

## Het gevecht van Saskia

Jarenlang werd het leven van Saskia (27) beheerst door eten, niet eten, zichzelf snijden en drank en drugs gebruiken. 'Deze voortdurende drang om niet te hoeven voelen,' vertelt Saskia, 'is een psychische ziekte, een verslavingsziekte.' Voor haar was het lange tijd de enige manier om met haar emoties om te gaan. Tot ze voor de definitieve keuze stond: dood of leven.

Tekst: **Jet Hoogerwaard** - Foto's: **Erik Rijks**

**D**“De afgelopen zes jaren heb ik alleen maar in klinieken gezeten, in afkickklinieken en psychiatrische klinieken. Pas sinds een paar maanden woon ik weer zelfstandig. Eigenlijk heb ik altijd wel verslavingsgedrag vertoond. Rond mijn twaalfde ontwikkelde ik een eetstoornis, daar begon het mee. Daarnaast heb ik nog heel veel andere dingen gedaan om mezelf te ‘verdoven’.

Mijn ouders gingen scheiden toen mijn tweelingzus en ik nog jong waren en beiden vonden een andere partner. Met mijn zus heb ik een goede band. We zijn een eeneiige tweeling en hadden als kind ook een echte tweelingband, maar rond de puberteit sloegen we ieder een eigen weg in. Op school zaten we in verschillende klassen. Dat was beter voor onze persoonlijke ontwikkeling, vond men. Ook op de middelbare school kwamen we in andere klassen terecht. We hadden ook onze eigen vrienden. Hoewel... ik vond geen echte aansluiting, voelde me anders dan mijn leeftijdgenoten. Vaak was ik down en depri. Rond mijn twaalfde ontdekte ik dat ik mijn gevoelens kon wegeten en daarna alles letterlijk kon uitbraken. Ik kon alles eten wat ik wilde zonder dik te worden, dat was een openbaring voor me.

Mijn zus woonde bij mijn moeder, ik woonde bij mijn vader en mijn stiefmoeder, die bij hun huis paardenstallen hadden, waarin een appartement zat met een eigen ingang. Ik nam er mijn intrek en kon me daar naar hartenlust overgeven aan de eetbuien die langzaam maar zeker steeds heftiger werden. Ondanks dat ik mijn zus miste, vond ik het ook wel prima om alleen te zijn. Zo kon ik eten wanneer ik wilde en braken wanneer ik wilde. Ik zocht geen hulp en ook geen verbinding. Mijn ouders en zus liet ik in de waan dat het geweldig met me ging, terwijl ik me somber en eenzaam voelde. Ik was behoorlijk zelfstandig met als gevolg dat mijn ouders dachten dat ik me wel redde. Dat zij gescheiden zijn en later weer hertrouwd, heeft geen invloed gehad, ik had daar geen last van. Waar ik wel last van had, was mijn drang om geweldig te presteren. Ik wilde een goede, slimme dochter zijn. Overal wilde ik in uitblinken en dat lukte. Maar vanbinnen voelde ik veel onzekerheid en angst. Dat stukje hield ik voor mezelf. Het was fijn om mezelf te verdoven, op wat voor manier dan ook. Dan kon ik de pijn ontglippen die ik voelde. In het begin verdoofde ik mezelf met mijn eetbuien, maar daar kwam later bij dat ik mezelf ging snijden. Ik sneed voornamelijk in armen, bovenbenen en in mijn borst, later drukte ik ook wel eens een sigaret uit op mijzelf. Soms sloeg ik mezelf, soms zelfs zo hard dat ik van de wereld raakte. Ik wilde niet voelen, niet zijn. Dat bereikte ik door mezelf te verwonden, en dat wilde ik telkens opnieuw weer ervaren.

‘Ik heb geen macht over mijn verslaving, wel over mijn herstel. Ik moet niet denken: morgen stop ik ermee. Elke dag is er namelijk wel een morgen, dus het moet gewoon vandaag!’

Iedere avond at ik 'braaf' aan tafel bij mijn vader en stiefmoeder. Na het eten ging ik naar mijn appartement om alles er weer uit te gooien. Niemand had door wat er aan de hand was. Op een winterse, ijskoude dag raakte de rioleringsring verstopt en moest de loodgieter komen. In die tijd braakte ik wel tien keer per dag. De bevroren etensresten in de riolering bleken de oorzaak van de verstopping. De angst sloeg me om het hart: nu zouden ze het ontdekken! Er gebeurde echter niets. Misschien waren er wel vermoedens, maar ik kon mensen makkelijk om de tuin te leiden. Ik wilde wel geholpen worden, maar ik wist niet hoe. Ook wilde ik niet vragen om hulp."

