

Voorwoord

Ik las dit boek vroeger vooral omdat mijn moeder dat graag wilde. Het was de bedoeling dat het me zou afschrikken. Ook zonder dat er aanleiding voor was, bezorgde het idee van een drugsgebruikende puberzoon haar blijkbaar zo veel ongemak, dat ze het boek als opvoedkundige bagage wilde meegeven. En het heeft gewerkt. *Christiane F.* maakte een onuitwisbare indruk op me, en drugsverslaafd ben ik gelukkig nooit geraakt.

Als psychiater ben ik later met heel veel verslaafde mensen in aanraking gekomen en ik durf gerust te stellen dat mijn fascinatie voor verslaving mede ontstond door het lezen van *Christiane F.* in mijn jonge jaren.

Wat is dat eigenlijk, verslaving? Tot op de dag van vandaag is het niet goed mogelijk om er een allesomvattende definitie van te geven. Niet omdat de ernst van de problemen van mensen als *Christiane F.* niet duidelijk is, maar omdat moeilijk te bepalen is wanneer een bepaalde gewoonte als afwijkend mag worden beschouwd.

In de verslavingszorg wordt altijd benadrukt dat verslaving een hersenziekte is. Daar is vrijwel iedereen het over eens. Waardoor deze ziekte wordt veroorzaakt, is echter lastig te zeggen. Het is onwaarschijnlijk dat iemand als *Christiane* wordt geboren met een afwijking die er onvermijdelijk toe zal leiden dat ze verslaafd zal raken aan de heroïne. Als er al zoiets bestaat als een ‘verslavingsgen’, dan is dit nog niet gevonden. Maar zelfs al zou je kunnen vaststellen dat iemand een genetische aanleg heeft (en dat het dus een kwestie van *nature* is), dan nog blijft het de vraag wat die aanleg voor betekenis heeft zolang er geen *nurture*, oftewel (op)voeding, is. Iemand kan een allergie voor kiwi’s hebben, maar zal daar nooit achter komen als hij of zij geen kiwi’s eet. Op zo’n manier kun je ook kijken naar een harddrugsverslaving: we weten niet hoeveel

mensen in onze samenleving de aanleg hebben om aan harddrugs verslaafd te raken, omdat slechts een heel klein deel van de samenleving met deze drugs in aanraking komt.

Je zou kunnen stellen dat aanleg niets betekent zolang er geen omstandigheden zijn die die aanleg aan het licht brengen. Het omgekeerde – dat iemand weinig of geen aanleg heeft, maar wel in aanraking komt met belastende omstandigheden – komt in elk geval vaker voor.

Jarenlang woedde er een discussie rond de zogenaamde stepping-stone-theorie: de mensen die erin geloofden waren tegen het gebruik van softdrugs als marihuana en wiet, omdat ze dachten dat dit een opstapje was naar een verslaving aan zwaardere en gevaarlijker middelen. Tegenstanders zeiden dat er geen bewijs was voor deze stelling, en dat legalisering van softdrugs dan ook geen significant risico op een toename van het aantal harddrugsverslaafden met zich mee zou brengen. Het debat hierover is geleidelijk aan verstomd, net als de discussie over 'nature' of 'nurture'. Voor de hulpverlener zijn dergelijke discussies en theorieën trouwens niet zo relevant. De behandeling wordt er niet anders door.

In de psychiatrie wordt problematisch gebruik van drank, drugs of geneesmiddelen meestal in twee categorieën ingedeeld: die waarbij sprake is van afhankelijkheid (*dependency*) en die waarbij sprake is van misbruik (*abuse*).

Bij afhankelijkheid krijg je te maken met ontwenningssverschijnselen op het moment dat het middel is uitgewerkt. Hernieuwd gebruik is dan de snelste manier om je weer goed te voelen. Een alcoholist die 's ochtends met trillende handen opstaat, neemt vaak direct een eerste drankje om het trillen tegen te gaan. Een heroïneverslaafde moet, als het middel begint uit te werken, heel snel scoren, want anders raakt hij zwaar in paniek.

