

'Kunt u ons de weg naar Hamingen vertellen?'

Arta is het enige antroposofische afkickcentrum in Nederland. In 1971 opgericht, heeft het in de loop van de tijd successen geboekt die ook in het niet-antroposofische circuit opvallen. Alleen die mensen worden geholpen, is de filosofie, die zelf willen én volhouden. 'Een karmisch eindexamen' noemt een van de bewoners zijn verblijf op Arta. 'Als ik hier goed doorheen kom, ben ik geslaagd.'

Jacoline Vlaander

'Als er een hek omheen zou staan, was ik hier niet,' zegt Keith. 'Ik heb anderhalf jaar in de gevangenis gezeten en ben er van de heroine afgekickt. Ik ben blij dat ik vrij ben. Dit doe ik omdat ik het zélf wil.'

We zitten met bewoners, medewerkers en stagiaires aan de houten tafels in de zonnige woonkeuken en eten hutspot met sla. De gesprekken zijn geanimeerd, de gezichten verkleurd van het buitenleven en iedereen lijkt uitgehongerd: alle schalen en pannen worden leeggeschraapt. Restjes gebietst. Griesmeelpuddinkjes onder elkaars neus weggekaapt. De kok zit er glunderend bij. Keith (30) telt zijn dagen op Hamingen af. Hij vertrekt binnenkort naar Aanzet in Austerlitz, een woongroep waar hij onder begeleiding kan werken aan zijn integratie in de samenleving. 'Het echte leven! In een straat wonen met verkeer en gewone mensen!'

Richard (31) likt zijn lepel schoon en zegt: 'Het zou mij niet kunnen schelen, een hek. Ik wil hier best een paar maanden blijven. Het gaat heel goed. Maar een j aar vind ik lang. Zover denk ik maar niet.' Hij kijkt uit het raam, waar de lucht laag boven de weilanden hangt.

Wie zich in antroposofische verslavingszorg wil verdiepen, kan niet om het boek heen van psycholoog en Arta-medewerker Ron Dunselman: *In plaats van ik. De verborgen werking van drugs*. (1 Behalve de oorsprong en de ontwikkeling van de verschillende middelen wordt hierin ook heel levendig het karakter en de werking beschreven. Als lezer trip je nieuwsgierig mee in de wonderlijke wereld van de LSD-gebruiker en bij de marihuana- en hasj-rokers rol je over de grond van het lachen. Toch is het een ernstig boek. Met tabellen en grafieken over het toenemend druggebruik in de afgelopen eeuw. Een Europese lijst (uit 1990) waar Nederland op de negende plaats staat met twintigduizend bij de hulpverlening geregistreerde hard-druggebruikers. En met een handig overzicht hoe welke drugs welke wezensdelen vervormen. Het laatste hoofdstuk eindigt met een cliffhanger: '[...] Vaak komt er dan een moment, waarop de verslaafde indringend beseft totaal vastgelopen te zijn en zich realiseert dat doorgaan op de oude weg vroeg of laat tot een of andere vorm van ondergang leidt. Vanuit dit moment van verlichting kan hij de moed vinden om zijn verslaving te overwinnen.'

Eenmaal via een CAD (Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs) doorverwezen en bij Stichting Arta binnen, merk je dat de zaken grondig worden aangepakt. In alle kleine, overzichtelijke gemeenschappen in de buurt van Meppel en Zeist richt de begeleiding zich op het ontwikkelen van innerlijk-individuele veranderingsprocessen, sociale vermogens en praktische vaardigheden, waarbij in een op maat toegesneden traject van ruim een jaar gewerkt wordt aan afkicken, clean blijven en een geleidelijke terugkeer in de samenleving. Opgericht in 1971, heeft Arta sinds 1976 binnen de drugshulpverlening een eigen - antroposofische - manier van werken ontwikkeld. De voorzieningen voor maatschappelijke reïntegratie lieten in de jaren tachtig ten opzichte van andere instellingen zelfs een landelijke voorsprong zien. Dat zowel een detoxificatieplaats, therapeutische gemeenschappen, nazorg, poli/deeltijd als preventie onder één dak zitten was voor Nederlandse begrippen uniek, en sinds 1994 is Arta opgenomen binnen de AWBZ.

