



# Drugs? Doe maar niet

Doe Maar-drummer René van Collem had dertig jaar nodig om van de heroïne af te komen. Nu helpt hij anderen: „Ik ben dankbaar dat ik dat mag doen.”

pagina 8&9



Doe Maar-drummer kent alle smoesjes over drugs

# ‘Het is niet normaal dat je zoon of dochter naar de kloten gaat’

Doe Maar-drummer René van Collem (62) heeft een missie. Nadat hij zelf dertig jaar verslaafd was aan heroïne, helpt hij nu jonge mensen en hun geliefden om een verslaving te overwinnen. Zijn eigen moeder stond altijd klaar om hem te helpen. „Het eindigde ermee dat ze zelfs drugs voor me haalde.”

KIM SPANJERS

**D**at ene moment dat hij dicht een joint te roken, maar het bleek heroïne te zijn. Daar denkt Van Collem liever niet aan terug. Het is een ‘donkere plek’, zoals hij het zelf noemt. Achteraf gezien weet hij dat die heroïne een soort *quick fix* was voor de leegte die hij voelde. „En daar zit meteen het gevaar. Je denkt dat drugs iets oplossen. Dat nare gevoel is in één klap weg. Je wordt meteen beloond. De nadelen komen pas later, maar dan is het al te laat.”

Dankzij zijn drugsverleden rijdt hij al bijna tien jaar wekelijks van zijn woonplaats Zandvoort naar verslavingskliniek Yes We Can in Hilvarenbeek en Eindhoven.

Om jonge mensen en hun families te helpen weg te blijven van drugs. Dinsdag 9 april geeft hij er een lezing over, in cultureel centrum Elckerlyc in Hilvarenbeek.

Gaat hij dan niet steeds terug naar die ellendige tijd? „Het geeft mij juist kracht. Ik ben dankbaar dat ik dat mag doen. Ik ben zelf niet meer op die donkere plek, hè”, zegt hij vanachter een salade bij Grand-Café De Zwaan in Hilvarenbeek. Hoewel het hem wel wat doet om jonge mensen te zien die verslaafd zijn aan drugs. „Natuurlijk. Een meisje dat haar hele armen kapot snijdt, een jongen van 16 die moet dealen om zijn eigen verslaving te betalen. Dat is heel verdrietig.”

Terug naar 1981. Van Collem was 19 jaar, drumde fantastisch en werd gevraagd om bij Doe Maar te spelen, een van Nederlands

populairste bands. Dat hij niet meer zonder drugs kon, verzweeg hij. En hij gaf het ook niet aan zichzelf toe. Zoals alle verslaafden dat niet doen, weet Van Collem inmiddels. Hij dacht het wel in de hand te hebben. „Je overschat jezelf. En zo wordt die bevrijding langzaam een gevangenis”, schrijft de drummer in zijn boek *Heroïne godverdomme*.

## Heroïne is een vloek

Vijftigers en zestigers hummen automatisch mee als ze die titel lezen. ‘Heroïne is een vloek! Ah, ah, ah, ah.’ Toetsenist en zanger Ernst Jansz schreef het nummer over wat de bandleden zagen gebeuren met René. Hij werd in 1982 uit de band gezet en in 2011 teruggevraagd, maar daarover later meer.

„Als je afhankelijk wordt, dan kun je dus niet met drugs omgaan. Er zijn wel gradaties, een klein percentage eindigt als een typische junk. De meeste mensen functioneren gewoon en ongeveer 90 procent vraagt nooit hulp. Dat komt deels doordat er heel veel schaamte is. Daar moeten we van af. Het begint met het erkennen dat je een probleem hebt. Dat is niet iets om je voor te schamen.”

## ‘Mijn ouders hadden hun eigen problemen’

Bij Van Collem duurde het dertig jaar voordat het omslagpunt kwam. Het huwelijk van zijn moeder en vader, de bekende filmrecensent Simon van Collem, was niet goed, voorzichtig uitgedrukt. Dat hun zoon inmiddels niet meer zonder harddrugs kon, werd niet gezien.

„Mijn ouders hadden hun eigen problemen. Later, toen wel duidelijk werd dat ik verslaafd was, vond mijn moeder me zielig. Wilde ze goedmaken wat er in mijn jeugd was misgegaan. Een junk maakt daar automatisch misbruik van. Want die doet alles



om die verslaving in stand te houden.”

