

# Folia Magazine

weekblad voor HvA en UvA

nr. 04 28/09/2011



## Van zuiplap tot zakenman

Student Onno Maaskant overwon zijn verslaving en heeft nu een afkickkliniek

### **België**

Studeren bij de zuiderburen: (bijna) alleen maar voordelen

### **Rector**

Jet Bussemaker haalt graag het beste uit zichzelf

### **Eenzame hoogte**

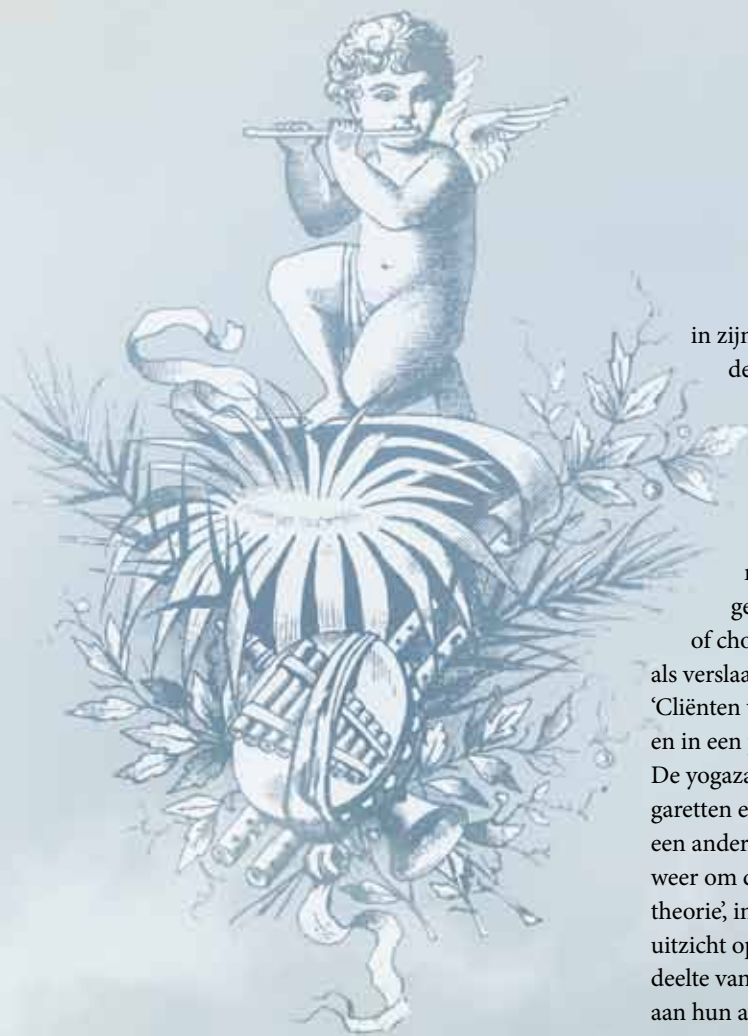
Klimdocent Bas Visscher bedwingt maagdelijke toppen

# ‘Niet de stereotiepe verslaafde’

Drank, drugs, seks of een eenvoudige zak paprikachips. Zo’n twee miljoen Nederlanders zijn verslaafd. Ondernemer en HvA-student **Onno Maaskant** was een van hen. Begin dit jaar startte hij **verslavingspraktijk Spoor6**. ‘Verslaafden zijn mensen zoals jij en ik, die werken of studeren.’

tekst Jeff Pinkster / foto en bewerking JeRoen Murré





**Z**ijn behandeling is nog geen halve dag onderweg als Serge (42) op de door hem zo verfoeide mat moet gaan liggen. De laatste keer dat hij op zo'n matje lag, kreeg hij de slappe lach. Toegegeven: toen hij zijn zwangere vrouw bijstond was hij knetterstoned. Al die vrouwen, al die gekke oefeningen. Maar nu ligt Serge er voor zichzelf; hij wil af van zijn wietverslaving en yoga kan hem daarbij helpen.

