

# ‘Hé wieze juun!’

Mag het een stigmaatje minder? Een van de doelen van het oprichten van Lef Magazine, was het doorbreken van het taboe op verslaving en het verminderen van het stigma. Want dat we ruggengraatloze losers zijn die onder een brug slapen weten we nu wel. Dat het niet waar is ook. Maar dat weten heel veel andere mensen nog niet.

TEKST **Linda van Doorn en Maartje Hoofs**



Inmiddels zijn we vijf jaar verder en waar we in het eerste jaar moeite hadden met het vinden van interviewkandidaten die met naam én foto in Lef wilden staan, hebben we nu een wachtlijst vol mensen die trots zijn op hun herstel en daar graag over vertellen. Een goede ontwikkeling.

Maar... afgelopen jaar ging de redactie van Lef de straat op om de 'gewone mens' (zeg Lef, zijn wij niet gewoon dan?!) te vragen wat zij weten over en vinden van verslaving. We werden terug geworpen in de Middeleeuwen en met de neus op de feiten gedrukt:

er is nog steeds veel onwetendheid over verslaving en dat houdt (mede) het stigma in stand.

Enkele reacties: 'verslaafden komen uit de laagste klassen, zijn ondervoed en laag ontwikkeld', 'het is geen ziekte maar een gebrek aan discipline', en: 'als seksverslaafde ben je gewoon bloedjegeil'.

## Stigma is gevaarlijk

Een stigma deelt iemand in op slechts dat ene negatieve kenmerk, dus bijvoorbeeld de verslaving. Het hele mens zijn wordt daarmee gereduceerd tot één eigenschap. 'Mensen worden daardoor belemmerd in hun maatschappelijk functioneren', vertelt hoogleraar

Rehabilitatie en Participatie Jaap van Weeghel. 'Dat kan naar binnen slaan, waardoor zelfstigma ontstaat.'

En dat is gevaarlijk, want waarom zou je naar een kliniek gaan als je bij voorbaat al denkt dat een ruggengraatloze zuiper als jij het toch niet volhoudt niet meer te gebruiken?

Bovendien, dan weet iedereen dat je een probleem hebt met alcohol. En hoe kijkt de maatschappij naar alcoholisten? Precies.

## Het cirkeltje is rond

'Het is moeilijk om dan in herstel te gaan', aldus Van Weeghel. 'En bij verslaving is dat misschien nog wel een graadje erger dan bij andere psychische aandoeningen, omdat het idee dat het je eigen schuld is nog steeds erg hardnekkig is.' In het handboek *Destigmatisering bij psychische aandoeningen* staat dat verschil beschreven. Verslaafden worden eerder als 'onvoorspelbaar en gevaarlijk' bestempeld. We verwaarlozen onszelf, we zijn agressief, vertonen crimineel gedrag én (het lachertje van het jaar): men denkt dat we een 'hoge mate van controle hebben over onze verslavingsproblemen'. ▶

## ‘Ze herkennen me niet meer’ **Marga Appelman (54)**

'Juist in herstel merkte ik dat vrienden en familie afstand namen. Ze herkennen me niet meer, ik ben gestopt met uitleggen, het pleasen van mensen. Ik leef met de dag: het is mooi weer en zie mijn appelboom eens bloeien! Daar geniet ik van. De commerciële baan die ik had, wil ik niet meer. Niet iedereen

begrijpt dat en ik wil me niet meer verantwoorden, want dat helpt me niet in mijn herstel. In een terugval zeiden ze: 'Zie je wel? Ze kan niet zonder drank.' Ik begreep beter wat de reden van mijn terugval was, en dat scheelt. Ik ben niet meer boos op mezelf, en ook niet meer op degenen die mij niet begrijpen.'



### 'Jarenlang gehoord wat je allemaal niet kunt'

#### Belinda Beikes (53)

'Na jaren in de verslavingszorg te hebben gewerkt, raakte ik zelf dakloos. Het was mijn redding dat ik als hulpverlener de weg kende. Maar het werkte ook tegen me. Want nu ik zelf hulp nodig had, stond ik in een spagaat. Ik was me bewust van de stigma's, maar weet nu dat verslaafden ze ook op zichzelf plakken. Ze hebben jarenlang gehoord wat ze allemaal niet kunnen. Die gedachte nemen ze over. Als ervaringsdeskundige wil ik mensen op een gelijkwaardige manier ondersteunen. Ik wil ze laten herinneren hoe hun oude leven was, zodat ze zichzelf weer herkennen.'



