

MARLIJN OVERWON EEN COCAINE- VERSLAVING

'IK BESEFTE DAT MIJN
LEVEN COMPLEET
STUURLOOS
WAS GEWORDEN'



Verslavingsgevoelig is Marlijn (43) altijd geweest. Als kind resulteerde dat in een enorme drang naar suiker, maar eenmaal volwassen viel ze voor de gevaarlijke verleiding van drugs en drank. 'Door veel te drinken verdoofde ik mijn gevoelens.'

TEKST RENÉE BROUWER



Marlijn:
"Het was het laatste weekend van februari 2020. Ik

deed al een tijdje mijn best om mijn drank- en cokeverslaving te temperen, maar dat weekend ging het finaal mis. In die twee dagen snoof en dronk ik me helemaal suf. Toevallig had ik de daaropvolgende maandagochtend een afspraak bij de fysiotherapeut. Ik was het eigenlijk vergeten, maar kreeg een herinnering op mijn telefoon. Nog grotendeels onder invloed dacht ik: zomaar niet opdagen, kan niet. En dus lag ik een half uur later op de behandeltafel. Omdat ik al maanden helemaal vastzat in mijn lichaam, wilde mijn fysiotherapeut graag iets anders proberen: dry needling. Hierbij worden kleine naalden in je spieren geprikt, waardoor ze snel

en langdurig kunnen ontspannen. 'Pas maar op', waarschuwde mijn fysiotherapeut me nog. 'Hierdoor kunnen je emoties op scherp komen te staan.' Ze had gelijk, ik merkte het meteen. Al het verdriet van de maanden daarvoor kwam eruit. Ik lag keihard te janken en daarom zei de fysiotherapeut dat ik wel even mocht bijkomen. Alleen, dat wilde ik niet. Daarom stond ik op, mompelde dat het wel ging en zette ik koers naar huis. Eenmaal buiten raakte ik volledig in paniek. Opgekropte gevoelens zoals pijn, verdriet, angst, machteloosheid en onzekerheid: ik voelde alles tegelijk en ik kon opeens niet meer lopen. Ik werd zelfs bijna aangereden. Het was zo'n raar moment. Ik wist wel waar ik woonde, maar ik kon me niet meer herinneren hoe ik daar kwam. Nadat ik totaal overstuur mijn vriend belde en hij me naar huis had gebracht, besefte ik dat mijn leven compleet stuurloos was geworden. Die ochtend raakte ik echt *rock bottom*."

SUIKER

"Als kind was ik al verslavingsgevoelig. Zodra

ik zakgeld kreeg, ging ik meteen naar de winkel om alles uit te geven aan snoep. Mijn drang naar suiker was enorm en ik had ook nooit genoeg. Dus toen ik een keer bij mijn nichtje sliep, at ik stiekem haar hele snoeppot leeg. In mijn tienertijd verlegde ik mijn obsessie voor snoep naar jongens. Zo had ik op mijn zestiende al acht maanden verkering. Toen het uitging, klooiden we nog een tijdje wat aan. Totdat hij een nieuwe vriendin kreeg. Het enige wat ik dacht, was: waarom zij wel en ik niet? Ik was er al die tijd toch al? Voor mij was het een teken dat ik niet goed genoeg was. Ik was niks waard en om toch dat gevoel te krijgen, stortte ik me op andere jongens. Het was precies in de tijd dat ik begon met studeren en op kamers ging. Elke keer als ik uitging, moest ik iemand mee naar huis nemen, anders was de avond niet geslaagd. Ik zocht mijn vriendinnen daar ook op uit. Samen dronken we minimaal vijf avonden per week het licht uit onze ogen en tussendoor deed ik af en toe wat aan mijn studie. Dat ik na acht jaar en twee geflopte studies alsnog mijn bachelor voor Financial Management behaalde, is best een wonder. Toen ik op mijn 26^e een goede baan als consultant kreeg, overtuigde ik mezelf ervan dat ik vooral veel mazzel had gehad. Terwijl ik keihard carrière maakte, leed ik aan het imposter syndroom. Steeds dacht

ik: wanneer val ik door de mand? Wanneer gaat iedereen zien dat ik dit werk helemaal niet kan? Mijn eigenwaarde was tot het nulpunt gedaald en ik kampte met enorme onzekerheden en depressies. Door veel te drinken, verdoofde ik deze gevoelens. Vrienden om me heen zag ik weleens drugs gebruiken, maar dat durfde ik niet. *No way*, dacht ik. Als ik dat doe, dan ben ik verkocht. En dus hield ik het in eerste instantie alleen bij de drank. Veel drank."

