

STOPPEN MET CHEMSEX



Wegen de voordelen van gebruik niet meer op tegen de nadelen?

Ben je geleidelijk steeds meer gaan gebruiken?

Kan je geen seks meer hebben zonder drugs?

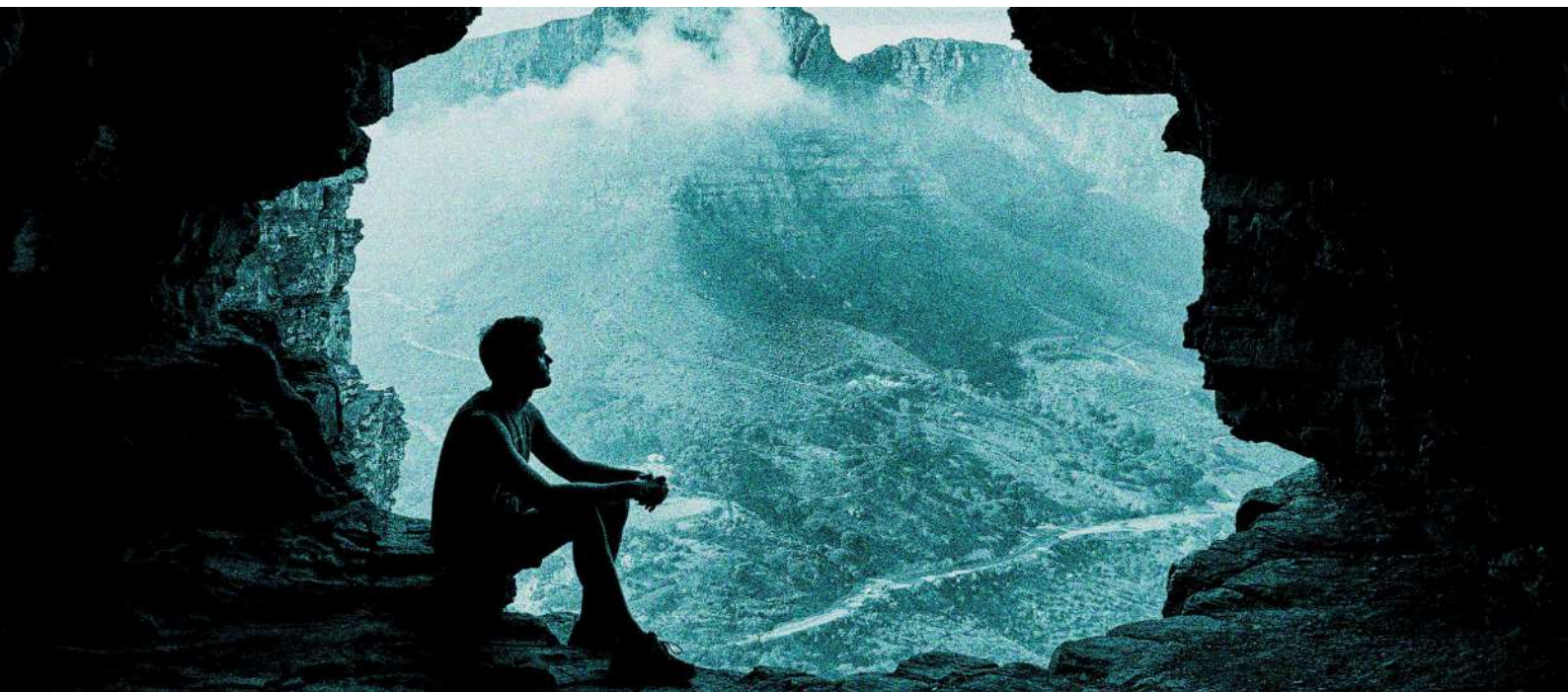
Raak je meer en meer geïsoleerd en gebruik je vaker alleen?

Ben je aan het afglijden en geleidelijk alles aan het verliezen?

IS HET TIJD OM TE STOPPEN MET CHEMSEX?

Niemand raakt van de ene op de andere dag afhankelijk. Het is een geleidelijk proces. Wanneer het tijd is om te stoppen, verschilt per persoon. De een moet eerst alles kwijtraken voor het genoeg is.

Voor de ander kan één negatieve ervaring al het keerpunt zijn. Soms spelen er nog weinig klachten, terwijl het gebruik wel degelijk problematisch begint te worden. Sommigen zijn dan geneigd te ontkennen dat ze de controle verliezen. Het besluit met drugs tijdens seks te stoppen wordt alsmaar uitgesteld. Je komt zo makkelijk in een vicieuze cirkel van seks, chems en een zwaardere comedown.



Checklist

De volgende vragen kunnen helpen inschatten waar jij momenteel staat:

- Gebruik je steeds vaker (alleen)?
- Gebruik je dan meer dan je van plan was?
- Heb je tussen de seksdates door veel trek om opnieuw te gebruiken?
- Heb je meer chems nodig voor hetzelfde effect?
- Gebruik je extra chems om de comedown uit te stellen of te verzachten?
- Heb je meer en vaker klachten na gebruik en tijdens herstel?
- Annuleer je afspraken omdat je hebt gebruikt/wil gebruiken?
- Blijf je ondanks toenemende negatieve klachten gebruiken?
- Is je gebruik steeds minder aan seks gekoppeld?
- Kun je geen seks meer zonder drugs hebben?
- Zit je met je eigen gebruik in je maag?
- Heb je vaak de wens om te minderen of stoppen?
- Heb je eerder tevergeefs geprobeerd te minderen/stoppen?
- Kun je door het gebruik moeilijker je dagelijkse verplichtingen nakomen?
- Heb je relatieproblemen als gevolg van je gebruik?
- Gebruik je weleens tijdens het autorijden, werken of studeren?
- Gebruik je stiekem tijdens familiebezoek of bij niet-gebruikende vrienden?

WEES KRITISCH EN EERLIJK NAAR JEZELF!

Hoe meer vragen je positief beantwoordt, hoe meer aanwijzingen dat je gebruik problematisch is.



