

‘LEVEN IN HERSTEL IS

Warme truiendag, Landelijke Hoedendag, Wereld Toilettag, de Dag van het Aangespannen Paard... Voor de meest bijzondere zaken bestaan er (inter)nationale feestdagen. Waarom dan niet voor zoiets belangrijks als herstel van een verslaving of eetstoornis? AA Nederland en Lef Magazine sloegen de handen ineen en organiseerden een feestdag die er echt toedoet: de jaarlijkse Nederlands/Belgische Dag van Herstel. De eerste op 10 juni was een groot succes.

TEKST **Linda de Waart**

‘Het motiveert om deelgenoot te zijn van andermans successen.

Mensen zullen daardoor sneller en makkelijker naar de hulpverlening stappen’

AA Nederland en Lef Magazine. De één staat voor anonimiteit, de ander pleit voor openheid. Dat kan botsen, geeft hoofdredacteur Jolande Bastiaans van Lef Magazine grif toe. ‘Maar de jaarlijkse Dag van Herstel brengt ons bij elkaar. We hebben een gezamenlijk doel voor ogen en daardoor kunnen we prima samenwerken.’ ‘Ons belangrijkste streven is zo veel mogelijk noodlijdende verslaafden richting herstel te helpen’, vult landelijk coördinator van de COI (AA Nederland) Jan Oosterhout (niet zijn echte naam) aan. ‘Over de methoden die we daarvoor gebruiken, hoeven we het niet altijd eens te zijn.’ Veel Nederlanders en Belgen weten, ondanks het stigma, wat verslaving ongeveer inhoudt, zegt hij. ‘Herstel is een heel ander verhaal. Weinig mensen weten dat het bestaat.’ Er rust bovendien een taboe op, zegt Bastiaans. ‘Mensen die in herstel zijn, schamen zich nog vaak voor hun verslaving. Ze zien het als een persoonlijke zwakte, een gebrek. Zonde, want ze mogen juist hartstikke trots zijn. Ze kregen een tweede kans

die ze met beide handen grepen. En ze werken keihard om hun ziekte de baas te blijven. Deze mensen verdienen een pluim. Met de Dag van Herstel geven we hen die.’

Jij bent jij

‘Eens verslaafd, altijd verslaafd’, is een hardnekkig vooroordeel, weet Bastiaans. ‘Het klopt dat verslaving een behoorlijk ernstige ziekte is, maar het is wel een ziekte die goed te behandelen is. Dat dragen we tijdens de Dag van Herstel graag uit. Ook naar mensen die nu denken dat ze in een uitzichtloze situatie zitten. Die denken dat zij, of hun verslaafde geliefde, niet kunnen genezen of veranderen.’ Oosterhout: ‘Mensen die in herstel zijn, zijn onze ambassadeurs: ‘Kijk, het kan wél! Er is behandeling mogelijk.’ Het motiveert om deelgenoot te zijn van andermans successen. Mensen zullen daardoor sneller en makkelijker naar de hulpverlening stappen.’ Bastiaans: ‘We hopen dat ze gaan beseffen dat ze meer zijn dan alleen ‘die verslaafde’. Jij bent jij en toevallig heb je ook

geweldig'

een chronische ziekte.' Oosterhout: 'Je herstel is niet iets om je voor te schamen, het is iets om te vieren. Op het moment dat je besloot te stoppen luidde je de start van een nieuw, veel leuker, makkelijker en rijker leven in. We willen laten zien hoe geweldig het is om je leven in herstel te leiden.'

Verbondenheid

Het zou mooi zijn als we met deze speciale dag ook weer een stukje van het stigma kunnen afschaven, zegt Oosterhout. 'Verslaving is van alle tijden, maar in anderhalve eeuw hebben we niet veel aan acceptatie gewonnen.' Bastiaans: 'In het buitenland zijn ze stukken verder, daar staan soms hele maanden in het teken van 'Recovery' (zie kader). Het wordt tijd dat er in Nederland en België iets soortgelijks komt.'



