

## Verslaafd en de zoon van een verslavingsdeskundige: 'Hoe kan dat, vroegen mensen me'

**Fimme Bakker (29) rookte, snoof, slikte en dronk alles om zijn verdriet niet te hoeven voelen. Zijn vader – de bekende verslavingsarts Bram Bakker – zag niet waarmee hij worstelde. Na vele afkickpogingen vond hij de weg omhoog weer, hij vertelt erover in weekendmagazine *Mezza*.**

Fimme Bakker > 06-03-24, 11:28



'Als jij volgende week tegen Muhammad Ali zou moeten boksen, hoe ga je je daar dan op voorbereiden?' vroeg mijn therapeut tijdens mijn laatste week in de Thaise verslavingskliniek. Ik antwoordde: 'Ik zou de hele dag keihard trainen en me zo goed mogelijk voorbereiden op het gevecht.' De therapeut keek me aan en begon te lachen. 'Jij bent gek,' zei hij. 'Als je tegen Muhammad Ali moet boksen dan zou ik zo hard mogelijk wegrennen als ik jou was. Want hoe goed je je ook voorbereidt, dat gevecht ga je nooit winnen.' Ik wist waar hij op doelde. Tegen verslaving is niet op te boksen. Nare gedachten en angst voor een terugval moest ik leren accepteren. Verslaving is een chronische hersenziekte. Dit houdt in dat je er nooit van zult genezen, maar dat er wel herstel mogelijk is.

Ik was op slag verliefd toen ik op mijn veertiende mijn eerste jointje rookte. Mijn hele lijf werd bevangen door een intens heerlijk gevoel. Dat wilde ik vaker meemaken. Er was even geen gepieker, faalangst, perfectionisme of verlangen om aardig gevonden te worden. Ik voelde me gelukkig. Na een jaar blowen kwam ik in aanraking met andere geestverruimende middelen. Ik raakte verknocht aan alles wat ik kon snuiven, slikken, roken of drinken. Het zorgde ervoor dat ik me niet meer eenzaam voelde en dat het kritische stemmetje in mijn hoofd de mond werd gesnoerd.

### **Ik geloofde nog steeds dat alleen junks die onder een brug woonden de 'echte' verslaafden waren**

'Hoe kan het dat jouw vader verslavingsdeskundige is en niet zag dat zijn eigen zoon verslaafd was?' Veel mensen vragen dit aan me. Mijn antwoord is dan heel simpel: het is precies die loodgieter bij wie de kranen thuis altijd lekken. Met een psychiater als vader is het niet anders. Mijn ouders gingen scheiden toen ik twee was. Al snel kreeg mijn vader een nieuwe vriendin. Zij kon het niet zo goed aan dat hij al een kind had. De jaloezie van de nieuwe vrouw in zijn leven werd ook niet minder na de geboorte van mijn halfbroertje en -zusje. Ze bleef me op afstand houden. Mijn vader ging met zijn nieuwe gezin twee keer voor langere tijd op reis. De eerste keer een half jaar, de tweede keer drie maanden. De tijd die ik met hem spendeerde speelde zich vooral af in zijn auto. Hij was altijd bellend onderweg naar patiënten, werk- of andere afspraken. Het duurde soms twee uur voordat hij een woord tegen me sprak.

Het grootste gedeelte van mijn puberteit woonde ik bij mijn moeder. Zij had het beste met mij voor, maar reageerde vooral streng en boos op mijn drugsgebruik. 'Ik zie wel dat je gebloed hebt! Dus dit weekend mag je niet met je vrienden afspreken!' riep ze. Haar strengheid zorgde ervoor dat ik juist vaker van huis ging en me thuis niet prettig voelde. Zij werd steeds wanhopiger en begon mij op willekeurige momenten te testen op drugs. Ik deed er alles aan om onder die drugstests uit te komen. En als dat niet lukte loog ik glashard dat die positieve testen niet klopten. Ondertussen bleef ik gewoon gebruiken.

