



Carola
was
verslaafd
en raakte
dakloos

Ik wilde.
mijn zoon
terug,
mijn leven
terug

Ze kon geen baan behouden, en spendeerde haar dagen met verzinnen hoe ze aan eten en drinken kon komen. Carola (52) was een tijdje dakloos en is ervan overtuigd: 'Het kan iedereen overkomen.'

"Terugkijkend op de periode vóórdat het misging, zie ik mezelf als iemand die altijd al heel druk en aanwezig was. Als ik het woord 'feest' hoorde, stond ik al op de bar. Mijn huwelijk zorgde voor de nodige rust en regelmaat, maar na mijn scheiding in 2003 ging het mis. Toch had ik ook een serieuze kant. Ik werkte tijdens mijn huwelijk als operatieassistent en hield van lange operaties met spannende procedures. Dan vergat ik alles om me heen en kreeg ik een geweldige adrenalinekick. Helaas kon ik dat werk niet blijven doen. Mijn man moest regelmatig drie tot vier weken naar het buitenland voor zijn werk, wat mijn oproepdiensten onmogelijk maakte. Ik zorgde dan voor ons zoontje Tom, maar als mijn man terugkwam, was het 'mijn tijd'. Dan ging ik naar een vriendin die diep in de Amsterdamse partyscene zat. Op een feestje waar zij me mee naar toe nam, kwam ik voor het eerst in aanraking met drugs. Er werd me een lijntje cocaïne aangeboden en ik dacht: ach, waarom niet. Mijn leven in mijn woonplaats Breda en zelfs mijn zoon van vijf leken op dat moment mijlenver weg. Zondag zou ik thuiskomen. Dan zou ik weer de brave moeder zijn. Nu was ik gewoon even alleen maar Carola. Het klinkt raar, want ik had verwacht dat ik heel erg opgepept zou worden, maar

door de coke kwam er juist een soort rust over me. Ik kon zelfs naar een gesprek luisteren zonder afgeleid te zijn, iets wat me altijd veel moeite kostte. Vanaf die dag gebruikte ik vaker, maar alleen nog als ik bij mijn vriendin in Amsterdam was. We brachten nachten door op dancefeesten, ik ging dan helemaal los. Mijn man dacht dat we gewoon gingen stappen. Dat ik even stoom wilde afblazen nadat ik drie, vier weken lang in de zorgmodus had gezeten. Ongemerkt begonnen de lange zakenreizen en mijn feestgedrag tot afstand tussen ons te leiden. Ik was 39 toen we gingen scheiden. Verdrietig, maar we waren al een hele tijd uit elkaar aan het groeien. We sliepen zelfs al apart. Na mijn scheiding wilde ik in de horeca gaan werken en al snel vond ik een baan in een eetcafé. Hartstikke gezellig, maar na sluitingstijd kwam de coke op tafel. Opa en oma pasten op, dus soms ging ik daarna nog mee stappen. Mijn cokegebruik werd ongemerkt steeds meer. Op een gegeven moment kende ik de dealer, en

Tom, toen acht, vroeg wat dat witte goedje was, zei ik dat dat iets was wat mama lekker vond. Ik stond er nooit bij stil dat hij zoiets op school zou kunnen vertellen, of dat hij het misschien zelf eens zou willen proberen."

Schaamte

"In 2005 ging het echt bergafwaarts. Ik had hier en daar nog wel baantjes via uitzendbureaus, maar omdat ik me steeds ziek meldde, raakte ik die net zo snel weer kwijt. Ik zocht alleen nog het gezelschap van mensen die ook gebruikten. Op de een of andere manier voelde het dan als minder erg wat ik deed. Ik voelde me wel eenzaam, maar schaamde me ook vreselijk, dus ik nam niemand in vertrouwen. Ik wilde mezelf alleen maar verdoven, en dat was het. Voor de weinige vriendinnen van vroeger met wie ik nog wel afsprak, voerde ik een toneelstukje op. Ik zag ze altijd maar even, zodat ik het makkelijk kon volhouden. Ik zei gewoon dat het hartstikke goed met me ging en als ze bij

'Lichamelijk afkicken kost maar een paar dagen, maar geestelijk is het een stuk moeilijker'

begon ik ook thuis te bestellen. Ik deed het om rustig te worden, maakte ik mezelf wijs. Het duurde niet lang of ik gebruikte zo'n vijf, zes keer in de week. Natuurlijk kun je niet zo veel drugs gebruiken zonder dat het zijn tol gaat eisen. Ik meldde me steeds vaker ziek op mijn werk, en mijn halfjaarcontract werd niet verlengd. Ook thuis vervaagden mijn grenzen. De cocaïne lag inmiddels gewoon op het aanrecht. Als

uitzondering dreigden verder te vragen, begon ik snel over iets anders. Doordat ik geen baan kon behouden en al mijn geld werd opgeslokt door mijn verslaving, kon ik mijn vaste lasten niet meer betalen. Brieven en aanmaningen stopte ik ongezien in een trommel. Als ik angstig werd, ging ik nog meer snuiven, dan dacht ik er niet aan. Ik besef nu hoe bizar dat klinkt, vooral voor iemand die ►