JAN OOSTERHOUT

De bedoeling is dat de Dag van Herstel een jaarlijks terugkerend evenement wordt, vertellen Bastiaans en Oosterhout. 'Op die manier blijft het onderwerp leven en kan het initiatief gaan groeien, waardoor het stigma nog beter kan worden aangepakt.' Ook de wetenschappelijke onderbouwing van de ziekte is essentieel. De eerste Dag van Herstel was daarom opgebouwd rondom een paneldiscussie met professionals, ervaringsdeskundigen en wetenschappers. 'Het was prachtig te zien dat er tijdens de dag een soort verbondenheid ontstond tussen alle mensen, of ze nu drugs-, gok-, seks-, eet- of alcoholverslaafd zijn', besluit Bastiaans. 'Het was een hele, leuke, gezellige feestdag waarop iedereen volop kon genieten en trots kon zijn op zijn herstel. Ik hoop dat we dit de komende jaren nog heel vaak gaan ervaren.'



JOLANDE BASTIAANS

'In het buitenland is het al jaren de normaalste zaak van de wereld. **Het werd tijd**'

BRAM BAKKER

Psychiater en publicist

'Ik gun iedere verslaafde die controle heeft gekregen over zijn slechte gewoontes een feestje. Want laten we wel wezen: het is een *hell of a job*. Helaas is de verslavingszorg in Nederland nog altijd een ondergeschoven kind. Het is goed om hier op een positieve manier aandacht op te vestigen en herstel positief te bekrachtigen. Ik hoop dat deze feestdag het begin is van een hele lange, inspirerende traditie.'

Oproep Koningin Máxima, wordt u onze beschermvrouwe?

Jaren terug zette prinses Diana zich al met hart en ziel in voor de verslavingszorg. Nu treedt haar schoondochter de Hertogin van Cambridge Kate Middleton in haar voetsporen. Middleton is de patronage van Action on Addiction in Engeland: het enige goede doel in de UK dat in het verslavingsveld werkt aan onderzoek, preventie, behandeling, professionalisering en hulp voor families en kinderen. De Spaanse koningin Letizia Ortiz Rocasolano is erepresident van de FAD: the Foundation Against Drug Addiction. Zij nam het stokje weer over van haar schoonmoeder: koningin Sofia, die deze rol ruim dertig jaar vervulde. De FAD heeft als hoofddoel de preventie van drugsconsumptie en de gevolgen daarvan en doet onderzoek naar de oorzaken en gevolgen van drugsconsumptie (onder andere onder kinderen). Vooralsnog blijft het stil in ons eigen koningshuis. Misschien een mooie job voor koningin Máxima om beschermvrouwe te worden van de Nederlands/Belgische (ex-)verslaafden?

ZO KAN HET OOK! HERSTEL VIEREN IN HET BUITENLAND

In veel landen is het doodnormaal om je herstel en *publique* te vieren. Een top 5.

- 1. Recovery Month** In Amerika en Groot Brittannië is september uitgeroepen tot Recovery Month. Deze maand staat in het teken van allerlei activiteiten om het bewustzijn rondom verslaving en herstel te vergroten, het stigma te verminderen, de successen te vieren van mensen die in herstel zijn en mensen die (nog) in nood zijn te bemoedigen. Ook willen de organisatoren bekendheid geven aan het feit dat preventie werkt en dat behandeling voor mensen met een verslaving effectief is. De Recovery Month bestaat sinds 1989. In Amerika besteden er momenteel tweehonderd federale staten en lokale overheden aandacht aan. In Engeland, Schotland, Ierland en Wales vinden tijdens de Recovery Month ook talloze activiteiten plaats. Met de Recovery Month wordt tevens het werk geëerd van alle hulpverleners in de verslavingszorg.
- 2. UK Recovery Walk** Dit is een van de belangrijkste evenementen tijdens de Recovery Month in de UK. Duizenden mensen in herstel, hun vrienden, familie en bekenden lopen mee. Samen vormen ze de grootste verzameling van mensen in herstel en hun naasten van Europa.
- 3. World Drug Day** Op 26 en 27 juni staat Londen in het teken van de verslavingszorg met het Recovery Plus seminar. Dit seminar wordt georganiseerd door mensen in herstel, om elkaar te helpen van een drugsvrij leven te genieten.
- 4. Recovery awards dinner** Tijdens het Recovery Plus seminar vindt 's avonds op de eerste dag een diner plaats waarbij Oscars worden uitgereikt aan 'sterren' in het veld van herstel en van verslaving.
- 5. Recovery Day** Een jaarlijks terugkerend evenement in Canada met als doel te vieren en te demonstreren dat mensen met een verslaving lange tijd sober kunnen zijn en productieve, gezonde levens kunnen leiden. De eerste Recovery Day vond plaats in 2012 in Vancouver en Victoria BC. In 2013 werd de dag gevierd in twaalf belangrijke Canadese steden, in 2014 in 25 steden en in 2015 in dertig steden. Tijdens de dag vinden activiteiten plaats zoals tentoonstellingen, fairs, (muziek)optredens, barbecues, lunches en ontbijten. Locale politici, overheidsmensen, professionals en bekende mensen verbinden hun naam aan het evenement en komen uit voor hun verslavingen. Wat vooral wordt uitgedragen is hoop.