Er zijn ook mensen die af en toe, maar niet dagelijks, te veel alcohol drinken en/of drugs gebruiken. Als dergelijk gebruik tot pro-

blemen leidt (denk aan black-outs, of dronken achter het stuur stappen), dan spreken de professionals over misbruik. Als je een keer dronken bent geweest, heb je nog niet de diagnose 'alcoholmisbruik' achter je naam staan – daar is echt schade ten gevolge van het gebruik voor vereist.

Alcohol is een middel dat op grote schaal wordt misbruikt. Het aantal mensen dat er echt afhankelijk van raakt is veel kleiner (maar nog altijd is het een grote groep). Een middel als heroïne wordt niet of nauwelijks misbruikt, maar het risico op afhankelijkheid is des te groter. Je hebt mensen die het een of twee keer gebruiken en het dan voor gezien kunnen houden, en mensen die na de eerste keer proberen niet meer zonder kunnen en er zwaar afhankelijk van worden, zoals Christiane. Helaas weet je nooit van tevoren tot welke groep je behoort, en daarom moet je de gok maar liever niet wagen door met dit middel te experimenteren.

Het risico op verslaving varieert dus per drug. Zo raak je minder snel verslaafd aan alcohol dan aan nicotine. En cannabis is weer minder verslavend dan heroïne. Maar voor al dit soort middelen geldt: een ongelukkige combinatie van aanleg en omstandigheden kan leiden tot de hersenziekte verslaving. En het staat ook vast dat een verslaving aan welk middel dan ook de kans vergroot dat je voor andere, nieuwe middelen zwicht. Nog altijd is roken de meest voorkomende verslaving op jonge leeftijd. Als je weet dat iemand die aan harddrugs verslaafd raakt vrijwel altijd eerst heeft gerookt, dan is dit een goed argument om niet met roken te beginnen.

Een belangrijke complicatie van de afhankelijkheid van middelen als heroïne is het gedrag dat het vaak met zich meebrengt. Doordat hun behoefte aan drugs het wint van alle andere, meer menselijke behoeften, lijken verslaafde mensen niet zelden gewetenloos. Het gebrek aan geweten dat ernstig verslaafden vertonen, maakt dat zij als een soort psychopaat handelen. Hun hoofddoel is het scoren van drugs, en in het verlengde daarvan het bemachtigen van geld

om die drugs te kopen. Relaties met dierbaren komen na verloop van tijd vrijwel altijd onder grote druk te staan, en familie en vrienden van verslaafden staan voor de grote uitdaging om hun eigen grenzen goed te bewaken. Financier je als ouder de drugs van je kind op het moment dat er afkickverschijnselen ontstaan, of doe je het zelfs dan niet? Het is een van de grote dilemma's waarmee mensen uit de directe omgeving van een harddrugsverslaafde te maken krijgen.

Afhankelijkheid van drank of drugs is een zeer ernstige aandoening, die niet zelden resulteert in de dood. Dat kan als gevolg van overdosering zijn, maar ook door de lichamelijke gevolgen van het gebruik, zoals bijvoorbeeld de levercirrose van een alcoholist. Ook gebeurt het dat een verslaafde zichzelf van het leven berooft, omdat hij of zij de moed heeft opgegeven dat het ooit nog lukt om van de drugs af te komen. In sommige gevallen van overdosering blijft altijd onduidelijk of het een ongeluk was of welbewuste suïcide.

De vraag die je jezelf stelt is wellicht: waarom zou ik een dertig jaar oud boek lezen over een jonge Duitse vrouw die verslaafd raakt aan de heroïne? Het antwoord is simpel: omdat het boek onverminderd actueel is. Zo overleed de beroemde acteur Philip Seymour Hoffman begin 2014 aan een overdosis heroïne en volgden aansluitend berichten dat het aantal mensen dat hieraan verslaafd is in de Verenigde Staten voor het eerst sinds lange tijd weer aan het stijgen is, en nog verontrustend snel ook. In Nederland verschenen in dezelfde periode boeken waarin René van Collem, voormalig drummer van Doe Maar, en de bekende jurist Robert Moszkowicz verhaalden over hun verslaving aan hetzelfde middel. *Christiane F.* is een aangrijpende beschrijving van een ernstige ziekte die nog steeds veel mensen treft.

