

FLAIR

Wat een JAAR!

Valerie kickte af
van pijnstillers
'Ik trok zelfs
de autobekleding
los op zoek naar
die pillen'

LIEFDE VAN TOEN 'Die elektrische aantrekkingskracht was er nog steeds'
MISLUKTE WERELDREIS 'Ik zei dat het geweldig was, maar kwam stiekem eerder terug'
ONVERWACHT GELUK 'Ik erfde het huis van mijn overleden huisbaas'

SANDRA BEVIEL

LANGS DE SNELWEG

'Bij hectometerpaaltje 84,4 schoot ze eruit'

FANCY BORREL
Oogverblindend



PREMIUM

Valerie (32) was verslaafd aan zware pijnstillers: 'Binnen drie dagen was mijn weekdosis op'

Harddrugs? Niks voor Valerie de Ruiter (32). Toch raakte ze na een hernia verslaafd aan zware pijnstillers en uiteindelijk aan heroïne. "De dokter schreef het voor, dus ik vertrouwde erop dat het veilig was."

Tekst: Jadrike Boels
Beeld: Lidian van Megen
25 december 2024



'OVER AFBOUWEN werd nooit gesproken'

Harddrugs? Niks voor Valerie de Ruiters (32). Toch raakte ze na een hernia verslaafd aan zware pijnstillers en uiteindelijk aan heroïne. "De dokter schreef het voor, dus ik vertrouwde erop dat het veilig was."

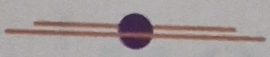
"Nadat mijn huisarts met pensioen was gegaan, belde mijn nieuwe huisarts me op. 'Ik zie dat je vaker medicijnen ophaalt dan de dosis die voor je is berekend,' zei ze op beschuldigende toon. Ik wist dat ze gelijk had en schaamde me kapot. Sinds er op mijn twintigste een hernia was vastgesteld, kreeg ik al vier jaar lang probleemloos herhaalrecepten voor de zware pijnstiller oxycodon. En ja, soms haalde ik eerder dan mocht een nieuwe verpakking omdat ik al door mijn voorraad heen was. De pijn was zo erg, dat ik gewoon niet genoeg had aan de voorgeschreven dosis. Inmiddels weet ik dat dit komt omdat mijn zenuwen door langdurig opiaatgebruik waren aangetast, waarvoor ik juist overgevoelig raakte voor pijn. Maar destijds wist ik niet beter dan dat ik de medicijnen nodig had om te kunnen dealen met de chronische pijn. Toen mijn nieuwe huisarts aankondigde dat mijn 'gebruik' direct moest worden teruggedrongen, raakte ik in paniek. Door haar veroordelende toon voelde ik me een soort drugsverslaafde. De angst die ik voelde, drukte me met mijn neus op de feiten: ik was afhankelijk geworden van de pillen. Maar alleen het idee dat ik zonder ze moest leven, maakte me al misselijk. De huisarts vertelde dat veertig milligram de gangbare dosis was. Ik slikte zeker honderdtachtig milligram per

dag. Ze zette me direct terug naar tachtig milligram en van daaruit zouden we gaan afbouwen. De pillen mocht ik op gezette tijden één keer per week bij de apotheek afhalen. Niet later en niet eerder. Anders kreeg ik ze niet mee. Binnen drie dagen was mijn weekdosis op. Ik probeerde wel te doseren, maar het lukte me niet en mijn verslaving liet zich voor het eerst in volle glorie zien. Uit pure wanhoop doorzocht ik alle hoeken en gaten van mijn huis. Als een soort bezetene trok ik zelfs de bekleding van mijn auto los in de hoop dat er nog ergens een pilletje lag. De pijn van de hernia was gekmakend. Daarnaast had ik last van, wat later bleek, afkickverschijnselen. Hoe verder ik verwijderd raakte van mijn laatste inname, hoe zieker ik werd.