ONBEREIKBARE MANNEN

"In die periode had ik een relatie met Theo. Ik ontmoette hem op mijn 23^e op een bdsm-forum (een site voor bondage, dominantie, sadisme en masochisme, red.) en hij was 25 jaar ouder. Ik was al jaren met bdsm aan het experimenteren. De bondages gaven mij rust, vooral het idee dat de man leidde en ik mocht volgen. Binnen korte tijd woonden we samen. Theo zorgde voor structuur in mijn leven, maar helaas groeiden we na negen jaar uit elkaar. Niet alleen door ons leeftijdsverschil, maar ook door het feit dat Theo een polyamoreuze relatie

‘IN DIE TWE DAGEN SNOOF EN DRONK IK ME COMPLEET SUF’

wilde (je hebt dan meerdere partners tegelijk, red.). Iets wat we wel hebben geprobeerd, maar niet werkte voor mij. Na Theo had ik uiteraard alweer snel een nieuwe relatie die op niets uitliep, waarna ik op mijn 35^e via een bdsm-datingsite Ron ontmoette. Hoewel ik niet de intentie had om verliefd te worden op Ron en eigenlijk het liefst een keer vrij wilde zijn, werd ik dat wel. En dat terwijl hij van tevoren nog gezegd dat hij zijn hart nooit aan mij zou kunnen geven. Dat waren zijn woorden voor: ‘Ik ben getrouwd’. Al snel had Ron mij helemaal in zijn macht. Ik deed letterlijk alles om zijn bevestiging en liefde te krijgen. Dus toen hij na een jaar opperde dat ik escortwerk in de bdsm-wereld zou kunnen gaan doen, deed ik dat. Ik had op dat moment geen baan meer. Door de jaren heen was ik een paar keer gewisseld van werkgever en bij die laatste werd mijn contract niet verlengd. Dus ik dacht: tja, ik houd van bdsm en sex, en ik moet toch ergens aan mijn geld komen. Bovendien vertelde Ron heel trots dat een gemeenschappelijke vriendin van ons ook escortwerk voor hem deed. Zij regelde zelf de dates, hij las alleen mee in de mailbox, en in ruil daarvoor ze gaf hem 50 procent van de opbrengsten. Dat klinkt misschien raar, maar dat was het hele kinky aspect van dominant/onderdanige ervan. En ik wilde niet voor haar onder doen.

Uiteindelijk werkte ik drieënhalf jaar als escort. Ik verdiende bakken met geld, maar net als bij onze gezamenlijke vriendin, was 50 procent van mijn verdiensten altijd voor Ron. Absurd natuurlijk en op een gegeven moment zat dat me niet lekker. Ook omdat hij steeds lekker tegen mij ging doen. Zo noemde hij me vaak ‘zijn hoertje’ en haalde hij mij over op dates te gaan waar ik me niet prettig bij voelde. Daarom stopte ik uiteindelijk met onze relatie én het escortwerk. Dat pikte Ron niet en hij begon me te stalken. Ik dronk nog steeds veel en toen ik steeds meer dreigende berichtjes van Ron kreeg, wendde ik me in de kroeg een keer tot een kennis. Ik wist dat hij altijd een zakje coke bij zich had, dus ik dacht: *fuck it*, ik neem ook een lijntje. Dat was het begin van het einde. Door de coke voelde ik me in het begin nog *on top of the world*. Even geen gezeik aan mijn hoofd, enkel heerlijke rust en het idee dat ik alles weer aankon. Het was zo goed spul dat ik de volgende avond mijn eerste, eigen pakje kocht. Binnen twee maanden gebruikte ik een gram per dag. Al snel

werd cocaïne een middel dat ik nodig had om mijn bed uit te komen. Het maakte me vlijmscherp. Als ik niet gebruikte, voelde ik me heel sloom en kwam ik gewoon niet vooruit. Ondertussen kreeg ik een nieuwe relatie met een andere getrouwde man, Nadim. Ron stalkte me nog steeds en hackte zelfs het telefoonnummer van mijn vader. Hiermee stuurde hij mij een berichtje dat mijn vader zogenaamd naaktfoto's van mij had ontvangen van ene Ron. En dat ik die Ron wel mijn excuus mocht aanbieden. Doodsbang deed ik aangifte. Ook kon ik niet anders dan aan mijn ouders opbiechten wie Ron was. De coke en het escortwerk hield ik achterwege. Mijn vader was ernstig ziek, mijn ouders hadden wel wat anders aan hun hoofd."

