

Timo Eichholtz (35) ontwikkelde een verslaving aan vrijwel alles waaraan iemand verslaafd kan raken. Hoewel hij ontzettend graag wilde herstellen, gebeurde er steeds iets dat hem terugstootte. Er leek geen uitweg te zijn. Datgene dat hem bijna zijn leven kostte, werd uiteindelijk zijn redding.

Tekst Eva van Woerkum Fotografie Roel van Moorsel

Opgeven geen optie

'Ik was een gevoelig kind, maar kon daar moeilijk mee omgaan. Opgroeïende in Haarlem met mijn ouders en zus werd er niet over emoties gepraat, waardoor ik dat nooit leerde. Daardoor uitte ik me vooral met boosheid. Op de basisschool kreeg ik al snel vriendjes die de regels overtraden. We haalden kattenkwaad uit en hingen op straat. Als ik er nu op terugkijk, speelde verslaving al vroeg een rol. Ik was al bijtijds vatbaar voor de aandacht van meisjes. Daarnaast at en *gamede* ik obsessief. Ik haalde nachten door met een computerspel. De dag erna dwong ik het af dat iemand me ziekmeldde voor school, zodat ik door kon spelen. Ik had toen nog niet door dat dat een probleem was.

'Mijn moeder zei tegen me dat ik mezelf de volgende keer maar dood moest rijden'

Experimenteren

Mijn eerste sigaret rookte ik op mijn negende en in diezelfde tijd deelde ik voor het eerst een biertje. Dat had verder geen effecten. Rond de overgang naar de eerste klas rookte ik voor het eerst wiet en dronk ik echt alcohol. Ik vond het niet gelijk lekker, maar ik gebruikte wel direct een te hoge dosis. Na de alcohol had ik een *black-out* en van de wiet ging ik *out*. Normaal zou iemand dan denken: dit werkt niet. Maar nadat ik in het tweede jaar bleef zitten, kwam ik bij jongens in de klas waarmee ik opnieuw kon experimenteren. We blowden na school en in het weekend gingen we de stad in om alcohol te drinken. Dat blowen werd snel dagelijks. Daar werd ik rustig en lacherig van. Door de alcohol vergat ik vooral veel en raakte ik vaak spullen kwijt. Rond mijn achttiende werd ik depressief en deed het blowen niet zoveel meer voor me, waardoor ik wilde stoppen. Dat lukte eigenlijk niet. Toen kreeg ik door dat ik een verslavingsprobleem had. Om te kunnen stoppen met blowen ben ik meer alcohol gaan drinken en begon ik op feestjes te experimen-

teren met xtc, speed, ghb en cocaine. Xtc was de *bomb* voor mij. Ik voelde me voor het eerst compleet. Er ging een wereld voor me open en ik kwam in de *partyscene* terecht. Het voelde of dat hetgeen was wat altijd ontbrak in mijn leven.

Een mislukte poging

Thuis was het al een tijdje drama, want ik kon heel agressief worden van het blowen en de uitwerking daarvan. Ik schold mijn ouders uit, bedreigde ze en sloeg muren en deuren kapot. Het effect van hardddrugs was juist dat ik steeds minder thuiskwam. Mijn ouderlijk huis gebruikte ik als een hotel. Mijn ouders zeiden daar wel eens wat van, maar ik was daarin niet te sturen. Dat is zo'n drie jaar doorgegaan, totdat ik verhuisde naar Breda voor de opleiding evenementenmanagement. Dat was voor mij een manier om even weg te zijn uit mijn vertrouwde omgeving. Ik wist namelijk dat mijn gebruik uit de hand liep. Ik kon geen baan behouden, kwam afspraken niet na en werd verbaal agressief richting mijn toenmalige vriendin. In Breda wilde ik opnieuw beginnen. Dat plan mislukte meteen. Op studentenavonden, twee keer per week, ging ik uit. In de weekenden ging ik alsnog terug naar Haarlem om met mijn oude vrienden weg te gaan. Ik heb drie jaar over mijn propedeuse gedaan en in die tijd dronk ik steeds meer alcohol. Ik ging ook vreemd, waardoor mijn relatie uitging.

Kennismaking met herstel

Na het halen van mijn propedeuse ging het echt niet goed met me en besloot ik naar een verslavingskliniek in Zuid Afrika te gaan. Daar ben ik voor het eerst met herstel in aanraking gekomen, waardoor het nog steeds een bijzondere plek voor me is. Ik werd er gezien en ze praatten over emoties. Dat heeft veel indruk op me gemaakt. Ik heb er negen weken gezeten, maar bij terugkomst ging het gelijk weer mis. Mijn motief was enerzijds de gedachte dat als ik even zou stoppen, ik daarna wel in normale mate alcohol zou kunnen drinken. Anderzijds deed ik het om mijn ex terug te krijgen. Dat gebeurde niet, waardoor ik weer vol gas doorging. Ik heb toen een periode ghb gebruikt en het duurde ook niet lang voordat alcohol daar weer bovenop kwam. Ik heb in die tijd nogal wat auto's total loss gereden en een keer drie dagen in voorarrest gezeten. In de loop van twee jaar vroeg ik veel intakes aan om ze vervolgens weer af te zeggen. Ik vond dat ik het zelf moest kunnen en ik overtuigde mezelf ervan dat ik zo'n kliniek niet meer nodig had. Als ik me slecht voelde wilde ik terug, maar tegelij-



kertijd vond ik het een heel moeilijke ervaring, omdat ik opgesloten zat. Zo voelde dat tenminste.