'DE PILLEN MOCHT IK ÉÉN KEER PER WEEK BIJ DE APOTHEEK AFHALEN. BINNEN DRIE DAGEN WAREN ZE OP'

Niet alleen mijn onderrug stond in de fik, het voelde alsof alle botten in mijn lichaam gebroken waren. Alsof er brandende mieren onder mijn huid liepen. Ik zweette, trilde, moest overgeven, had diarree. Het was afschuwelijk. Maar uit angst voor veroordeling durfde

'Ik heb zelfs de bekleding van mijn auto losgetrokken in de hoop dat er nog ergens een pilletje lag'



ik de huisarts niet te bellen. Dat ik last had van afkickverschijnselen hoorde ik pas toen ik na aandringen van mijn bezorgde buurvrouw naar de eerste hulp ging. De arts bevestigde daarmee wat ik onbewust al wist: mijn pilletjes waren niet zomaar medicijnen."

Tanden op elkaar en doorgaan

"Voor mijn hernia werkte ik als elektrotechnicus, als enige vrouw op een afdeling met vijftienhonderd mannen. Ik zong in een band, gaf zangles, sportte veel en had een rijk sociaal leven. Het was veel – ik had nooit een vrije dag om gewoon even op de bank te hangen – maar ik wist niet beter. Als kind had ik het al druk. Mijn ouders steunden mij altijd in mijn hobby's, maar vonden ook dat ik er alles uit moest halen. Zo zat ik bijvoorbeeld in de Nederlandse karateselectie en stond ik als kind al op het podium als zangeres. Doorzetten, niet zeuren en altijd je best doen, was de mantra bij ons thuis. Een harde opvoeding die me ver bracht, maar waardoor ik niet leerde met mijn gevoelens om te gaan. In ons Indische huishouden was weinig ruimte voor emoties. Ook niet toen als twintiger de stress op mijn werk toenam. Tanden op elkaar en doorgaan, dat is wat ik mezelf vertelde terwijl ik rondliep met hartkloppingen, last had van hyperventilatie en geregeld wakker lag van nachtmerries. Ik wist dat het niet goed met me ging, maar gas terugnemen was geen optie.

Uiteindelijk ben ik letterlijk ingestort in de werkplaats. Vanuit het niks trok een superscherpe pijnscheut vanuit mijn rug naar mijn been, dat daardoor al zijn kracht verloor. Na aandringen van een collega belde ik met tranen in mijn ogen de huisarts. Niet eens van de pijn,

maar omdat ik moest toegeven dat het echt niet langer ging. Mijn huisarts zette het herniaproto­col in gang: zes weken rust en zware pijnstillers. Klinkt misschien gek, maar ik vond de diagnose eigenlijk wel fijn. Mijn stressklachten voelden als aanstelleritis, maar nu had ik tastbaar bewijs richting mezelf én mijn werkgever om rust te nemen.

Dat er niks 'fijn' aan mijn hernia was, realiseerde ik me al snel. De pijn was zo hevig en continu dat ik niet kon lopen, maar ook niet fijn kon zitten, liggen of slapen. Het was gekmakend. Ondragelijk zelfs. Een week later kreeg ik daarom oxycodon voorgeschreven. Een van de zwaarste pijnstillers, vertelde mijn huisarts. Inmiddels weet ik dat het synthetische heroïne is. Zwaar verdovend én zwaar verslavend. Maar ik kreeg geen waarschuwing en mocht het slikken naar behoefte. Een dokter die ik al mijn hele leven kende schreef het voor, dus ik stelde geen vragen. Voor mij was het vanzelfsprekend dat het veilig was."

