

Kiki was jarenlang verslaafd aan ghb



*Het  
leek  
zo'n  
onschuldig  
drankje*

Op zestienjarige leeftijd komt Kiki (22) voor het eerst in aanraking met de drugs ghb. Ze raakt verslaafd. Nu, zes jaar later, knokt ze heel hard om haar ghb-verslaving voor eeuwig achter zich te laten: "Zonder het gebruik van ghb vond ik mezelf geen leuk persoon."

**A**an de eettafel bij mijn ouders ben ik eens als een blok in slaap gevallen. Ik viel vol met mijn gezicht in het bord met eten. Dat kwam door de ghb. Ik had geen idee hoe ik moest doseren en had te veel gebruikt.

Uiteindelijk verzon ik een smoes en zei dat het kwam doordat ik had geblowd. Dat vonden mijn ouders niet oké, maar ik kwam ermee weg.

Ik herinner me de eerste keer dat ik het gebruikte goed. Het begon als probeersel, samen met Diego, een jongen op wie ik erg verliefd was. Ik had al vaker met drugs geëxperimenteerd, maar nog nooit met ghb. Pilletjes en blowen, dat ging altijd goed, dus waarom dit niet? Het leek onschuldig, het was slechts een slokje van een drankje en klaar.

We pakten een flinke slok, het smaakte zout en vies en voelde vettig aan. Maar binnen een halfuur werd ik overvallen door een heerlijk gevoel. Ik voelde me plotseling zó goed, zelfverzekerd en vrolijk! Het voelde alsof ik heel veel vlinders in mijn buik had, ik kon heel de wereld aan.

#### Vriendje

Diego werd al snel mijn vriendje. We waren gek op elkaar en zagen elkaar iedere dag. Maar iedere dag kwam ook de ghb tevoorschijn. Diego regelde het altijd via bekenden. Een liter kostte ongeveer 150 euro, maar heel soms maakten we het zelf. Er moet onder andere gootsteenontstopper en schoonmaakmiddel in.

Het gevoel dat ghb me gaf, maakte me blij. Het is een soort alcoholachtige roes, maar dan zonder kater. Door het spul vond ik mezelf écht een leuker persoon. Ik was er heilig van overtuigd dat ik geen leuk persoon was zónder ghb. Dat ik er zo verslaafd aan zou kunnen raken en wat voor gevolgen het voor me zou hebben, wist ik op dat moment niet.

Al na korte tijd merkte ik dat ik zonder ghb niet meer uit bed kon. Dus begon ik de dag met een slok ghb. Op school pakte ik heel de dag door, telkens een beetje, op een dag soms wel 100 milliliter. Zo voelde ik me het best. Ik had het altijd bij me. Het goedje is kleurloos, het viel niet op als ik het in een flesje bij me had.

Na een jaar veranderde ik als persoon, zo hoorde ik later van familie. Zo was ik heel erg op mijn vriendje gefocust. Ik wilde altijd bij Diego zijn. Vriendinnen sprak ik nauwelijks. Als ik eens met ze afsprak, kwam ik te laat of ik kwam niet opdagen. Na een paar maanden wilden mijn vriendinnen weten wat er met me aan de hand was, ze waren het beu en stelden lastige vragen. Waarom ik niet op kwam dagen en waarom ik me zo gedroeg. Ik raakte geïrriteerd en ging ze uit de weg. Ik

was gewoon liever bij Diego, alsof dat niet mocht? En als hij dan ghb bij zich had, voelde ik me super. Ik had in die tijd mijn ouders nog wel ingeruild voor Diego en de ghb, zo erg verlangde ik ernaar.