Een klein halfjaar geleden opende Spoor6 zijn deuren in Bussum, vlak naast station Naarden-Bussum, in een statige villa uit de jaren dertig van de vorige eeuw. Niet zozeer omdat de verslavingszorg in Nederland niet deugt, wel omdat de oprichters menen dat veel verslaafden in instellingen als deze beter op hun plek zijn. De inrichting is luxe, de koffie van goede kwaliteit en patiënten heten cliënten.

#### DRUG OF CHOICE

'Het beeld van een verslaafde is nog altijd dat van een man onder een brug, met een naald

in zijn arm,' zegt directeur en deeltijdstudent commerciële economie Onno Maaskant (32). 'Maar dat beeld is verkeerd. Nederland telt twee miljoen verslaafden. Mensen zoals jij en ik, die werken of studeren.' Zelf kampte Maaskant jarenlang met verslaving. Hij heeft van alles gebruikt, maar noemt alcohol zijn 'drug of choice'. Spoor6 is de praktijk waar hij zelf als verslaafde graag terecht zou zijn gekomen. 'Cliënten worden hier onmiddellijk geholpen, en in een prettige omgeving.'

De yogazaal loopt leeg. Een man ritselt zijn sigaretten en autosleutels uit zijn nette schoenen, een ander bindt de gekleurde Nike Air Max weer om de voeten. Het is tijd voor een 'stukje theorie', in beslotenheid, in een kamer met uitzicht op een door hoge struiken omheind gedeelte van de tuin. De meeste cliënten hechten aan hun anonimiteit, maar Serge vindt het geen probleem zijn verhaal te doen. Maar omdat hij zijn ouders nog niet heeft ingelicht over zijn verslaving, wil hij niet met zijn achternaam in het blad.

'Op mijn zeventiende begon ik met het gebruik van softdrugs. En daar ben ik nu al meer dan vijfentwintig jaar aan verslaafd,' zegt Serge, ca-

*'Eigenlijk was ik altijd dronken, maar ik kon drank goed hebben'*

meraman van beroep. 'Dat werk doe ik al sinds mijn twintigste. Het gebruik ging door, zeker in de begintijd. Na het werk een biertje en een jointje. In de alcohol ben ik nooit doorgeslagen, maar op een gegeven moment kon ik niet meer zonder wiet. Dat noemen ze dan softdrugs – ik kon gewoon niet zonder. Ik had zelfs eigen plantjes, zodat ik in de zomer zeker wist dat ik goede wiet had.'

Het is het wezenskenmerk van een verslaving: de ontwikkeling van een gewoonte waar iemand

geen weerstand tegen kan bieden. Oftewel: afhankelijkheid. Bij Spoor6 spreken de therapeuten van obsessief, dwangmatig gebruik. Een eenduidige definitie, al blijkt het in de praktijk vaak moeilijk te zeggen wanneer iemand wel of niet verslaafd is.

Onno Maaskant weet dat als geen ander. 'Eigenlijk was ik altijd dronken, maar ik kon drank goed hebben.' Ruim tien jaar lang ziet hij zichzelf als sociale drinker. 'Ik had een baan, een huis, een vriendin. Niet de stereotiepe verslaafde.' Nog voor hij dertig is breekt zijn levensstijl hem op. Door een combinatie van slaapttekort, stress en alcohol belandt hij met hartklachten in het ziekenhuis. 'Toen ben ik mijn drankgebruik gaan afbouwen, met hulp van een psycholoog.'

#### GEEN ECHTE VERSLAAFDE

Het probleem: Maaskant weet niet dat hij verslaafd is. 'Het was een hel, ik raakte dertig kilo kwijt, werd angstig, durfde niet meer te bellen of te mailen. Ik lag hele dagen in bed en verloor mijn baan.' Dat hij verslaafd is beseft hij pas later, in een Amsterdamse privékliniek, waar hij behandeld wordt volgens het zogeheten twaalfstappen-Minnesota-model.