### 'Je hebt een luxeprobleem'

#### Nikita Habich (24)

'Je hebt gewoon een luxeprobleem', zei mijn baas toen ik aangaf hulp nodig te hebben voor mijn verslaving. 'Je kunt toch gewoon stoppen?' Dat laatste vond mijn familie ook. Verwrongen gedachten, die ik overnam. Ik begon aan mezelf te twijfelen: misschien stel ik me wel aan, moet ik het zelf doen. Daardoor begon ik me te isoleren. 'Eens een junk, altijd een junk', waren de woorden van mijn oude gebruikersvrienden. Dat deed me veel pijn. Inmiddels kan ik denken: Als dat hun mening is, dan is dat hun probleem. Ik leef nu zonder middelen een heel normaal en fijn leven.'



Ellen Huijgen 02-02-2011

### Groter risico op terugval

Ook als je al een tijd in herstel bent, kun je last blijven houden van stigma. Uit onderzoek blijkt dat zowel publiek- als zelfstigma nog heel lang aan kan houden. Zelfstigma kan doorslaan in geanticipeerd stigma. Je voelt je waardeloos en durft geen dingen meer te ondernemen uit angst voor afwijzing. Je durft niet te solliciteren, omdat je denkt: ach, zo iemand als ik willen ze toch niet hebben. Je durft geen relaties en vriendschappen aan te gaan, waardoor je wereldje erg klein wordt. 'En het risico op terugval is dus groter', vertelt Van Weeghel. Deels wordt dat stigma in de loop van je herstel vanzelf minder, maar je moet er ook zelf aan werken. Volgens Van Weeghel is het belangrijk dat herstellend verslaafden hier zelf een groot aandeel in hebben. Zelf het contact aangaan, naar buiten treden als compleet mens, en kennis verspreiden.

### Hoe doen we dat?

Bij andere aandoeningen, zoals schizofrenie, wordt vaak de discussie gehouden of het een (hersenz)ziekte genoemd moet worden omdat dat juist weer stigmatiserend zou zijn. 'Bij verslaving is dat wel een goede strategie', vindt Van Weeghel, 'op die manier wordt het 'eigen schuld dikke bult gehalte' kleiner en de wetenschap dat het iedereen kan overkomen groter. Anderzijds heeft 'verslaving is een ziekte' het gevaar in zich dat men gaat denken dat alleen artsen hier iets tegen kunnen doen. Dat is natuurlijk niet zo.' Het is voor herstellend verslaafden belangrijk om contacten te leggen met 'de anderen', de mensen die niet verslaafd zijn. 'Laat zien dat je meer bent dan de verslaving, bijvoorbeeld echtgenoot, werkgever, moeder. Organiseer dingen, geen dingen die overlast bezorgen, maar doe bijvoorbeeld samen iets voor de buurt. Werk samen. Zodat anderen zien: dit is gewoon iemand als jij en ik, iemand die dezelfde behoeftes, wensen en capaciteiten heeft als ik. Op die manier verdwijnt het stigma, in ieder geval in jouw omgeving, langzaam.' ▶

### 'Ik blijf walgelijk, ook al heb ik nu een gezond gewicht'



#### Mirjam Giphart (59)

'Hoewel ik nu een gezond gewicht heb, zie ik mezelf nog steeds af en toe als die walgelijke dikzak met een eetstoornis. Dat zelfstigma zit er zó ingebakken. Als puber kreeg ik vaak opmerkingen. Als ik flink was afgevallen dan kreeg ik complimenten. Kwam ik aan dan vroeg niemand hoe het met me ging. Gelukkig ben ik assertief genoeg om de hulp te vragen die ik nodig heb, maar dat geldt lang niet voor iedereen. Dat in combinatie met een stigma of taboe, maakt het alleen maar moeilijker om de juiste hulp te krijgen.'

### 'Ik probeerde het vooroordeel voor te zijn'



#### Iwan de Waard (44)

'Ik wist niet eens wat stigma was, had er nog nooit van gehoord. Ondertussen deed ik alles voor iedereen, klussen, zorgen dat iedereen maar gelukkig was. Als ik maar hard genoeg bewees dat ik het vooroordeel - dat ik zelf ook had, dat ik er niet toe deed - niet wás, dan zouden mensen dat ook niet kunnen denken. Ik probeerde alles en iedereen een stap voor te zijn. Tot ik over stigma en zelfstigma hoorde en er meer over ging lezen. Sindsdien kom ik meer voor mezelf op, durf ik nee te zeggen en weet ik dat ik er wel degelijk toe doe.'