Happy van de high

"De eerste keer oxycodon herinner ik me nog levendig. Ik nam de pil vlak voor het slapengaan en strompelde de douche in. Terwijl de eerste waterdruppels op mijn hoofd kletterden, werd ik overspoeld door de zwaarte van mijn realiteit. Mijn drukke leven was in één klap tot stilstand gekomen. Ik zat alleen thuis in een nieuwe woning die nog niet af was, ik kon geen muziek meer maken, had elke dag pijn; ik vond mijn leven gewoon even helemaal kut. En toen plots, alsof iemand een knop omschakelde, voelde het alsof mijn interne licht aanging. Waar de wereld een seconde daarvoor nog naar en grauw voelde, was ie nu fijn en warm. Ik voelde me opeens dankbaar voor het dak boven mijn hoofd, voor mijn warme douche, voor het verdwijnen van mijn pijn. Energiek stapte ik uit de douchecabine en impulsief besloot ik mijn hond te gaan uitlaten. Heppiedepeppie struinde ik midden in de nacht de deur uit. Voor het eerst verging ik niet van de pijn. Dat het euforische gevoel van de oxycodon kwam, realiseerde ik me pas de volgende ochtend. Vanuit bed nam ik op een lege maag weer een pil. Bewust



ervaarde ik de terugkeer van het euforische gevoel in mijn lijf. Warm, dankbaar, liefdevol, zacht, in verbinding met mezelf; gevoelens die ik in mijn jeugd had gemist. Dit is gevaarlijk verleidelijk, dacht ik toen de high afnam. Ondanks dat ik al sinds mijn tienertijd blow, ben ik altijd heel voorzichtig geweest met drugs. In de bijsluiter stond dat ik om de zes uur een pil mocht innemen en ik besloot dat niet vaker dan twee keer per dag te doen. In de ochtend als ik wakker werd met de felle pijn en in de avond voor het slapengaan. Toen na zes weken mijn pijn niet minder werd en ik op een wachtlijst kwam te staan voor de neuroloog, viel ik langzaam steeds dieper in een zwart gat. Mijn sociale contacten verdwenen, ik kreeg angstaanvallen over het verliezen van mijn baan en huis én mijn fysieke situatie werd steeds uitzichtlozer. Pas na vijf maanden kreeg ik in het ziekenhuis de officiële diagnose, waarna het behandelplan nog maanden

op zich liet wachten. Een behandelplan waarin mijn lichaam de hernia zelf zonder interventie moest oplossen. Oftewel: ik kon naast wat rek- en strekoefeningen niks anders dan afwachten. Ondertussen werd de dosis pijnstillers door de artsen steeds verder verhoogd. Je lichaam bouwt tolerantie op, dus je moet steeds meer medicijnen nemen voor hetzelfde effect. Toen ik merkte dat ik alleen nog maar bezig was met aftellen naar de volgende pil, trok ik bezorgd aan de bel bij mijn huisarts. 'Jij bent niet het type om verslaafd te raken,' wuifde hij mijn zorgen lachend weg. 'Je bent zo'n slimme en verstandige meid.' Achteraf vormde zijn laconieke reactie voor mij een soort vrijbrief.

'MIJN OMGEVING KREEG ER NIKS VAN MEE. DIE VERSTANDIGE VAL KON HET ALLEMAAL WEL AAN, DACHTEN ZE'

Een goedkeuring van mijn gebruik. Ik had deze pillen nodig en ik kon ze volgens de huisarts met een gerust hart innemen. Over afbouwen werd nooit gesproken. Vier jaar lang heb ik oxycodon geslikt. Vier jaar waarin ik niet kon werken, maar wel weer kon wandelen, slapen, op de bank kon kletsen met mijn familie en met hulp van een extra pilletje soms zelfs kon optreden. Vier jaar waarin ik achteraf – door alle pillen – zo distantieerde van mijn gevoel, dat ik niet meer stilstond bij de uitzichtloosheid van mijn situatie. Bij het leven dat ik was verloren. Vier jaar waarin ik uiteindelijk de pillen ben gaan snuiven, omdat ik in een documentaire zag dat ze dan nog effectiever zijn. Het voelde in het begin wel heftig, maar hoe erg kon het nou zijn? Het waren voorgeschreven pillen. Iedereen, van huisarts en werkgever tot mijn familie, wist dat ik de pillen slikte. En niemand, inclusief ikzelf, dacht dat ik verslaafd was. Tot mijn nieuwe huisarts de pillen van mij afnam."

