

**WIE:**

Robert Pols (45)

---

**WAT:**

Alcohol, wiet, xtc, coke, ghb,  
crack

---

**WAAROM:**

Sjekkies rapen bij de AH

---

**WANNEER:**

28 november 2005

---

**WAAR:**

Thuis gebruikersspullen  
weggoiend in de prullenbak

---

**HOE:**

Ervaringsdeskundigen en  
opname

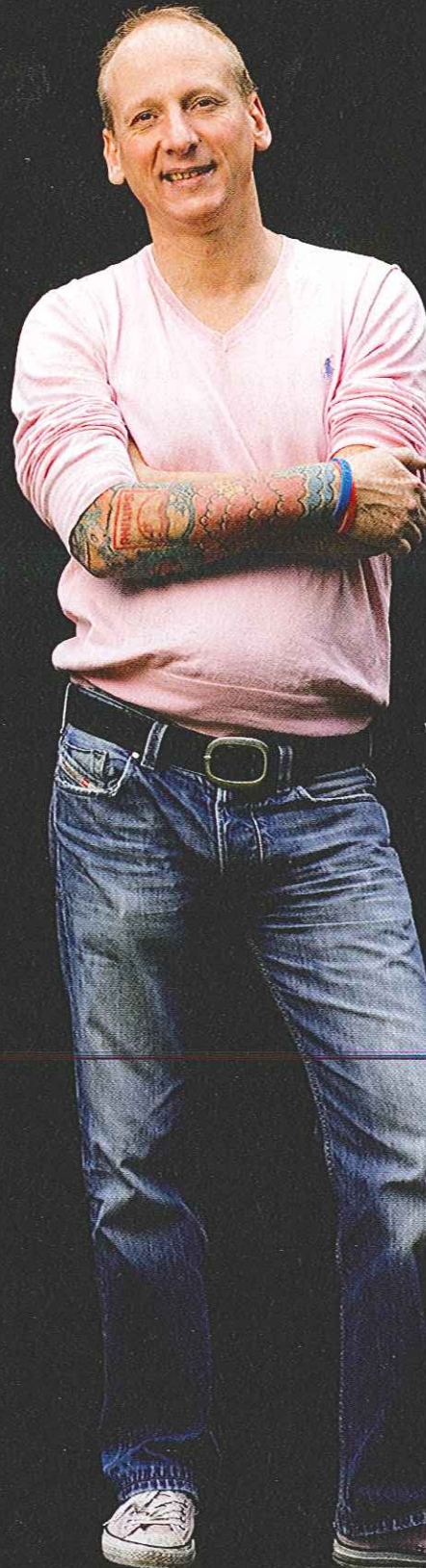
---

# ROCK BOTTOM

---

TEKST Annika van den Berg FOTOGRAFIE Mitch van Schijndel

ROCK BOTTOM BETEKENT LETTERLIJK DE BODEM VAN DE PUT. RAKEN. HET ABSOLUTE DIEPTEPUNT IN EEN MENSENLEVEN. ECHTER DIT SYMBOLISCHE DAL BETEKENT IN VEEL GEVALLEN OOK EEN KEERPUNT. VOOR VEEL MENSEN IS ROCK BOTTOM DÁT MOMENT DAT ZE BESEFFEN DAT ER ACTIE MOET WORDEN ONDERNOMEN.





'2005, sjekkies rapen op straat, met mijn mopshond als dekmantel. Als het regende dan zocht ik een plek waar geen natte peuken lagen. Bij de AH heb je zo'n overkapping waar je droog je karretje kan pakken, daar staat zo'n peukendover. Nou, mensen die nog wel knaken hadden schoten dan altijd peuken richting peukenbak en met heel veel mazzel pleurden er ook een paar op de grond. Dan zocht ik een plekkie waar de meeste lagen, tactisch. Dan aaide ik mijn hond en griste ik snel zoveel mogelijk peuken bij elkaar (gelukkig was het 'een laag bij de grond hondje') en dan voelde ik gewoon intens geluk weet je wel. Intens geluk dat ik wat te roken had. Ja, zo hard ben ik wel gegaan. Ik was wel echt een *megafuckingjunkie*. Thuis scheurde ik uit het Eindhovens weekblad een hoek, dan maakte ik die sjekkies open, omdat ik geen idee had bij wie dat al in de mond had gezeten, en dan lijmde ik een stuk krant dicht met een Pritt stift en dan had ik wat te roken. Ik ben netjes opgevoed thuis weet je, normen en waarden, vooral ook normbesef. Als je dan uiteindelijk sjekkies rapend op straat loopt... Je schaamt je kapot. Het feit dat jij gebukt een paar 'afgenaste' peuken staat op te rapen, ja dat zijn dieptepunten. Ik liet mijn moeder ook wel eens uit IJmuiden overkomen naar Eindhoven en dan pikte ik de pinpas van mijn opa's erfenis uit haar tas en dan ging ik 500 euro pinnen. Dan liet ik haar gewoon zitten in mijn junkhuis. Ik liet haar verrotten voor die knaken.