'Voor elke bezette plek in de therapeutische gemeenschap plannen we twaalf intake-gesprekken,' zegt Jaap van der Haar (48), sinds 1999 statutair directeur. 'In de eerste fase valt veertig procent af. En van degenen die doorzetten is zeven jaar na vertrek nog 54% clean.'

Hamingen

Om tot dat percentage te behoren begin je de opname in het Introductie- en Detoxicatiecentrum Hamingen. Een voormalige boerderij en verschillende woonhuizen met enkele hectaren grond, in een gehucht bij Meppel. Lichamelijk ontwennen, een sociaal levensritme ontwikkelen en de sfeer van Arta eigen maken, is het parool. En je bewust worden dat de verslaving te maken heeft met jou als persoon. In een strak programma wisselen gezamenlijke werkzaamheden in de moes- en siertuin, de gebouwen, de huishouding elkaar af met biologisch-dynamische maaltijden, rusttijden, sportieve en culturele elementen. Wie ja zegt tegen opname, komt vanuit een chaotische, grenzeloze wereld in een werkgemeenschap terecht, waar behalve lief en leed ook de slaapkamers worden gedeeld.

Keith vindt dat niet erg. Hij loopt na het eten voor me uit naar boven en wijst zijn plekje onder het schuine dak. Kaarten van filmsterren aan de muur. Een stoel, een bureautje. Het bed daar twee meter vandaan is van zijn kamergenoot. 'Soms wil je elkaar wel het raam uitgooien. Maar als je je rot voelt, kan de ander met je praten, of hulp halen.'

Niemand hoor ik mopperen over de huis- en leefregels die in het vervolgetraject langzaam versoepelen, maar hier nog strikt moeten nageleefd. Uiteraard geen drugs en drank, maar ook geen seks, radio en televisie. Controle op binnenkomende post. Telefoneren, bezoek ontvangen of alleen het terrein verlaten is verboden.

'Ze mogen tot het transformatorhuisje op de weg, en tot aan de houtwal,' wijst Dick Doorduyn (40). We lopen in de wind om de verbouwde boerderij. Hij wijst mij de tuinen die er verzorgd bijliggen. Als unitmanager is hij verantwoordelijk voor personeel, materiële en financiële zaken, en voor de instroom van nieuwe bewoners, van wie niet te voorspellen is of zij zullen blijven of voortijdig opstappen. Voor mensen met chronisch psychiatrische problematiek is Arta minder geschikt. En ook na het doorlopen van het hele traject bestaat er geen garantie dat iemand drugsvrij verder leeft. 'Maar in de periode dat ze hier zijn, bieden we ze gezonde voeding, warmte, rust, ritme en veiligheid, juist ook door die regels. Zo krijgen ze weer een beetje vertrouwen in de wereld.'

Waar halen verslaafden de kracht vandaan om dit programma te doorlopen?

'Iedereen wordt door elkaar gesteund. Je voelt je hier serieus genomen. Je ziet voorbeelden van alle anderen, die hier al langer zijn. En motivatie kan groeien.'

Zou je bewoners eigenlijk niet twaalf weken moeten zien binnen te houden om hen tegen zichzelf te beschermen?

'Motivatie moet vanuit mensen zelf komen. En mét of zonder hekken: als ze niet meer willen, dan gaan ze toch.'

Hij vertelt dat in de geschiedenis bepaalde accenten binnen Arta verschuiven. Stonden in het begin maatschappelijke gezichtspunten centraal, met vragen over welke invloed heeft opvoeding, onderwijs, individualisatie, religie, werkgelegenheid op het ontstaan van verslaving bij het individu, later komen kunstzinnige en therapeutische visies in het middelpunt van de belangstelling te staan en ligt het focus op de binnenwereld van een bewoner en hoe bepaalde gebeurtenissen uit het verleden als incest, verkrachting of fysiek geweld doorwerken in het heden. De laatste tijd is de aandacht meer gericht op het aanspreken van vaardigheden en kwaliteiten van een bewoner, die de ontwikkelingsmogelijkheden binnen de persoonlijkheid op positieve wijze activeren, stimuleren en bevorderen. Het boekje *Een plek onder de zon* (2) meldt dat binnen heel Arta het gezichtspunt leeft dat wat van bewoners wordt gevraagd, zoals afspraken nakomen, rekening met jezelf en anderen houden, initiatief, authenticiteit en begrenzing oefenen, medewerkers ook op zich zelf moeten toepassen. Al naar gelang hun opleiding en taak kunnen zij naar eigen inzicht werken. De multidisciplinaire teams zorgen voor de

