

Afkicken, zweet & tranen

Mistral D'TOX is één van de twee afkickklinieken in Nederland voor jongeren onder de achttien jaar. Vriendin mocht er een kijkje nemen en sprak met drie patiënten én een hulpverleenster over de moeilijke weg naar een leven zonder drugs, maar met gevoel...

Eefke (16) zit sinds drie weken in deze kliniek.

"Als kind was ik heel verlegen en onzeker. Later werd ik ook depressief. Ik werd gepest op school, vond het moeilijk om contact te maken met mensen en trok me altijd terug op mijn kamer. Al heel jong las ik de boeken *Christiane F.* en *De moeder van David S.* Toen kwam het in mij op dat drugs mij misschien konden helpen om de pijn van eenzaamheid niet zo erg meer te voelen.

Op mijn dertiende rookte ik voor het eerst wiet. Ik nam een hijsje van een joint van hanggroepjongeren uit de buurt. Eerst zeiden ze dat ik het niet mocht, maar ik pakte de joint gewoon uit hun handen. Ik merkte niets, maar bleef het proberen, want ik was nieuwsgierig. Al gauw kwam ik via die vrienden ook aan xtc, speed, lsd, paddo's en alcohol. Alleen die alcohol vond ik niet zo lekker, dus daar ging ik me niet aan te buiten. Aan de andere dingen wel. Eindelijk voelde ik de verlegen- en onzekerheid niet meer, maar kon ik functioneren in een groep. Hoe ik de drugs betaalde? Ik stal geld van mijn ouders. Sommige jongens wilden het me gratis geven, maar ik was bang dat ik ze er later voor zou moeten terugbetalen in natura. Dat wilde ik niet. Mijn ouders merkten natuurlijk dat het niet goed met me ging. Ik was heel agressief naar hen toe en in plaats van steeds binnen te zitten, kwam ik al gauw bijna nooit meer thuis. Ik hing rond op straat en spijbelde. De politie heeft mij zelfs een paar keer moeten thuisbrengen. Op een gegeven moment ging het niet meer en ben ik twee keer een paar dagen uit huis geplaatst. Die weekenden sliep ik in een crisiscentrum. Toch misten mijn ouders mij steeds heel erg, dus uiteindelijk mocht ik weer terugkomen.

Met de drugs wilde ik al heel lang stoppen, daarom heb ik zelf om hulp gevraagd. Via een instantie waar ik eerst zat, ben ik in *Mistral* terechtgekomen. Ik moest mezelf eerst helemaal drogeren, anders lukte het niet om de stap hier over de drempel te zetten. Nog steeds heb ik hier heel vaak trek in drugs. Dan wil ik het liefst weg en weet ik niet wat ik met mezelf en mijn emoties aan moet. We leven hier juist in een groep en dat vind ik zonder drugs moeilijk. Gelukkig helpen de begeleiders me als ik me met mezelf even geen raad weet. Soms krijg ik extra medicatie, of ik ga schrijven. Het helpt om alles op papier te zetten, daar word ik rustig van.

Als ik helemaal ben afgekickt, wil ik het liefst kamertraining volgen via de *Mistral*-kliniek. Als dat niet lukt, mag ik tijdelijk bij mijn broer wonen. Hij is twaalf jaar ouder dan ik en woont in een andere stad dan mijn ouders. Hij heeft een stabiel leven, bij hem kan ik opnieuw beginnen. Ik wil heel graag mijn school afmaken, ik mag hierna naar vvmbo en wil ook nog havo doen. Het liefst wil ik daarna een creatief beroep kiezen. Later wil ik ook heel graag kinderen, wel vijf. Bang dat zij aan de drugs gaan, ben ik niet. Mijn ouders hebben altijd open met mij gepraat over bijvoorbeeld seks, maar van drugs wist ik bijna niets. Ik wil mijn kinderen er alles over vertellen en het niet verbieden, want dan gaan ze het juist doen. Zo is het bij mij tenminste gegaan. Maar het meest hoop ik dat ik heel sterk word, zodat ik drugs kan weigeren en het niet meer nodig heb. Ik wil een diehard worden en de top bereiken."





Mette (16) zit sinds negen weken hier.