1. Klachten chemsex

Hoe ieders situatie ook verschilt, één ding is zeker. Naarmate je langer en intensiever gebruikt, zullen de klachten toenemen. Die problemen kunnen op allerlei terreinen spelen. Veel voorkomende klachten bij regelmatig gebruik van stimulerende middelen als Tina, 3-MMC, crack en andere uppers zijn:

Lichamelijk:

- Vermagering of er slecht uitzien
- Slechte weerstand/vaak ziek zijn
- Gebitsschade
- Slaapproblemen
- Gebrek aan energie
- Onrust in lichaam
- Spierspasmen
- Out gaan

Sociaal/maatschappelijk:

- Problemen op werk of met studie
- Schulden en/of financiële problemen
- In aanraking met justitie
- Sociaal isolement
- Burenruzies
- Verlies contact met familie en vrienden
- Verlies van baan, woning of partner
- Zelfmoordpogingen

Geestelijk:

- Depressieve gevoelens
- Gevoelens van leegte, eenzaamheid en apathie
- Wanhoopgevoelens
- Suïcidale neigingen
- Intense gevoelens schaamte en schuld
- Sterk wisselende stemmingen
- Angst- en paniekaanvallen
- Paranoïde gedachten/hallucinaties
- (Langdurige) psychoses

Seksueel:

- Obsessief bezig zijn met porno en/of (cam)seks
- Verminderd of geen libido
- Overschrijden van seksuele grenzen
- Seksueel misbruik of verkrachting
- Geen seks meer zonder chems
- Meer en vaker soa's

2. Seks zonder chems

Heb je lange tijd met name of alleen seks met chems gehad? Dan is het opbouwen van een seksleven zonder chems vaak een van de grootste uitdagingen. Seks en chems raken vaak onlosmakelijk met elkaar verbonden. Leren om weer plezier aan seks zonder chems te beleven, vraagt om tijd, inzet, geduld en creativiteit.

Een veelgehoorde klacht van voormalige gebruikers is dat 'gewone' seks saai is geworden. Zij raken moeilijk opgewonden. Dit komt met name doordat de chemische huishouding in de hersenen uit balans is. Chems geven een enorme boost aan de dopamine in de hersenen. Dopamine geeft een gevoel van genot en bevrediging. Door die herhaaldelijke bovennatuurlijk hoge dopamineshots en het middel zelf raken neurotransmitters beschadigd. Hoe langer en intensiever je gebruikt, hoe langer het zal duren voordat je hersenen enigszins hersteld zijn en het fysiek weer mogelijk is om plezier te beleven aan seks zonder chems. Dit kan een aantal maanden tot meer dan een jaar duren.

Ook spelen allerlei emotionele aspecten een belangrijke rol. Velen gebruiken chems om zich zelfverzekender en vrijer te voelen. Of om bepaalde zaken even te vergeten, een escape. Denk bijvoorbeeld aan hiv of hepatitis C, ouder worden of moeite met geaardheid of seksuele behoeften. Aan de chems valt dat weg en durf je wellicht dingen, die je anders nooit zou doen. Als je het gebruik uit je leven wilt verbannen, zal je het op eigen kracht moeten doen.



3. Rouw

Een leven zonder gebruik betekent ook een seksleven zonder chems. Laat de gedachte los dat je ergens in de toekomst nog eens seks met chems zal hebben. Dit geeft alleen maar craving en kan leiden tot terugval. Sommigen ervaren dit loslaten als een rouwproces. Zij gaan hierbij daadwerkelijk door fases van rouw: ontkenning, boosheid, onderhandelen, depressie en acceptatie.

Ontkenning:

"Misschien hoef ik eigenlijk helemaal niet te stoppen?"

Boosheid:

"Ik wil verdomme gewoon chems gebruiken!"

Onderhandelen:

"Een avond in de maand moet toch best kunnen?"

Depressie:

"Ik zal nooit meer normale seks kunnen hebben."

Acceptatie:

"Ik kan best zonder chems. Mijn seksleven zal weer goed worden."

Stoppen met gebruik kan voelen alsof je iets hebt verloren of wordt afgenomen. Maar bedenk dat jouw seksuele ervaringen tijdens chemsex extreem waren. Ervaringen die zonder druggebruik nooit zouden hebben plaatsgevonden. Plaats je herinneringen in perspectief. Realiseer je dat je het 'onmogelijke' hebt meegemaakt. Probeer seks zonder chems niet als saai of tam te zien. De emotionele connectie die je voelde als je high was, werd veroorzaakt door de chems. Niet door het lichamelijke contact. Het voelde misschien alsof je diep verbonden was met je sekspartner, maar velen zeggen achteraf dat het onder invloed (vaak) niet uitmaakt wie de sekspartner is. Als je seks zonder chems hebt, is dat niet een slap aftreksel van seks onder invloed, maar gewoon iets totaal anders. Bijvoorbeeld de uitdaging een echte connectie met je sekspartner(s) aan te gaan.



4. Timing

Wanneer is het weer eens tijd voor seks zonder chems? Dat hangt sterk af van je persoonlijke situatie. Hoeveel craving ervaar je? Hoeveel steun heb je? Heb je een relatie?

Als je voordat je aan chems begon, al een bevredigend seksleven had en goed met intimiteit kon omgaan, heb je deze eerdere ervaringen om op terug te vallen. Vond je dat lastig, dan is de opgave groter. Overweeg dan eens te praten met een seksuoloog.

Even geen seks

Alleen aan seks denken, kan je al doen verlangen naar de dealer te bellen. Ben je vaak geil? Krijg je daardoor de hele tijd zin om te gebruiken? Sommigen gaan hierdoor seks angstvallig uit de weg. Als je merkt dat de gedachte aan seks meteen craving oproept, is het goed om voorlopig geen seks te hebben tot je merkt dat je in het algemeen minder craving ervaart. Sommigen hebben nadat ze zijn gestopt gewoonweg geen zin meer in seks. Na het een lange tijd alleen maar op chems te hebben gedaan, zetten zij seks een tijdje op een laag pitje. Soms zelfs voor een jaar of langer. Op die manier kunnen ze hun aandacht volledig richten op herstel. En komen ze minder in situaties die zin in gebruik triggeren. De hersenen krijgen zo de tijd om te herstellen. Het kan zelfs een opluchting zijn even niet met seks bezig te zijn.

Het idee weer seks te hebben zonder roes maakt veel ex-gebruikers zenuwachtig en soms zelfs angstig. Let op dat die angst niet leidend wordt. Als je seks zonder chems blijft uitstellen, wordt het na verloop van tijd een bijna onmogelijke opgave. Tenzij je besluit seks volledig af te zweren, zul je deze stap een keer moeten zetten. Weet dat je echt niet de enige bent die seksualiteit ingewikkeld vindt. Geef jezelf tijd en ruimte en verwacht niet dat je meteen fantastische seks zult hebben. Wellicht moet je er eerst aan wennen überhaupt intiem te zijn zonder roes. Zie het als een ontdekkingsstocht waar je nog jaren mee vooruit kan.