### ONTDEKT

"De boulimia ontwikkelde zich vervolgens tot anorexia. Mensen zagen dat ik af begon te vallen. Eerst kreeg ik complimentjes, later werden dat bezorgde blikken. Op een dag vond mijn stiefmoeder me op mijn toilet. Ik had laxertabletten genomen én mezelf gesneden. Daarna was ik flauwgevallen. Dat heeft het

balletje toen aan het rollen gebracht. Ik ging het hulpverleningscircuit in en kreeg therapie."

### DRINKEN EN BLOWEN

"Op mijn vijftiende belandde ik met een groepje vrienden in de kroeg. Ik was onzeker en voelde me ongemakkelijk, maar dat verdween toen ik een drankje op had. Door de alcohol werd ik vrolijk en maakte ik ineens makkelijk contact met anderen. Het was een leuke en een fijne avond.

Na een tijdje ging ik steeds meer drinken tijdens avondjes uit. Waar anderen op een bepaald moment stopten, ging ik tot het gaatje. Drinken tot ik stomdronken was, was zeker geen uitzondering.

Op een avond was ik weer eens op stap met een stel vrienden. Ik had al behoorlijk wat drank op, maar toch besloot ik een hele joint te roken. Ik had mensen ontmoet die dat ook deden en ik vond het wel stoer. Over de gevolgen dacht ik helemaal niet na. Ik raakte die avond bewusteloos en heb een paar uur op straat gelegen. Zelfs de politie werd gewaarschuwd. Een

vriend is bij me gebleven totdat ik weer aanspreekbaar was en hij zorgde ervoor dat ik veilig thuiskwam.

Voor mijn familie verzweeg ik wat er was gebeurd en mijn vrienden spraken er ook niet over met mij. Mijn eetstoornis was al het onderwerp van gesprek. Ondanks deze nare ervaring stopte ik niet met blowen. Ik had last van angst- en paniekaanvallen en blowen hielp daartegen. Het werkte heel goed bij mij, ik voelde dan de rust in mij komen.

Ondanks dat ik altijd wel mensen om me heen had, bleven de contacten die ik had oppervlakkig. Met niemand ontwikkelde ik een diepe vriendschap. Ik voelde me eenzaam. Ik zag dat mijn zus minder moeite had met het aangaan van vriendschappen. Hoewel ik haar dat gunde, versterkte het mijn eigen gevoel van eenzaamheid. Mijn zus ging sowieso anders met de dingen om. Zij was en is nog steeds beter in staat om haar gevoelens te reguleren. Ik verdrok min of meer in mijn emoties en mijn verslavingen waren de eni-

ge manier om boven water te blijven. Mijn zus heeft gelukkig geen verslavingen. Nu pas weet ik dat verslaving eigenlijk een ziekte is. Die ziekte heb ik

ren. Op een bepaald moment gebruikte ik echt van alles. Cocaïne bijvoorbeeld. Daarvan werd ik zelfverzekerd en kreeg ik energie. Xtc maakte mijn leven

op mijn eetstoornis, dat ik inmiddels excessief gebruiker was van drank en drugs, daar werd lange tijd niet over gesproken.

*'Ik was onzeker en voelde me ongemakkelijk, maar door de alcohol werd ik vrolijk en maakte ik makkelijk contact met anderen'*

altijd al gehad, realiseer ik me. Ik was altijd onverzadigbaar. Een fijn gevoel na een bord eten? Dan nam ik nog twee borden. Als ik kleren ging kopen, moest ik altijd meer, en meer, en meer. Ik was nooit verzadigd, nooit voldaan en nooit rustig. Allemaal kenmerken van de ziekte die verslaving heet. In het begin zag ik vooral de voordelen: ik was toch een veel leuker persoon als ik gebruikt had? Anders was ik down, neerslachtig, bang voor het leven en bang om contact te maken met ande-

geweldig en leuk. Ik dacht dat ik het nodig had om te functioneren. Daarom kon ik niet stoppen, hoewel ik me heel vaak voornam: vanaf morgen ga ik gezond leven! Maar de dag erna dacht ik: ik wil me nog een keer goed voelen. En dan was er altijd weer een morgen. Verslaving is zo'n sluwe moordenaar.

