

Herstel dat op Texel begint

Martinus Stollenga*

Inleiding

Het Amsterdamse filmbedrijf BOOZ en het Zwarte Gat ontwikkelen op dit moment samen met drie instellingen voor verslavingszorg een educatief programma voor medewerkers, cliënten en samenwerkingspartners om de principes van herstelondersteunende zorg te promoten. In dit programma wordt een aantal verslaafden en hun begeleiders met de camera op de voet gevolgd tijdens het herstelproces. Passend bij het herstelconcept doen ze dat voor een belangrijk deel zelf. Deze camera-beelden aangevuld met de ervaringen van anderen, zoals de samenwerkingspartners.

Bij De Skuul (voorheen De Nieuwe Skuul) op Texel is met deze filmische aanpak geoefend. Er zijn opnamen van De Skuul en haar bewoners gemaakt en twee ex-bewoners zijn geïnterviewd. De resultaten van deze oefensessies worden op de website van De Skuul gepresenteerd (zie <http://deskuul.nl>). Uit deze interviews heb ik in deze rubriek fragmenten getranscribeerd en van commentaar voorzien. Mijn dank gaat uit naar BOOZ en De Skuul, en naar Peter die mij hiervoor toestemming gaf.

Kiezen voor herstel

Peter (56) is dertig jaar verslaafd is geweest. Hij is tweemaal opgenomen geweest in De Nieuwe Skuul, de eerste keer vijfentwintig jaar geleden (toen hij 31 jaar was) en de tweede keer veertien jaar geleden. Dit interview gaat over zijn tweede opname in De Nieuwe Skuul. Peter laat zien hoe hij vanaf het begin zelf de regie heeft genomen en dat hij daar kennelijk ook aan toe was. Hij probeerde dat wat bedekt was gebleven

* Drs. M. Stollenga is eigenaar van De Bijdrage te Groningen. E-mail: stollenga@debijdrage.nl.

naar buiten te laten komen, om het - na verwerking van de pijn en het verdriet dat dat teweegbrengt - een plek te geven in zijn verdere leven; een leven waarin verdovende middelen niet meer nodig zouden zijn. Peter: 'Ik heb een behoorlijk leven achter de rug met alcohol en drugs, en ik ben ooit een jaar of vijftientig geleden hier ook opgenomen geweest. Ik ben toen van De Nieuwe Skuul afgegaan, omdat ik mijn problematiek niet goed onder ogen durfde te komen. Ik ben eigenlijk gewoon gevluht, toen.

Ik ben veertien jaar geleden dusdanig door mijn alcoholgebruik zodanig lichamelijk en geestelijk afgeleden, dat ik zo'n beetje op sterven lag. Ik ben min of meer verlamd geraakt, mijn hersens werkten niet goed meer. Ik heb een ziekenhuisopname gehad en daarna kreeg ik te horen hoe ernstig ik eraan toe was. En toen bedacht ik bij mijzelf, ik ben 42 jaar, ik ga binnenkort deze aardbol misschien wel verlaten en ik weet niet eens wie ik ben. Het greep me enorm aan dat ik niet eens een identiteit had. Maar ik realiseerde me ook dat ik nog een kans gekregen had. Ik dacht: die kans ga ik benutten om eens te onderzoeken wie Peter is. Toen heb ik tevens de allerbelangrijkste beslissing genomen die ik in mijn leven ooit genomen heb. Dat kan alleen nog maar zonder een middel en ik heb mijzelf toen beloofd: ik gebruik nooit meer, zolang ik op deze bol ben. Ik ga nu investeren in mijn leven. En ik wist op de een of andere manier dat er een plek was waar ik met mijn leven aan de slag kon: De Nieuwe Skuul.

Vanaf mijn zeventiende tot mijn tweeënveertigste jaar - dat hele gebruikstraject ... Ik ben verslaafd vanaf mijn elfde, twaalfde. [Peter bedoelt dat hij vanaf zijn elfde of twaalfde is gaan gebruiken en vanaf zijn zeventiende verslaafd was en met de hulpverlening te maken heeft gekregen; MS.] Vanaf mijn zeventiende heb ik heel veel opnamen gehad in de verslavingszorg en de psychiatrie. Overal lag de nadruk op mijn vele drinken en de vele ziekten die ik zou hebben. Ik ben eigenlijk nooit iemand tegengekomen die naast me ging staan. Ik vond het nooit veilig genoeg om eindelijk eens met mijn verleden aan de slag te gaan. En op de momenten dat ik dacht: ik heb een doorbraak - op Hoog Hullen bijvoorbeeld, overigens een heel goede kliniek - dan was ik er nog niet aan toe. Maar op het moment dat ik bezig was om dat verleden in te duiken, heb ik eigenlijk nooit iemand ontmoet van wie ik dacht: met deze persoon durf ik in zee te gaan. Ik vertrouwde gewoon niemand. Ik werd helemaal gek van alles wat ik toegedicht kreeg: borderline, korsakov, schizofreen - weet ik veel wat allemaal. Maar bij De Nieuwe Skuul werd ik behandeld als een mens. Want het was heel moeilijk ook, vooral de intake. Jos [een gefingeerde naam; MS] heeft me hier van tien uur 's morgens tot drie uur 's middags

laten zweten. Ik kon amper lopen en praten; dat wilde gewoon niet meer. Mijn hersens correspondeerden niet meer met mijn spraak en noem maar op. Steeds weer vroeg Jos wat ik hier kwam doen en ik wist niet meer te zeggen dan: stoppen met drinken. Eigenlijk kwam ik niet verder dan dat niveau.