Mijn hersens functioneerden gelukkig nog goed genoeg om de middelbare school af te ronden. Hoewel ik stoned mijn examens maakte. Na mijn achttiende – ik woonde toen al op kamers – kocht ik van mijn studiefinanciering soms twee- of driehonderd xtc- pillen. Die ging ik dealen op een festival. Ik verstopte ze in mijn onderbroek. Met de winst kon ik dan twee weken redelijk ongestoord drugs gebruiken. Maar de laatste twee weken voordat de

studiefinanciering weer werd gestort, moest ik manipuleren, bedriegen en stelen om aan mijn eten en drugs te komen. Dan belde ik mijn moeder op en loog dat mijn horloge was gestolen dat ik van haar voor mijn verjaardag had gekregen. Zij vond dat sneu en gaf me geld voor een nieuw. Het is een wonder dat ik nooit ben ontmaskerd.

De grote hoeveelheden drugs begonnen schade aan te richten. Ik werd steeds achterdochtiger en banger. Bij het horen van een sirene of helikopter ging ik al met mijn handen achter mijn hoofd op de grond liggen. Ik dacht dat ze me kwamen halen. Pas een paar jaar later en een aantal afkickpogingen verder durfde ik mijn vader hulp te vragen. Hij zette me op het vliegtuig naar een verslavingskliniek in Thailand. Ik woog toen honderddertig kilo.

De laatste maanden voor mijn opname bestonden vooral uit blowen, snuiven, drinken en vreten. Tijdens de vlucht geloofde ik nog steeds dat alleen junks die onder een brug woonden en altijd ruzie met iedereen hadden de 'echte' verslaafden waren. 'Bij mij valt het reuze mee,' dacht ik, 'ik heb nog een dak boven mijn hoofd.'

In de kliniek kreeg ik vreselijke ontwenningverschijnselen en werd geconfronteerd met verhalen van andere verslaafden. Ik herkende alles wat ze zeiden: over de obsessie om te willen gebruiken en alles wat daarvoor moet wijken. Over ruzies met familieleden en vrienden, over leugens en jarenlang manipuleren van mensen om je heen. Het besef dat ik wel degelijk een echte junk was, kwam hard aan. Ik brak en barstte in tranen uit. Het was de eerste keer dat ik huilde en alle onderdrukte emoties eruit kwamen.

### **Ik realiseerde me dat ik niet schuldig was aan mijn verslaving maar wel verantwoordelijk voor mijn herstel**

In het begin van de behandeling was ik er nog van overtuigd dat ik zo verslaafd was geraakt door mijn omgeving. Mijn ongelukkige jeugd en de slechte band met mijn ouders was de oorzaak van mijn problemen. Pas nadat ik een paar weken clean was, realiseerde ik me dat ik als verslaafde niet schuldig was aan mijn verslaving maar wel verantwoordelijk voor mijn herstel. 'Dat is een belangrijke stap naar herstel,' zei mijn therapeut. 'En de enige manier om clean te blijven is door nooit meer te gebruiken, dus ook niet een slokje bier, een snuifje of een trekje.'

Op de laatste dag voordat ik uit de Thaise kliniek vertrok, kreeg ik na twee maanden mijn mobiele telefoon weer terug. 'Om te kunnen wennen,' zei de therapeut. Ik werd meteen overladen door appjes van vrienden en familie, maar ook van dealers en medegebruikers. Ik verwijderde en blokkeerde alle dealers en gebruikers en verliet de app-groep met mijn vrienden. Daar kwamen vaak plaatjes en teksten over drugs voorbij, zoals filmpjes van mensen die zwaar onder invloed waren, of een foto van een grote zak wiet die mijn vrienden hadden gescoord. Dat vond ik prachtig toen ik nog gebruikte, maar ik was me ervan bewust dat het voor mijn herstel niet goed zou zijn. Mijn therapeut had me al gewaarschuwd: 'Jij hebt een enorme verandering doorgemaakt terwijl je hier zat, maar de wereld om je heen niet.'

Ik was twintig kilo afgefallen en had het idee dat – eenmaal terug in Nederland – iedereen zou zeggen dat ik er goed uitzag. Eenmaal op Schiphol zei mijn vader al snel: 'Nou jongen, nu doorpezen en nog even die andere twintig kilo eraf!' Het was me meteen duidelijk dat hij zich nog net zo hard opstelde als vroeger. Terug in Nederland heb ik nog maanden, zelfs jaren, moeten werken aan mezelf en mijn herstel. Al het andere kwam op de tweede plek. Iemand zei ooit tegen me: 'Het eerste wat je moet doen als je herstellende bent, is een zwart pak kopen voor de begrafenis van alle verslaafden om je heen.' Hij had geen ongelijk: voordat ik clean werd was ik nog nooit naar een begrafenis geweest, maar in de jaren daarna werden dat er meer dan twintig, allemaal als gevolg van een terugval.