#### Achterdochtig

Ondertussen had Diego ook cocaïne ontdekt. Ik twijfelde of ik het zou gebruiken, maar ik durfde geen nee te zeggen. Onzekerheid speelde op, ik was bang dat Diego me saai zou vinden en was bang dat hij me zou laten vallen. Ik was afhankelijk van hem. Ghb maakte me suf en ik voelde me steeds vaker rot, ook omdat ik steeds minder goed kon slapen. Dat is een bijwerking van de ghb. De cocaïne kwam op een goed moment, het pepete me op. Mijn ouders werden steeds achterdochtiger. Ze kregen geen contact met me, ik was altijd bij Diego en als ik thuis was, viel er geen land met me te bezeilen. Als ze wilden dat ik een avond thuisbleef, trok ik juist de deur achter me dicht en bleef ik gerust een paar dagen weg. Op een avond was mijn moeder het zat. Ze wilde weten waarom ik me zo afwezig en opstandig gedroeg en trok een drugstest uit de kast. Deze test hadden mijn ouders weken eerder via internet besteld, omdat ze me niet vertrouwden. Ze wilden weten wat ik gebruikt had. Ik kon niet meer terug, ik moest de urinetest ondergaan. Stiekem wist ik toen al dat het niet goed met me ging, maar ik stopte dat gevoel weg. De drug maakte me immers minder onzeker! Wat moest ik zonder? De test liet zien dat ik cocaïne had gebruikt. Mijn moeder barstte in tranen uit, wilde weten wat me bezielde en waarom ik gebruikte. Mijn vader was teleurgesteld in me. Ik zei op dat moment niets, maar voelde me rot en schuldig, omdat ik ze écht pijn deed, dat voelde ik wel. Mijn ouders hebben al veel ellende meegemaakt, waar ze zelf geen invloed op hadden, maar ik had zelf de keuze gemaakt om drugs te gebruiken. Ze zagen me afglijden en wilden dat ik hulp ging zoeken.

#### Afkicken

Zo kwam ik terecht in de hulpverlening. Dat betekende elke week een aantal gesprekken voeren met een deskundige over mijn verslaving. Ook werd ik wekelijks getest. Ik stopte daarom met cocaïne, maar de ghb bleef ik gebruiken, dat was niet te zien in urine. De begeleider waarmee ik gesprekken had, wist niet dat ik ghb gebruikte en dat mocht ze ook niet weten. Ik wilde zélf afkicken van de ghb. Ik wilde niet dat ze zouden ontdekken dat ik zó verslaafd was, ik schaamde me. Dit moest ik toch zelf kunnen?

Maar afkicken bleek ontzettend moeilijk. Telkens als ik

een paar dagen niet gebruikt had, kreeg ik afkickverschijnselen: zweetaanvallen, trillen en ik kwam maar niet in slaap. Ik moest telkens weer iets nemen om te kunnen functioneren. Ook de relatie met Diego verliep stroef, ook hij was niet meer zichzelf. Ik wist dat ik nooit van ghb zou afkomen als ik met hem om bleef gaan. Na drie jaar ghb-gebruik brak het moment aan dat ik er compleet doorheen zat. Het kon zo niet langer. Voor mijn gevoel leefde ik niet meer, ik voelde me nooit meer fit, nooit meer vrolijk en ik stopte mijn lijf maar vol met rotzooi. Het voelde alsof mijn lichaam niet meer van mezelf was, het voelde slap en gevoelloos. Ik voelde me doodongelukkig en maakte definitief een einde aan mijn relatie met Diego.

Mijn ouders hielden me al die tijd scherp in de gaten, want ze zagen weinig verandering. Mijn vader is me op een dag gevolgd toen ik naar mijn kamer liep en hij zag dat ik daar ghb nam. Hij heeft me meteen geconfronteerd en pakte de ghb van me af. Mijn moeder spoelde alles door de gootsteen en trok me de auto in naar een dokterspost voor hulp. Het enige advies dat de arts gaf: geef haar ghb, voordat ze afkickverschijnselen krijgt en ga vervolgens naar een kliniek om af te kicken. Maar mijn moeder weigerde dat. Ze wilde die troep niet in huis en ze wist niet waar ze het kon halen. De arts waarschuwde mijn moeder. Ontwenningverschijnselen zijn zo heftig dat je eraan kunt overlijden: het lichaam raakt fysiek, maar ook psychisch zwaar ontregeld.

### Kliniek

Toch geloofde mijn moeder in een directe aanpak, ze nam het advies van de arts niet aan, want ze kon niet geloven dat die troep mij nog goed kon doen. Ghb kwam er niet in.