twee hbo-studies heeft gedaan. Voor de buitenwereld leek ik nog steeds 'normaal'. Ik bracht mijn zoon naar school en deed overdag wat ik moest doen. 's Nachts gebruikte ik. Ondertussen had ik totaal geen overzicht meer over mijn financiële zaken. Op 27 juli 2010 kreeg ik een brief. Die datum zal ik nooit meer vergeten. In de brief stond dat mijn huurcontract werd ontbonden, en dat ik per direct uit mijn huis moest vertrekken. Ik reageerde nog best laconiek. Ik belde mijn moeder en zei: 'Mam, we komen bij jou wonen.' Ik verzoon een verhaal over WW die niet toereikend was, en dat ik daardoor mijn lasten niet meer kon opbrengen. Eigenlijk zette ik haar dus voor het blok. Mijn moeder en ik hebben altijd een lastige relatie gehad. Ik ben altijd opstandig geweest, en zij kon daar niet goed mee omgaan. Toch wilde ze me helpen. Ze had er geen benul van dat ik gebruikte, maar gaandeweg merkte ze natuurlijk wel dat ik niet werkte, nachtenlang ging stappen en drank uit de drankkast stal.

Niet lang daarna kwam ik thuis na een avond uitgaan waarop ik veel had gedronken en gesnoven. Mijn moeder zat binnen op me te wachten, keek me aan en zei dat ik mijn spullen moest pakken. Ik werd ontzettend kwaad, heb een paar spullen in een tas gegoooid, een taxi gepakt en ben naar een kennis gegaan. Die bleek niet thuis te zijn, en ik had geen beltegoed meer. Ik kon dus niemand bellen of bereiken.

Ik wilde drinken, maar zelfs daar had ik geen geld voor. Daar zat ik dan, op straat, in de regen. Al mijn spullen waren nat-geregend. Ondertussen had mijn moeder mijn zoon met de kat naar mijn vader gebracht. Naar mijn ex mocht hij alleen maar als het écht niet anders kon, omdat hij net een baby had met zijn nieuwe vriendin. En mijn moeder kon niet in haar eentje voor Tom zorgen, vanwege haar reuma. 's Avonds belde Tom me. Het enige wat ik vroeg was of hij opa kon vragen om geld voor beltegoed over te maken..."

Eyeopener

"De dagen erop bracht ik door in de koffiehoeke van de supermarkt of binnen, bij het maatschappelijk werk. Ik sliep een



“Mama, als je niet beter wordt, wil ik niet meer bij jou wonen”, zei mijn zoon

nachtje hier en daar, maar moest altijd 's ochtends weer weg. Daar ging ik dan weer, door de kou, in mijn dunne jasje. Soms kreeg ik wat coke van bekenden, en soms kocht ik iets van mijn uitkering. De dagen regen zich aaneen als een grote, grauwe sluier. Dakloos ben ik niet lang geweest. Ik sliep meestal wel ergens bij een vriend of in een of andere opvang, maar ik was wel thuisloos. Dat duurde ruim een jaar. Mijn dagen spendeerde ik met het opzoeken van 'gelijkgestemden' en verzinnen hoe ik aan eten en drinken

kon komen. Dat is al een dagtaak op zich. Ik had geen overzicht meer, wist niet meer hoe ik uit deze situatie moest komen. Tot ik op een gegeven moment Tom aan de telefoon had. 'Mama, als je niet beter wordt, wil ik niet eens meer bij jou wonen,' zei hij. Dat was mijn eyeopener. Zo kan het niet langer, dacht ik. Ik ben 46 en heb een kind om voor te zorgen! Toen heb ik het besluit genomen om naar de huisarts te gaan. Ik heb mijn hart uitgestort, voor het eerst. En gezegd dat ik het niet meer wist, behalve dat er echt iets

moest gebeuren. Mijn huisarts heeft contact opgenomen met de GGZ, waar ik twee weken ter observatie kon komen. Daarna zouden ze verder kijken. Ik was dolblij, want ik had onderdak en drie maaltijden per dag. Ik nam heel bewust de beslissing: deze kans grijp ik met beide handen aan. Ik wilde mijn zoon terug. Mijn leven terug. De knop was echt om. Ik heb ook direct mijn telefoon leeg-gemaakt, zodat ik niet in een zwak moment een dealer of bekende zou kunnen bellen. Lichamelijk afkicken kost maar een paar dagen, maar geestelijk is het een stuk moeilijker. Ik wilde geen enkel risico nemen dat ik dit zou verpesten. Wat ontzettend hielp, was dat Tom elke dag op bezoek kwam. Het was winter en vreselijk koud, maar elke dag kwam hij. Na school, door de sneeuw met zijn fietsje. Hij was niet meer boos, want hij zag dat ik aan het knokken was. Voor hem. Voor ons.

