Misschien moet je stoppen met drank en drugs, Maarten, je wordt er niet leuker op.' Op zulke momenten werd ik boos: 'Als het je niet aanstaat dan flikker je toch lekker op!'

Uiteindelijk begon mijn ontkenning af te brokkelen. Het was de fase in mijn verslaving waarin ik niet meer mét maar ook niet meer zonder middelen kon. De fase waarin de ballen al op de grond lagen en ik toch bleef zeggen: 'Er is met mij niets aan de hand.' Ook de fase waarin ik voortdurend riep: 'Als ik al een probleem heb, dan ben jij het.'

De tijd die dan aanbreekt is een verschrikkelijke periode in mijn leven en in dat van mijn dierbaren. De drang om te gebruiken wordt groter dan ik en vanuit mijn omgeving klinkt de roep om te stoppen steeds luider en luider. De gevolgen – en de schade – zijn enorm. Ik verlies vriendschappen, relaties, banen en tegelijk mijn gevoel van eigenwaarde. Het kleine, onzekere en bange jongetje komt in een neerwaartse spiraal terecht. Ik ben ooit met drinken begonnen om niet meer de angst te voelen om afgewezen te worden, maar die oplossing werkt niet meer. Sterker nog, ik word voortdurend afgewezen en kan niet meer stoppen. Het is ook de fase waarin ik op zoek ga naar hulp. Maar eigenlijk wil ik niet stoppen, ik wil alleen maar verlost worden van de negatieve gevolgen van het gebruik.

Ontkenning is een krachtig fenomeen en de grootste vriend van verslaving. Hoewel ik inmiddels al geruime tijd in herstel ben, zeg ik zelfs nu nog wel eens gekscherend: *'Denial is my middle name.'* Ik ben er namelijk nog steeds goed in. Het fenomeen is makkelijk te misbruiken om de druk niet te hoeven ervaren en de ellende zo lang mogelijk buiten