De wil was er

Het moment dat ik wel weer wilde, was nadat ik mijn bedrijfsbus onder invloed total loss reed. Ik was net personal trainer. Toen ik thuiskwam deed mijn moeder de deur open en ik zag de wanhoop in haar ogen. Zij zei tegen me dat ik mezelf de volgende keer maar dood moest rijden, omdat zij het niet meer trok. Dat bevestigde - ondanks dat ik telkens deed alsof het goed met me ging door veel te werken, sporten en zonnebanken - dat ik weer helemaal naar de klote was. Daarom ben ik in 2014 naar een andere verslavingskliniek gegaan. Daar heb ik de eerste maand afgemaakt, maar daarna liep ik weg. Op het station dronk ik alweer alcohol. Ik was ervan overtuigd dat ik het allemaal wel wist en zelf kon. Ik wilde oprecht wel herstellen, maar iets haalde me weg. Achteraf weet ik dat dat de ziekte was.

Dalen en pieken

Mijn mentor in die tijd overtuigde me om door te zetten en voor een dagbehandeling en safehouse te gaan. Het werd een 12 stappen dagbehandeling in Amsterdam. Dat was kut. Ik heb een half jaar lang maximaal twee uur per nacht geslapen door de ontwenningsverschijnselen. Ik had angsten, zweette, was paranoïde en heel onrustig. Met lood in mijn schoenen ging ik naar de behandeling, maar het resulteerde wel in negen maanden zonder middelen. Ik vond al heel snel een woning in Bloemendaal en ging weer werken als personal trainer. Ik ging alleen steeds dwangmatiger trainen en toen ik een vriendin kreeg, viel ik weer

terug. Ik was op dat moment helemaal niet meer bezig met mijn herstel. In 2015 belandde ik weer in de kliniek waar ik eerder was weggelopen. Ik was gemotiveerd. Doordat het daarvoor al een hele tijd goed was gegaan, wilde ik oprecht herstellen. Ik wist waar ik het voor deed. Ik had die innerlijke rust en zelfliefde al ervaren. Ik wist wat ik moest doen en pakte dat weer op. Daardoor ben ik twee jaar clean gebleven. Dat was de mooiste tijd van mijn leven. Ik deed veel met spiritualiteit en leerde mijn gevoelswereld kennen. Tegelijkertijd was het een zware tijd, want ik nam afstand van al mijn oude vrienden. Ik ging een soort rouwproces door. Er moesten oude delen van mij doodgaan om te kunnen herstellen. Ik ben in de leer gegaan bij mijn eerste *reiki-master* en mezelf gaan verdiepen in *healing* en astrologie. Ik werd lief naar mezelf en andere mensen, dus er was wel degelijk iets veranderd.

Ik was de lul

Na die twee jaar kreeg ik weer een terugval. Ik had een relatie waarin ik last had van duistere jaloezie. Meetings hielpen daar niet tegen. Ik was machteloos. Misschien nog wel meer dan tegenover drugs. Ondertussen was ik ver verwijderd geraakt van gebruik, maar dit bracht me er weer naartoe. Het resultaat was een eenzijdig ongeluk met mijn scooter. Ik was onder invloed en reed door Zandvoort. Toen ben ik op betonnen paaltjes terechtgekomen. Ik had negen open botbreuken in mijn benen en mijn helm was totaal gebarsten. Ik weet zelf niet zo veel meer van het ongeluk, behalve dat ik veel pijn had. Op een gegeven moment trok dat weg en ging ik op mijn rug liggen, omdat ik dacht dat het klaar was. Toen ik wakker werd, waren ze met een►

traumaoperatie bezig. Mensen zeiden dat ik veel geluk had dat ik nog leefde; ik was daar eigenlijk niet blij mee. Door een lange revalidatie en fouten in het ziekenhuis had ik bizar veel pijn. In het begin bouwde ik de pijnstillers op en af om niet afhankelijk te raken. Op een gegeven moment was mijn tolerantie zo hoog dat ik helemaal *hooked* raakte aan de pijnstillers en dan met name oxycodon en fentanyl. Ik wist dat ik de lul was. Als ik een paar uur niets innam, werd ik ziek. Toen ik eindelijk mocht afbouwen, kwam ik door omstandigheden geregeld zonder medicatie te zitten. Met wat zoekwerk vond ik *kratom*, een plant die op de opioïden-receptoren werkt. In Amerika stappen veel mensen daarop over om met de hardere opiaten af te bouwen. Dat wilde ik ook, maar ook dit werd een verslaving. Daar uitkomen ging met veel terugvallen gepaard. Uiteindelijk ben ik er gewoon doorheen gegaan. Ik moest de angst opzijzetten om niks te gebruiken en dat is uiteindelijk gelukt.