Nieuwe seksuele ervaringen

Anderen die met chemsex stoppen, willen niet met hun seksleven wachten/stoppen. Zij kunnen zich niet voorstellen een tijd geen seks te hebben. Wees je bewust dat seks je kan triggeren weer chems te gebruiken en terugval op de loer ligt. Toch hoeft het niet per se verkeerd te zijn snel weer met seks te experimenteren. Door het opdoen van seksuele ervaringen zonder drugs leer je nieuwe mogelijkheden kennen en maak je nieuwe connecties aan in je hersenen. Wellicht is het moeilijk en raar in het begin maar het is wel 'echt'. Misschien kom je erachter dat bepaalde dingen helemaal niet voor jou werken zonder gebruik. Geef jezelf de tijd en ruimte om jezelf opnieuw te ontdekken.

5. Zelfstandig stoppen

Ben je tot de conclusie gekomen dat het tijd is om te stoppen met gebruik? Wees voorbereid, weet dan dat stoppen met uppers als Tina, crack of 3-MMC behoorlijk zwaar kan zijn. Zelfstandig stoppen vraagt motivatie en veel discipline. Vraag steun aan familie, vrienden of anderen die hetzelfde hebben door gemaakt.

! Heb je een verleden met psychoses, depressie of suicidaliteit?

Dan is stoppen onder professionele begeleiding raadzaam. Wil je dat echt niet? Zorg dan dat je dagelijks contact hebt met iemand die je vertrouwt. Zoek hulp als het toch mis dreigt te gaan.

Slik je antidepressiva? Stop hier onder geen beding mee!

! Ben je lichamelijk afhankelijk van downers zoals GHB, GBL, alcohol, benzo's of opiaten?

Stop nooit zomaar met het gebruik van downers. Zelfstandig stoppen is gevaarlijk en kan zelfs fataal zijn. Ga altijd naar een kliniek om onder begeleiding te stoppen.

Tips tijdens stoppen

- **Vandaag gebruik ik niet**
Sommigen willen direct een volledige ommekeer en hebben als doel voor altijd te stoppen. Anderen stellen zichzelf liever wat minder vergaande doelen. Het voordeel van kleinere doelen is dat ze haalbaarder zijn en het vooruitzicht niet afschrikt. Wat voor jou ook geldt, stel jezelf het doel om vandaag niet te gebruiken. Een dag doorkomen zonder te gebruiken is voor bijna iedereen haalbaar.
- **Geografische fix**
Stoppen vraagt vaak om een rigoureuze verandering van je levensstijl. Je zult contacten moeten verbreken en bepaalde plekken, mensen en dingen moeten vermijden. Sommige mensen verhuizen en beginnen opnieuw. Dit is een manier om met een schone

lei te beginnen zonder continu getriggerd te worden. Maar wees behoed voor een geografische quick fix. Alleen verhuizen is waarschijnlijk niet genoeg. Sommige issues los je er niet mee op en zullen je volgen waar je ook heen gaat.

- **Zoek steun**

Het is makkelijker te stoppen als je wordt gesteund door je omgeving. Zoek steun van familie en vrienden. Bezoek een support-groep. Steun van mensen die hetzelfde hebben meegemaakt helpt enorm.

- **Vul je tijd**

Het plannen, gebruiken en bijkomen van seksdates met chems kost behoorlijk wat tijd. Als je stopt, houd je waarschijnlijk plots veel tijd over, waardoor je je kunt gaan vervelen. Sommigen komen dan in de verleiding om weer te gebruiken. Vind andere activiteiten voor de vrijgekomen tijd. Vraag vrienden en familie of ze je meehelpen om je weekenden vol te plannen.

- **Gooi alles weg wat met chems te maken heeft**

Plan je laatste gebruik en gooi alles wat met gebruik te maken heeft uit je huis. Niet alleen de chems zelf, maar ook pijpjes, naalden, filters, spiegels en afbindbanden. Vergeet niet je tassen en kleding na te kijken. Gooi dit weg op een plek waar je er later niet meer bij kan.

- **Verbreek contact**

Delete alle datingapps van je telefoon. Verwijder en blokkeer gebruiksvrienden en dealers uit je contactenlijst en wis je belgeschiedenis. Neem eventueel een nieuw telefoonnummer en open een nieuw emailadres. Delete al je oude social media accounts. Oftewel: zorg ervoor dat oude gebruikscontacten je niet meer kunnen benaderen en jij hen niet. Doe dit eventueel met een vriend. Afscheid nemen van je 'oude zelf' is vaak heel moeilijk.

- **Alcohol en cannabis**

Sommige mensen vangen de eerste symptomen van ontwenning op door te drinken of te blowen. Dit kan enigszins verzachtend werken omdat je roezig wordt. Maar de roes zelf kan ook triggerend werken en maakt je minder weerbaar tegen craving. Veel uitglijders beginnen met alcohol- of cannabis-gebruik.

- **Terugval is niet het einde van het stopproces**

Wellicht lukt het niet om meteen bij de eerste poging succesvol en langdurig te stoppen. Je bent echt niet de enige. Onthoud dat terugval voor velen zeker in het begin onderdeel is van het stopproces. Blijf het proberen tot het wel lukt.

- **Saboterende gedachten**

Waarschijnlijk zul je gedurende je hele stopproces saboterende gedachten hebben. Je door drugs geobsedeerde geest zal continu proberen je weer te laten gebruiken. Allerlei excuses, ontkenningen en redenen om wel te gebruiken, vliegen door je hoofd. Zoals: mijn gebruik valt wel mee, ik heb niet echt een probleem of ik verdien nu wel een pijpje. Het kan helpen die verleiding in jezelf een naam te geven, het als een soort kidnapper te zien. Denk: het monster laat me nu denken dat ik wel een snuif, pijpje of slam heb verdiend. Zo wordt het makkelijker te herkennen en er niet in mee te gaan.

- **Oefen je 'elevator pitch'**

Een 'elevator pitch' is een kort kant en klaar verhaal. Je kunt proberen je gebruiksvrienden te vermijden, maar het kan voorkomen dat iemand plots voorstelt samen te gebruiken. In dat geval is het nuttig om een kant en klaar antwoord paraat te hebben. Dit voorkomt dat je wordt overvallen en voor de bijl gaat. Je 'elevator pitch' moet kort en krachtig zijn en overtuigend duidelijk maken dat je geen chems gebruikt. Stel je verschillende situaties voor en oefen zo nodig met een vriend. Verzin iets dat bij je past en oefen het net zo vaak tot het er direct en vol overtuiging uit komt.