aanvullingen in visies en vakgebieden. Eenduidigheid in de benadering en behandeling van mensen die van hun verslaving willen afkomen is van groot belang, zowel voor de verslaafde en het team als voor de hele gemeenschap. 'Je moet proberen om met elkaar de omhulling te verzorgen,' zegt Dick Doorduyn. 'Als je niet oppast zuigen bewoners je leeg. Je wordt moe en ziek. Door met elkaar te praten over wat dit werk met je doet, voorkom je dat er gaten vallen en mensen tussen je vingers doorglippen. Maar daar slagen we nog niet helemaal in.'

De Witte Hull

Dat wordt duidelijk in de stille, grote villa, verscholen in de bossen van Zeist. In korte tijd is daar de bewonerspopulatie gehalveerd. Tussen de sparren en dichte rododendrons blijft de hitte hangen. De biologisch-dynamische moestuin ligt er verlaten bij. Het hoge gras, vol paardenbloemen, is tot ver in de middag nat.

Kevin (33) mag eerder weg van zijn keukendienst. Hij leidt mij rond door de therapie- en werkruimten en het woonhuis. 'Dit noemen we de cel,' zegt hij, en gunt me een blik in het kamertje op zolder. Schuin dak, klein raam, bed, stoel, kast. 'Hier kwam ik binnen toen ik Hamingen doorlopen had. Het is wel fijn, weer een eigen plekje, maar ik had het hier in de winter best zwaar.' Inmiddels heeft hij een zonnige, ruime kamer met uitzicht op de flowforms bij de vijver. Hij is er nog een beetje beduusd van dat andere bewoners zijn opgestapt: 'Als er een vriend van je weggaat, wordt het voor jezelf moeilijker om nog te blijven.' Zijn eerdere afkickpogingen in andere klinieken mislukten, en in korte tijd raakte hij door de alcohol- en cocaïneverslaving veel kwijt: vriendin, baan, huis, auto. Op Arta voelt hij zich thuis. Hij schildert, maakt een hand uit speksteen en heeft al bijna zijn hele biografie chronologisch doorgewerkt. 'Nu ben ik bij die laatste jaren aangekomen,' zegt hij. 'Zal ik je de woonkamer laten zien?'

André Hannink (42) is zorgcoördinator en niet alleen verantwoordelijk voor het inhoudelijke programma, maar ook voor de behandelplannen van de bewoners, die hij in overleg met hen opstelt: 'De eerste drie maanden hier zijn om te wennen aan het nieuwe leefritme en de andere mensen. Iemand kan nadenken over waaraan hij wil werken en wat zijn doelen zijn in het leven. In een volgende fase staat de biografische therapie centraal.' Hij doorliep zelf begin jaren tachtig verschillende stadia op Arta. 'Je kunt beter vragen: wat gebruikte ik niet? Maar het heeft me gebracht waar ik nu ben. Ik voel een enorme lotsverbondenheid met de bewoners. Ik heb een zesde zintuig ontwikkeld om te ontmaskeren wie me op welk moment iets vraagt: de gebruiker of de mens. Ze vinden het onaangenaam, maar voelen zich ook gezien.' Al vijftien jaar paart hij deskundigheid op het gebied van de verslavingszorgdynamiek aan inlevingsvermogen en een grote betrokkenheid, eerst als biografisch therapeut, sinds de reorganisatie als zorgcoördinator. Is Hamingen vooral de plek om in een week of zes fysiek af te kicken, tot rust te komen en lichamelijke gezondheid te hervinden, De Witte Hull legt het accent op het psychisch onafhankelijk worden van drugs. Verder worden bewoners geholpen om de problemen die aan de drugsverslaving ten grondslag liggen en die er het gevolg van zijn, voor een deel op te lossen of hanteerbaar te maken. In een ongeveer tien maanden durend strak programma wisselen samenleven en werken in de tuin, de huishouding, de keuken, het werkatelier en het onderhoud af met verschillende therapievormen en gespreksgroepen. De hoofdpunten van de individuele behandelplannen zijn bij iedereen bekend: 'Je wordt voortdurend door de groep gespiegeld en je zo van bepaald gedrag bewust.'

