

## Mijn verhaal: middelen zijn niet de oplossing

Toen ik 12 jaar was ging ik met een meisje om dat 7 jaar ouder was dan ik. Mijn ouders waren het daar natuurlijk niet mee eens, en dan niet om de leeftijd maar om het feit dat ze marihuana gebruikte. Ik ben iemand die graag het gevaar opzoekt en ben nogal nieuwsgierig aangelegd.

In die tijd had ik tegen mezelf moeten zeggen dat ik er zeker mocht zijn en dat ik geen middelen nodig had om aardig gevonden te worden of om vrienden te krijgen. Maar ik begon het dus ook te roken. En heb dit ruim 15 jaar gedaan. Ook begon ik alcohol te drinken. In 2010 heb ik me laten opnemen bij Novadic Kentron te Breda. Daar kwamen ze er achter dat de dubbele diagnose afdeling beter was voor mij omdat ik naast verslaving ook psychische klachten had. Tijdens deze opname kreeg ik een relatie met een mede cliënte. Maar al snel bleek dat zij geen goede invloed had op mij. We raakte snel aan de cocaïne, alcohol en heroïne, wat onze persoonlijkheid al snel deed veranderen. Door het zware gebruik hiervan werd ik alleen maar verslaafder. Mijn ex vrouw werd steeds agressiever wat ze op mij uitte. Ik ben totaal 6 jaar met haar samen geweest, maar ik ben voor het leven beschadigd door het gebruik en door haar agressie tegen mij.

In 2015 ben ik letterlijk voor haar gevlucht en werd opgenomen bij de GGZWNB afdeling dubbele diagnose. Wat mij enorm geholpen heeft, is het vertrouwen van mijn moeder. Zij wist dat ik het kon en heeft mij ook nooit laten vallen. Dat gaf mij de kracht om door te zetten.

Ik heb daar een hele behandeling van een aantal maanden gehad en ben vanuit daar begeleid gaan wonen op de Reso, waar ze 12 uren begeleiding hadden.

Na bijna twee jaar clean te zijn geweest, ben ik mijn methadon gaan afbouwen. Omdat ik dit te snel deed, heb ik een terugval van cocaïne en heroïne gehad die een week duurden. Toen moest ik helaas de Reso verlaten, maar gelukkig kon ik op Broersblok (BW) terecht waar 24 uur per dag begeleiding was. Ik woonde daar met drie andere vrouwen die veel ouder waren dan ik en heb daar een fijne tijd gehad. Ook heb ik in die tijd mijn huidige partner ontmoet waarmee ik inmiddels al weer drie jaar samenwoon.

Ik heb in 2019 nog wel een terugval van alcohol gehad en in 2020 een terugval van speed. Voor beide ben ik opgenomen geweest. Ik weet inmiddels wat mijn triggers zijn, en dat ik in contact moet blijven met de hulpverlening en met mijn omgeving.

Ik mag er zijn en mijn emoties ook en ik hoef daar niet voor weg te lopen. Nu ben en blijf ik onder begeleiding bij GGZ-WNB, waaronder mijn begeleidster van het FACT en ben onder behandeling van een psycholoog om mijn trauma te verwerken. Wat ik mee wil geven, is dat middelen niet de oplossing zijn want dat maakt het juist alleen maar erger. Dit is mijn verhaal.