

Vallen en opstaan

Het zweet gutst er van alle kanten uit. Daar hang je, boven het toilet waar de geur van je eigen drugspoep het vomeren in rap tempo tot gang brengt. Het lucht op, als het goed is. Je lichaam heeft de rommel van de dag ervoor weer opgeruimd. Vervolgens voel je je zwakjes, doch voldaan. Maar daarmee ben je er nog niet.

Als je jarenlang iedere dag halve liters wegtikt, shotjes bruin zet of geestverruimende poeders rookt ben je nogal verweekeld in een patroon. Je lichaam is gewend aan de dagelijkse input van stoffen, en is vergeten hoe die zelf aan te maken. Valt je dagelijkse endorfinemomentje om klokslag twaalf uur plots weg, dan ziet je middag er een stuk minder rooskleurig uit. Misschien zelfs angstaanjagend. Hoe kom je daar in godsnaam doorheen?

Vaak is goede begeleiding nodig, en dan nog gaat het niet zonder slag of stoot. In dit nummer staat het ontgiftingsproces centraal. Waarom is het ene middel moeilijker dan het andere? Op pagina 12 lees je waarom het afkicken van downers zonder medische begeleiding levensgevaarlijk is.

En wat doe je met de constante verleiding die op de loer ligt? Je kunt moeilijk iedereen op een verjaardag vragen om geen bier te drinken, zegt Danielle op pagina 14. Sommige mensen pakken het vliegtuig om de craving achter zich te laten. Lees op pagina 4 hoe Loes afkickt in Zuid-Afrika van de speed en ghb.

Maar wat doe je met je huisdier als je de kliniek in gaat? Ook daar is een prima oplossing voor, zie pagina 8.

Mensen die geen zin hebben in maandenlange therapie zouden zich kunnen verdiepen in iboga, een wondermiddel volgens sommigen. Maar verdiep je ook in de risico's. Een trip op het krachtige middel kan fataal aflopen.

Ga je voor de detox, maak je borst maar goed nat, houd goede moed, en als je struikelt, sta dan weer op. En lees tussendoor vooral de tips op pagina 18.

Guido van Diepen
Hoofdredacteur

MAINline

Mainline is een tijdschrift voor middengebruikers en een uitgave van de Stichting Mainline: gezondheids- en preventiewerk druggebruikers.

Andere activiteiten van Mainline:

- ▶ Opzet en uitvoering van campagnes over risicohandelingen
- ▶ Productie van folders en achtergrondinformatie
- ▶ Themabrief combinatietherapie en druggebruik
- ▶ Themabrief hepatitis C en druggebruik
- ▶ Counseling en preventiegesprekken Veldwerk
- ▶ Overdragen van kennis aan professionals
- ▶ Rapportage aan beleidsmakers
- ▶ Verwijzing van druggebruikers
- ▶ Advisering van druggebruikers met hiv of hepatitis C

Hoofdredactie: Guido van Diepen

Eindredactie: Jente Posthuma

Redactie: Ingrid Bakker,
Toon Broeks, Leon Knoops,
Annet Vogelaar, Sara Woods
Correcties: Sara Woods

Bijdragen: Robin Jansen,

Tom Kiel, Sara Luijters,
Nicolline van der Spek

Cover: Studio Odilo Girod

Strip: Eric Krabbenbosch

Vormgeving: Studio Odilo Girod

Drukwerk: Drukkerij Raddraaier

Financiële bijdrage:

Ministerie van VWS

Abonnementen:

€ 20,00 per jaar (inclusief administratie- en verzendkosten)
IBAN: NL26 INGB 003939013
t.n.v.: Mainline, Amsterdam

OPROEP

Heb je wat te vragen of te melden over drugs en gezondheid? Schroom niet ons te bellen of mailen!

020-6822660

info@mainline.nl

Copyright © 2017 Mainline
ISSN 0926-339X

Jaargang 26, nummer 4

Overname en reproductie van artikelen alleen na schriftelijke toestemming van Stichting Mainline

Postbus 58303
1040 HH AMSTERDAM
Telefoon: (020) 682 26 60
E-mail: info@mainline.nl
www.mainline.nl

Inhoud

- 4 Thuis vs Verwegistan
- 6 Gaan met die banaan
- 8 Dieren in de detox
- 9 Nieuws
- 10 Trippen om af te kicken
- 12 Koud zweet, epileptische aanvallen, beestjes zien
- 14 Nog eentje dan...
- 16 Nog net geen handboeien om
- 18 Vandaag gebruik ik niet



4

Thuis VS Verwegistan

Loes (20) vloog naar Zuid-Afrika om af te kicken van de ghb en speed. “Nederland associeerde ik met verdriet en woede”, zegt ze. Peter (45) koos voor veilig thuis afkicken, onder begeleiding van The Home Clinic. Oprichter Pieter Bodewits: “In een kliniek kom je wel los van het middel, maar niet van je thuissituatie.”



8

Dieren in de detox

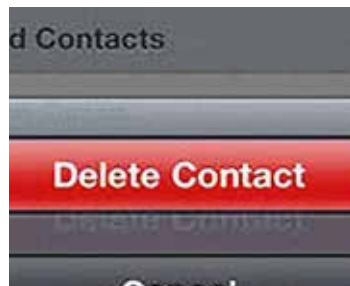
Dieren versnellen het herstel van mensen, steeds meer wetenschappelijk onderzoek toont dat aan. Bij dierenpension ‘Ons tweede nest’ helpen huisdieren hun baasjes van de drugs af te blijven. “Vaak zijn cliënten familie, vrienden en zelfs kinderen kwijtgeraakt, dus hun huisdier betekent echt alles voor ze”, aldus pensionhoudster Rianne Visser.



10

Trippen om af te kicken

Een keer flink trippen op de bast van de iboga-wortel en je bent afgekickt, zonder ontweningsverschijnselen. Het klinkt ideaal. Helaas is het dat niet: niet iedereen overleeft het namelijk. Kan afkicken dan nooit eens gemakkelijk zijn?



18

Vandaag gebruik ik niet

Stel haalbare doelen. Breek met je dealer. En probeer eens een andere supermarkt. Negen tips die het net iets gemakkelijker maken om van de drugs af te blijven. Weet dat terugvallen deel uitmaakt van het stopproces. En: blijf het proberen tot het lukt.