

Nooit meer COKE

Sarah (38) vond het verrukkelijk: haar eerste lijntje coke. Dat smaakte naar meer. En meer. En meer. “En toen werd ik op een ochtend wakker in mijn eigen kots.”

“IN MIJN DROMEN STUIT IK PER ONGELUK OP EEN PAKJE, LEG EEN LIJNTJE, BUIG ME

voorover en snuif het poeder via een opgerold bankbiljet in mijn neus. Onmiddellijk voel ik me weer opgefokt. En dan word ik wakker en is er de enorme opluchting bij het zien van de vertrouwde muren van mijn slaapkamer. Goddank, het was maar een droom.

Ik was 32 toen ik voor het eerst gebruikte. Het was op een feestje van mijn werk. Een collega trok me mee naar de toiletten. ‘Ik heb coke,’ zei ze. ‘Wil je ook wat?’ Ik was aangeschoten, maar ook als ik bij zinnen was geweest had ik ja gezegd. Verslaafd raak je als je twintig bent. Niet als je een serieuze baan hebt, een koophuis en een vaste vriend. Een succesvolle, plichtsgetrouwe vrouw bent. Een leuke vriendin, een lieve dochter.

Ik snoof. De korreltjes kriebelden in mijn neus. Het was alsof ik een knal voor mijn kop kreeg. Er trok een mist op waarvan ik niet eens wist dat die er was geweest. Toen ik naar buiten stapte voelde ik me sterker, stabiel, groter. Zelfbewust keek ik rond. Alles was in één snuif goed.

Ik ben altijd onzeker geweest. Als ik maar hard genoeg lachte, grapjes maakte, zelfspot had, zag niemand dat ik er eigenlijk niet bij hoorde en niet goed genoeg was. Het was uitpuutend. Nu zat ik zomaar, na een simpele snuif, in de huid van de vrouw die ik altijd al wilde zijn. Het was fantastisch.

‘Die coke, waar haal je die?’ vroeg ik de volgende dag aan mijn collega. Ze gaf me het nummer van haar dealer. ‘Hij staat binnen een half uur voor je neus,’ zei ze. ‘Je kunt hem dag en nacht bellen.’ Ik trok een wenkbrauw op. Ik kon me niet voorstellen dat zelfvertrouwen zo simpel te koop was. Mijn collega vertelde dat ze al jaren ieder weekend gebruikte. Ze wees me op een paar geslaagde types op ons kantoor. ‘Die heeft ook vaak wat bij zich. En die. En de baas snuift ook weleens.’

Ik belde de dealer. Voortaan had ik een pakje bij me als ik ging stappen. Het leven werd een stuk leuker. Makkelijker, vooral. Een tijdlang ging het probleemloos. Ik gebruikte eens per week, hooguit. Het ging pas mis toen het uitging met mijn vriend. Hij wist wel dat ik af en toe snoof. ‘Prima, maar niet met mij erbij,’ zei hij altijd. Ik vond hem bekrompen, maar hield me eraan. Toen hij verliefd werd op een ander en mijn vertrouwde leven afbrokkelde werd coke de vriend op wie ik altijd kon bouwen. Het stompte mijn gevoelens af. ‘Ik ben beter af alleen,’ dacht ik onder invloed. Dat ik mijn ex de dag erna, als ik met een stevige kater wakker werd, alleen maar meer miste, drukte ik weg. Nee, niet met een snuifje, dat kwam toen nog niet bij me op. Net zoals er weinig alcoholisten zullen zijn die vanaf dag één ’s och-

TEKST **LYDIA VAN DER WEIDE**

‘Ik zie ze overal: de mensen die coke gebruiken. Zet mij in een kroeg en ik wijs er zo tien aan’

tends naar een biertje grijpen. Juist omdat cocaïne zo lang een partydrug kan zijn, maakt het gevaarlijk. Een gewoonte kan zich onopvallend en tergend langzaam tot een verslaving ontpoppen.

De minilijntjes die ik legde werden dikker. Al snel gebruikte ik ook wel eens door de week. Eén pakje werd twee pakjes. Ik zag het als aardig zijn voor mezelf. Ik werkte hard, verdiende goed, dan mocht ik mezelf toch best belonen. Andere mensen gingen naar de sauna, ik snoof.

Op een dag moest ik een presentatie houden. Ik stond stijf van de zenuwen. Dat ik nog een kater had van het weekend, hielp niet. Vlak voordat ik de deur uitging, viel mijn oog op mijn uitgaanstasje. Ik had nog een halve gram. In de auto voelde ik mijn zelfvertrouwen al groeien.

