



'EEN KEER EXPERIMENTEREN
KAN GEEN KWAAD, DACHT IK'

'DOOR DRUGS LEEK IK NET EEN ROOFDIER'

Eddy Binnekamp wilde weleens weten hoe het voelt om heroïne te gebruiken. Hij raakte verslaafd en uiteindelijk kostten de drugs hem tien jaar van zijn leven. Met yoga en meditatie lukt het hem op het rechte pad te blijven. 'Een verslaving haalt je uit het nu. Je bent continu bezig met dat lekkers van straks.'

TEKST: SASKIA GROOTEGOED, BEELD: IRIS PLANTING

Eddy (59) – vrolijke blauwe kijkers en zachte stem – moet moeite doen om zich de donkerste periode uit zijn leven voor de geest te halen. 'Ik was 26, experimenteerde een keer met heroïne, verkocht in no-time al mijn spullen en belandde als junk op straat.' Dat is het. 'Ik vertel liever over mijn liefde voor yoga,' zegt hij schoorvoetend. 'Maar misschien dat dit verhaal andere mensen kan behoeden voor de gevaren van drugs.'

Eddy leidde in die tijd een normaal leven. 'Ik was een jonge vader van twee kinderen, net gescheiden en ik werkte als timmerman in de bouw. Ik was niet ongelukkig of eenzaam. Mensen denken vaak dat je problemen wilt wegstoppen als je drugs gaat gebruiken. Maar dat was bij mij helemaal niet het geval. Ik was ook niet op zoek naar een kick. Wel ben ik een nieuwsgierig mens, iemand die graag nieuwe dingen uitprobeert. Af en toe rookte ik een jointje. Daar leek niet zoveel kwaad in te steken, maar achteraf gezien zorgde dat er wel voor dat ik gemakkelijker een grens overging.'

Als Eddy een oude vriend tegen het lijf loopt die heroïne gebruikt, voelt hij diep van binnen dat hij beter uit diens buurt kan blijven. Maar zijn nieuwsgierigheid wint het. 'Een keer experimenteren kan vast geen kwaad, dacht ik.' Verkeerd gedacht, weet hij nu. 'Ik vond de roes van de heroïne heerlijk. Tegelijkertijd vroeg ik me af: maken mensen zich h́er nou zo druk om? Na een maand kwam ik die vriend weer tegen, en een week later opnieuw. Tot ik hem op een gegeven moment elke dag zag.'

De verslaving heeft toegeslagen en zijn drugsgebruik gaat al snel veel geld kosten. 'Ik verkocht mijn gitaar en mijn versterker. Daarna alle andere spullen waar ik wat geld voor kon krijgen. Toen er niets meer te verkopen viel, ging ik stelen. Kleine dingen, in het begin. Omdat ik in een kleine plaats woonde, begon ik al snel op te vallen in winkels. Daarom verplaatste ik mijn werkterrein naar Rotterdam. Ik werd heel behendig in het stelen van dure jassen; mensen op straat noemden me de jassenman,' zegt hij hardop lachend. 'In de Bijenkorf ging ik naar de afdeling waar ze ski-jacks verkochten. Ik haalde razendsnel de beveiliging van de jas. Als de winkelbediende even niet oplette, liep ik ermee naar buiten.'

Verslaafde vader

Het gaat in hoog tempo bergafwaarts met Eddy. Van winkeldiefstal gaat hij over op het stelen van autoradio's en woninginbraak. Na een jaar kan hij de huur van zijn huis niet meer betalen. 'Ik zwierf van kraakpand naar kraakpand. De alarmbellen die in het begin nog weleens rinkelden, waren inmiddels stilgevallen. Het enige wat telde was dat poedertje. Mijn emoties waren grotendeels uitgeschakeld en wat ik nog wel voelde, stopte ik zo diep mogelijk weg. Mijn kinderen zag ik sporadisch; ik wilde ze niet confronteren met een verslaafde vader. Soms, als ik even nuchter was, drong de pijn van het gemis dubbel zo hard tot me door. Maar dat duurde meestal niet lang: het schreeuwende verlangen naar drugs was sterker dan mijn gevoelens.'

