

## Dit artikel is onderdeel van [Het Groene Lab](#)

Het Groene Lab is de kweekvijver van *De Groene* en publiceert verhalen en essays van jong talent. Iets insturen? Mail ons via [lab@groene.nl](mailto:lab@groene.nl).

# Het vergeten eiland

Volgens zijn psychiater waren benzodiazepines ‘even verslavend als een Fruitella’. Maar wat begon als een remedie tegen angst, werd voor Tijs Synaeve een chemische gevangenis. Vijftien jaar lang leefde hij in de mist – tot hij langzaam de weg terug vond.

[Tijs Synaeve](#)

22 februari 2025

Op 1 juni 2022 verloor ik mijn zoveelste baan. Het was een patroon dat zich al jaren herhaalde: collega’s vonden me te traag, te afwezig. Ik verloor mijn grip op deadlines en details, terwijl ik mijn best deed om te functioneren in een mist van medicatie. Die mist was het gevolg van iets wat ooit als een oplossing was bedoeld: benzodiazepines.

Ik slikte al meer dan vijftien jaar clonazepam (in België beter bekend als Rivotril). Mijn psychiater had het voorgeschreven na de dood van mijn vader in 2005, als redding voor mijn paniekaanvallen. Toen de angst wegebde, bleef de medicatie. Wat begon met 0,5 milligram groeide uit tot een dagelijkse dosis van 8 milligram, aangevuld met antidepressiva en antipsychotica. Mijn wereld werd kleiner, mijn geest doffer, en mijn reacties trager. Wat ik niet besepte, was dat deze medicijnen niet alleen mijn leven ‘beter beheersbaar’ maakten, maar het ook volledig overnamen. Ik was verdoofd, maar niet genezen.

De afstand tot de wereld werd steeds groter. Op elke nieuwe werkplek waar ik startte, zakten mijn prestaties razendsnel in. Hoewel ik altijd met goede moed begon en me volledig inzette, merkte ik hoe de medicatie mijn cognitieve en motorische vaardigheden afremde. Werken werd ploeteren met de handrem erop. Met elke verloren job brokkelde een stukje van mijn identiteit verder af. Het gevoel van minderwaardigheid dat op ieder ontslag volgde, maakte me steeds kleiner, onzichtbaarder. Ik werd een eiland, afgesneden van de wereld.

Langdurig benzodiazepinegebruik isoleerde mij op alle mogelijke manieren: fysiek, emotioneel en mentaal. Maar veel vragen stelde ik me niet: mijn psychiater verzekerde me immers dat het goed voor me was en dat de benzo’s mijn levenskwaliteit verhoogden.

Benzodiazepines worden vaak voorgeschreven als een *quick fix* voor angst of slapeloosheid. In België slikt één op de vijf mensen dagelijks een benzo. Ieder jaar gaan er meer dan 420 miljoen dosissen over de toonbank. Nederland doet het beter, maar ook hier krijgt één op de vijftien mensen jaarlijks een benzodiazepine voorgeschreven.

## Nieuwsbrief

Ontvang de selectie van de dag, met op zondag een terugblik op onze belangrijkste verhalen

### [Inschrijven](#)

Uit cijfers van de Stichting Farmaceutische Kengetallen blijkt dat vooral ouderen vaak langdurig benzo's gebruiken, ondanks de risico's van afhankelijkheid en een vergrote kans op val-incidenten. Hoewel richtlijnen voorschrijven dat benzodiazepines bij voorkeur slechts kortdurend worden gebruikt, wijst onderzoek uit dat veel artsen terughoudend zijn met het begeleiden van langdurige afbouwtrajecten.

Die afhankelijkheid is niet alleen een fysiek, maar ook een sociaal probleem. Benzodiazepines veranderen je neuroplasticiteit en brengen een ravage aan in je centrale zenuwstelsel. Professor Heather Ashton, een pionier op het gebied van benzodiazepine-ontwenning, schreef: 'Hoe langer iemand benzodiazepinen gebruikt, des te moeilijker het is om te stoppen.' Haar *Ashton Manual*, een internationaal erkende handleiding voor geleidelijke afbouw, waarschuwt voor de neurologische schade en langdurige ontwenningssverschijnselen, die in Angelsaksische landen worden erkend als Benzodiazepine-Induced Neurological Dysfunction (BIND).