Zelf kreeg ik ook een terugval. Het gebeurde de dag nadat ik de mijlpaal van achttien maanden clean had bereikt. Het had een heuglijk moment moeten zijn, een moment waarop ik blij en trots op mezelf mocht zijn. Toch vierde ik het alleen in mijn kamer, met twee zakken chips, een pak wittechocoladekoekjes, pizza's en een paar liter cola. De volgende dag voelde ik me zo slecht over mezelf dat ik besloot met vrienden weer eens een biertje te gaan drinken. Ik had in de afgelopen achttien maanden zoveel geleerd over verslaving en over mezelf, dus het zou vast nooit meer zo erg worden als eerst.

Op een woensdagochtend om elf uur stond ik met vrienden te drinken in een café. Binnen een half uur had ik drie speciaalbiertjes op. 'Gaaf dat niet wat snel,' vroeg een vriend. 'Is het überhaupt een goed idee voor jou om

weer te drinken?’ In dat gezeik had ik absoluut geen zin. Ik dronk helemaal niet snel, zij dronken langzaam, vond ik. Vijf minuten later zei ik ze gedag en fietste zo hard als ik kon naar de coffeeshop. Daar kocht ik vijf gram van de sterkste wiet die ze hadden. ’s Avonds had ik alweer twee oude dealers gebeld. Het was net alsof ik de achttien maanden ervoor nooit gestopt was met drugs gebruiken.

Bewust blijven van de ravage die mijn verslaving heeft aangericht, is een belangrijke motivatie om clean te blijven

Ruim twee weken zakte ik weer helemaal weg in mijn oude destructieve patroon. Het duurde een maand voordat ik mijn terugval opbiechtte aan mijn ouders. Zij en mijn vrienden hebben me toen enorm gesteund. Zonder hen was ik er niet meer geweest. Mijn vader was op zoek naar mijn passie en vroeg: ‘Wat vind je nou echt leuk om te doen?’ Zonder aarzelen antwoordde ik: ‘Autorijden.’ Hij wist dat cabaretier Javier Guzman een chauffeur nodig had. Dat leek me heel gaaf en zo raakte ik verzeild in de wereld van het theater.

Javier tourde door Nederland en was druk bezig met zijn oudejaarsconference voor RTL. Al snel promoveerde ik van chauffeur tot zijn tourmanager. Dagelijks spraken we met elkaar over cabaret en verzonnen we de leukste grappen. En zo werd ik verliefd op het vak van cabaretier.

Inmiddels treed ik wekelijks op, heb ik de hbo-opleiding Bachelor of Cabaret afgerond en won ik vorig jaar de juryprijs van het Groninger Studenten Cabaret Festival. Mijn grootste droom is om een succesvol cabaretier te worden. Ik heb nu zeven jaar geen enkel geestverruimend middel meer aangeraakt. Daar ben ik trots op. Me bewust blijven van de ravage die mijn verslaving bij mezelf en anderen heeft aangericht, is een belangrijke motivatie om clean te blijven. Ik heb veel mensen om vergeving gevraagd voor de emotionele en financiële schade die ik had aangericht. Sommigen waren helaas overleden of uit mijn leven verdwenen. Ik probeer nu een zo goed mogelijk mens te zijn. Ik hoop met mijn herstel een voorbeeld te zijn voor andere verslaafden en verslaafden in herstel. Samen met mijn vader tour ik door Nederland met de cabaretvoorstelling Ben je bezopen? Ik vind het fijn om dit samen met hem te doen. We praten open en kwetsbaar over mijn verslaving en zijn rol als vader. Het heeft onze band enorm versterkt.

### **Ben je bezopen?**

In mijn boek Ben je bezopen? vertel ik behalve over mijn leven als verslaafde ook hoe ik er weer bovenop kwam met behulp van het zogeheten Twaalf Stappen Minnesota Model. Ik hoop hiermee andere verslaafden te helpen of tot steun te zijn. Ook is het een informatiebron over verslaving voor mensen in de naaste omgeving van verslaafden.

*Ben je bezopen? verschijnt bij Uitgeverij Lucht € 20*

**Bron:** <https://www.ed.nl/mezza/verslaafd-en-de-zoon-van-een-verslavingsdeskundige-hoe-kan-dat-vroegen-mensen-me~ad8d85a4/>