Je geeft hier wel veel privacy op...

'Bijna alles. Maar we proberen in vertrouwen en vrijheid samen te leven. Uitnodigend te zijn. We zoeken met de biografische therapie dan ook naar de synthese van biografisch werk en psychotherapie. Waar psychotherapie zich voornamelijk op het verleden richt, willen we met biografische therapie de toekomst vrij maken en richten we ons op de gezonde krachten, het groeipotentieel in de mens.' In afkicken met drang of onder dwang gelooft hij niet: 'Wat ik van ex-bewoners hoor, is dat het vertrouwen dat wij in hen stellen een diepe indruk maakt. Je kunt mensen niet dwingen iets te willen. Misschien voelen ze

zich in momenten van zwakte gedragen door de gemeenschap.'

Geen enkel programma is zaligmakend. Hoe uitnodigend ook, de buitenwereld blijft verleidelijk. Jaap van der Haar: 'Mooi weer, stelletjes die de benen nemen, de onrust van personele verschuivingen van de laatste jaren - allemaal waar, maar de kern van het probleem ligt bij het feit dat De Witte Hull vijftientig jaar oud is en er deels nog een werkstijl wordt gehanteerd waarbij we onvoldoende oog hebben voor de ontwikkelingen die buiten de therapeutische gemeenschap plaatsvinden. Twee jaar geleden vertrok er ook opeens een groep. De laatste jaren willen steeds minder mensen naar De Witte Hull toe, omdat Aanzetaantrekkelijker lijkt. Daar probeer je de ervaringen van bewoners als uitgangspunt te nemen en te onderzoeken: loop je langs een koffieshop en merk je dat het lastig is, dan praat je er naderhand met elkaar over. Mensen zoeken praktische hulp en ook wel een bepaalde diepte in zich zelf...'

... maar niet als monniken in de bossen?

'Nee. Het is altijd jammer als mensen voortijdig opstappen. We proberen hun individualiteit te helpen ontplooiën zodat hun zelfbeeld wordt versterkt, er een groter zelfvertrouwen ontstaat en zij zonder middelen hun leven in eigen hand nemen. Ik wil daarom De Witte Hull en Aanzet op één terrein huisvesten, zodat deze twee programma's elkaar meer beïnvloeden.'

Kevin: 'Drie kopjes koffie per dag. Middagrust. Bedtijden. Al die regeltjes waaraan je je als volwassene moet houden. Maar we zitten hier natuurlijk niet voor niets. Hier leer je om het met jezelf uit te houden. Of niet.'

Nazorg en maatschappelijk herstel

Begin jaren tachtig bleek dat mensen na Hamingen en De Witte Hull de overgang naar een zelfstandig leven niet makkelijk konden maken. 'Je bent afgekickt, hebt het programma doorlopen en probeert een maatschappelijk leven op te bouwen. Tegelijkertijd bestaan er nog veel oude patronen. Je bent eenzaam, hebt geen vrienden dus dan maar weer ouwe vrienden,' zegt Hans Kassens (41), zorgcoördinator. Hij woont met zijn vrouw en kinderen bij het nazorghuis in Driebergen, waar hij onder andere de bewonersbelangen en begeleiding verzorgt. Verder is hij eindverantwoordelijk voor verschillende locaties met begeleid en zelfstandig begeleid wonen, flats en panden in Zeist en Amersfoort. 'Ik vind het onverantwoord om mensen te behandelen of op te lappen als er geen vervolgtraject is. Je moet ex-verslaafden wel de káns geven.'