Even voor negen uur 's morgens komen de cliënten Spoor6 binnengewandeld. Een enkeling parkeert zijn auto – een zwarte Audi – op de speciale parkeerplaats, achter de villa. Veilig uit het zicht. Na de dagopening en de gedragstherapie nemen de cliënten opnieuw plaats op een matje. Het onderdeel heet *mindfulness*, een vorm van meditatie. 'Nuchter' als-ie is, zegt Serge maar weinig op te hebben met dat 'zweverige gedoe'.

*Mindfulness* is er net als yoga op gericht de deelnemers bewust te maken van hun eigen gevoelens. Want ook dat is een belangrijk kenmerk van verslaving: verslaafden grijpen naar de drank, drugs of andere middelen om onplezierige gevoelens te onderdrukken. Een gevoel als nervositeit weten ze bijvoorbeeld niet goed te benoemen. 'Bedenk welke weerstanden je voelt,' zegt de counselor. Glimlachend helpt

ze de groep op weg: 'Ik heb bijvoorbeeld... niets met meditatie en yoga.'

Voor Serge is de behandeling bittere noodzaak: alles om te voorkomen ooit nog een joint op te steken. 'Op een vrije dag rookte ik er zo tien. Maar de ernst daarvan zie ik nu pas in,' zegt de cameraman. Het kwartje viel toen hij merkte dat door zijn gebruik zijn gezin uit elkaar viel. 'Zelfs toen ik op mijn 35e iets aan mijn keel kreeg en het vermoeden had keelkanker te hebben, veranderde ik mijn gebruik niet. Toen ik bij de arts wachtte op de diagnose, beloofde ik mezelf mijn leven te beteren bij goed nieuws. Het was goed nieuws, maar het stoppen lukte niet.'

Met behulp van het twaalfstappenprogramma en individuele begeleiding lukt het Maaskant de alcohol af te zweren. Na de behandelingen en tijdens de zelfhulpgroepen die hij blijft bijwonen, beseft Maaskant dat er meer verslaafden zijn zoals hij. Mensen die in de reguliere hulpverlening niet op hun plek zijn, maar wel geholpen willen worden: de succesvolle zakenvrouw, de beroemde wetenschapper of de man die zichzelf geen echte verslaafde vindt. Het idee voor een praktijk ontstaat als Maaskant dertig is. Twee jaar later opent hij Spoor6.

Het Minnesota-model is gebaseerd op het in de jaren dertig in de Verenigde Staten bedachte

## *Door slaaptkort, stress en alcohol belandde Maaskant in het ziekenhuis*

twaalfstappenprogramma van de Anonieme Alcoholisten. Volgens deze methode is een verslaving een chronische, maar goed te behandelen hersenziekte. Het begint met erkenning van de verslaving en eindigt met de stap waarin het leven weer 'gewoon' wordt opgepakt. Verslaafden nemen daarvoor deel aan zelfhulpgroepen. De methode verwierf de afgelopen jaren onder meer bekendheid door verslavingsgoeroe Keith Bakker.

De cliënten bij Spoor6 zijn twee weken lang, vijf

dagen per week, acht uur per dag tot elkaar veroordeeld. Om stipt negen uur openen ze de dag met een kringgesprek. In de middag lunchen ze gezamenlijk. En voor ze naar huis gaan, worden strakke schema's opgesteld om te voorkomen dat ze tijdens de avonduren in oude patronen vervallen. Na de twee weken ambulante zorg worden de cliënten daarna nog een tijd individueel bijgestaan. Het doel: volledige onthouding van het verslavende middel en doorgaan met het actief bezoeken van zelfhulpgroepen.