ZWANGER

"Helaas overleed mijn vader op 11 oktober 2019. Die nacht raakte ik ongepland zwanger van Nadim. Hij zei meteen dat hij ons kind niet kon erkennen, omdat hij zelf al een gezin had. Ook voor mij was de zwangerschap een grote shock, maar na vier weken wikken en wegen besloot ik er toch voor te gaan. In die periode had ik alleen volop coke gebruikt, ik kon gewoon niet zonder. Na acht weken zwangerschap kreeg ik een miskraam. Ik was er kapot van en overtuigde mezelf ervan dat het mijn eigen schuld was. De maanden daarna zijn

voor mij één grote waas. Ik had inmiddels een nieuwe baan, maar nadat mijn vader was overleden zat ik thuis in de ziektewet. Het enige wat ik nog weet, is dat ik continu in de kroeg zat en alles bij elkaar snoof. Omdat de meeste mensen in mijn omgeving gewoon werkten, wist niemand hiervan. Ik leidde echt een totaal ander leven dan ze vermoedden. Het liefst hoopte ik op een dag niet meer wakker te worden. Toen Ron begin 2020 eindelijk werd opgepakt en ik bang was voor represailles als hij weer werd vrijgelaten, besloot ik om tijdelijk doordeweeks bij mijn moeder te gaan wonen. Zo kon ik hopelijk weer beetje bij beetje mijn leven oppakken. Maar zo makkelijk ging dat natuurlijk niet. Bij mijn moeder gebruikte ik niet, maar in het weekend haalde ik na vijf dagen clean te zijn geweest thuis alle schade weer in. Dan snoof ik er zo twee pakjes coke doorheen, met mijn grootste dieptepunt dat laatste weekend van februari 2020."

VEEL MOED

"Na mijn heftige paniek-aanval na de fysio-sessie

besepte ik dat het zo niet langer meer kon. Ik moest afkicken, want anders werd het mijn dood. Dat wilde ik vooral mijn moeder niet aandoen. Daarom meldde ik me aan bij een afkickkliniek en binnen een week had ik een intakegesprek. Zelfs toen snoof ik stiekem steeds op het toilet, omdat ik zogenaamd meerdere keren moest plassen. Kun je nagaan hoe afhanke-lijk ik was van de coke. Het was voor mij het enige middel om de dag door te komen.

Na het intakegesprek biechtte ik alles eerlijk op aan mijn moeder. Ze vond het erg om te horen waar ik allemaal doorheen was gegaan, maar ze sprak meteen haar vertrouwen uit dat het goed zou komen. 'We hebben voor hetere vuren gestaan, Marlijn', zei ze. 'Dit kun jij.' Voor mij was dat heel fijn om te horen. Ik was dan ook vastbesloten om op 18 maart 2020 naar een afkickkliniek in Portugal te gaan, maar drie dagen voor mijn vertrek kondigde premier Rutte aan dat Nederland door corona op slot ging. Ergens dacht ik: nou, dan kan ik ook nog wel even doorgaan met coke gebruiken. Maar gelukkig bood de afkickkliniek een onlineprogramma aan. Dit was thuis een stuk zwaarder dan in een kliniek want een dealer is zo gebeld en een slijterij is ook makkelijk te vinden, maar ik besloot ervoor te gaan. Het enige alternatief was doorgaan met gebruiken en dat wilde

ik echt niet meer. Dankzij drie online groepssessies per dag, intensieve begeleiding van professionals, maar vooral mijn doorzettingsvermogen ben ik nu ruim tweeënhalf jaar clean. En daar ben ik echt hartstikke trots op, want slechts 1,1 procent van alle verslaafden in Nederland die voor het eerst professionele hulp zoekt, haalt überhaupt 1 jaar cleantijd. Het was niet altijd makkelijk, en nog steeds zijn er dagen dat ik het echt moeilijk heb, maar bang voor een terugval ben ik niet. Na al die zware jaren kan ik oprecht zeggen dat ik nu een mooi en vol leven heb. Zo heb ik mijn rust gevonden in mijn werk als verslavingscounselor en help ik andere vrouwen ook hun weg te vinden in hun herstel. Tegen hen zeg ik altijd: het vergt veel moed om af te kicken en hulp te vragen, maar het is het meer dan waard." ■

*Benieuwd naar Marlijns hele verhaal? Lees en haar boek *Eén is te veel, duizend nooit genoeg* (€20 via marlijmvanast.nl).*