"Ik was elf toen ik voor het eerst drugs gebruikte. Die keer rookte ik een joint, waarvan ik me niet meer kan herinneren hoe ik eraan kwam. Ik weet alleen nog dat er bij mij in de buurt jongens rondhingen die blowden. Zij zorgden ervoor dat ik het ook interessant begon te vinden, ik was benieuwd wat er leuk aan was. Maar mijn eerste keer viel een beetje tegen, ik voelde er niets van. Later veranderde dat en kon ik zelfs niet meer zonder. Van mijn twaalfde tot mijn vijftiende heb ik elke dag geblowd.

Op mijn vijftiende maakte ik ook kennis met speed. Dat is zo verschrikkelijk lekker. Van andere drugs ga je soms rare dingen zien, maar van speed krijg je alleen maar gigantisch veel energie. Verder blijf je helder en nuchter. Ik vond die kick fantastisch, want zo hoefde ik niets te missen.

Het leek wel voor mij gemaakt, want ik vond het zonde om te slapen, er is zoveel te beleven. Voor de drugs hoefde ik nooit te betalen, dat is het fijne van een meisje zijn. Ik heb ook nooit seks gehad voor drugs of zo, ik kreeg het gewoon. En als ik geen speed voorhanden had, snoof ik mijn Ritalin op. Ik heb ADHD en kreeg daarvoor deze pillen, die je eigenlijk moet doorslikken. Ze opsnuiven gaf hetzelfde gevoel als speed, alleen werkte het korter. Helaas kreeg ik er wel hoofdpijn van.

In het begin snoof ik stiekem, maar op een gegeven moment was ik constant onder invloed en kon het me niets meer schelen. Ik vertelde mijn ouders gewoon dat ik drugs gebruikte. Ik denk dat ze geschokt waren om dat te horen, maar ik weet het niet zeker, want ik herinner me er weinig van. In *Mistral* zit ik omdat mijn ouders dreigden dat ik óf het huis uit moest óf naar een afkickkamp in Frankrijk.

Aan de ene kant leek het mij wel lekker om uit huis te zijn. Het contact met mijn ouders is nooit heel goed geweest en ik ging toch al mijn eigen gang. Naar school ging ik bijna niet meer, de drugs beheersten mijn leven. Aan de andere kant wilde ik toch niet mijn hele leven blijven rondhangen. Frankrijk vond ik te ver weg, vandaar dat ik best blij was toen de *Jellinek*-kliniek in Amsterdam *Mistral* voor mij vond en ik hierheen kon. De eerste weken dat ik hier zat, heb ik de medicijnen opgesnoven die mij moesten helpen bij het afkicken. Dat is niet de bedoeling, ik moest die pillen doorslikken. Eerst wist de leiding het niet, maar toen hadden we een 'waarheidsgroep', een gespreksgroep waarin je altijd de waarheid moet vertellen. Ik heb het opgebiecht.

Ik besepte dat ik anders alleen mezelf voor de gek hield. Als ik nu terug naar huis zou gaan, ben ik bang dat ik meteen zou terugvallen als ik oude vrienden tegenkom, omdat ik speed zo ontzettend lekker vind. Maar gelukkig kan ik hier nog een aantal maanden blijven. Hopelijk sta ik over een tijdje sterk genoeg in mijn schoenen om drugs te weigeren. Als ik uit de kliniek kom, wil ik heel graag mijn havo-diploma halen. Het lijkt me leuk om binnenhuis-architect te worden of om hier te gaan werken, maar daarvoor moet je eerst drie jaar clean zijn. Ik wil ook graag het contact met mijn ouders en zusje verbeteren. We hebben met z'n vieren gesprekken bij een gezinstherapeute om dat te proberen. Het lijkt me fijn om met mijn ervaringen anderen te helpen. Waar ik ga wonen, weet ik nog niet, maar dan begint mijn nieuwe leven."

Valerie (16) zit hier nu ruim tien weken.