In de afgelopen decennia is het aantal mensen dat heroïne gebruikt in Nederland ongeveer gelijk gebleven. Jonge meisjes als

Christiane, die heroïne spuiten, zijn er nog steeds. Het aantal mensen dat verslaafd is aan andere middelen is echter toegenomen. Cocaïne is in populariteit gegroeid en vindt een weg naar een steeds breder publiek. Ook zijn er nieuwe middelen op de markt gekomen waar je, net als met heroïne, zwaar verslaafd aan kunt raken. Zo werd de afgelopen jaren duidelijk dat gebruik van de partydrug GHB bij sommige mensen kan uitmonden in een zeer ernstige afhankelijkheid, die bijzonder moeilijk behandelbaar is vanwege het gevaarlijke afkicktraject, waarin ernstige lichamelijke complicaties kunnen optreden.

Doordat de cannabis (ofwel wiet) de afgelopen jaren heel veel sterker is geworden, zijn er ook steeds meer mensen die door deze drug in de problemen raken. De term 'sofdrug' is in die gevallen dan ook niet meer van toepassing. Met name het risico op een psychose, en alles wat daarop volgt, leidt tot het advies om zelfs met het roken van een joint voorzichtig te zijn.

Voor wie wil afkicken van heroïne bestaat er een alternatief in de vorm van het geneesmiddel methadon. Hiermee kan geleidelijk de afhankelijkheid worden afgebouwd nadat het middel de heroïne heeft vervangen. Voor wie wil afkicken van GHB bestaat zo'n hulpmiddel niet.

Omdat verslaving nog altijd veel mensenlevens verwoest, zet dit boek je hopelijk ook aan het denken. Als je het gelezen hebt, zul je wellicht minder snel aan het experimenteren slaan met gevaarlijke middelen. Want een verslaving kan pas ontstaan nadat je hebt besloten om het middel ook eens te proberen, al is het maar één keer. Ik ben blij dat Christiane F. mij heeft geholpen om mezelf op dit vlak in toom te houden, en dat wens ik heel veel nieuwe lezers ook van harte toe.

BRAM BAKKER
psychiater en publicist

De tenlastelegging

Uittreksel uit de dagvaarding van de Officier van Justitie bij de arrondissementsrechtbank te Berlijn van 27 juli 1977.

De scholiere Christiane Vera F. wordt ten laste gelegd als voor haar daden zelf verantwoordelijk jeugdig persoon in Berlijn na 20 mei 1976 bij voortduring opzettelijk stoffen resp. preparaten te hebben gekocht die onder de werking vallen van de Wet op de Verdovende Middelen, zonder in het bezit te zijn van de daartoe vereiste vergunning van de Minister van Volksgezondheid.

Verdachte is sedert februari 1976 heroïnegebruikster. Zij diende zichzelf – aanvankelijk van tijd tot tijd, later dagelijks – injecties toe van ongeveer een kwart van de op de drugs-scene gebruikelijke dosis. Sedert 20 mei 1976 is zij strafrechtelijk verantwoordelijk.

Bij twee controles op 1 en op 13 maart 1977 werd verdachte in de hal van het station Zoo en op het metrostation Kurfürstendamm aangetroffen en gecontroleerd. Zij had 18 mg resp. 140,7 mg van een heroïnehoudende stof bij zich. Bovendien werd op 12 mei 1977 in

de persoonlijke bezittingen van verdachte een stukje stannioolpapier gevonden dat eveneens 62,4 mg van een heroïnehoudende stof bevatte. Tevens werden bij haar door verslaafden benodigde gebruiksvoorwerpen gevonden. Het scheikundig onderzoek wees tevens uit dat aan de door verslaafden benodigde gebruiksvoorwerpen gedeeltelijk heroïnehoudende restanten zaten. Ook de urinetest wees een morfinegehalte uit.

Op 12 mei 1977 vond de moeder van verdachte, mevrouw U. F., in de bezittingen van haar dochter 62,4 mg van een heroïnehoudende stof, die zij aan de recherche opstuurde.

In haar verweer verklaarde verdachte sinds februari 1976 heroïnegebruikster te zijn. Bovendien had zij zich in de winter van 1976 door middel van prostitutie het geld voor heroïne verschaft. Men moet ervan uitgaan dat verdachte ook in de toekomst heroïne zal blijven gebruiken.