Hij ziet datzelfde gebeuren bij gezinnen waar een van de kinderen verslaafd is. „Die willen dat zelf oplossen, uit liefde. En door afspraken te maken. Maar als je van iemand houdt, dan ga je grenzen verleggen. Die verslaafde doet er alles aan om te kunnen blijven gebruiken. Die gaat bagatelliseren en manipuleren.”

„Dan denken ouders: ach, het hoort er toch ook wel bij in deze tijd. Maar als je heel simpel nadenkt, is het niet normaal als je zoon of dochter een paar keer in de week helemaal naar de kloten gaat door drugsgebruik. Dat ze hun lijf volstoppen met chemische troep die slecht voor hen is. Het is moeilijk hoor, om die grens te stellen. Ik heb dat gezien bij mijn eigen moeder.”

Ze probeerde alles te redderen en te regelen. Stond altijd klaar om haar zoon René te helpen. „Het eindigde ermee dat ze zelfs drugs voor me ging halen, dan reed ze naar

**‘Het begint met het erkennen dat je een probleem hebt’**



Doe Maar met René van Collem achter het drumstel, begin jaren 80. FOTO: KIPPA



de coffeeshop voor me. Het was eigenlijk uit machteloosheid."

Het duurde dertig jaar voordat zijn moeder 'nee' kon zeggen. Toen vrijwel tegelijkertijd de liefde van zijn leven Magaretha de Vries hem de rug wilde toekeren, kon hij wel loskomen van de drugs.

#### 'Stel duidelijke grenzen'

Wat hij ouders nu adviseert: „Stel duidelijke grenzen. In mijn huis komen geen drugs.' Het is juist liefdevol om grenzen te stellen. Je helpt om problemen hopelijk te voorkomen, want grenzen verschuiven heel gemakkelijk."

„Ik ben in die dertig jaar verslavingsklinieken in- en uitgegaan. Een detox, en dan werd je weer losgelaten. Was ik even clean. Dan kreeg ik de vraag of ik helemaal wilde afkicken of dat ik minder wilde gebruiken. Dat werkt helemaal niet. Natuurlijk wil een verslaafde blijven gebruiken. Je moet uitgaan van zero tolerance. Stoppen met alle middelen, ook alcohol. Je ziet het vaker: dan stopt een jongen met drugs en dan koopt hij een Playstation. Dan kan hij niet meer stoppen met gamen. Als je verslavingsgevoelig bent, dan ken je geen maat."

Zelf gelooft hij in de twaalfstappenmethode die je stap voor stap verder brengt.

Dat begint met het herkennen en erkennen van je probleem, je laten helpen en aan jezelf werken tot aan stap twaalf, en dat is anderen helpen. Daar heeft Van Collem dus een missie van gemaakt.

Samen met zijn vrouw verzorgt hij spirituele workshops. Hij maakt de podcast *Van verslaving naar vrijheid* en werkt voor kliniek Yes We Can in Hilvarenbeek en Eindhoven. „Dat is een heel goede plek. Ik verzorg daar familiesessies, om gezinnen te helpen zich liefdevol met elkaar te verbinden. Dat is zo belangrijk. Je houdt van je kind, maar niet van die verslaving."

Zeven dagen in de week is Van Collem inmiddels bezig om mensen te helpen. Drumt hij nog wel? „Daar heb ik niet eens tijd voor, maar het is met de dood van Henny (Vriente in april 2022, red.) ook wel stilgevallen. Ik zie de jongens van Doe Maar regelmatig, maar spelen doen we niet. Henny is niet te vervangen."

#### 'Zo leuk om weer op te treden'

Van Collem werd in 2011 gevraagd om weer mee te gaan toeren, onder andere met de theatertour *Er verandert NIX*. Twee jaar later gingen de heren van Doe Maar nog een keer op tournee.

Van Collem: „Het was zo leuk om weer op te treden met de band. Ik heb die

**René van Collem was verslaafd aan heroïne en cocaïne. „Mijn moeder vond me zelig. Wilde goedmaken wat er in mijn jeugd was misgegaan."**

FOTORAAMON MANGOLD/PWAPROFS

droom helemaal uitgeleefd. Ik heb Pinkpop meegemaakt, we hebben in Ziggo Dome gestaan. Wat wil je nog meer? Het is een wens die uiteindelijk helemaal vervuld is."