Op mijn werk liep ik meteen door naar de wc. Ik sloot de deur, zakte op mijn knieën, pakte het kleine envelopje en tikte er wat poeder uit. Zachtjes hakte ik het fijn met mijn betaalpas. Een beetje was genoeg. Daar was de vertrouwde knal voor mijn kop. De presentatie verliep fantastisch. Mijn zinnen rolden vloeiend uit mijn mond, de vragen had ik al beantwoord voordat mensen ze stelden. Na afloop liep ik euforisch naar de wc om het laatste restje te snuiven.

Coke werd mijn dagelijkse metgezel. En toen ging de glans er snel vanaf. Na elke snuif komt het rotgevoel als een boemerang terug. En na drie keer goed presteren met coke, durf je het een vierde keer niet meer zonder. Net zoals uitgaan niets meer aan was als ik niet gebruikte. Dat coke lekker was, kon ik allang niet meer beweren. Lekker voelde ik me nooit meer, zelfs niet na de eerste snuif. Nou vooruit, een kwartier. Dan kwam het stemmetje in mijn hoofd dat smeekte om meer, meer, meer. Bakken met geld kostte het. Coke als verwennerij, bullshit. Ik wist het dondersgoed, maar stoppen lukte niet. Elk poging ermee te stoppen faalde, telkens dacht ik: nog één keer.

Het is een wonder dat ik mijn verslaving heb weten te verbergen. Wat scheelt: ik ben altijd goed voor mezelf blijven zorgen. Leuke kleren, een mooi kapsel, goeie make-up. Ik lette op dat er nooit een korreltje onder mijn neus zat. Vertelde leugens over mijn eeuwige loopneus en veelvuldig toiletbezoek en kwam ermee weg. Mensen vonden me wel veranderd. Ik was feller, had een kort lontje, ergerde me aan alles en iedereen. Aan mezelf nog het meest.

Ik ben blij dat ik op een dag ben wakker geschud, al was de manier waarop angstaanjagend. Ik had een onenightstand met iemand met wie ik flink had gesnoven. Toen ik thuiskwam voelde ik me opgefokt en rot.

Ik nam niet één slaappil maar drie. De volgende ochtend werd ik wakker op mijn buik. Mijn gezicht voelde nat en koud. Het stonk vreselijk. Ik opende mijn ogen en ontdekte dat ik in mijn eigen braaksel lag. Ik had niet gemerkt dat ik had overgegeven. Als ik op mijn rug had gelegen, was ik gestikt in mijn eigen kots.

Kokhalzend heb ik mijn lakens verschoond. Ik melde me ziek, kroop weer in bed en ben twee dagen blijven liggen. Toen heb ik mijn werk gebeld en gevraagd om een sabbatical. Volgens mij was mijn baas opgelucht; hij wist al langer niet wat hij met me aan moest. Hij vond een time-out een prima idee. Ik boekte een ticket naar Portugal. In dat land woont een tante in *the middle of nowhere*. Daar moet ik heen.

Sinds die vreselijk ochtend heb ik nooit meer gebruikt. Dit keer lukte het wel. In Portugal kon ik niet mijn dealer oprotmelen. De eerste tijd was ik knetterdepressief, ik wist niet waar ik het zoeken moest. Mijn tante liet me met rust, ze dacht dat ik overwerkt was. Na een tijdje kwam ik tot bedaren. Mijn donkere bril verdween. Ik genoot voor het eerst in lange tijd van de schoonheid van een landschap, een paarse vlinder die voor mijn raam fladderde, knapperend brood met geitenkaas.

Na zes maanden vloog ik terug naar huis. Clean en vastbesloten nooit meer te gebruiken. Dat lukt. Het kost me niet eens moeite; de afschuw en de angst zijn te groot. Ik ben ervan overtuigd dat ik na één snuif alweer verloren zou zijn. En daarvoor vind ik het leven weer veel te leuk. Nooit meer, dus.

Uit ga ik nog maar zelden. Als ik ga, zie ik ze overal: de mensen die coke gebruiken. Zet mij in een kroeg en ik wijs er zo tien aan. Ik heb medelijden met iedereen die onder invloed is. Ze denken dat ze cool en stoer zijn, dat ze het leven viëren. Maar ik weet: op een dag word je te grazen genomen. Dan is er werkelijk niets stoers meer aan.” ●