Loskomen van alles

Het voordeel was deze keer dat ik jaren daarvoor al had gebroken met mijn oude leven. Wat ik het allermoeilijkst vond aan herstel was niet per se het stoppen met de middelen, maar met name het echt veranderen en loskomen van oude vrienden en mijn oude identiteit. Herstel is voor mij écht veranderen, niet alleen het middel ervan afhalen. Omdat ik daar al eerder stappen in had gezet, verliep het herstelproces van de opiaatverslaving makkelijker. Ik ben nu bijna twee jaar volledig van alle middelen af en mijn leven is 180 graden gedraaid. Ik ben eerlijk, behulpzaam en kom mijn afspraken na. Ik voel ook rust. Ik wil en hoef niet meer te gebruiken. Het interesseert me geen ene moer meer. Herstel heeft me die vrijheid en zelfkennis gebracht.

Bezig blijven

In de basis heb ik clean leren leven via de 12 stappen. Toch is spirituele verdieping hetgeen wat ik het meeste inzet voor mijn herstel. Niet gebruiken is leuk en aardig, maar dan komt wel de oude pijn en verdriet naar boven. Daar moet ik doorheen in plaats van omheen. Ik ga alles aan. Dat is mijn kracht geworden. Voor mij hoort sport nog steeds bij mijn herstel, maar dan op een gezonde manier. Ik doe het niet meer voor het ego, maar gewoon om sterk en fit te blijven. Daarnaast is voeding voor mij heel belangrijk en ga ik om met positieve mensen die mij in de goede zin aansteken. Natuur en die-

ren leveren mij ook veel op. Ik wandel vaak en ga dan naar een weiland om naar de dieren te kijken. Ik krijg daar heel veel rust en liefde van. Ten slotte is muziek voor mij heel belangrijk. Ik luister veel muziek met rustgevende tonen. Muziek kan mijn lichte en donkere kant voeden. Bij alles wat ik doe, kies ik nu voor de lichte kant. Toch heeft verslaving nog wel invloed op mijn leven. Ik rook niet meer, maar daar worstel ik nog wel mee. Daarnaast heb ik het verschil moeten vinden tussen gezond alleen zijn en isoleren. Soms neig ik nog naar de verkeerde kant, maar dan kan ik er snel uitstappen. Ik heb gewoon de aanleg om alles of niets te doen. Als ik een bepaald onderwerp interessant vind, kan ik zomaar heel veel boeken daarover bestellen en als ik een stukje chocolade wil, vreet ik meteen twee repen op. Daar is niets aan veranderd en die hoop heb ik redelijk opgegeven. Het blijft een gevoeligheid, alles wat op korte termijn iets oplevert. Maar dat alles of niets heeft ook zo z'n voordelen. Want dat is met gebruik zo, maar ook met herstel. Ik ga er wel voor.

Iets betekenen

Waar ik ook voor ben gegaan is het schrijven van een boek: *Het verhaal achter mijn blauwe ogen*. Hierin beschrijf ik mijn hele verhaal en ervaringen met verslaving. Dat deed ik eigenlijk vanuit verveling. Ik was aan het revalideren, dus kon niet werken en had geen aanspraak. Ik ben er vier en een half jaar mee bezig geweest. Juist doordat ik nog in het donker begon, wordt de rauwe kant belicht. Alle energieën zitten erin en daarom is het puur. Ik heb geschreven toen ik er helemaal doorheen zat, maar ook toen het heel goed ging. Ik ben ondanks alles wel positief. Ik wil anderen helpen met mijn verhaal. Het is mijn doel jongeren te helpen en ik hoop dat zij daardoor niet de weg hoeven te bewandelen die ik ben begaan. Ik heb ervaren en geleerd wat niet werkt en ik hoop dat mensen daar iets mee kunnen. Naast het helpen ga ik binnenkort weer beginnen met personal training, maar ik wil niet meer te veel met de buitenkant bezig zijn. Daarom wil ik coaching en personal training gaan combineren. Zo komt alles in balans. Ook blijf ik me verdiepen in spiritualiteit en zou ik ooit nog wel een tweede boek willen schrijven. Ik zie nu in dat ik er door doorzetten nog ben. De boodschap die ik daarom wil uitdragen is dat het misschien lijkt alsof het onmogelijk is, maar er kan in een hele korte tijd heel veel veranderen. Opgeven mag even, maar niet voor altijd.' ■

'Ik wil en hoef niet meer te gebruiken. Het interesseert me geen ene moer meer'