Over mijn grenzen

"Nooit had ik verwacht drugs te kopen bij een dealer op straat, toch ben ik dat uiteindelijk gaan doen nadat mijn huisarts mijn dosering verlaagde. Ik zag geen

andere weg. Ik werd knettergek van de pijn en de afkickverschijnselen. 'Waarom gebruik je eigenlijk geen heroïne? Veel goedkoper en met hetzelfde effect,' suggereerde mijn dealer na een paar bestellingen oxycodon, alsof het de normaalste zaak van de wereld was. 'Ben je gek of zo,' reageerde ik verbolgen. Ik vond heroïne iets voor daklozen die onder een brug liggen. Schouderophalend vertelde de dealer dat het niet zo'n big deal was en dat je het 'gewoon' kon roken. Waarom ik die dag over mijn eigen grens ben gestapt en heroïne heb gekocht, kan ik niet terughalen. Ik ben inmiddels, gelukkig, een ander mens. Wat ik wel weet, is dat verslaving en wanhoop je grenzen doen vervagen. Als je drie dagen in een woestijn loopt zonder water, doe je alles om vocht binnen te krijgen. Je drinkt zelfs je eigen urine. Iets waarvan je nooit had gedacht het te doen, maar wat op dat moment je enige optie is om te overleven. Die optie was heroïne voor mij. En alcohol. En wiet. Er was echt wel een stemmetje dat zei dat het niet oké was, maar ik was zo ziek dat ik geen andere uitweg zag. Mijn omgeving kreeg er niks van mee. Die verstandige Val kon het allemaal wel aan, was het beeld. Ik neem zelf mijn verantwoordelijkheid voor de keuzes die ik heb gemaakt, maar ergens was het ook pijnlijk dat niemand door me heen prikte. Ik schaamde me te erg om hulp te vragen.

'INMIDDELS WEET IK DAT OXYCODON SYNTHETISCHE HEROÏNE IS. ZWAAR VERDOVEND ÉN ZWAAR VERSLAVEND'

Pas toen die hulp me werd aangereikt door een bedrijfsarts, veranderde mijn situatie. 'Als ik jou nu een drugstest geef, zou je daar dan voor slagen?' vroeg hij *out of the blue* tijdens een routinegesprek. Ik viel stil. 'Je hoeft geen antwoord te geven, maar weet dat ik hulp voor je kan regelen.' Vol schaamte gaf ik uiteindelijk toe. Hij regelde een plek in een afkickkliniek. Voorafgaand aan de opname ging ik wekelijks naar een zelfhulpgroep. Ik zat tussen goed functionerende vrouwen die te veel dronken, junkies die op straat leefden en zakenmannen die snoeven. Allemaal waren



we hetzelfde: verslaafd. En allemaal konden we elkaar daardoor zonder oordeel accepteren. Het was een enorme opluchting om voor het eerst in bijna vijf jaar eerlijk te zijn tegen mezelf.

Het is een lang traject geweest. Ik ben tijdens het afkicken doodziek geweest. Ik ben drie keer opgenomen in een kliniek na terugvallen. De grootste oorzaak van mijn verslaving, de pijn, was nog steeds aanwezig. Na mijn laatste opname, nu acht jaar geleden, is het mij uiteindelijk gelukt clean te blijven door de gecontroleerde inzet van een opiaatblokker. Ik was eerst terughoudend, want dit was wederom een medicijn, maar deze zorgde ervoor dat mijn brein niet meer reageerde op opiaten, zoals oxycodon en heroïne, en het dempte wel mijn pijn. Letterlijk een lifesaver. Maar mijn echte redding was de positieve zwangerschapstest die ik drie maanden na mijn laatste opname in mijn handen hield. Ik heb gedaan wat elke hulpverlener afraadt: een

relatie aangaan met een lotgenoot uit de zelfhulp-groep. Toen die relatie uiteindelijk met knallende ruzies eindigde, voelde ik me zó slecht dat ik terugviel in het verlangen naar het warme gevoel van heroïne. Maar onderweg naar de dealer voelde ik instinctief dat ik een zwangerschapstest moest doen. In plaats van naar de dealer, racete ik dus naar de drogist om thuis snel een test te doen. Binnen drie seconden verscheen er een knalrood plusteken. Pure paniek brak uit. Ik heb denk ik minutenlang alleen 'fuck' gezegd."