Het verraderlijke bij mij was dat ik ondanks alles toch nog best goed functioneerde op school en later op het werk. Daarnaast lag het vergrootglas van de buitenwereld nog helemaal

Mijn tweelingzus heeft veel gedaan om mij te bereiken en te helpen, maar de verslaving had mij zodanig in de greep dat ik haar niet toeliet. Ik vertelde haar leugens en manipuleerde haar. Ik duwde iedereen van me weg, ook mijn zus. Toch is zij degene die mij de drive heeft gegeven om door te gaan, maar daarvoor moest ik eerst de dood in de ogen kijken."

### OPNAME

"In 2013 ging mijn zus op wereldreis, waarna het in sneltreinvaart bergafwaarts met me ging. Ik werd opgenomen in een kliniek voor eetstoornissen, mijn eerste opname. Het was zwaar. Ik wilde wel beter worden, maar ik wilde niet aankomen. Dat werd een heel gevecht. Ik woog 40 kilo en had er spijt van dat het me niet was gelukt om onder de 40 te komen. Diep vanbinnen wist ik dat ik ooit een terugval zou krijgen waarbij het me wel zou lukken. Die terugval kwam in oktober 2016, ik werd weer opgenomen, toen met een gewicht van 38 kilo. In de kliniek raakte ik nog zes kilo kwijt. Ik raakte comateus en dacht echt dat ik naar de andere kant zou gaan. De ommekeer kwam toen mijn zus, die bij me mocht slapen, haar hand op mijn hart legde. Ik voelde dat ik er weer voor moest gaan, ik wil haar niet alleen achterlaten.

## Over verslavingen

'Belangrijk om te weten is dat verslaving niet alleen om het misbruik van het middel gaat. De verslaving - het slaaf zijn van het middel - en het gedrag dat daaruit voortkomt, zijn slechts symptomen. De onderliggende problematiek is vaak breed, divers en verdrietig. Naast de verslaving speelt er vaak ook andere, **psychische problematiek**, waardoor alleen het 'weten dat het verstandiger is om te stoppen' voor de verslaafde niet werkt. Overigens zijn er nog meer symptomen van verslaving, zoals obsessief en compulsief gedrag. Om echt het verschil te kunnen maken voor deze patiënten is een **brede focus** van belang. Een verslaving heeft bijvoorbeeld impact op iedereen

in de omgeving, zoals bijvoorbeeld de familie. Die heeft behoefte aan inzichten over de verslaving. Ook hun eigen patronen en gedrag zijn van belang in de strijd tegen de verslaving. Iedereen heeft een eigen pad naar een verslaving toe, maar er zijn enige overeenkomsten. Bij zo'n 70 tot 80 procent van de verslaafden is er sprake van een **genetische belasting**. Ouders, grootouders, ooms of tantes hebben psychische problematiek of verslavingsproblematiek. Of andere issues, zoals bijvoorbeeld eetstoornissen. Daarnaast speelt de omgeving waarin de verslaafde opgroeit een grote rol. Is er sprake van een onveilige thuissituatie,



Peggy-Sue Figueira is verslavingsdeskundige. Samen met een team specialisten gebruikt ze professionele interventies - doelbewust ingrijpen - op het gebied van verslaving. Daarnaast bemiddelt ze bij specifieke behandelingen of klinische opnames en biedt begeleiding tijdens het traject van herstel en deskundige nazorg. Meer weten over Peggy-Sue Figueira en haar bedrijf? Kijk op: [peggysueinterventieverslaafd.nl](http://peggysueinterventieverslaafd.nl)

emotionele verwaarlozing of mishandeling? Als de basis al niet goed is en deze later wordt gevolgd door een **traumatisch voorval**, waarbij het gebruik van middelen verlichting brengt, dan kan dat de grondslag leggen voor een verdere verslaving. Degene **zonder de genetische belasting** heeft als het ware een imprint in de hersenen aangemaakt. Ergens weet het primaire brein 'dit voelt goed, dus dit wil ik nog een keer'. Het is zo instinctief als de eerste keer dat een baby moedermelk krijgt. Dan weet de baby dat hij moet eten om te overleven. De verslaving komt voort uit een **overlevingsmechanisme**, om niet de pijn te voelen die gevoeld wordt door een gekwetst of gebroken mens.