"Vijf maanden geleden ontdekte mijn moeder dat ik aan de drugs was. Eerlijk gezegd was ik blij dat zij het ontdekte. Ik wilde mijn ouders al een tijdje vertellen dat het niet goed ging, maar ik durfde niet. Natuurlijk merkten mijn ouders wel dat er iets was. Ik zat op het vmbo en haalde steeds slechtere cijfers. Ik probeerde dat verborgen te houden, net als het feit dat ik spijbelde. Ik was veertien toen ik begon met blowen. Ik had geen idee wat het met me zou doen, ik was alleen heel nieuwsgierig. Al snel blowde ik steeds vaker en toen ik een vriendje kreeg die drugs dealde, begon ik ook met harddrugs.

Mijn oudere zus had zo haar vermoedens, zij noemde me 'vuile junk'. Mijn jongere zus was bang voor mij geworden, zij durfde me niet meer in de ogen te kijken. Toen mijn ouders ontdekten wat er aan de hand was, luchtte mij dat op. Ik had namelijk vreselijke maagpijn en mijn neus bloedde voortdurend. Ik kon niet meer naar het toilet en at niets meer, ik woog 51 kilo, terwijl ik altijd veel zwaarder was. Mijn ouders hebben Jeugdzorg ingeschakeld en zij verwezen me door naar de GGZ, die mij weer naar *Mistral D'TOX* stuurden. Ik ben nu al tien weken en twee dagen clean.

De eerste week was het moeilijkst. Ik trilde heel erg en mijn lichaam snakte naar drugs. Ik zweette ook ontzettend en was misselijk en doodmoe. Gelukkig kreeg ik medicatie, om het ergste verlangen naar drugs te onderdrukken. Het lichamelijke afkicken heb ik nu gehad. Heel fijn vind ik dat ik weer emoties heb. Toen ik gebruikte, voelde ik niets. Ik leefde in een roes. Ik vind het niet eng om weer iets te voelen. Alleen als ik me rot voel, denk ik nog aan drugs. Dan zou ik mezelf weer even willen verdoven. Maar dan ga ik naar mijn mentor. We praten en zij vertelt waarom ik het beter niet kan doen. Daardoor houd ik het vol.

Overdag praten we hier sowieso veel, met de andere meiden en jongens die afkicken en met onze leiding. We geven elkaar complimenten, maar spreken ook irritaties uit en leren te praten over onze problemen. En we sporten veel, dat is goed, want zweten zorgt ervoor dat de drugs sneller uit je lichaam zijn. Ik ben ook alweer een aantal kilo's aangekomen. Helaas zal ik wel altijd gaatjes in mijn maag houden, die zijn ontstaan door mijn drugsgebruik.

Vandaag verhuis ik naar *Mistral*-kliniek, hiernaast. Daar mag ik maximaal negen maanden blijven en krijg ik steeds meer vrijheid. Zoals op een gegeven moment met andere jongeren naar de supermarkt gaan. Ik ga me daar voorbereiden op mijn leven hierna. Ik heb veel toekomstplannen. Als ik klaar ben met deze behandeling, wil ik terug naar school, mijn vmbo-diploma halen. Ook ga ik begeleid kamerwonen. Niet in mijn dorp, ik begin opnieuw in een andere omgeving en heb mijn contacten met het drugswereldje definitief verbroken. Nu ik clean ben, schaam ik me vooral omdat ik mijn ouders en de rest van mijn familie zoveel pijn heb gedaan. Gelukkig zijn ze niet meer boos en groeit het vertrouwen langzaam weer. Drie keer in de week rijden mijn ouders vierhonderd kilometer om mij te zien. Ik vind dat heel erg lief en weet dat ze trots op me zijn. En dat ben ik ook wel op mezelf, omdat ik het heb volgehouden en zeker weten nooit meer aan de drugs ga. Ik voel me zonder veel gelukkiger."



Loes is verpleegkundige en werkt sinds de opening in *Mistral D'TOX*.