Hij heeft zich hard in gezet voor de begeleide, sociaal veilige woon- en werkvormen. Waren er in het begin vooral werkprojecten als Lembas, het vegetarisch restaurant in Driebergen, Dipam, de kaarsentrekkerij (beiden inmiddels verzelfstandigd), een houtwerkplaats en een keramiekwerkplaats (alle twee failliet) en allemaal alternatieve werkplaatsen, de laatste jaren gaat het anders: 'We vinden niet telkens opnieuw het wiel weer uit door eigen bedrijfjes op te richten, maar nemen bijvoorbeeld contact op met Staatsbosbeheer als iemand in de bossen wil werken.'

En als iemand de journalistiek in wil?

'Het is tegenwoordig niet allemaal meer kaarsentrekken, hoor. Iemand is ook bij *De Nieuwsbode*, een onderdeel van het *Utrechts Nieuwsblad* komen te werken. Een ander doet toelatingstoetsen voor de School van Journalistiek. Maar je moet oppassen dat je niet te snel gaat. Het draagvermogen van de mensen is nog minimaal. Je komt in eerste instantie toch op rustiger plekken die weliswaar niet meteen alles aanspreken wat je in je hebt, maar je helpen een evenwicht te vinden tussen wat je kan en zou aankunnen.' Met een persoonlijk begeleider vindt wekelijks een gesprek plaats over het maatschappelijke en sociale leven. Na vier maanden kunnen er naar aanleiding van een evaluatie nieuwe keuzen worden gemaakt voor werk dat omvangrijker is, of voor een langdurige opleiding. Hans Kassens vindt het fantastisch om al die mensen zo te zien knokken: 'Bij de eerste teleurstelling zie je ze denken: ik wou dat ik dope had. Zijn ze het tien keer tegengekomen dan is het minder bedreigend en hebben ze inmiddels meer alternatieven tot hun beschikking.'

Jaap van der Haar: 'Met Arta hebben we topresultaten in het klein. Naast het feit dat we hier met individuen werken en mensen in hun ontwikkelingsproces helpen, vind ik wat we in de samenleving bewerkstelligen te klein. Kijk maar om je heen; hoe moeten we welvaart en welzijn met elkaar verbinden, zonder dat er mensen uit de boot vallen? Nederland BV draait als een tierelier, maar een toenemend aantal mensen kan het niet meer aan: stress, burn-out, WAO, het alcoholgebruik. Eigenlijk is alle hulpverlening in Nederland bullshit. Arta is voor mij een laboratorium waarin we aan mensen kunnen oefenen hoe het werkt als je ze in een programma bepaalde dingen biedt. Zodat ze met drugs kunnen omgaan, maar vooral ook hoe zij stabiel in de samenleving kunnen zijn. De inhoud van dat programma vertalen naar maatschappelijke inhoud en maatregelen, zoals bijvoorbeeld ontmoetingen tussen mensen, lotgenotencontacten stimuleren, nieuwe sociale structuren creëren, dát is de uitdaging. Dan ben je met een ontmoetingscultuur bezig.'

Voor het zover is dat de inhoud van de programma's wetenschappelijk onderbouwd kan worden, zou er een verdubbeling van de organisatie moeten zijn. 'Een *Arta Noord-Nederland* en een *Arta Midden-Nederland* rond 2007, met een verdubbelde omzet van zo'n twaalf miljoen. En in plaats van honderd help je dan tweehonderd mensen per jaar.'

Karmisch eindexamen

'Toen ik hier binnenstroomde, sleepte ik een vuilniszak vol vodjes papier mee,' lacht Donald (35). 'Problemen met justitie en schuldeisers. Uren heeft Hans eraan besteed om orde op zaken te stellen!' We zitten op het terras van het nazorghuis waar hij een kamer heeft. De wekelijkse huisvergadering vindt hij absoluut noodzakelijk, 'omdat je immers langzaam van je pad kunt afglijden zonder dat iemand er erg in heeft.' Hij is gebruid van het werken op de kinderboerderij, draagt zijn golvend blonde haar in een staartje en kijkt mij met heel lichtblauwe ogen aan: 'Ik was nogal een versierder. Maar met alle respect: van de verkeerde vrouwen.'