Ze heeft me thuis in bed gelegd en ik liet het over me heen komen, verlangde naar hulp. De eerste dagen kreeg ik heftige afkickverschijnselen. En die werden steeds erger! Mijn hart ging als een razende tekeer, ik voelde het in mijn keel bonzen. Het zweet gutste uit mijn lijf, ik kreeg ontzettend veel jeuk en het voelde alsof er beestjes onder mijn huid kropen. Het was heel zwaar. Dagenlang lag ik naar de muur te staren terwijl de televisie aan stond. Het voelde alsof ik zelf niet in de kamer lag, maar alsof ik in een glazen bol zat waarin ik me niet kon bewegen. Ik zag mezelf van een afstandje op bed liggen als een zombie. Mijn arm bewoog, maar het voelde alsof een ander die arm bestuurde. Een heel angstaanjagend gevoel, alsof ik zweefde tussen leven en dood. Het is een afkickverschijnsel dat 'derealitatie' wordt genoemd. Het treedt op als je acuut stopt met ghb.

Mijn moeder dacht echt dat ik gek geworden was en

raakte volledig in paniek. Ze heeft de kliniek gebeld en vervolgens ben ik opgenomen. Doordeweeks bleef ik in de kliniek voor behandeling, de meest hevige afkickperiode was voorbij. In de weekenden mocht ik naar huis.

### Op straat

Toch lukte het niet om van de ghb af te blijven. Diego had weer contact gezocht en diep vanbinnen gaf dat me een geluksgevoel, want ik was nog steeds verliefd. We spraken stiekem af. En ja, ook ghb kwam eraan te pas. Op dat moment zag ik de ernst van de verslaving nog áltijd niet in.

## Toen ik bij de daklozenopvang tussen de oude, verslaafde mannen lag, ging bij mij de knop om

Het gevoel overheerste dat ik niet leuk was zonder ghb, ik had het spul écht nodig. Het moest. De opname duurde vier maanden, toen werd ik eruit gezet. Ik had al die tijd gewoon gebruikt.

Maar ook thuis ging het niet langer. Voor mijn ouders was het ondraaglijk om te zien dat ik mijn leven vergooid zonder dat ze iets konden doen. Wat ze ook deden of zeiden, ik ging mijn eigen weg. Ze ontdekten wéér ghb in mijn tas. Ze waren zo boos en verdrietig dat ze geen andere uitweg meer zagen dan me eruit te zetten. Ze trokken het niet meer. Ik moest mijn koffers pakken. Ik was boos, teleurgesteld, voelde me alleen. Maar het hielp. Vanaf dat moment moest ik op straat leven, ik sliep bij een daklozenopvang. Afschuwelijk. Allemaal oude mannen, zwaar verslaafd. Daar lag ik dan als jong meisje tussen. Dáár is bij mij de knop omgegaan. Het hoefde voor mij niet meer. Ik moest van de verslaving af of het leven had geen zin meer.

Ik ben zelf naar een kliniek gegaan waarvan ik wist dat ze me volledig zouden ontgiften. Dat wil zeggen dat je zo'n intensieve behandeling krijgt, dat al het gif uit je lichaam wordt gehaald. Dat zou de beste en meest haalbare behandeling voor mij zijn. Ik werd met spoed op een wachtlijst gezet en kon snel terecht. In deze kliniek moest ik afkicken met behulp van medicinale ghb. Iedere

dag kreeg ik wat ghb toegediend, dat werd dagelijks afgebouwd met twee milliliter. In een kleine maand zou ik helemaal stoppen met ghb. De eerste dagen ging het wel, maar daarna: het werd zwaarder en zwaarder. Op den duur kon ik niet meer eten, ik kon mijn bed niet meer uit. Ik lag alleen maar en voelde me hondsberoerd. Dagelijks kreeg ik een beetje drugs toegediend en werd ik volledig onderzocht. Om aan te geven wat ghb met je lijf doet: mijn hartslag ging 140 slagen per minuut, terwijl ik net uit bed kwam. Na de laatste dosis medicinale ghb ben ik zeven maanden intern behandeld bij Novadic-Kentron. Daar kreeg ik trainingen, zoals leefstijltraining en sociale vaardigheidstraining, maar ook terugvalpreventie.

