



‘Ik zag er
fucking
gruwelijk uit,
maar dacht:
daar **MOET**
EEN KUUR in’

Op zijn twaalfde experimenteerde Timo Eichholtz (34) voor het eerst met drank en drugs. Het duurde niet lang voordat zijn gebruik van recreatief in problematisch overging. Hij reed vijf auto's total loss, brak negen botten, kreeg één kunstheup en liet zich vier keer in een afkickkliniek opnemen. Tussen neus en lippen door stortte hij zich op de zoveelste verslaving: sport. Na een jarenlange interne strijd zag hij haast letterlijk het licht. >

TEKST: MILOU WINDHORST | FOTOGRAFIE: HILLE HILLINGA



↑ De gedachte aan stoppen met roken maakte me angstig.



Het verhaal achter Timo's blauwe ogen

Hoewel we een goede poging hebben gedaan, laat het leven van Timo zich eigenlijk nauwelijks in een paar pagina's samenvatten. Tot die conclusie kwam hij zelf ook, en dus schreef hij een boek: *Het verhaal achter mijn blauwe ogen*.

Timo: 'Vijf jaar geleden zette ik de eerste woorden op papier. Het begon uit verveling. Ik liep op krukken en zat voornamelijk thuis. Om even de deur uit te zijn en tegelijkertijd wat aanspraak van mensen te hebben, hing ik rond in koffietentjes. Elke dag schreef ik een uurtje. Er zijn ook periodes dat ik helemaal niet aan mijn boek heb gewerkt. Zo duurde het vier maanden voordat ik aan het stuk over de euthanasie van mijn vader kon beginnen. Mijn verhaal zwart op wit zetten heeft therapeutisch gewerkt. Nu het af is, wil ik er graag andere verslaafden mee helpen. Ik hoop dat zij het lezen, zich erin herkennen en eerder afhaken dan ik. Mijn verleden heeft me gemaakt tot wie ik ben en heeft me veel levenservaring gebracht, dus ik zou er oprecht niets aan willen veranderen. Maar het had niet hoeven – niet zo extreem. Ik heb de mensen om me heen veel pijn gedaan. Gelukkig kan ik weer met iedereen door één deur, hoe monsterlijk ik me ook heb gedragen.'

Ik ben heel gevoelig, altijd al geweest. Mijn vader was als financieel directeur van een groot bedrijf veel van huis en, net als mijn moeder, emotioneel niet beschikbaar als hij wél thuis was. Het gebrek aan warmte en de ruimte om over mijn gevoelens te praten, veroorzaakte een leegte in me. Die probeerde ik op te vullen door te eten. Zo zat ik als kind vaak te snaaien achter mijn computer. De dopamine die vrijkwam zorgde er, samen met de roes van de spelletjes die ik speelde, voor dat ik niet hoefde te voelen waar ik mee worstelde. Ik bevond me even in een andere wereld dan die van mezelf. De eerste problemen ontstonden toen ik aan het einde van de basisschool vwo-advies kreeg en naar een andere school zou gaan dan mijn vriendjes. In die tijd waren er onderling ook wat ruzies over vriendinnetjes. Het leidde ertoe dat ik in de zomervakantie voor het eerst met drank en drugs experimenteerde.'

Grenzen verleggen

'Samen met een vriendje ging ik naar de supermarkt. Daar stopten we onze jaszakken vol met passoablikjes. Vervolgens zetten we het op een zuipen in een speeltuintje. Ik weet nog dat het heel gezellig was, en dat ik het volgende moment thuis wakker werd. Met hetzelfde vriendje rookte ik even later mijn eerste joint. Die viel zo slecht – ik dacht dat ik doodging – dat ik een tijdje geen drank of drugs heb aangeraakt. Toen ik in de tweede van de middelbare school bleef zitten en het jaar erop met andere, "foute" vriendjes – net zo fout als ikzelf – in de klas kwam, pakte ik het experimenteren weer op. Samen blowden we in de pauzes en na school en dronken we het hele weekend alcohol. Met pizza's bezorgen bestelde ik de vijf gram wiet die ik op een gegeven moment per dag rookte. Later kwamen daar andere middelen bij. Het begon thuis, met een pilletje. Achteraf gezien is dat het moment geweest waarop ik écht verziekt raakte. Door XTC voelde ik me namelijk compleet. Ik voelde liefde voor anderen, liefde voor mezelf – de verbondenheid die ik met mijn familie zo miste. Tegelijkertijd had ik toen al het besef: als ik me mét drugs compleet voel, voel ik me dat zonder dus niet. Toch rolde ik met het grootste gemak de partyscene in. Elke week was het feest, jarenlang. Hier ben ik naar op zoek geweest, dacht ik, hier hoor ik thuis. Vanzelf ging ik mijn grenzen verleggen. Eerst sprak ik met mezelf af: snuiven is voor junks, dat doe ik niet. Die belofte sneuvelde. Eindstand maakte ik op mijn achttiende zelf GHB en lag ik soms midden op de dag knock-out op straat.'