### MINDERWAARDIGHEID DE FLES IN

Ik ben heel veel gepest vroeger, rood haar, sproeten, kleinste van de klas en mijn moeder naaide onze eigen kleertjes. Mijn oma was verslaafd aan pillen, mijn opa heeft zich dood gezopen. Ik ben altijd gepest en getreiterd. Het begon met gokken. Op mijn elfde zat ik al in de gokhal. Op m'n 12e merkte ik: als ik ga zuipen dan hoef ik niet meer die pijn en die ellende te voelen van dat pesten. Ik demp m'n gedachten en ik stimuleer mijn emoties en ik kan me gedragen zoals ik graag wil. Losjes, af en toe een meisje aan durven spreken. Dus heel dat minderwaardigheidscomplex ging in de fles, letterlijk en figuurlijk. Ik heb drie keer in een kliniek gezeten. De eerste twee keer was onder sociale druk, ik was nog niet rock bottom en ik had nog altijd mijn schijnvertoning. Ik had een koophuis en ik werkte als chef-kok. Ja, dan hoef je voor jezelf niet te erkennen dat je machteloos staat tegenover je gebruik en je middelen en je gedragingen. Maar de derde keer wilde ik het zelf. Ik weet nog wel heel goed dat ik 's morgens al die zoi; lepels waar ik in uitkookte, aanstekers en pijpen, in mijn prullenbak heb geflikkerd. En toen dacht ik: nu is het klaar. Toen ik kennismaakte met de 12 stappen, hoorde ik voor het eerst: 'Ja, stop maar met vechten want je bent ziek.' Ik begon met gebruiken op mijn 12<sup>e</sup> en heb al die jaren die cru-

ciaal zijn voor je ontwikkeling gebruikt. Dan sta je daar ineens als 34-jarige puber in een veel te groot lijf.

### PANTSER MOET OPEN

Ik gebruik altijd een oester als metafoer. Een zachte binnenkant met een schelp als pantser er omheen, dat keihard is en heel moeilijk open gaat. Als je in herstel wilt raken, dan moet koste wat het kost dat pantser open. En als die schelp opengaat, doet iedere zandkorrel die van die zeebodem loskomt en op de oester komt, pijn. Mijn oerreactie was: oester dicht, maar ik heb hem open moeten laten. Je bent heel naakt dan. Alles doet zeer,

## 'Daar sta je dan, als 34-jarige puber in een veel te groot lijf'

alles is klote, alles is moeilijk; alles is ontdekken. Dat heb ik met de 12 stappen gedaan. En ring voor ring moest ik een nieuw pantser om die oester laten groeien. Het cruciale van in herstel komen, is durven die oester open te zetten.

### CADEAUTJES UITDELEN

Tijdens mijn laatste opname kwam ik in aanraking met ervaringsdeskundigen. Een jongen waarmee ik eerder opgenomen was en die dus langer clean was dan ik, kwam voorlichting geven en hij is eigenlijk mijn redding geweest. Ik dacht bij mezelf: what the fuck man?! Hij is vijf jaar clean en hij werkt bij Novadic Kentron, dat is wel echt dikke shit. Ik kreeg uiteindelijk het aanbod om een half jaar vrijwilligerswerk te doen als ervaringsdeskundige en daarna ben ik ook aangenomen als betaalde kracht binnen de verslavingszorg. Ik deel heel de dag over mezelf en mensen willen het horen. Ik mag dagelijks cadeautjes uitdelen. Ik neem geen gespreksboekje mee, maar (spreekwoordelijke) frikadellen. Als ik 's ochtends in m'n auto stap, doe ik een doos frikadellen in m'n tas en ik zorg dat ik al die veertig frikadellen heb uitgedeeld aan het einde van de dag. Rauwe, ongebakken frikadellen duw ik bij iedereen in het gezicht. En als ze er dan vijf op hebben, dan beginnen ze te kokhalzen en dan duw ik er nog snel drie bij en dan gaan ze kotsen en dat moet. Iedere addict moet eerst kotsen. Braken, allemaal emoties, boos worden en stoelen gooien. Dan zeggen ze: 'Sorry', en dan zeg ik: 'Nee joh. ik heb je uitgenodigd.' En dat is mijn werk. Te gek om te mogen doen. Als ik dit soort dingen kan delen, dan kan ik daar uren over ouwehoeren, maar als vanavond in de supermarkt – als ik boodschappen doe, niet sta te rapen – een mevrouw vraagt of ik een fles shampoo van het bovenste schap wil pakken, dan heb ik daar moeite mee. Dan ben ik in staat om te zeggen: 'Nee sorry, ik heb een sociale handicap.'