### Laag zelfbeeld

Mijn ouders hebben me in die tijd volledig gesteund. In de kliniek ben ik ook uitgebreid psychologisch getest en zijn ze verder gaan zoeken naar de achterliggende redenen van mijn verslaving. Het feit dat ik mezelf leuker vond als ik ghb had gebruikt, is een belangrijke oorzaak van de verslaving. Uit de testen is gebleken dat ik een extreem laag zelfbeeld heb. Dat komt omdat ik vroeger heel veel gepest ben. Mezelf accepteren zoals ik ben, dat vind ik heel moeilijk. Ik zou vaak iemand anders willen zijn, ik denk negatief over mezelf. Als iemand me nu zegt dat mijn shirt niet mooi is, trek ik direct iets anders aan. Toch heb ik via deze behandeling veel geleerd. Ik heb meer inzicht gekregen in mezelf en in mijn probleem. In totaal heeft het afkicken met medicinale ghb en de therapie zo'n acht maanden geduurd. Ook voor mijn ouders is het zwaar geweest. Zij hebben training gehad om met mijn verslaving om te kunnen gaan. Ik heb ze heel veel pijn gedaan, dat vind ik heel erg, want dat verdienen ze niet. Inmiddels praat ik steeds meer met ze, ze doen ook alles voor me. Ik kon er niet alleen mee stoppen en ik had hulp nodig. Zij hebben me dat al die tijd gegeven. Ik heb wel gemerkt dat je familie moet koesteren, want zij laten je niet zomaar vallen, terwijl dat met vrienden wel gebeurd is. Zij laten je toch gemakkelijker in de steek. Ik weet inmiddels wat mijn valkuil is: namelijk mijn slechte zelfbeeld. Mijn ouders weten nu wanneer ze moeten ingrijpen. Als ik stop met praten, dan is er iets mis. Dan maak ik mezelf gek met negatieve gedachten over mezelf.

### Ander persoon

Door de ghb ben ik wel een ander persoon geworden, geestelijk en lichamelijk. Mijn conditie is volledig naar de mallemoer, mijn geheugen werkt niet goed meer en



## Wat doet ghb?

Ghb gaat via je bloed naar je hersenen. Als je te veel gebruikt, word je **misselijk**, duizelig en kun je als een blok in slaap vallen en bewusteloos raken. Dat noemen ze ook wel 'out gaan'. Dat is **levensgevaarlijk**, je hersenen kunnen zwaar beschadigen wegens gebrek aan zuurstof.

Ghb staat bekend als **verkrachtingsdrug**. Er zijn verhalen dat het in het uitgaansleven stiekem in drankjes wordt gegooid om aan te zetten tot seks. Ghb maakt je namelijk heel suf, **gewillig** en werkt seksueel stimulerend. Je kunt je dan niet verzetten en doet sneller dingen die je eigenlijk helemaal niet wilt. Let daarom tijdens het uitgaan goed op je drankje en neem geen drankjes aan van vreemden. Let ook op de **smaak** van je drankje! Ghb heeft een overheersende, zoute smaak die moeilijk te neutraliseren valt. Vind je dus dat je drankje vreemd smaakt, drink het dan zeker niet op!

Wil je **meer weten** over ghb en de risico's? Kijk op [www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl) of [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl).

concentreren is een probleem: ik moet bij veel meer dingen nadenken. Dat zijn allemaal effecten van lang ghb-gebruik. Het heeft me veel gekost en ik heb veel gemist: leuke dingen doen, een normaal leven leiden en op pad gaan met vriendinnen, daar verlang ik echt naar. Hopelijk leest iemand mijn verhaal en laat het dan uit zijn hoofd om ghb te gebruiken. Al is dat maar één persoon, daar doe ik het voor. Zodat mensen weten dat je ervanaf moet blijven om niet in zo'n situatie terecht te komen. De afgelopen jaren waren erg zwaar, maar ik ben nu op de goede weg. Ik ben lange tijd clean, heb een baan en binnenkort begin ik met een opleiding. Ik wil weer een toekomst. Een gelukkig leven met een partner, werk, een eigen huisje en kinderen. Gewoon een normaal leven zonder drugs. ●

**Ook verslaafd geweest?**  
Mail ons: [redactie@intens-magazine.nl](mailto:redactie@intens-magazine.nl)