Artsen noemden hem een medisch mirakel. Achttien jaar gebruikte hij alcohol, speed, valium, cocaine, heroïne, anti-depressiva en 'allerlei rotzooi', zoals hij het zelf noemt. Hij vindt het dan ook moeilijk om zijn leven in vogelvlucht te bekijken, want hele perioden zijn verdwenen. Vanaf zijn jeugd heeft hij het gevoel op te moeten boksen tegen zijn omgeving, als derde zoon door zijn vader niet gezien te worden. Hij was een jaar of vijftien toen hij experimenteerde met drank en speed. 'Ik voelde me altijd schuldig. Niet goed genoeg. Dus probeerde ik stoerder en sterker te zijn dan de rest, maar dat hou je op eigen kracht niet vol.'

De jaren rijgen zich aaneen. Werken, gebruiken, varen, drinken, veel drinken, met tussenpozen waarin hij zijn verslaving kan hanteren, trouwt, een dochter krijgt. Maar zodra de druk te groot wordt, neemt het gebruik en het zwerven weer toe. Vrouw en kind verlaten hem, hij leeft van de kleine criminaliteit, is agressief. Op een gegeven moment gaat hij bij zijn ouders zo te keer dat zijn vader, die toch al bang voor hem lijkt te zijn, voor zijn ogen in elkaar zakt: 'Hij was klinisch dood. Heeft drie by-passes en een nieuwe hartklep gehad. Hij huilde toen ik een keer bij hem in het ziekenhuis kwam.' In die tijd probeert hij af te kicken in Bloemendaal, Alkmaar en Haarlem, maar het zal tot het einde van de jaren negentig duren voor hij in de Bernard Lievegoedkliniek belandt om, wegens psychosegevaar, onder toezicht zijn drugs- en medicijngebruik af te bouwen. Het lukt. 'Het was een verschrikkelijke tijd. Mijn vader overleed. En na alle opnames en therapieën was het me wel duidelijk dat ik altijd een façade ophield. Mijn image was mijn zelfbeeld, en wie ik was, wist ik niet. Ook was ik mijn spiritualiteit kwijt. Ik kom uit een Nederlands Hervormd gezin en geloofde tot mijn veertiende in God. Dat paste uiteraard niet in het stoere plaatje, dus moest dat aan de kant. Maar toen klopte er iets niet meer. In deze antroposofische omgeving heb ik teruggevonden wat ik kwijtraakte. Ik voelde me schuldig aan de dood van mijn vader, maar tijdens het afkicken heb ik zijn aanwezigheid sterker ervaren dan toen hij nog leefde. Dat heeft me erdoorheen geholpen. Het troostte me. Ik voelde dat hij bij me was.'

Nu werkt hij drie dagen in de week op een grote kinderboerderij, en volgt de opleiding die daar bij hoort tot zelfstandig 'dierenondernemer'. De omgangsregeling met zijn inmiddels elfjarige dochter is ook weer op gang gekomen. Hij geniet van dieren en kleine kinderen. 'Ik wil in de toekomst een kinderboerderij of opvanghuis voor zwerfdieren opzetten, waarmee ik randjongeren een alternatieve werkplek kan bieden. Ik denk dat ik ze wel iets te vertellen heb. Het leven kan anders. Maar zelfs de beroerdste dingen die ik meemaakte, hebben me geholpen te zijn wie ik werkelijk ben: ik loop geen product meer te verkopen. Als ik hier goed doorheen kom, ben ik geslaagd. Zie het maar als een karmisch eindexamen.'

De namen van sommige bewoners zijn om redenen van privacy veranderd.

Noten

1. Ron Dunselman: *In plaats van ik. De verborgen werking van drugs*. Uitgeverij Vrij Geestesleven, tweede druk 1995
2. Aalt van den Berg: *Een plek onder de zon. Een praktijkbeschrijving van Arta*. Arta-publicatie, voorjaar 2000
3. Zie ook de website van Arta: www.stichting-arta.nl

Artikel uit: **Motief, maandblad voor antroposofie** - nr. 32, juli/augustus 2000
© Antroposofische Vereniging in Nederland
www.antroposofie.nl