Monster

'Ik zag mijn drank- en drugsgebruik niet als een probleem. In mijn hoofd was ik nog "gewoon" aan het experimenteren. Maar ik gedroeg me als een gek, en alcohol maakte me het ergst van allemaal. Een vriend van me werd tijdens het stappen een keer aangevallen met een kettingslot. Het werd zo zwart voor m'n ogen dat ik de gozer met wie 'ie ruzie had compleet tegen de vlakte heb geslagen. 's Ochtends dacht ik dat ik het had gedroomd. Toen keek ik naar mijn opgezette hand en vroeg ik me af: wat ben ik voor monster? Dit soort acties maakten me paranoïde en zorgden ervoor dat ik wilde stoppen met al die zoi. Omdat die gedachte me angstig maakte, bleef ik mezelf toch steeds weer verdoven. Mijn gebruik was enorm gevaarlijk geworden. Op een gemiddelde dag dronk ik met gemak een fles wodka leeg en zoop ik mezelf vier keer per dag buiten westen, nog los van alle anderen dingen die ik gebruikte. Meer dan eens stapte ik onder invloed achter het stuur en ging ik out van de drugs. Ik reed zes auto's total loss. Wonder boven wonder veroorzaakte ik geen blijvend letsel bij mezelf of anderen, maar het had makkelijk anders kunnen aflopen. De man met de negen levens noemden ze me ook wel, omdat ik al zo vaak dood had kunnen zijn. Toch lachte ik het weg. Anders was de keer dat ik mijn bedrijfsbusje – waarvoor mijn ouders geld hadden geleend, zodat ik eindelijk wat van mijn leven kon gaan maken – doorgesnoeven in de vangrail reed. Maar dat was niet het enige; de ene keer woonde ik hier, dan weer daar. Ik kon geen baan behouden, had constant ruzie en lag wekelijks in de kreukels. Het was altijd gezeik met mij.'

Gruwelijk uitgeput

'Ik heb me in totaal vier keer in een kliniek laten opnemen. Afkicken was door alle ontweningsverschijnselen geen pretje. Ik sliep steeds hele periodes maximaal één of twee uur per nacht. Overdag kampte ik met paniekaanvallen. Logisch dus, dat mijn verslavingen niet in één keer te tackelen waren, al was mijn motivatie nog zo hoog. In een poging om, clean, toch nog van mezelf te kunnen vluchten, begon ik steeds obsessiever te trainen. Als tegenhanger voor mijn eerdere destructieve levensstijl, maar ook om mijn >



negatieve zelfbeeld aan te pakken. Op mijn vijftiende woog ik door het emotie-eten dat ik toen deed al 108 kilo. Daar had ik door de jaren heen een hoop aan gedaan, maar het moest beter. Nu ik clean was, kon ik hier volledig op focussen. Met een getrainde fysiek kreeg ik ook veel aandacht van vrouwen, wat mijn sportverslaving enorm voedde en in stand hield. Ik was ook werkzaam als personal trainer, een rol die ervoor zorgde dat ik er niet minder opging trainen. Als ik er een keer geen energie voor had, nam ik pre-workout. Sliep ik daar vervolgens slecht door en had ik de volgende ochtend geen energie? Dan nam ik een scoop extra. Op mijn hoogtepunt pakte ik er zo vier per dag, van het type waar 1,3 DMAA in zat - een stofje met een amfetamineachtige werking. Ook slikte ik weleens fatburners, want mijn fysiek kon nooit droog genoeg. Ik weet nog dat ik naar een vakantiefoto keek waarop ik er - achteraf gezien - *fucking* gruwelijk uitzag, maar op dat moment dacht: daar moet een kuur in. Omdat mijn cortisol door al die troep en het overmatige trainen op hol was geslagen en ik constant op adrenaline leefde, heb ik mezelf bijna een burn-out in getraind. Ik had een beginnende bijnieruitputting, die ik door rust te nemen gelukkig redelijk snel kon afwenden.'

Een laatste terugval

'Tijdens mijn laatste afkickperiode had ik een bijzondere, spirituele ervaring. Ik zat na mijn training op een bankje voor het safehouse waar ik met andere herstellende verslaafden woonde en voelde vanuit het niets heel veel liefde. Voor iets simpels als het gras, maar ook voor onbekenden die die voorbijfietsten. Ik werd rustig en mijn ademhaling vertraagde. In eerste instantie dacht ik dat ik gek werd. Het deed me denken aan psychedelica, maar dan zonder de visuele effecten. In drie kwartier maakte ik een bewustzijnsverschuiving door. Voor het eerst voelde ik in nuchtere staat dat het leven de moeite waard was om te leven. Ik wilde niet meer overleven, wat ik tot dan toe altijd had gedaan. Daarna ben ik wezenlijk veranderd. Ik werd een lieve, behulpzame jongen. Waar ik vroeger nergens welkom was, waren mensen ineens graag bij me. Toch kreeg ik na twee jaar nog een laatste terugval; blijkbaar had ik nog iets te leren. Het is de terugval waar ik de meeste spijt van heb, en die de grootste impact heeft gehad. Ik kreeg 'm toen mijn vader terminaal was.'