6. Fasen van herstel

Chemsgebruik heeft grote invloed op de werking van je hersenen en de manier waarop je dingen beleeft. Herstel van je hersenchemie en je oude zelf kost tijd. Terwijl je herstelt, zul je wellicht een nieuw soort leven moeten opbouwen. Gun jezelf hiervoor wat tijd, dit gaat niet van de ene op de andere dag.

Hoe je het stoppen ervaart en wanneer je wat ervaart, is persoonlijk. Hoe lang je gebruikte, hoeveel je gebruikte, je leeftijd en persoonlijke situatie spelen hierbij een grote rol. In het stoppen met chemsex kun je in een aantal fasen onderscheiden. Hoe lang een fase duurt, verschilt van persoon tot persoon. Soms overlappen de symptomen en fases elkaar.

Fase 1: De crash

Als je stopt na een periode van intensief gebruik is er eerst een fysieke en emotionele 'crash'.

Dit kan een paar dagen tot een paar weken aanhouden. In deze periode heb je vaak intense craving en stemmingswisselingen. Houd ook rekening met lichamelijke klachten als tremor (onbeheersbaar trillen), intense vermoeidheid, hevige eetlust en slaapproblemen. Sommige mensen hebben last van knarsetanden, kaakspanning en nachtzweeten. Vaak spelen ook psychische klachten op als depressieve gevoelens, angstige gedachten en wanhoop. Sommigen hebben last van paranoia en hallucinaties. In de meeste gevallen trekken de ergste klachten in de eerste week weer weg. Ook kunnen concentratieproblemen en geheugenverlies optreden. Dit kan een aantal maanden aanhouden, maar in het begin is dit vaak het ergst. Om succesvol te stoppen, moet je eerst de crash doorkomen. In de crashperiode ligt de nadruk op lichamelijk en geestelijk bijtanken. Omdat de craving vaak sterk is en de geestelijke toestand onstabiel, is het cruciaal om verleidingen te vermijden.

Tips & Tricks

- Neem de tijd voor de crashperiode. Neem zo nodig vrij van werk, studie of sociale verplichtingen.
- Gooi alle gebruiksattributen en chems weg.
- Zorg voor voldoende eten en drinken in huis

zodat je desnoods in bed kan blijven.

- Vermijd plekken, mensen en dingen die je aan seks of chems doen denken.
- Slaap veel, eet gezond en drink voldoende.
- Neem dagelijks multivitaminen.
- Zorg dat er mensen op de hoogte zijn van je situatie en maak afspraken voor dagelijks contact.
- Focus je op vandaag en probeer niet te veel vooruit te kijken.
- Herinner je eraan dat de meeste heftige gevoelens bij ontwenning horen en vanzelf weer over gaan.
- In deze periode ben je heel labiel, maak geen belangrijke beslissingen.
- Als je voelt dat je een gevaar voor jezelf of je omgeving dreigt te worden, zoek hulp!
- Als psychotische symptomen zoals hevige paranoia of hallucinaties dagenlang aanhouden of erger worden, zoek hulp!

Fase 2: De roze wolk

Als de ergste 'crash' voorbij is, volgt meestal een periode waarin alles vooruit lijkt te gaan.

Vaak duurt dit een aantal weken tot maanden. Lichamelijk en geestelijk ben je weer enigszins aangesterkt. Je voelt je wellicht beter dan je in tijden hebt gedaan en alles lijkt te verbeteren.

Velen voelen zich opgelucht en euforisch in deze periode. Wel duiken in deze fase vaak de eerste gebruiksdromen op.

Tips & Tricks

- Wees niet overmoedig en erken de ernst van je situatie. Terugval ligt op de loer.
- Als je het nog niet hebt gedaan, verwijder al je gebruikscontacten en datingprofielen.
- Hou vol en benut de energie die je voelt door het aansterken.
- Regel bijvoorbeeld een (verslavings)coach of buddy die je wekelijks support en motiveert om nuchter te blijven. Zoek iemand die je helpt met praktische zaken als het omgaan met craving. Dit is nog niet de tijd om onder-

liggende problemen aan te pakken. Het is wel een goede tijd om te inventariseren wat voor jou triggers zijn waardoor je zin krijgt om te gebruiken.

- Verveling is voor velen een valkuil als het om een uitglijder gaat. Zorg dat je bezig blijft en niet al te veel lege uren in je week hebt. Vraag vrienden en familie om hulp om je dagen te vullen.
- Stel jezelf elke dag kleine haalbare doelen zoals de hele dag wakker blijven, een stevige wandeling maken of iedere dag twee mensen bellen.
- Probeer in deze periode weer een normaal slaapritme van 's nachts slapen op te pakken en vermijd dutjes overdag.

Fase 3: De muur

Na een paar weken van meer energie en hoop, lopen velen tegen een muur. De realiteit van een leven zonder chemsex komt nu vaak hard binnen. Meestal duurt dit een paar weken tot een paar maanden. Lichaam en geest zijn langzaam aan het herstellen. Je kunt last hebben van slechte concentratie, moeite met plannen en het opnemen van informatie. Dit komt doordat de chemische huishouding in de hersenen zich aan het herstellen is. Craving naar chems kan nog regelmatig opspelen. Gevoelens die met gebruik zijn onderdrukt, komen nu vaak in volle hevigheid omhoog.

Sommigen hebben in dit stadium nergens meer plezier in en vinden alles leeg en saai. Dit is een conditie die anhedonie wordt genoemd en ook voorkomt bij mensen die lijden aan burn-out, depressie of schizofrenie. Ook dit heeft te maken met de natuurlijke hersenchemie (voornamelijk dopamine) die is verstoord. Daarnaast zijn de dopaminereceptoren door chemsgebruik vaak beschadigd. Dit herstel kost tijd.

Voor velen is dit de gevaarlijkste periode. De overtuiging en goede moed van het stoppen verdwijnen naar de achtergrond. Het lijkt of alleen verveling, depressie en wanhoop in het verschiel liggen. Je kan in deze fase extra craving en zin in seks ervaren. Het is alsof je brein alles doet om je weer aan de chems te krijgen.

Tips & Tricks

- Houd jezelf voor dat de meeste symptomen voortkomen uit een verstoorde balans in je hersenen. Herstel van de hersenchemie kost

tijd. Weet dat anhedonie, veroorzaakt door gebruik, meestal na een aantal maanden minder wordt of verdwijnt.