Op een gegeven moment zei Jos 's middags dat het zo niet verder ging. Hij wilde gewoon van mij horen wat ik hier kwam doen. Stoppen met drinken kan overal. Wat wilde ik hier doen? Door die vraag werd ik ontzettend kwaad op Jos - en waarschijnlijk ook op mijzelf. Ik was woest en barste even later in tranen uit: ik wil verdomme mijn leven terug, ik ben alles kwijt. Ik wil terug wat ik ooit kwijtgeraakt ben. Ik wil gewoon weer leven. Dat wil ik, Jos. Toen heeft Jos geknikt en gezegd dat hij voor een detox zou zorgen, dat ik mijzelf daarop moest voorbereiden en dat er een opname geregeld zou worden. Dus je kunt hier niet zomaar binnenlopen, je moet er ook wat voor doen. Jos heeft toen ook gezegd dat ik nog wat tijd kreeg - anderhalve week, ongeveer - om goed te bedenken wat ik eigenlijk wilde. Er waren verschillende mogelijkheden. Als ik niet in de groep durfde te praten, kon ik ook een-op-eengesprekken krijgen. Maar ik moest aan de slag.'

Het begin

Peter kwam met veel verschillende diagnoses binnen bij De Nieuwe Skuul. De werkwijze is dat je eerst zo'n drie weken tot rust mag komen en dat je dan de genoemde anderhalve week krijgt om na te denken wat je wilt. Over het begin van de opname zegt Peter, nadat hij lang op een nabijgelegen duintop heeft zitten nadenken: 'Ik ben naar Jos toe gegaan, na weer een avondje nadenken op mijn duintop en heb gezegd: ik wil even met je praten. Vooropgesteld: ik vind je een nare man. Ik heb een hekel aan je; het is nog net geen haat. Maar op de een of andere manier is er een stemmetje in mijn kop dat zegt dat ik jou wel vertrouwen kan en daar ga ik dus van uit. Ik zou met jou wel dat proces in willen duiken.'

Over het daarop volgende proces zegt Peter: 'Jos gaf mij continu het gevoel dat ik iemand ben die ertoe doet. Hij vertrouwde mij en mocht mij als mens. Dat maakte ik voor de eerste keer in twintig jaar hulpverlening mee. Het maakt iets in je open en daardoor krijg je de mogelijkheid om verder te denken. Hier werken geen hulpverleners die na een uur zeggen: de tijd is om, ik moet naar huis, doe! Hier wordt de tijd voor je genomen. Je bent hier niet een nummer met een ziekte of wat dan ook. Ik heb toen gemerkt hoe belangrijk het is dat mensen je serieus nemen.'

Het kan wel twee maanden duren voordat je het niveau bereikt waarop je iemand kunt vertrouwen. Waarbij je zegt: ik ga je nu dingen vertellen ... ik hoop dat we hier met zijn tweeën doorheen kunnen gaan. Dat gaat laagje voor laagje, stapje voor stapje. En soms kom je in een gebied waarvan je denkt: fuck. En dan val je zo weer vier stappen terug. Dan kun je weer opnieuw beginnen. Ik heb het heel vaak meegemaakt in de psychiatrie dat, als zulk soort dingen gebeuren, er in je hoofd toch iets mis moet zijn en wordt bekeken welk pilletje dan helpen kan. Hier is het: geeft niks Peter. Wat is er aan de hand? Wil je erover praten? Anders bewaren we het tot volgende week.'

Een spannend proces

Peter vertelt verder hoe spannend dit proces is, met terugvallen en weer opstaan, en met de veerboot naar Den Helder heen en weer varen, zonder te kunnen besluiten aan welke kant af te stappen. 'Ze zeiden hier altijd: ga terug naar de pijn. Loop niet weg voor de pijn.' Hij vervolgt hoe hij het pijnpunt blootlegde, drie dagen helemaal kapot was en daarna aan zijn hulpverlener vroeg: en hoe nu verder? 'De reactie was: welkom. Dat vergeet ik nooit weer. Welkom in wat? Welkom in het menselijk leven. Toen kon ik aan de slag.'

Peter licht toe dat veel hulpverleners niet moeten onderschatten wat er met je gebeurt, als na jaren ellende en wegdrukken plotseling het probleem in al zijn glorie naar boven komt: 'Wat denk je dat er dan gebeurt? Dat is niet na te vertellen. Je bent al je houvast kwijt. Daar sta je dan als een kind van elf: wat moet je in godsnaam gaan doen? Je bent dan jaren bezig om wat aan gruzelementen is weer op te bouwen. Dan begint dat werk pas.' Na De Skuul houdt het werken aan herstel niet op. 'Ik heb na die tijd heel veel contact gehouden met De Skuul. Het is niet van dit was de opname en bekijk het verder maar. Nee, ze helpen je verder met het bouwen.'

Peter is in 2005 als vrijwilliger begonnen bij het Help mijn Buurman (Ver)zuipt-project van VNN en werkt inmiddels een aantal jaren als betaalde ervaringsdeskundige in (FACT-)teams van VNN te Hoogveen.