### **NARCOTICS ANONYMOUS**

Na een jarenlange verslaving dringt nu langzaam tot Serge door dat een behandeling de enige oplossing is. 'Kennelijk moet je een aantal keren van jezelf schrikken voor je het aandurft hulp te zoeken. Bij de geboorte van mijn eerste kind wilde ik echt stoppen. Ik schrok van het moment waarop ik weer een joint opstak. Bij de komst van mijn tweede kind schrok ik nog meer, toen rookte ik gewoon door. Maar pas toen mijn vriendin het huis uitliep met de kinderen besepte ik écht dat het zo niet langer kon. Een geluidsman met wie ik werkte wees me op deze behandeling.'

De tweeweekse behandeling zit erop. In de beschutte tuin, achter de statige villa, neemt Serge een trek van zijn sigaret. Een flauw straaltje zonlicht valt op zijn gezicht. Hij is terug voor een individueel gesprek. 'Het gaat me tot nu toe goed af,' zegt Serge. 'Ik ga trouw naar de *narcotic anonymous*-meetings. Wennen was het wel.' In de zelfhulpgroepen moeten deelnemers zich wenden tot een hogere macht (zie kader twaalf stappen). 'Als je niets op hebt met God, richt je jezelf bijvoorbeeld tot je kinderen.' Lachend: 'In het begin was Jacqueline mijn God.'

Jacqueline Dalm, counselor en therapeut bij Spoor6, is groot voorstander van de methode. Als integratief psychotherapeut en ervaringsdeskundige heeft ze al twintig jaar ervaring in de verslavingszorg en heeft ze verschillende methoden de revue zien passeren. De combinatie van het twaalfstappenprogramma en onderdelen van andere effectief gebleken behandelingen



werkt volgens haar het best. 'In de reguliere zorginstellingen wordt gekeken naar het ziektebeeld. Je moet *detoxen* en de verslaving wordt behandeld. Maar de onderliggende problematiek blijft liggen.'

En daar moet volgens Dalm zorgvuldig mee worden omgegaan. 'We leren cliënten een nieuwe lifestyle aan. Dat doen we met alles wat we uit de psychologie kunnen gebruiken.' Daarbij zeggen de therapeuten geholpen te worden door hun eigen ervaringen. 'Iedereen bij Spoor6 heeft een verslaving van dichtbij meegemaakt of is zelf verslaafd geweest. We weten dus waar verslaafden mee te maken hebben. En of het dan om drugs, alcohol of eten gaat, het is steeds weer hetzelfde principe.'

Serge is trots op de stap die hij heeft gezet, zegt hij vlak voor zijn gesprek met Dalm. Collega's heeft hij ingelicht over zijn situatie, het werk ziet hij weer met vertrouwen tegemoet. Als freelancer heeft hij belangrijke stappen gezet. 'Vaak was ik onbereikbaar, dan wilde ik niet gestoord worden in mijn gebruik.' De cameraman bouwde er een zekere reputatie mee op, het kostte hem zelfs een lucratieve klus in het buitenland. Zijn irritatiegrens werd steeds sneller bereikt, vooral als hij tijdens of na het werk niet kan roken. 'Dat botvierde ik op opdrachtgevers, volkomen onterecht natuurlijk.'

De cameraman voegt er nadrukkelijk aan toe dat hij nog maar net op weg is. 'Maar op dit moment is mijn werkmentaliteit in ieder geval een stuk beter. Bovendien stap ik 's morgens met een ander gevoel uit bed. Ik voel me goed en merk dat de relatie met mijn kinderen is verbeterd, ze vinden het leuk me te zien. Het gaat goed.' Zwaar zal Serge het blijven houden, voor zijn herstel en om voor de rest van zijn leven van de wiet af te blijven zal hij nog jaren zelfhulpgroepen moeten bijwonen – en zelfs dan bestaat nog het risico op terugval.