- Seks en chems worden in je hersenen al snel twee zijden van dezelfde munt. Hierdoor kan denken aan seks makkelijk een herinnering aan chems triggeren. Denk niet alleen terug aan de euforische geile seks die je onder invloed had. Je zal geneigd zijn dit te doen omdat deze herinneringen je enigszins beter laten voelen. Dwing jezelf ook terug te denken aan de negatieve en duistere kanten van je gebruik. Haal het totale plaatje van je gebruik terug, tot aan het bittere einde.
- Een belangrijke reden van terugval is verveling en eenzaamheid. Als je er nog niet mee bent begonnen, is dit de tijd om supportgroepen te bezoeken. Je wordt niet vreemd aangekeken, iedereen zit in hetzelfde schuitje. Het geeft meer inzicht, structuur en afleiding en je doet nieuwe contacten op.
- Begin met vrijwilligerswerk, pak een oude hobby op, bezoek vrienden of onderneem activiteiten waar je regelmatig met mensen in contact komt die geen chems gebruiken.
- Kortom: plan dingen waardoor je bezig blijft en sociaal contact hebt.
- Ga regelmatig sporten. Door te bewegen voel je je beter. Het geeft voldoening, afleiding en helpt het fysieke herstel.
- Behalve sport kun je ook aan yoga of mindfulness doen. Het helpt ontspannen en je bewust te maken van je lichaam en geest.
- Vermijd plekken en mensen die jou in verleiding kunnen brengen. Denk aan sauna's, (seks) clubs, cruiseplekken, de straat van je dealer, oude gebruiksvrienden of bepaalde feestjes. Dit is nog niet het moment om weer te experimenteren met daten of uitgaan op plekken waar een hoop mannen onder invloed zijn. Als je toch uit wilt gaan, doe dat dan samen met nuchtere vrienden.
- Probeer je ervan bewust te worden wat jouw craving blijft triggeren. Schrijf je triggers op en ga die dingen zoveel mogelijk uit de weg.

Fase 4: Aanpassing

Nu je 'over de muur' bent, begin je je weer wat energieker en scherper te voelen. In deze fase zul je merken dat je minder snel getriggerd wordt. De overweldigende craving wordt langzaam minder. Waar je eerder nog dagelijks getriggerd werd, gebeurt dit nu misschien wekelijks.

Afhankelijk van de duur en intensiteit van je gebruik is dit meestal ergens in maand 4 t/m 6.

Ook komt de hersenchemie enigszins in balans en beleef je beetje bij beetje weer plezier in het leven. In plaats van 'overleven' kun je je gaan richten op je 'nieuwe leven'. Je lichamelijk, seksueel, sociaal en emotioneel aanpassen aan een drugsvrij leven wordt nu het hoofddoel. Je gaat beseffen wat je kwijt bent geraakt door je gebruik en welke mogelijke schade je hebt aangericht. Dit gaat vaak gepaard met gevoelens van rouw, verdriet, schaamte en schuld. Ook komt het voor dat heftige gevoelens die door gebruik tijdelijk verdoofd zijn plots omhoog komen.

Tips & Tricks

- Verdiep je in meditatie, yoga of mindfulness.
- Bezoek wekelijks vrienden waarbij je jezelf kan zijn.
- Uit regelmatig je gevoelens bij hen of in een supportgroep.
- Hou een dagboek bij en lees regelmatig terug.
- Je kunt nog steeds onverwachts in situaties belanden die de behoefte om te gebruiken sterk kunnen aanwakkeren. Dit kan nogal wat emoties oproepen. Geef jezelf de tijd, sta jezelf toe fouten te maken, wees niet te hard voor jezelf en pas dingen aan die niet voor je werken.
- In de eerste fasen is het essentieel triggers zoveel mogelijk uit de weg te gaan. Maar het

uiteindelijke doel is bewustwording en dealen met triggers en craving. Geef er niet aan toe, ervaar de moeilijke gevoelens en zet ander gedrag in. Doe iets anders dan gebruiken. Ga bijvoorbeeld hardlopen of doe ademhalings-oefeningen als je trek voelt. Als je dit vaker doet, zul je merken dat het makkelijker wordt.

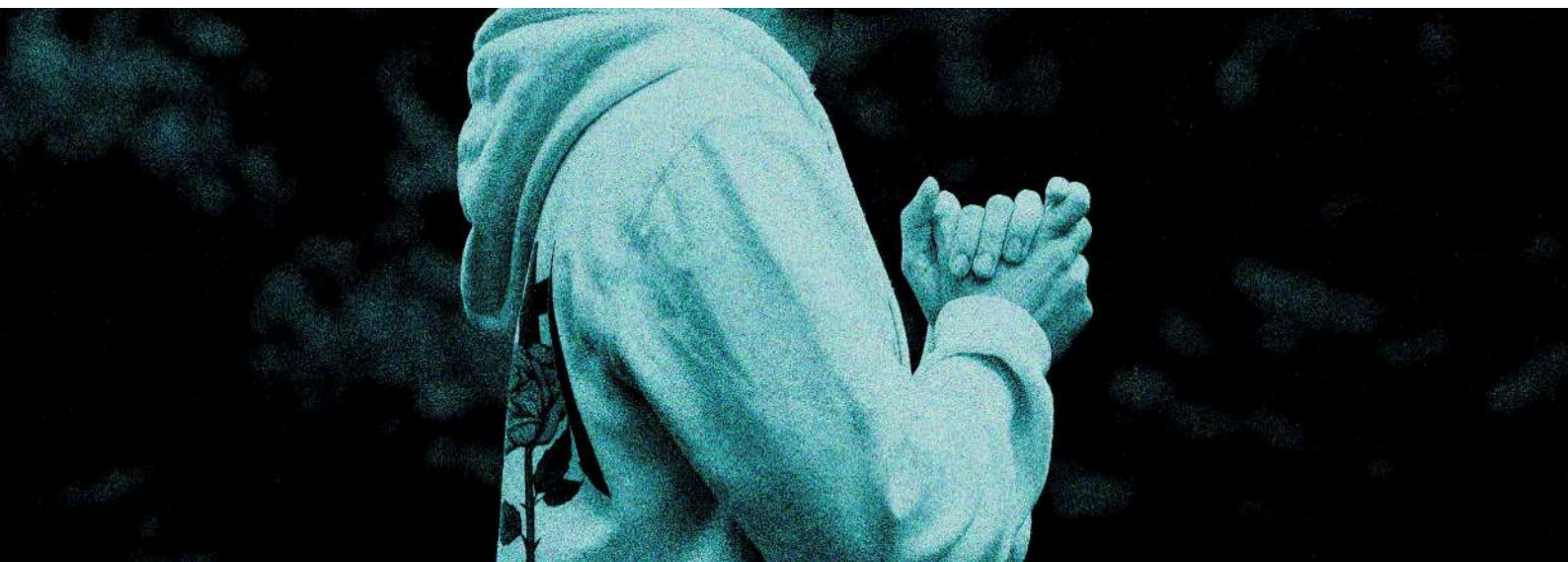
- Blijf waakzaam voor craving rondom seks. Omdat dit zo diep gelinkt is met chems zullen daar de meeste triggers omhoog komen.
- Dit is de fase om dieperliggende en vaak al lang bestaande negatieve patronen aan te pakken. Overweeg te praten met een psycholoog, psychiater of seksuoloog. Eerder ging je moeilijke gevoelens wellicht uit de weg door te gebruiken en seks te hebben. Nu zul je andere manieren moeten vinden om hiermee om te gaan. Zoek bij voorkeur een therapeut die werkt met LHBT+-ers en gericht is op het aanleren van praktische nieuwe levensvaardigheden.