Er wordt gedacht: ik wil me anders voelen. Nu. Ik ben ook verslaafd geweest, dus ik heb het hele proces ervaren. Ieder pijnlijk moment. Ook heb ik ervaren dat er nog steeds niet voldoende kennis is bij medische professionals over verslaving en hoe het beste de verslaafde te bejegenen en behandelen. **Liefdevol een hand uitreiken**, dat is onder andere wat mensen zoals Saskia nodig hebben, en dat probeer ik met mijn team zo goed mogelijk te bieden. Dit werk is meer dan alleen werk: ik ervaar het als **mijn zielsopdracht**. Ik hoop met mijn visie op en met mijn kennis over verslavingsproblematiek nog veel mensen en hun families te mogen helpen, steunen en behandelen.'

Beetje bij beetje ging het beter en na negen maanden mocht ik weg. Ik woog toen zestig kilo.

Dat merkte ik fysiek heel goed: ik had meer energie en voelde me echt beter, maar in mijn hoofd was het nog altijd donker. Opnieuw was daar de pijn die ik al die jaren onderdrukt had. Nu de focus niet meer op het eten lag, kwam alles weer naar boven. Binnen de kortste keren was ik weer volop aan het gebruiken om die pijn te verdoven. Het begon met een ‘pil-

wat je doet. Zo ben ik op een van mijn dieptepunten een keer uit een raam gesprongen. Ik had toen inmiddels al heel wat crisisopnames en jaren in klinieken achter de rug.

Op dat moment werkte ik als redacteur bij een tijdschrift over verslaving, *LEF Magazine*, waarvoor ik nu columns schrijf. Nadat ik haar in vertrouwen had genomen, stimuleerde de hoofdredacteur me om af te gaan kicken. Ik kón niet meer. Ik wilde dood of nog één keer goed geholpen worden. Dus ik ben naar haar toegereden, ook onder invloed, en heb me overgegeven. Ze heeft me drie weken in huis genomen om af te kicken, een heel heftige tijd.

en waar ik nog steeds doorheen ga. Stoppen met gebruiken is nog maar het begin. Wat ik heb geleerd is om echt eerlijk te zijn tegen mezelf, maar ook tegen de buitenwereld. Je krijgt te horen wat jouw verslaving met anderen heeft gedaan en dat heeft bij mij mijn ogen geopend. Op een confronterende manier heb ik mijn ziekte in de ogen gekeken. Ik ben gaan beseffen wat verslaving inhoudt. Ik weet nu: ik heb geen macht over mijn verslaving, maar wel over mijn herstel. Ik moet niet denken: vandaag kan ik nog wel iets nemen, morgen stop ik ermee. Elke dag is er namelijk wel een morgen, dus het moet gewoon vandaag. Soms is het moeilijk om naar de toe-



lenavond’, waarmee ik mijn ontslag uit de kliniek vierde, en het draaide uit op extreem drankgebruik, gebruik van speed en veel blowen.”

### **AFKICKEN**

“Als ik eraan terugdenk, dan denk ik: het was toch leuk allemaal? Maar nee, uiteindelijk ben je alleen maar zelfdestructief bezig. De kater komt altijd, net als het moment dat je, zwaar onder invloed, niet meer weet

‘Het voelt als overleven, nog elke dag, maar ik probeer me vast te houden aan de mooie momenten en doe het stap voor stap’

Voor *LEF Magazine* had ik Peggy Sue al eens geïnterviewd, die samen met een team van professionals hulp biedt bij verslavingen. Ik zocht contact met haar. Nu voor mezelf.

Mijn leven was afhankelijk van de hulp die ik in die tijd van deze twee vrouwen kreeg. Peggy Sue zette alles op alles om mij op een goede plek in behandeling te krijgen. Ze belde me elke dag, totdat ze voor mij een plaatsje had geregeld in een kliniek in Zuid-Afrika, waar ik zes maanden ben geweest. Daarna ben ik terechtgekomen in een safe-house in Amsterdam. Het was een intens en moeilijk proces waar ik doorheen ben gegaan,

komst te kijken. Het voelt als overleven, nog elke dag, maar ik probeer me vast te houden aan de mooie momenten die er gelukkig zeker zijn en doe het stap voor stap.

Ik zou mezelf heel graag verder willen ontplooiën in het schrijven, daar hou ik van, en ik wil een leuke zus zijn en een dochter waar mijn ouders trots op zijn. Daarnaast zou ik het fijn vinden om een wezenlijke bijdrage te kunnen leveren aan de wereld. Dat doe ik hopelijk onder andere door mijn verhaal te vertellen, in de oprechte hoop dat ik hiermee anderen inspireer. Vandaag is de dag dat je het moet doen, dus doe het dan ook!” ■