#### Marrie Hop (47)

Ik was 40, zwanger. Had al jaren geen harddrugs gebruikt en ik was een jaar clean van cannabis. Bij de verloskundige moest ik een lijst invullen over middelengebruik en ik vulde eerlijk in dat ik verslaafd en in herstel was. Ze wilde dat ik een bloedtest deed, want 'het is bekend dat drugsgebruikers liegen over hun gebruik'. Ik was overdonderd, maar liet wel een test doen. Als ik weigerde zou ze immers haar stelling bewezen achten. Het ging me niet eens zozeer om de bloedtest, maar de manier waarop ze mij benaderde. Daarmee reduceerde ze me tot een onbetrouwbare aanstaande moeder.

### 'Drugsgebruikers liegen'

### 'Ik was echt geschokt'



#### Ria Schipper (48)

'In de kliniek ging de ervaringsdeskundige hulpverlener ervan uit dat ik heroïneprostituee was geweest. Zeker van een ervaringsdeskundige mag je verwachten dat die zich verre van vooroordelen houdt. Ik was echt geschokt. Zelf wil ik heel open zijn over mijn verslaving. Ik ben altijd bereid om erover te praten. Mijn achterbuurvrouw begon vragen te stellen. Nu praten we erover terwijl we samen de hond uitlaten. Er zijn altijd mensen met een enorm bord voor hun kop. Eigenlijk is dat een soort verslavingsgedrag, want deze mensen leggen ook alle schuld buiten zichzelf neer.'

### 'Wees niet zo'n ongezellige klootzak'



#### Joseppe Greuters (45)

'Wanneer je een been breekt, is het voor mensen zichtbaar wat er aan de hand is. Dingen die je niet direct ziet, blijven moeilijk. Als ik op een feestje probeer uit te leggen dat ik geen alcohol wil drinken, vinden mensen dat vreemd. Ze staan daar niet echt voor open. Wanneer ik vervolgens op een nette manier vertel dat ik niet sociaal kan drinken, wordt al snel gezegd dat ik niet zo'n ongezellige klootzak moet zijn. Drank is dus volkomen normaal. Maar aan drugs zit een stigma. Een jointje kan echt niet. Dat verschil in acceptatie vind ik vreemd.'

## ‘Sommige mensen vinden de slachtofferrol prettig’



### Anna Schiering (66)

'Je kan alleen last hebben van stigma als je daar zelf in gelooft. Maar het is een lange weg om eerst te stoppen met het middel en jezelf daarna van alle vooroordelen te bevrijden. Ik denk dat er altijd sprake van zelfstigma is. Want als jij mij stigmatiseert en ik geloof daar

niet in, dan houdt het op. Stigma zet je in de slachtofferrol. Sommige mensen vinden die rol prettig, al die aandacht en medelijden. Maar dat is een enorme valkuil. Soms is iets gewoon de waarheid. Iemand zei: jij bent een slechte moeder. Ik vond het een bevrijding om toe te geven dat ik dat inderdaad was.'

---

### Lord of the Drinks is een pannenkoek

As we *speak* (of schrijf eigenlijk) wordt turner Yuri van Gelder naar huis gestuurd van de Spelen, omdat hij alcohol heeft gedronken. *The Lord of the Rings* (inmiddels omgedoopt tot *The Lord of the Drinks*) werd in 2009 opgenomen in Castle Craig in Schotland voor zijn cocaïneverslaving. De reacties op internet en televisie zijn niet van de lucht. Yuri is dom, een pannenkoek. Het lijkt erop dat de meeste mensen zijn opname in een verslavingskliniek zijn vergeten, en zelf ontkent hij ook in alle toonaarden. 'Ik vind verslaving een groot woord (...) ik wil niet worden neergezet als een of andere junkie ofzo, ik ben een fucking sportman!', zegt hij in de documentaire *Hangen en opstaan*, de comeback van Yuri van Gelder. Als Yuri echt verslaafd is dan is hij niet dom en zeker geen pannenkoek (en als het wel een pannenkoek is, dan toch zeker een hele taaie, zie daar maar eens door te komen). En sportmannen kunnen niet verslaafd raken? Dat is de enige beroepsgroep ter wereld die immuun is? Nee dus.

### Verskillende soorten stigma

**Zelfstigma:** Ik ben verslaafd, dus ik ben een mislukkeling

**Publiek stigma:** Junkies zijn gevaarlijk (ontstaat vaak door de media)

**Structureel stigma:** Als mensen worden buitengesloten, door bijvoorbeeld niet te mogen stemmen

### Tips

- Accepteer dat (zelf)stigma er is en vecht er niet tegen. Zodra je er oké mee bent, kun je leren ervan af te komen
- Buig de eigenschappen die als negatief worden gezien om naar iets waardevols
- Leer zelfstigma herkennen. Merk het op als je jezelf onnodig naar beneden haalt, zodat je er iets aan kunt doen
- Koppel je klachten los van je 'zijn', je bént niet je verslaving ■

# ‘Verslaving is een luxeprobleem’