Het vonnis

Uittreksel uit het vonnis van het Kantongerecht te Neumünster van 14 juni 1978.

Betreft de strafzaak tegen de schooliere Christiane Vera F. wegens opiumdelicten.

Verdachte wordt schuldig bevonden aan het bij voortduring kopen van verdovende middelen in vereniging met het bij voortduring achterhouden van belastinggelden. De beslissing of een vrijheidsstraf moet worden opgelegd, wordt aangehouden.

Overwegingen: verdachte heeft tot haar dertiende levensjaar een normale ontwikkeling gehad. Haar intelligentie ligt boven het gemiddelde en ze was er volstrekt van op de hoogte dat het kopen van heroïne een strafbare gedraging betekent. Weliswaar bestaan er voldoende aanwijzingen dat verdachte reeds voor 20 mei 1976 verslaafd was aan verdovende middelen (vóór de strafrechtelijke meerderjarigheid). Hierdoor werd haar strafrechtelijke verantwoordelijkheid echter niet opgeheven, terwijl er evenmin sprake kon zijn van schulduitsluitingsgronden.

Verdachte heeft in de tussenliggende periode volstrekt ingezien in welke situatie zij zich bevindt en pogingen ondernomen om te ontwennen. Zij was daarom volstrekt in staat de wederrechtelijkheid van haar gedrag in te zien en naar dit inzicht te handelen.

De prognose voor de toekomst luidt in elk geval op het huidige moment gunstig, hoewel niet gesteld kan worden dat bij verdachte een terugval uitgesloten is. De verdere ontwikkeling van verdachte moet in ieder geval de komende tijd nauwlettend worden gevolgd.

Het was ontzettend opwindend. Mijn moeder was dagenlang bezig koffers en kisten in te pakken. Ik begreep dat er voor ons een nieuw leven begon.

Ik was zes geworden en na de verhuizing zou ik naar school gaan. Terwijl mijn moeder voortdurend in de weer was met pakken en steeds nerveuzer werd, was ik bijna de hele dag bij boer Völkel. Ik wachtte erop dat de koeien voor het melken naar de stal kwamen. Ik gaf de varkens en de kippen voer en speelde met de anderen in het hooi. Of ik sleepte de jonge katjes overal met me mee. Het was een heerlijke zomer, de eerste die ik bewust beleefde.

Ik wist dat we gauw ver weg zouden gaan, naar een grote stad die Berlijn heette. Eerst vloog mijn moeder er alleen naartoe. Ze wilde het huis vast een beetje op orde brengen. Mijn zusje en ik en mijn vader kwamen een paar weken later over. Voor ons kinderen was het de eerste keer dat we vlogen. Alles was ongelooflijk spannend.

Mijn ouders hadden prachtige verhalen verteld over een reusachtig huis met zes grote kamers, waar we nu zouden gaan wonen. En veel geld wilden ze gaan verdienen. Mijn moeder zei dat we dan een grote kamer kregen, helemaal voor ons alleen. Ze wilden heel leuke meubelen kopen. Mijn moeder heeft ons destijds precies uitgelegd hoe onze kamer eruit zou zien. Ik weet dat nog omdat ik als kind er nooit genoeg van kreeg me die kamer voor te stellen. In mijn verbeelding werd hij steeds mooier, hoe ouder ik werd.

Hoe dat huis eruitzag waar we ten slotte introkken, ben ik ook nooit vergeten. Waarschijnlijk omdat ik in het begin waanzinnig bang was voor dat huis. Het was zo groot en zo leeg, dat ik bang was om te verdwalen. Als je hard praatte, hoorde je het griezelig weergalmen. Alleen in drie kamers stond wat meubilair; in de kinderkamer twee bedden en een oude keukenkast met ons speelgoed, in de tweede kamer een bed voor mijn ouders en in de grootste kamer een oude bank en een paar stoelen. Zo woonden wij, in Berlijn-Kreuzberg, aan de Paul-Lincke-Ufer.