#### 'Zonder Henny heeft het geen zin meer'

„Henny kun je nooit vervangen, maar zeg nooit nooit. Hoewel ik het niet snel zie gebeuren. Zonder Henny heeft het eigenlijk geen zin meer. Het enige drumwerk dat ik nu nog doe, is in de workshops samen met Margaretha. Ik zoek het nu meer in het spirituele, met klankschalen."

Verder is daar die hele belangrijke boodschap: „Harddrugs gebruiken is inmiddels heel normaal geworden, maar dat is het niet!" Hij vertelt daarover én over zijn leven als verslaafde en beroemde drummer tijdens de lezing in cultureel centrum Elckerlyc op 9 april. De toegang is gratis, maar aanmelden is wel nodig door een e-mailtje te sturen naar: [rvanson@ribwbrabant.nl](mailto:rvanson@ribwbrabant.nl).

## Af en toe een snuifje kan geen kwaad, en meer fabels over het gebruik van drugs

Het lijkt niet alleen of drugs heel normaal zijn geworden. Het is ook zo. En dat moeten we helemaal niet willen, bepleit René van Collem. De drummer van Doe Maar begeleidt niet alleen verslaafde jongeren en hun families, hij heeft er ook een dagtaak van gemaakt om onderscheid te maken tussen feiten en fabels over drugs.

### 1 Een pilletje of een snuifje op een festival. Wat geeft dat nou?

„Het is een feit dat harddrugs inmiddels heel normaal zijn geworden. Dat lees je af aan cijfers over drugsgebruik op festivals. 80 procent gebruikt dan. Iedereen doet het, dus is het geen probleem. Dat hoor je ze dan zeggen. Natuurlijk is het dat wel! Je ziet een enorme toename van jongeren met een drugsprobleem."

### 2 Ik doe het maar af en toe, dan geeft het niet.

„Te veel mensen bagatelliseren drugsgebruik. Jonge mensen met bijvoorbeeld ADHD zijn heel erg gevoelig voor drugs. Als je in een depressie zit, als je merkt dat je van een snuif coke of een joint meteen opknapt, dan zit je op een hellend vlak. En elke verslaafde denkt dat hij het wel in de hand kan houden. Dat is niet zo."

### 3 Een joint telt niet mee in het rijtje harddrugs.

„In mijn tijd had een joint nog een THC-gehalte van 6 procent. Dat is nu ergens tussen de 25 en 35 procent. THC is de belangrijkste werkzame stof en die doet er lang over om uit je bloed te verdwijnen. Dus als je in het weekend een joint rookt, dan blijft die stof nog wekenlang in je bloed. Dat wil niet per se zeggen dat je zo lang onder invloed bent, maar THC werkt veel langer door dan gedacht."

„Zogenoemde designerdrugs zoals miauw of 3-MMC – je hebt allerlei varianten – zijn heel gevaarlijk. Je speelt met je gezondheid als je die veelvuldig gebruikt. Je kunt duizelingen krijgen, psychoses, organen die ermee stoppen. Hoe chemischer, hoe schadelijker voor je lijf. En we weten nog niet eens heel goed wat de effecten zijn op lange termijn."

### 4 Je kunt je eigen kind nooit laten vallen.

„Dat is eigenlijk verkeerd uitgedrukt. Een verslaafde laat zijn familie vallen. Die plaatst zichzelf buiten het gezin, wijst de andere familieleden af. Daarom is het zo belangrijk om grenzen te stellen en daar niet van af te wijken. Liefdevol begrenzen. Tegen je kind zeggen dat je van hem of haar houdt, maar dat je niet houdt van het gedrag dat bij de verslaving hoort. Want verslaving betekent automatisch een gedragsverandering."

### 5 Je kunt een verslaafde niet helpen.

„Binnen een gezin is het heel moeilijk om een verslaafde te helpen. Juist uit liefde ga je ook je eigen grenzen verleggen. Je wilt je kind ook graag geloven als hij of zij zegt dat het allemaal wel meevalt. Zoek hulp en mijn advies is: doe dat bij een instelling die werkt met de twaalfstappenmethode. Het hele gezin wordt daarbij betrokken."