Fase 5: Herstel

Na een half jaar tot een jaar heb je je gebruik inmiddels behoorlijk achter je gelaten. Voor de een voelt het inmiddels als een ander leven, de ander denkt nog iedere dag aan gebruiken. Feit is dat herstel een voortdurend proces is. Je kunt nog steeds op onverwachte momenten getriggerd worden.

Tips & Tricks

- Blijf alert op situaties die je in verleiding kunnen brengen.
- Blijf werken aan persoonlijke issues, die bijdroegen aan je gebruik.
- Stel jezelf regelmatig de vraag of je je herstel nog voldoende prioriteit geeft.
- Vier het als je een jaar geen chems hebt gebruikt en wees trots op jezelf!



7. Triggers, craving en uitglijders

Als je stopt met chems krijg je waarschijnlijk te maken met triggers, craving en uitglijders. Zeker als je lang en intensief hebt gebruikt. Vooral in het begin zal de verleiding groot zijn. Het bliepje van een app-melding, het woord 'chems fr' horen of je even alleen voelen, er is weinig nodig om terug te verlangen naar gebruik. Op den duur wordt dit gelukkig vanzelf minder. Maar je kunt zelf ook dingen doen om het proces beter door te komen en terugval te voorkomen.

Proces: Trigger >> gedachten >> craving >> gebruik

Een trigger is iets dat een herinnering aan gebruik losmaakt. Deze herinnering zorgt vaak dat je aan drugs gaat denken. Zeker in het begin leiden deze gedachtes vaak tot intense craving. Als je geen actie onderneemt, heb je zo weer een snuif voor je neus, een pijp in je hand of een slam in je arm. Realiseer je dat de ergste craving meestal na een paar minuten weer minder wordt. Het ervaren van craving hoeft niet automatisch tot gebruik te leiden!

Triggers

Er zijn externe en interne triggers. Externe triggers zijn dingen die duidelijk buiten jou liggen en een herinnering aan gebruik oproepen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een bepaalde geur, een datingapp-toontje, iemand tegenkomen die je kent van seksfeestjes of fietsen door de buurt waar je vaste dealer woont. Een interne trigger is iets in jou dat een herinnering aan gebruik oproept. Meestal zijn dat emoties. Als je down of verdrietig bent, kun je in de verleiding komen om die gevoelens weg te stoppen door te gebruiken. Sommigen krijgen juist zin om te gebruiken als ze blij en gelukkig zijn. Ze willen het vieren en de gevoelens versterken. Voor weer anderen is zich gekrenkt, bekritiseerd, beschaamd, afgewezen of verveeld voelen een trigger. Elke sterke emotie of gevoel kan een trigger zijn als het gelinkt is geraakt met je gebruik. Los van emoties, kan geilheid kan ook een sterke trigger zijn.

Hoe vermijdt je triggers? In het vorige hoofdstuk zijn al strategieën aan bod gekomen om met triggers om te gaan. Zorg dat je geen drugs in huis hebt, geen berichtjes kan krijgen van seksbuddy's en geen lege weekenden voor de boeg hebt. Als je merkt dat heel

snel wordt getriggerd, kan je je huis anders inrichten, nieuwe muziek luisteren, andere routes lopen of ergens anders boodschappen doen. Alles om te zorgen dat routines veranderen en je geen herinneringen aan chemsex oproept. Uiteindelijk zul je niet kunnen voorkomen dat je ooit nog wordt getriggerd. Soms ben je je niet bewust dat iets een trigger is en zit je ineens aan gebruik te denken. Die ene gedachte leidt al snel tot meer seks- en chemsgedachten en plots heb je enorme craving. Het is dus zaak de gedachten te stoppen voordat ze je in een toestand van craving brengen. Er zijn verschillende manieren om dit te doen. Wees creatief en probeer een manier te vinden die voor jou het beste werkt.

- **Visualiseren**

Als je erg visueel bent ingesteld kun je je gebruik visualiseren als een programma op tv of een film in de bioscoop. Stel je voor dat je naar je gebruik zit te kijken. Pak dan de afstandsbediening en zet een ander programma of film op. Zorg dat het alternatief iets is waar je direct een goed gevoel van krijgt. Visualiseer bijvoorbeeld een fantastische vakantie of iemand van wie je veel houdt.

- **Sterke emoties oproepen**

Als je iemand bent die sterke emoties voelt, is het oproepen van emoties die niet tot gebruik leiden een optie. Door het oproepen van deze emoties zullen de gedachten aan gebruik naar de achtergrond verdwijnen. Denk bijvoorbeeld aan iets waar je je heel boos over kan maken (bijvoorbeeld politiek) of iets dat je bang maakt (bijvoorbeeld spinnen of hoogtes).

- **Fysieke afleiding**

Ben je niet zo goed in visualiseren of het oproepen van emoties, dan is een fysieke oplossing wellicht beter. Een veel gebruikte manier is een dik elastiek om de pols dragen. Elke keer als je jezelf betrapt op een gebruiksgedachte span je het elastiek en geeft je jezelf een pijnprikkel. Dit helpt om de gedachte te onderbreken. Als je thuis bent, kan een paar minuten in ijsklontjes knijpen helpen.

Wat te doen als je toch craving ervaart? Je hebt de gedachten niet kunnen stoppen en voelt sterke craving? Dit is vervelend en kan beangstigend zijn. Maar als je het volhoudt er niet aan toe te geven, wordt de craving meestal binnen een paar minuten weer minder. Er zijn een aantal dingen die je kunt doen als je craving voelt.

Bedenk steeds weer: craving hoeft niet automatisch tot gebruik te leiden!

Tips & Tricks

- **Surf je craving**

Craving lijkt erg op een golf. Hij wordt eerst groter en groter tot hij een piek bereikt en breekt. Hierna rolt hij uit en verdwijnt zo weer in de zee. Met craving is dit ook zo.