Instant moedergevoel

"Wat er daarna gebeurde, kan ik nog steeds alleen omschrijven als een wonder. Ik legde mijn handen op mijn buik en werd overspoeld door exact hetzelfde gevoel dat ik had toen ik voor het eerst oxycodon nam. Warmte, rust, liefde en verbondenheid. Het was euforisch. Weer ging een knop om, maar dit keer was het effect blijvend. Die dag ben ik een ander mens geworden. Alsof ik in één klap moeder was. Ik ga dit gewoon doen, voelde ik. Ik ga er alles aan doen om het beste leven te creëren voor mij en mijn kind. Ik heb nooit meer drugs gebruikt. En om het wonder nog groter te maken: mijn zoontje heeft – doordat hij door zijn stuitligging klem kwam te zitten tijdens de bevalling – mijn onderrug min of meer weer recht gedrukt. Hij heeft mijn hernia hersteld. Ook de door langdurig opiaatgebruik veroorzaakte zenuwpijn verdween na zijn geboorte. Hij is dus op alle vlakken mijn redding geweest.

Makkelijk hebben we het overigens niet gehad. Zijn vader kon niet clean blijven en is de weg dusdanig kwijtgeraakt dat het voor mijn zoontje en mij niet meer veilig was om in zijn omgeving te zijn. Hij heeft de vaderrol nooit kunnen dragen. Ik spreek hem slechts een paar keer per jaar over de telefoon. Ik vind het totale waanzin, maar ooit was het ook mijn waanzin. Misschien had ik zonder mijn zoontje nu wel op straat geleefd. Misschien was ik er niet meer geweest. Ik zal het nooit weten en dat hoeft ook niet. Het heden en onze mooie toekomst, is wat telt.

Bijna acht jaar geleden, op de dag van mijn zwanger

'Waar de wereld een
seconde daarvoor nog
naar en grauw voelde,
was ie nu fijn en warm'



schapstest, heb ik de commitment gemaakt om alles te doen om een mooi leven op te bouwen. Ik ben in therapie gegaan om mijn trauma's te verwerken en te leren waar in mijn jeugd geen ruimte voor was: in verbinding staan met mijn gevoel. Met name hypnotherapie, waarbij trance wordt gebruikt om mentale klachten te behandelen, had zo'n positieve impact, dat het mijn droom werd om ooit mijn eigen praktijk te openen en anderen te helpen. Met een kind aan de borst heb ik vanuit huis drie hbo-opleidingen afgerond. Inmiddels ben ik hypnotherapeut, heb ik een eigen praktijk en leid ik andere coaches en therapeuten op. Ik heb me heel lang voor mijn verhaal geschaamd. Voor het feit dat ik het zo ver heb laten komen. Maar nu ik als professional mijn ervaringen op zo'n manier kan inzetten dat ik er anderen mee help, geeft mijn verleden me juist kracht. Er zijn zo veel Nederlanders die worstelen met een verslaving. Het is zo belangrijk dat we het taboe doorbreken. Zo kun je je verslaving sneller bij jezelf erkennen of voor een geliefde om hulp vragen. Een verslaving kan iedereen overkomen. Ik ben het levende bewijs. Ik heb een IQ van 156, had een goede baan, een sociaal vangnet, een dak boven mijn hoofd, maar ik heb die domme dingen toch gedaan. Mijn ouders zijn jaren boos geweest op mijn huisarts, maar ik wil niet in het verleden blijven hangen. Vooral niet omdat ik mijn heden met niemand zou willen ruilen. Ik ben veel gelukkiger dan voor dit allemaal gebeurde. Ik heb een prachtige zoon, een geweldig bedrijf, ik ga niet meer over mijn eigen grenzen heen, leef vanuit mijn hart en heb geen man meer nodig om me compleet te voelen. Ik schaam me niet meer voor mijn verslaving. Ook niet richting mijn zoontje, als hij later oud genoeg is om mijn verhaal te begrijpen." ■