'Het is nogal een prestatie, dat mijn vader me **TIJDENS ZIJN CHEMOKUUR** moest komen opzoeken in het ziekenhuis'

Waardeloze zoon

'Mijn vader was gediagnosticeerd met een zeldzame vorm van leverkanker, en uitbehandeld. Daarom had hij me gevraagd om hem in zijn stervensproces te begeleiden, maar ik had mezelf weer eens in de nesten gewerkt. Door een samenloop van omstandigheden - mijn relatie ging uit, ik had ruzie met een vriend en was mijn baan verloren - stapte ik, na twee jaar clean te zijn geweest, nijldig en dronken op de scooter. Ik had voor de vorm ook nog maar even een spuit testosteron in mijn been gezet. Waarom weet ik niet, maar vlak voordat ik mijn ongeluk kreeg, stopte ik om mijn helm op te zetten. Vervolgens reed ik verder en raakte ik met twee wielen tegelijk een stoepje. Ik maakte een lelijke val en eindigde met negen botbreuken op de operatietafel; de ene helft in mijn linkerbekken, de andere in mijn rechterenkel. Hoewel die helm mijn leven heeft gered, dacht ik dat ik dood zou gaan van de pijn. Los daarvan voelde ik me een waarde-loze zoon. Want het is nogal een prestatie, dat mijn vader me tijdens zijn chemokuur moest komen opzoeken in het ziekenhuis omdat ik het allemaal weer eens had verneukt. En wat me nog te wachten stond, bleek in het niet te vallen bij wat ik in de voorbije jaren al had doorstaan.'

Spoor van wondvocht

'Tijdens mijn operatie hadden de artsen een plaat in mijn bekken gezet, zodat alle breuken weer recht konden groeien. In het revalidatiecentrum, waar ik eerlijk aangaf een verleden met verslavingen te hebben en vroeg of ze rustig aan wilden doen met pijnstillers, zou ik opnieuw leren lopen zodra mijn enkel uit het gips was. Een paar dagen nadat ik daar in mijn rolstoel was binnengekomen, kreeg ik intens veel pijn. Ik vroeg om morfine, maar kreeg die



↑ Trainen doe ik niet meer om te presteren, maar om mijn geest gezond te houden.



niet. 'Hier heb je ons voor gewaarschuwd,' zeiden mijn behandelaars. Ze zagen me als een junk die gewoon zijn drugs wilde. Tien dagen lang ben ik door de grond gegaan. Op een gegeven moment liet ik een geel spoor van wondvocht achter, een troebele, dikke vloeistof met vaste stukjes, zo leek het. Het bleek mijn kraakbeen te zijn. Een infectie in mijn heup had alles aangevreten. Toen ik eindelijk met een ambulance naar het ziekenhuis mocht, was het eerst zelfs nog maar de vraag of ik mijn been kon behouden. Ik kreeg een spoeloperatie. Nog twee ziekenhuisbacteriën en operaties volgden. Dat ik een nieuwe heup nodig had, was voor mij duidelijk. Maar omdat ik zo jong was, werd dat zo lang mogelijk uitgesteld. Ik heb tweeënhalf jaar met krukken - en een bekkenscheefstand van vier centimeter - gelopen, totdat ik dan toch eindelijk aan de beurt was.'

Zuivere motieven

'In het begin ontleende ik nog heel veel van mijn eigenwaarde aan hoe ik eruitzag en kon ik wel janken als ik naar mijn krimpande biceps keek, terwijl anderen in het revalidatiecentrum hoopten ooit weer te kunnen lopen. Na

verloop van tijd begon mijn relatie met sport te veranderen. Tussen mijn ziekenhuisbezoekjes door trainde ik vooral om mijn gehandicapte lichaam zo sterk mogelijk te maken en zo eventuele klappen makkelijker te kunnen opvangen. Met mijn nieuwe heup fietste ik drie keer per week in anderhalf uur een rondje Zandvoort op de fiets die ik van mijn, inmiddels overleden, vader had geërfd om beenmas-sa te kweken. In de sportschool deed ik ondersteunend werk. Nog steeds train ik vijf keer in de week, maar met een heel andere motivatie. Continu vraag ik mezelf af: zijn mijn beweegredenen zuiver? Als ik merk van niet, blijf ik thuis om te voorkomen dat ik in oude patronen terugval. Trainen doe ik niet meer om te presteren of om er een vals zelfbeeld aan te ontlenen, maar om sterk te blijven. En om mijn geest gezond te houden. Dat is 'ie nu.'

MET DANK AAN: SMILE SPORT HARLEM