Als je niet in de richting van gebruik beweegt zal de craving-golf breken en weer verdwijnen. Stel je voor dat je bovenop de cravinggolf richting land surft. Bovenop de craving in plaats van er in. Surf de cravinggolf onder je helemaal uit tot hij langzaam weer in de zee verdwijnt.

- **Wees eerlijk over je craving en praat erover!**

Als je regelmatig craving ervaart is erover praten een van de beste dingen die je kunt doen.

Veel gebruikers schamen zich, spelen mooi weer of houden het voor zichzelf. In het geheim gaat je craving een eigen leven leiden. Je zal versteld staan hoeveel opluchting het praten over craving kan geven. Door te praten krijgt de craving minder grip op je. Vind iemand tegen wie je compleet eerlijk kan zijn. Dit kan een vriend, familielid of sponsor zijn. Belangrijk is dat diegene luistert en niet meteen in paniek raakt of oordeelt. Deel wellicht de informatie over triggers, craving en terugval op deze site. Het is belangrijk voor hen en voor jou om te beseffen dat craving erbij hoort, en niet meteen betekent dat je terugvalt in gebruik.

- **Vertel het zo snel mogelijk aan iemand!**

Geef je gevoelens van craving niet de tijd om zich te ontwikkelen. Als je craving voelt opkomen, wacht dan niet en bel meteen iemand met wie je erover kan praten. Als je naar NA (narcotics anonymous) of CMA (crystal meth anonymous) meetings gaat is er meestal een lijst met mensen die je altijd kan bellen als je het even moeilijk hebt.

- **Ga naar een supportmeeting**

Wacht niet tot je favoriete meeting, maar ga naar de eerst mogelijke meeting. Als je nooit eerder bent geweest, is dit het moment om te beginnen. Luister of deel je verhaal. Het belangrijkste is dat je je omgeeft met mensen die nuchter zijn en je kunnen steunen. Als er geen CMA of NA meeting is, kun je altijd naar een AA meeting gaan.

- **Spoel je gedachten vooruit**

Gedachten die leiden tot craving zijn meestal gedachten aan 'goede' tijden. Je denkt dan voornamelijk terug aan je eerste keer seks op chems, seks met mensen die je aantrekkelijk vond of andere geile momenten. Als zulke gedachten je hoofd vullen, dwing jezelf dan ook aan de 'slechte' tijden te denken. De mensen waarmee je nuchter nooit seks zou hebben gehad, de beangstigende psychoses, vreselijke comedown, de dingen die je bent kwijtgeraakt en hoe je je voelde aan het eind, toen je besloot dat het genoeg was.

- **Beweeg**

Als je craving voelt opkomen, kan intensief bewegen afleiding geven. Maak een stevige wandeling. Ga joggen, zwemmen, rennen of naar de sportschool. Je zult merken dat fysieke beweging ook je geest beweegt. Beweeg en maak je hoofd weer leeg.

Uitglijder

Als het de eerste poging meteen lukt om voor altijd met chems als bijvoorbeeld Tina, 3-MMC of crack te stoppen, is dat eerder uitzondering dan regel. Dit geldt zeker als je lang en intensief hebt gebruikt. Stoppen met chems is een leerproces en terugval is vaak onderdeel van dat proces. Het is een beetje als leren fietsen. Vaak gaat het gepaard met vallen, opstaan en weer doorgaan. Hoe je met uitglijder in gebruik omgaat, maakt veel uit. Stop zo snel mogelijk, wees niet te hard voor jezelf en leer van je uitglijder!

Tips & Tricks

- **Opstaan en doorgaan**

Terugval in gebruik kan gevoelens van moedeloosheid, schaamte, schuld of woede oproepen. Blijf niet te veel in deze gevoelens hangen. Dat lost helemaal niets op. Richt je energie liever op opstaan en weer doorgaan. Neem de tijd om te kijken wat tot je terugval heeft geleid. En wat je kan doen om dit in de toekomst anders te doen.

- **Leerproces**

Als je terugvalt, denk je wellicht dat alles voor niets is geweest. Alsof het een bergbeklimming is en je naar beneden bent gevallen. Om boven te komen moet je weer helemaal opnieuw beginnen. Maar je kunt er ook constructief naar kijken.

Als je na 6 weken weer één dag gebruikt hebt, zijn dat nog steeds 5 weken en 6 dagen nuchter. Dat is waarschijnlijk veel meer dan in de 6 weken voordat je stopte. Misschien niet perfect, maar wel een belangrijke vooruitgang. Je verliest niet alles wat je hebt geleerd in het stopproces. Opstaan en weer doorgaan wordt wellicht ook steeds makkelijker. Ga door tot het je wel lukt.

- **Snel stoppen**

Het kan verleidelijk zijn om je helemaal te laten gaan als je eenmaal bent teruggevallen. Denk niet: fuck it. Nu ik begonnen ben, kan ik net zo goed even doorgaan met gebruik. Hoe sneller je stopt, hoe makkelijker je de draad weer oppakt en van de uitglijder een leermoment maakt.



8. Support

Door chemsex kun je in isolement raken. Als je echt wilt stoppen, moet je opnieuw connecties met mensen aangaan. Erover praten en anderen om hulp vragen is de belangrijkste stap. Dit kan met familie, vrienden of mensen die hetzelfde als jij hebben doorgemaakt.

Familie en vrienden

Meestal is je omgeving niet of nauwelijks op de hoogte van de ernst van je gebruik. Leef je nuchtere leven niet in de kast! Je hebt mensen nodig die jouw nieuwe levensstijl ondersteunen. Als mensen niet weten van je probleem kunnen ze hier ze ook geen rekening mee houden.

Vertrouw de mensen die je zijn blijven steunen. Neem alleen vrienden buiten de seksscene in vertrouwen. Speel altijd open kaart. Je zal merken dat het je ook dichter tot elkaar brengt.

Eerlijk erover praten kan veel onderliggende emoties omhoog brengen. Er is ook een stichting die informatie, advies en support aan naasten van (ex)gebruikers verstrekt. Voor meer informatie: <https://helpmijndierbareisverslaafd.nl/>

Supportgroepen

Zoek contact met mensen die hetzelfde hebben doorgemaakt als jij. Door het delen van ervaringen voel je je minder alleen en kun je elkaar steunen. Ook kun je zo dingen bespreken die je liever niet met vrienden of familie deelt. Laat je inspireren door ex-gebruikers die succesvol zijn gestopt en nu nuchter leven. Het helpt om van dichtbij te zien dat het mogelijk is om langdurig te stoppen. Tegelijkertijd kun je ook iets voor de ander betekenen. En het is een goede plek om nieuwe niet-gebruikende vrienden te maken.