Toen ik eenmaal was afgekickt, moest ik allerlei testen doen. Uit een ervan bleek dat ik ADHD heb. Nu begreep ik het. Het was als een puzzel die in elkaar viel. En nu snapte ik ook waarom ik zo rustig werd van cocaïne. Het lijkt vreemd, omdat die drug normaal gesproken juist een oppepende werking heeft. Cocaïne pept echter ook het centrum in je hersenen op dat verantwoordelijk is voor stoppen en remming. Je zou het, zonder dat ik het gebruik van coke wil aanbevelen, kunnen vergelijken met het effect van het ADHD-medicijn Ritalin. Het verklaarde ook waarom ik tijdens de moeilijkste operaties altijd zo goed had gefunctioneerd. Een relatief onbekend kenmerk van ADHD is de hyperfocus. Mensen met ADHD staan erom bekend snel afgeleid te zijn en zich niet lang te kunnen concentreren, terwijl in de hyperfocus de aandacht en concentratie juist extreem groot is. Ze kunnen zich dus juist heel intens focussen op dingen die hun interesse hebben. Dat ging ook op voor mij. Nu ik wist waar mijn ongeorganiseerdheid en onrust vandaan kwamen, wist ik ook dat ik mijn leven drastisch moest omgooien. Ik moest oud gedrag afleren, en er nieuw gedrag voor in de plaats zetten. Tom was mijn drijfveer. In die tijd heb ik

‘Sommige vrienden moesten me echt weer leren vertrouwen, maar ze gaven me wel de kans’

veel gehad aan het contact met mijn vader en zijn vrouw. Zij zijn mee geweest naar het intakegesprek voor de opname. Ik zag mijn vader wit wegtrekken toen ik eindelijk eerlijk vertelde dat ik verslaafd was. Elke zaterdagavond kon ik bij hen eten, en later kreeg ik weer contact met een heel goede vriend, die mij geregeld meenam om leuke dingen te doen. Dankzij hun hulp begon ik me stukje bij beetje weer een normale vrouw te voelen.”

Moederrol

“Toen ik na vijf maanden was uitbehandeld, kon ik niet langer in de instelling blijven. En omdat ik nog steeds geen huis had, was mijn enige mogelijkheid de maatschappelijke opvang. Daar kreeg ik een kamer, maar ik moest het toilet en al het andere delen met tien mannen en 35 vrouwen. De instelling was een veilige miniwereld, maar dit was afschuwelijk. Ik voelde me onveilig, ook omdat er mannen woonden die uit huis waren geplaatst wegens huiselijk geweld. Ik heb hier uiteindelijk zes maanden gewoond. Een moeilijke tijd, maar ik was vastbesloten om mijn leven blijvend te veranderen. Na een half jaar kreeg ik een huis van de gemeente toegewezen. Ik was dolblij. Nu kon Tom weer bij me komen, al was het moeilijk om de moederrol terug te vinden. Tom maakte zich zorgen en sms'te heel vaak. Dingen als: ‘Wat ben je aan het doen? Hoe gaat het met je?’ Voor zo'n jonge jongen is dat niet gezond. Hij moest weer leren dat ik de ouder was, en dat hij onbezorgd kind kon zijn. Daarom heb ik ervoor gezorgd dat hij kon deelnemen aan een training voor kinderen om te leren omgaan met ouders met psychische problematiek.

In de instelling was ik al begonnen met fietsen en hardlopen, en ik werkte ook alweer. Veertig uur zelfs, in een brasserie. Dat hielp enorm voor mijn zelfrespect. Zo veel, dat ik dacht: als dit goed gaat, ga ik ook weer studeren. Ik had ergens een folder zien liggen van de opleiding Social Work met Ervaringsdeskundigheid, die me ontzettend aansprak. In september 2011 werd ik toegelaten en vorig jaar heb ik mijn bachelor gehaald. Tegelijkertijd werk ik nu als ervaringsdeskundige in een GGZ-instelling én ben ik projectleider van een regionale herstelacademie. Ik fiets veel, ik sport, en ik heb mijn sociale leven weer op orde. Ook heb ik een aantal oude vriendschappen kunnen herstellen. Sommige vrienden moesten me echt weer leren vertrouwen, maar ze gaven me wel de kans. Met Tom en mij gaat het ook goed. Hij is inmiddels twintig, woont nog thuis en staat op het punt een eigen bedrijf te starten. We hebben het echt heel gezellig. Mijn moeder is overleden, maar ze heeft gelukkig nog wel meegekregen dat het goed met me ging, en we hebben onze issues kunnen oplossen voor ze overleed. Uiteindelijk was ze ontzettend trots op me, daar ben ik heel dankbaar voor. Ik zou de hele dakloze periode voor geen goud over willen doen, maar ik heb nu wel het leukste werk dat er is. Mijn tomeloze energie steek ik nu in iets positiefs. Vroeger was ik de onbetrouwbareste werknemer die een bedrijf kon hebben, maar bij mijn laatste beoordeling werd ik gekwalificeerd als ‘meest betrouwbare werknemer’. Een enorme opsteker. En waarschijnlijk ben ik de enige Nederlander die dolblij is als ze haar rekeningen betaalt.” ■