'DURF TE DROMEN'

Ahmet Türkmen, coach/ervaringsdeskundige, bedenker van de Stigmajas, eigenaar van Herstelkompas en mede-organisator van de Dag van Herstel. 'Ik vier mijn dag van herstel liever dan mijn eigen verjaardag.'

'Sinds ik (alweer ruim zeven jaar) in herstel ben, heb ik een missie. Ik wil dat mensen (ex-)verslaafden leren kennen zodat ze begrijpen dat veel vooroordelen niet kloppen. Om dat kracht bij te zetten geef ik presentaties in Nederland, onder andere met mijn Stigmajas. Op de jas kunnen mensen vooroordelen plakken, maar aan de binnenkant van de jas zien ze dat de verslaafde ook 'gewoon' vader, vriend, geliefde, buurman of klasgenoot kan zijn. Zo wordt duidelijk dat een mens meer is dan alleen zijn verslaving en hoop ik taboes, (zelf) stigma en vooroordelen over deze psychische ziekte te doorbreken.

Durf te dromen, is mijn motto. Ik probeer mensen hoop te geven en ze te laten beseffen dat een toekomst als verslaafde in herstel rooskleurig kan zijn. Ik vind het daarom prachtig dat ik de Dag van Herstel mee heb mogen organiseren. Deze dag helpt eveneens vooroordelen te doorbreken rondom de ziekte verslaving en neemt hopelijk ook schaamte weg bij mensen die

in herstel zijn. Die schaamte is overigens heel herkenbaar. Ook ik zag in het begin niet in wat voor prestatie ik had geleverd door in herstel te blijven en schaamde me. Toch ging op een gegeven moment de knop om.

Waarom vierde ik wel mijn verjaardag, het Suikerfeest, kerst en oud en nieuw en niet mijn dag van herstel? Zeven jaar geleden op 16 juni startte mijn nieuwe leven. Dat moest ik gewoon vieren. Nu vier ik mijn dag van herstel liever dan mijn eigen verjaardag. Tegen iedereen die in herstel is, wil ik zeggen: vier het samen met ons! Sta op tijdens de jaarlijkse Dag van Herstel stil bij wat je hebt bereikt en wees er trots op. Ja, de vooroordelen zijn star en veel mensen zien alleen wat negatief is. Maar de Dag van Herstel kan hier verandering in brengen. Het straalt uit dat mensen met een kleurrijk verleden er toedoen en dat ze wél kunnen veranderen. Ik hoop dat we dit bij zo veel mogelijk mensen onder de aandacht kunnen brengen.'



WAAROM DE DAG VAN HERSTEL?

Leven in herstel is niet iets om je voor te schamen. Het is iets om trots op te zijn! Zodra jij besloot iets te doen aan jouw verslaving of eetstoornis, luidde je je nieuwe, leukere, rijkere, ge-wél-dig-ere leven in. Dat verdient een feestje, vinden wij. Daarom organiseerde Lef Magazine in participatie met AA Nederland op 10 juni de allereerste Dag van Herstel in de Grote Kerk in Breda. Een bijzondere dag waarop verschillende voor- en tegenstanders debatteerden over de vraag: is verslaving een ziekte? Een dag vol theater, cabaret, muziek en poëzie met bekende Nederlanders en Vlamingen. Maar vooral een dag waarop flink werd genoten, gelachen en plezier gemaakt. De Dag van Herstel wordt een jaarlijks terugkerend evenement. Vier jij volgend jaar de Dag van Herstel (weer) met ons mee? We houden je op de hoogte van het tijdstip en de locatie!