Eddy belandt door zijn diefstallen regelmatig in de gevangenis. In die perioden kickt hij gedwongen af. Een verschrikkelijke ervaring. 'Heroïne remt de aanmaak van endorfine in je lichaam.

Dit stofje werkt als pijnstillertje. Zonder endorfine had ik overal pijn; ik voelde alles heel intens. Mijn lichaam schreeuwde erom verdoofd te worden.'

Na een paar dagen is het fysieke afkicken voorbij en krabbelt hij weer op. 'Als ik nuchter was, was ik altijd

veel met mijn lichaam bezig. Ik trainde, wilde sterk zijn, me flexibel voelen en stevig in mijn schoenen staan. Maar ik dacht ook: als je stevig wilt staan, moet je bij het begin beginnen. Kinderen leren eerst kruipen voordat ze op twee benen kunnen staan. Bij wijze van oefening kroop ik dan op handen en knieën over de vloer van mijn cel, in de hoop op een dag steviger te staan en mijn leven te kunnen veranderen.'

Eenmaal uit de gevangenis raakt Eddy toch meestal snel weer aan de drugs. 'Toen ik naast heroïne ook cocaïne ging gebruiken, kwam alles in een stroomversnelling. De coke maakte een oergevoel in me los. Ik ging dag en nacht door. Eten deed ik niet meer. Ik had geen honger en woog nog maar 48 kilo.'

In pyjama naar Rotterdam

Dan geeft een bizar ongeluk na tien jaar verslaving een andere wending aan zijn leven. Totaal verdoofd door de drugs loopt Eddy midden in de nacht op een grote weg. 'Ik was een zombie, had hallucinaties. Het enige wat ik me kan herinneren is dat ik



'IK GING DAG EN NACHT DOOR,

de koplampen van een auto zag en eroverheen wilde springen. Ik werd omvergereden en belandde met een hersenkneuzing in het ziekenhuis. Ik lag vijf dagen in coma, achteraf een geluk bij een ongeluk. Vijf dagen is precies de tijd die het lichaam nodig heeft om af te kicken.'

Door de aanrijding raakt hij tijdelijk eenzijdig verlamd, waardoor hij in het ziekenhuis moet blijven. Ondertussen is zijn mentale verslaving nog niet voorbij. 'Omdat mijn kortetermijngeheugen niet goed werkte, wist ik niet goed wat ik deed. Op een dag ben ik in mijn pyjama en met het ziekenhuisbandje nog om mijn pols naar buiten gestrompeld. Op de automatische piloot nam ik de trein naar Rotterdam. Het was alsof een magneet aan me trok. Een reflex. De conducteur vond me verdacht en belde de politie.'

Na een aantal weken verruilt Eddy het ziekenhuis voor een revalidatiecentrum. Het gevoel in zijn lichaam keert langzaam terug. 'Iemand raadde me aan op yoga te gaan, dat kon de balans helpen herstellen tussen de linker- en de rechterzijde van mijn lichaam. Ik voelde meteen dat het werkte. Het revalideren ging ook direct een stuk sneller.'

Mantra's zingen

Na zijn revalidatie volgt Eddy een opleiding Raja yoga en hij begint zo snel mogelijk met lesgeven. 'Ik dacht: als ik lesgeef, laat ik de yoga niet meer los.' In eerste instantie voelt hij zich erg aangetrokken tot de asana's, sierlijke houdingen met in zijn beleving exotische namen. 'Mediteren vond ik lastiger, maar ik zag al snel dat meditatie belangrijk is. Ik leerde over "een-puntsgerichtheid" – je aandacht focussen op één ding. In mijn geval was dat: op het rechte pad blijven. Soms kwamen er nog weleens gedachten in me op over mijn verslaving, maar met