### NIET ONOMSTREDEN

De afgelopen jaren maakt het twaalfstappenprogramma in Nederland een enorme groei door. Volgens Dalm komt dat omdat men in

Nederland langzaamaan inziet dat verslaving niets te maken heeft met een zwak karakter. 'In het buitenland wordt deze methode al jaren met veel succes ingezet. Don Schothorst was de eerste die het in Nederland inzette. Zelfs de Jellinek heeft inmiddels een Minnesota-kliniek geopend.' Volgens Dalm komt daar ook nog eens bij dat het terugvalpercentage in de reguliere zorg groot is. 'Het Minnesota-model wint daardoor terrein.'

Toch is het twaalfstappen-Minnesota-model niet onomstreden. Hoewel de hulpverlening in landen als de Verenigde Staten en Groot-Brittannië erbij zweert, is nooit vast komen te staan dat het twaalfstappenprogramma effectiever is dan andere behandelmethoden – al erkennen veel onderzoekers dat het lastig is dergelijke conclusies te trekken. In veel gevallen ontbreekt een duidelijke controlegroep. Onderzoeken la-

*'Of het om drugs, alcohol of eten gaat, het is hetzelfde principe'*

ten wel zien dat verslaafden die het programma volledig doorlopen vaker clean blijven dan verslaafden die afhaken. Maar die eersten hebben misschien sowieso meer zelfdiscipline, en dus ook om zelfhulpgroepen te blijven volgen.

Volgens Dalm heeft het twaalfstappenprogramma zich als meest effectief bewezen, al erkent ze dat de motivatie van cliënten de belangrijkste

voorwaarde voor succes is. 'Je moet het echt willen. Maar mensen die bereid zijn zelf te betalen voor een behandeling, zijn over het algemeen goed gemotiveerd.'

Dat is voor veel verslaafden ook meteen het grote nadeel: het kostenplaatje, dat kan variëren van zo'n 2000 tot 4000 euro. Dalm zegt te betreuren daardoor niet iedereen te kunnen helpen. 'Er zijn natuurlijk alternatieven, maar wij krijgen niets van een verzekering.'



Twijfelend voegt ze eraan toe: 'Voor die mensen die echt willen, maar het niet direct kunnen betalen, valt vast een regeling te treffen.'

Maaskant hoopt er via de officiële wegen verandering in te brengen. Hij wil aangemerkt worden als zorginstelling, zodat artsen verslaafden ook kunnen doorverwijzen. 'Het is een hele papierwinkel,' zegt de directeur, die het als student voorlopig ook nog druk genoeg heeft. 'Ik moet mijn scriptie nog afronden.' ■■■

## Keith Bakker

Ze zijn er bij verslavingspraktijk Spoor6 niet blij mee: de affaire-Keith Bakker. Veel zeggen ze er niet over – wel dat de zaak niet bijdraagt aan het positieve imago van privépraktijken. Bakker richtte als voormalig verslaafde in 2004 een eigen kliniek op – ook gebaseerd op het Minnesota-model. In een paar jaar tijd groeide Bakker uit tot de afkickgoeroe van Nederland en zette hij de privépraktijk op de kaart. Tv-programma's als *Sputten en Slikken* en *Van etter tot engel* maakten hem een bekende Nederlander. Aan dat imago kwam een abrupt einde toen een ex-cliënt naar buiten bracht dat ze seksueel zou zijn misbruikt door Bakker. In de sloopstream van het nieuws ging zijn kliniek ook nog eens failliet. Het vertrouwen in de methode-Bakker én de privékliniek verdween als sneeuw voor de zon.

## De twaalf stappen

Over heel de wereld komen verslaafden in zelfhulpgroepen bij elkaar om te praten over hun verslaving en ervaringen. Op de oorzaak van een verslaving wordt niet ingegaan. Voorop staat de manier waarop een verslaafde zijn leven kan inrichten zonder terug te vallen in oude gebruiken. De principes die in 1938 voor het eerst werden geformuleerd worden nog steeds gebruikt. Daardoor zijn ze niet alleen formeel, maar ook religieus van aard; de regels zijn voor een deel ontleend aan een beweging in de VS die het christendom wilde verspreiden.