Weerstand voelen jegens supportgroepen is niet vreemd. Je zal wellicht denken dat zo'n meeting niets voor jou is. Toch vinden velen uiteindelijk steun in deze meetings. Al ga je alleen maar luisteren, het schept een band en geeft steun. Door de meetings ga je beseffen dat je het niet alleen hoeft te doen en er mensen zijn die je willen bijstaan. Bezoek verschillende groepen en kijk waar je je het meest thuis voelt.

Probeer minimaal drie maanden een groep te bezoeken, dan heb je er ook echt iets aan.

- **Narcotics Anonymous**

Op veel plekken in Nederland worden NA-bijeenkomsten georganiseerd. Dit zijn groepsbijeenkomsten voor mensen die zijn gestopt met drugs. Tijdens de bijeenkomst luister je naar elkaars ervaringen. Mensen die al langer zijn gestopt hebben vaak een mentorfunctie. De bijeenkomsten worden bijgewoond door ex-gebruikers van alle mogelijke drugs. Er wordt hier niet specifiek benoemd met welk middel je problemen hebt. Ook de link naar seks is geen item dat wordt besproken. Deelnemers zijn van alle leeftijden, sociale achtergronden en seksuele voorkeuren. In grote steden met een aanzienlijke gayscene zijn soms ook speciale LHBT+-bijeenkomsten. Voor meer info over NA-bijeenkomsten, check www.na-holland.nl

- **Crystal Meth Anonymous**

In Amsterdam is er ook een speciale groep voor mensen die Tina hebben gebruikt: Crystal Meth Anonymous. Het concept is hetzelfde als bij de NA, alleen wordt in deze groep wel specifiek over chems in relatie tot seks gesproken. De groep komt elke zaterdagmiddag samen. Meer info vind je op www.crystallmeth-anonymous.nl. Vragen kun je mailen naar cma.amsterdam@gmail.com

- **Groepsgesprekken over chemsex**

Stichting Mainline organiseert tweewekelijkse groepsgesprekken voor homo of bi-mannen die zijn gestopt met chems tijdens de seks. In een besloten en vertrouwelijke omgeving kunnen mannen praten over zaken als eenzaamheid, seks zonder chems en hoe om te gaan met datingapps. De nadruk ligt op het uitwisselen van ervaringen. Op de avonden is altijd een vertrouwenspersoon van Mainline aanwezig met expertise over chems, seks en slammen. De avonden zijn elke 1ste en 3de woensdag van de maand van 20:00 tot 21:30 uur. Aanmelden via chemsex@mainline.nl. Voor meer informatie check <https://mainline.nl/posts/show/13507/chemsex-support>

Ook in Rotterdam worden meetings voor homo- en bimannen georganiseerd. Zowel voor mannen die willen stoppen of al zijn gestopt, als de groep die op zoek is naar zelfcontrole.

Check voor meer info:

<https://www.hivport.nl/activiteiten/chemsex-meet-up>



9. Hulp zoeken

Misschien is het op eigen houtje stoppen een brug te ver en zoek je professionele hulp. Er zijn steeds meer plekken waar je voor hulp kunt aankloppen. Toch is chemsex 'relatief nieuw' in Nederland. Niet alle hulpverleners in de verslavingszorg zijn bekend met het gebruik van chems tijdens seks. Dat wil niet zeggen dat ze je niet kunnen of willen helpen. Velen die met chemsex stoppen, blijken in de praktijk toch baat te hebben bij de verslavingszorg, ook al is die nog niet helemaal ingesteld op het fenomeen chemsex. Verwacht dus niet dat ze uitgebreide kennis hebben over jouw specifieke problematiek. Accepteer dat ze de ins en outs van chems of slammen waarschijnlijk niet kennen.

Door jouw ervaringen met professionals te delen, lucht je je hart en kun je informatie krijgen over afhankelijkheid. Mooi meegenomen: je vergroot hun expertise. In Nederland zijn vele verslavingszorginstellingen. Bekijk verschillende klinieken en hun methoden en kies wat bij jou past. Veel therapieën en consulten worden door de ziektekostenverzekering vergoed. Check van tevoren bij je zorgverzekering of jouw behandeling wordt vergoed. Voor vergoeding heb je altijd een verwijzing van je huisarts nodig.

Iedere behandeling start met één of meerdere intakegesprekken. Vervolgens wordt gekeken welke behandeling het meest geschikt is. Klinische opname, deeltijdbehandeling en wekelijkse een-op-een gesprekken zijn veelvoorkomende behandelvormen. Klinische opname en deeltijdbehandeling bestaan meestal uit indivi-

duële en groepssessies. Soms wordt er ook een vorm van bewegingstherapie, creatieve therapie of meditatie/mindfulness aangeboden. Klinische opnames duren over het algemeen vier tot zes weken. Hierna kan je vaak doorstromen naar deeltijd of wekelijkse gesprekken. Kijk op www.afkickkliniekwijzer.nl of www.zorgkaartnederland.nl/verslavingszorg voor opties in jouw regio. Ook kun je kiezen voor opname in een buitenlandse privékliniek.

In 2022 gaat in Rotterdam een nieuwe chemsex-poli van start, Verslavingszorginstelling Antes biedt support en hulp aan voor mensen die willen stoppen of zijn gestopt met chemsex. Het team is uitgebreid op de hoogte van chemsex en zetten professionals met verschillende expertise is, waaronder ook traumatherapie.

Momenteel ontwikkelt Mainline in samenwerking met andere organisaties een digitale zorgkaart voor (ex)chemsex'ers die rond het voorjaar 2022 beschikbaar is. Deze zorgkaart welke in het voorjaar te bezoeken is, geeft een actueel landelijk overzicht van organisaties en professionals die weten wat chemsex is en daarbij passende hulp en support aanbieden. **Hou de website in de gaten! www.chemsex.nl**

Mainline chemsex-team

Voor info, advies en support rond stoppen met chems, mail: chemsex@mainline.nl of Whatsapp naar **06 - 11 16 33 41** (Leon)

Colofon

Dit is een uitgave van stichting Mainline. Mainlines missie is het bevorderen van de gezondheid en het verbeteren van de rechtspositie van mensen die drugs gebruiken. Mainline geeft al 30 jaar gezondheidsvoorlichting, bieden trainingen, maken een lifestyle magazine, werken met partner-organisaties in het buitenland en dat alles in het teken van harm reduction.

Tekst: Ingrid Bakker, Leon Knoops en Hannah Hamans

Vormgeving: Daniela Fonseca

© **MAINline**

Februari 2022



MAIN*line*