

COLUMN MARK LETTINGA: DE WERKING VAN MIJN HERSENEN ALS VERSLAAFDE

Iemand die verslaafd is, heeft een obsessieve drang naar zijn/haar middel en is bereid daar heel ver voor te gaan. Het middel is het allerbelangrijkste en hiervoor draaien de hersenen vaak overuren. Mijn 'denkruimte' was in een zucht vol, als de drang naar cocaïne snuiven zich liet gelden. Hoe kom ik aan geld? Waar kan ik gebruiken? Wanneer kan ik gebruiken? Van wie kan ik geld lenen? Waar heb ik schulden? Hoeveel gram ga ik halen? Is dat genoeg? Wat vinden andere mensen van mij? Kan ik morgen naar mijn werk? Ga ik alleen zitten of met 'vrienden'?

Het is maar een kleine greep uit de vragen die mij in zo'n situatie de hele dag bezig hielden. Dagelijkse dingen? Niet belangrijk en dus liet ik ze vaak liggen. Nachten haalde ik door. Tijdens mijn laatste jaren in gebruik vaak alleen en met de gordijnen dicht.

Grootheidswaanzin

Ook onder invloed maakten mijn hersenen overuren, maar dan had ik hele andere gedachtes. Vaak dacht ik erover na hoe ik mijn leven moest leiden en hoe mooi dat wel niet kon zijn. En zo vlogen de jaren voorbij. Veel ideeën bedacht, maar nooit uitgevoerd. Soms voelde ik me geweldig en had ik de indruk dat de wereld aan mijn voeten lag, maar het kwam ook voor dat ik het idee had dat niemand me zou missen, als ik er niet meer zou zijn.

Negatieve gedachten worden veel sterker als je zwaar in gebruik zit. Ik zag schimmen, werd schuchter, trok me zoveel mogelijk terug en zag het leven soms niet meer zitten. Een negatieve spiraal dus. Maar als ik de volgende dag wakker werd met een kater was ik dat weer vergeten. Gek genoeg ontstond er dan automatisch weer positiviteit in mijn brein en viel het allemaal wel mee. Dacht ik.



Immers, ik had het toch goed voor elkaar? Door mijn manipulatieve gedrag geloofden mijn familie en vrienden dit. En het klopte ook. Maar het was buitenkant. Intussen deed de geestelijke zelfdestructie onbewust haar ding en dat gaat heel ver bij iemand die verslaafd is.

Hersenletsel

Mijn hersenen zijn zeker aangetast. Vooral mijn korte termijn geheugen is een probleem: ik ben heel slecht in namen onthouden, kan niet meer zo goed hoofdrekenen als vroeger en vergeet regelmatig dingen die ik zou doen. Hier heb ik mezelf inmiddels in getraind en dat doe ik nog steeds waardoor dit alles gelukkig weer iets beter gaat.

Als ik terugkijk op wat ik in 20 jaar heb gebruikt, mag ik van geluk spreken dat ik nog leef en goed kan functioneren. 'Goed in herstel te komen' is een zwaar proces en hiervoor moet je intrinsieke motivatie 100% zijn. Een andere mindset aanleren, is daar een belangrijk onderdeel van en dat kon ik niet alleen. Ik moest eerst accepteren dat ik de ziekte verslaving heb en daar heb ik – na mijn klinische opname – maanden over gedaan.

Mijn zieke gedachtes heb ik ingeruild voor een positieve mindset. Hoe het met die ideeën zit? Gelukkig heb ik er intussen een paar gerealiseerd. Toen ik in de afkickkliniek op bed lag, begon het idee 'ik wil ook iets gaan doen in verslavingszorg' zich te ontwikkelen. Drie jaar later had ik mijn eigen verslavingszorginstelling.

Over Mark

Mark is oprichter van Clean Verslavingszorg en Addiction Academy. Hij zet zich in om de wereld 'cleaner' te maken. Hij weet wat verslaving inhoudt, omdat hij zelf in 2015 een klinische opname heeft gehad voor zijn cocaïne- en alcoholverslaving. Na de opname heeft hij keihard aan zichzelf gewerkt en uiteindelijk heeft hij van zijn probleem zijn beroep weten te maken.

Sinds 2 jaar geeft hij incompany trainingen over middelengebruik en verslaving binnen het sociaal domein, jeugdzorg, zorginstellingen, POH-GGZ en schuldhulpverlening. Daarnaast heeft Mark met zijn expertteam van Addiction Academy een volledig online programma ontwikkeld voor naasten van een verslaafde.