Na een paar dagen durfde ik met mijn fiets alleen op straat,

omdat daar kinderen speelden die iets ouder waren dan ik. In ons dorp hadden de oudere kinderen ook altijd met de kleintjes gespeeld en op hen gelet. De kinderen voor ons huis zeiden meteen: 'Wat moet die hier?' Toen pakten ze mijn fiets af. Ik kreeg hem met lekke banden en een verbogen spatbord terug.

Van mijn vader kreeg ik een pak slaag omdat mijn fiets kapot was. Ik heb sindsdien alleen nog maar in onze zes kamers met mijn fiets gereden.

Drie kamers zouden eigenlijk als kantoor ingericht worden. Mijn ouders wilden daar een huwelijksbureau openen. Maar de schrijftafels en de stoelen waar ze het steeds over hadden, kwamen nooit. De keukenkast bleef in de kinderkamer.

Op een dag werden de sofa, het bed en de keukenkast in een vrachtauto geladen en naar een flatgebouw in Gropiusstadt gebracht. Daar hadden we nu tweeënhalve kleine kamer op de elfde verdieping. En al die mooie dingen waar mijn moeder het over had gehad, hadden in die halve kinderkamer niet eens allemaal kunnen staan.

Gropiusstadt, dat zijn flats voor 45.000 mensen, met daartussen gazons en winkelcentra. Van een afstand zag alles er nieuw en goed onderhouden uit. Maar als je tussen de flats door liep stonk het overal naar pies en poep. Dat kwam door de vele honden en kinderen die in Gropiusstadt woonden. Het ergste stonk het in het trappenhuis.

Mijn ouders scholden op de kinderen van asociale mensen die het trappenhuis smerig maakten. Maar die kinderen konden er meestal niets aan doen. Dat merkte ik zelf toen ik voor het eerst buiten speelde en opeens nodig moest. Voordat de lift kwam en ik op de elfde etage was had ik het in mijn broek gedaan.

Mijn vader gaf me een pak slaag. Toen het me een paar keer niet gelukt was om van beneden nog op tijd de badkamer te halen, en ik weer klappen kreeg, deed ik het ook maar ergens waar niemand me

zag. Omdat je vanuit de flats in bijna iedere hoek kon kijken, was het trappenhuis het veiligst.

Op straat bleef ik ook in Gropiusstadt voorlopig nog het domme kind uit de provincie. Ik had niet hetzelfde speelgoed als de anderen. Niet eens een waterpistool. Ik droeg andere kleren. Ik praatte anders. En ik kende de spelletjes niet die ze deden, en ik vond ze ook niet leuk. In ons dorp waren we vaak met de fiets naar het bos gereden, naar een beek met een brug. Daar hadden we dammen gebouwd en waterkastelen. Soms met elkaar, soms alleen. En als we het later weer kapotmaakten vonden we dat allemaal goed en hadden we samen plezier. Er was ook geen leider bij ons in het dorp. Iedereen kon voorstellen wat er zou worden gespeeld. Dan werd er net zolang gekrakeeld tot er één voorstel overbleef. Het maakte niets uit als de oudere kinderen de kleintjes eens wat toegaven. Het was een echte kinderdemocratie.

In onze buurt in Gropiusstadt speelde één jongen de baas. Hij was de sterkste en had het mooiste waterpistool. We speelden vaak rovertje. Die jongen was natuurlijk de hoofdman. En de belangrijkste spelregel was dat wij alles moesten doen wat hij zei.

Verder speelden we meer tegen dan met elkaar. Het ging er eigenlijk steeds om een ander op de een of andere manier te pesten. Bijvoorbeeld iemand een stuk speelgoed af te pakken en dat kapot te maken. Het ging erom om een ander te overtreffen en jezelf zoveel mogelijk voordeel te bezorgen, macht te veroveren en die macht te tonen. De zwaksten kregen de meeste klappen. Mijn zusje was niet erg stevig en een beetje bangelijk. Ze werd doorlopend geslagen en ik kon niets voor haar doen.

Ik ging naar school. Daar had ik me echt op verheugd. Mijn ouders hadden gezegd dat ik me er steeds keurig moest gedragen en moest doen wat de meester zei. Ik vond dat vanzelfsprekend. In het dorp hadden we ontzag voor iedere volwassene. En ik verheugde me erop dat er nu op school een meester zou zijn aan wie ook de andere kinderen moesten gehoorzamen.