ETEN DEED IK NIET MEER'

meditatie lukte het me om ze van me af te laten glijden.' Eddy raakt geïnspireerd door boeddhistisch leraar Thich Nhat Hanh. 'Hij vertelt over "interzijn", het besef dat alles en iedereen met elkaar verbonden is. We zijn samen op deze planeet en moeten samenleven. Ik vind het belangrijk om dat met mijn leerlingen te delen. Als je verslaafd bent, ben je helemaal alleen. Met kerst liep ik alleen buiten door de kou. Als ik bij mensen door de ramen naar binnen keek, zag ik ze samen onder de kerstboom zitten. De eenzaamheid die je dan voelt, is onbeschrijfelijk. Met yoga heb ik het gevoel dat ik mijn leven kan delen. We zitten letterlijk in elkaars aura. We zijn allemaal verbonden. In mijn lessen leg ik het zo uit: als ik een blaadje sla eet, is dat gewassen met druppels water uit de oceaan. Ooit vielen die druppels uit de hemel. Nu neem ik het water op door de sla te eten en adem het vocht vervolgens uit. Jij ademt die lucht in. Zo is de cirkel rond.' Die verbinding voelt hij ook tijdens het zingen van mantra's, inmiddels een belangrijk onderdeel van zijn yoga *practice*. 'In het begin vond ik het zingen best vreemd, maar na een tijdje voelde ik wat de mantra's met me deden: de trillingen van de muziek zijn helend en raken een diepere, emotionele laag.'

Inmiddels geeft Eddy zelf af en toe yogales bij de Jellinek-kliniek aan mensen met een verslaving. 'Het is bijzonder om het van de andere kant te zien. De mensen in de kliniek zijn zoals jij en ik. Het enige verschil is dat de drugs grip op hen hebben gekregen. Een verslaving haalt je uit het nu. Je bent continu bezig met dat lekkers van straks. Tijdens de yogales laat ik de leerlingen hun adem volgen. En als we de Zonnegroet doen, maak ik van de les een dynamische meditatie. Voor een moment zijn ze hun verslaving dan vergeten.' Even hun aandacht pakken en verleggen, dat is wat Eddy met deze lessen beoogt. En misschien kan de yoga ook hen uiteindelijk een handvat bieden om een

andere weg in te slaan. Maar dat komt niet vanzelf. Eddy: 'Ik vergelijk yoga vaak met zeilen. De zee is je leven en jij bent de boot. Yoga zorgt ervoor dat je niet alle kanten op waait. Maar je zit zelf aan het roer. Je hebt discipline nodig en volharding, net als bij moeilijke yogahoudingen. Maar het gevoel dat je krijgt als het lukt, is alles waard.'

Sterke thee

Het verhaal van zijn verslaving is inmiddels een gesloten boek. 'Heroïne is geen drug om mee te experimenteren, dat wil ik iedereen op het hart drukken. Eén keer proberen kan al fataal zijn. Het sterkste wat ik nu gebruik is een kop pittige sterrenmixthee,' zegt hij met een knipoog. 'Ik ben opnieuw begonnen. Ik geniet van een mooi leven samen met mijn vrouw Héléne, die ook yogadocente is, mijn kinderen en zes kleinkinderen.' De kicks van de drugs mist hij geen moment meer. 'Voor mij is het geven van yogales op dit moment het hoogste genot, ik krijg er een heerlijk gevoel van. Als ik zie dat mensen in mijn les dat ook ervaren, ben ik volmaakt gelukkig.' 🍵

'MIJN EMOTIES WAREN
UITGESCHAKELD.
WAT IK NOG VOELDE,
STOPTE IK WEG'

Eddy Binnekamp
geeft les bij de Orange
Wellness Club in Alphen
aan den Rijn, Hart4health
in Roelofarendsveen
en elk jaar op het
Yogafestival op Ibiza.