"Tot eind vorig jaar werkte ik in de volwassenenverslavingszorg. In januari is deze jeugddetox geopend en sindsdien werk ik hier, samen met een aantal andere verpleegkundigen, een arts en twee psychologen. Mijn belangrijkste taak is om structuur te bieden aan de bewoners. Dat houdt in dat ik ze op tijd wek en bij het ontbijt zit, om de groep een beetje in de gaten te houden. Als onze arts dat heeft voorgeschreven, deel ik ook medicatie uit. Verder let ik op dat niemand geweld gebruikt of discrimineert; doet iemand dat toch, dan krijgt diegene een gele kaart. Nog zo'n kaart erbij kan rood worden: hij of zij moet *Mistral* dan verlaten. Overdag hebben we een aantal gespreksgroepen. Bijvoorbeeld 'terugvalpreventie', waarbij ik er met de jongeren over praat of ze echt klaar zijn met het gebruiken van drugs of dat ze nog willen doorgaan. Ik onderhoud ook het contact met hun familie. Het is belangrijk om met hen op één lijn te zitten. Als een kind bijvoorbeeld heimwee heeft en zijn vader en moeder zeggen meteen dat hij wel naar huis kan komen, werkt dat niet goed. We proberen de ouders te overtuigen de jongere over te halen om door te zetten. Een groot verschil met volwassenen die willen afkicken, is dat ik in *Mistral* veel meer motiverend bezig ben. Bij volwassenen die vervelend deden, dacht ik: ga dan maar, ik zie je over drie maanden wel weer terug. Hier werk ik met pubers; op het moment zitten er zeven jongens en vier meisjes. Deze jongeren zijn hier meestal omdat ze voor een keuze werden gesteld door hun ouders of andere mensen uit hun omgeving. Sommigen zijn doorgestuurd door de reclassering of door jeugdzorg. De eerste week is het zwaarst voor de patiënten. Dan zijn ze vreselijk onrustig en willen alleen maar weg. Keer op keer probeer ik met ze te praten en hen de voordelen te laten inzien van het stoppen met drugs. Ik observeer ook of ze hallucinaties hebben of symptomen vertonen van psychiatrische stoornissen. We sporten veel met ze en we hebben een sauna, waar ze na een paar dagen in mogen om nog meer gifstoffen uit te zweten én te ontspannen. Elke maandag wordt de urine van de jongeren gecontroleerd, zodat we zeker weten dat ze niet meer gebruiken. Ontdekken we dat toch, dan bestaat de kans dat ze worden weggestuurd. Aan de ene kant zijn de verhalen die ik hier hoor voor mij normaal geworden. Aan de andere kant word ik soms geraakt en vraag ik me af hoe ik zelf ook alweer was rond mijn zestiende. De jongeren die hier zitten, hebben meestal veel meegemaakt. Het is zelden zo dat ze 'alleen maar' experimenteerden met drugs en dat het volledig uit de hand is gelopen. Vaak gingen er grote problemen aan vooraf. Het geeft mij veel voldoening om de patiënten langzaam maar zeker te zien opknappen. Sommige jongeren komen de eerste week warrig en onrustig binnen, maar zijn modelkinderen als ze zijn afgekickt. Bij anderen komt dan pas bijvoorbeeld ADHD-problematiek of een depressie naar boven, wat eerder werd onderdrukt door het drugsgebruik. Ik vind het ook mooi om het vertrouwen tussen ouders en kinderen te zien groeien. Sommige kinderen barsten helemaal open als ze clean zijn en zijn zo opgelucht dat ze eindelijk

kunnen en durven vertellen wat ze de afgelopen tijd hebben meegemaakt.

Na *Mistral D'TOX* gaan sommige jongeren terug naar huis. Zij worden nog wel een tijdje begeleid, maar hoeven niet per se hier te verblijven. Anderen kunnen doorstromen naar *Mistral*-kliniek, hiernaast, waar ze verder kunnen worden behandeld. Met hulp van begeleiders maken ze daar ook plannen voor als ze uit de kliniek komen. We proberen de kans op terugval zo klein mogelijk te maken. Omdat *Mistral D'TOX* pas acht maanden bestaat, zijn er nog geen resultaten bekend van hoeveel jongeren daadwerkelijk clean blijven nadat ze hier zijn weggegaan. Maar ik ben ervan overtuigd dat een groot deel zijn weg in de maatschappij terugvindt. Het grootste probleem is dat er maar twee afkickklinieken voor jongeren zijn in Nederland. Wij hebben een lange wachtlijst. Heftig maar waar: er is behoefte aan veel meer van dit soort plekken."

Meer informatie over *Mistral* op www.parnassia.nl.
Wil je reageren op dit verhaal? Op www.vriendin.nl
kun je je berichtje achterlaten bij 'Openhartig'.