In Vlaanderen en Nederland is dat besef er nauwelijks. Veel slachtoffers van benzodiazepines worden behandeld als verslaafden en opgenomen op afdelingen samen met alcoholgebruikers. Maar de ontwenning van benzodiazepines is geen kwestie van dagen of weken; het is een proces dat jaren kan duren.

Angst is een reguleringsmechanisme voor de emoties. Zonder angst is er geen waakzaamheid, geen adrenalinekick, maar ook geen vreugde. Het langdurige benzogebruk verdoofde niet alleen mijn angsten, maar ook mijn emoties, zintuigen en intellect. Het overwinnen van mijn angsten door middel van een dagelijkse pil leek een zegen, maar het decennium dat erop volgde was een lange, lynchiaanse tocht door de hel.

In een wanhopige poging om toch maar *iets* te voelen, greep ik naar extreme sensaties. Ik liep niet zomaar een blokje om, ik liep elke dag 15 tot 22 kilometer, op zoek naar extase, een bewijs dat ik nog bestond. Het was mijn manier om de doffe mist die zich in mijn hoofd had genesteld voor even te verdrijven. De *runner's high* gaf me voor een kort moment het gevoel dat er nog leven door mijn hart stroomde.

Toen ik opnieuw mijn baan verloor – de vijfde in evenveel jaar – solliciteerde ik bij de grootste begrafenisondernemer van Brugge. Mijn taak: het verzorgen en opbaren van overledenen. De inspiratie haalde ik uit de Japanse film *Departures*, waarin traditionele begrafenisrituelen een hechte rurale gemeenschap doen vertragen. Maar ik was niet voorbereid op de Vlaamse mercantiele realiteit. Ook de dood is hier handel, de middenstand regeert het land.

Op maandagochtend, op een cocktail van zwarte koffie, antidepressiva en benzo's, stond ik in een kille, met TL-lampen verlichte koelruimte. Acht lichamen wachtten netjes naast elkaar, sommige nog vastgegespt op de rolberrie van het lijkentransport. En ik, die het niet eens had aangedurfd om mijn overleden ouders te groeten, ritste in sneltempo elke lijkzak open om weer een gezicht te geven aan wat het voorbije weekend afgestorven was.

Nu ik terugkijk, begrijp ik niet hoe ik die 450 lichamen – zoveel had ik in een jaar op mijn tafel – heb kunnen opbaren. Alsof ik mezelf testte: hoever kon ik gaan? Hoe diep moest ik afdalen tot ik iets voelde?

Zelfs te midden van de dood zat er een dikke glaswand tussen mij en de werkelijkheid. De feedback die ik van mijn leidinggevende kreeg, was steeds dezelfde: ik was te traag, ik maakte fouten. Op een drukke begrafenisdag tankte ik de lijkwagen vol met diesel in plaats van benzine. Uiteindelijk volgde ook daar mijn ontslag. ‘Er is iets wat je verlamt’, zei mijn baas. ‘Maar ik kan er de vinger niet op leggen.’ Hij was dan misschien een tiran, maar hij had wel gelijk: er ging iets fundamenteel mis in mijn hoofd.

Mijn psychiater bleef echter volhouden dat ik de benzo’s nodig had. Toen ik tijdens mijn maandelijkse consultatie mijn bezorgdheden over afhankelijkheid durfde te uiten, wuifde hij die weg. ‘Je zal je medicatie waarschijnlijk levenslang moeten innemen’, zei hij. ‘Maar dat hoeft geen probleem te zijn. Zie het als suikerziekte, maar dan voor de hersenen. Zoals een diabetespatiënt insuline nodig heeft, zo zul jij je pillen nodig hebben.’

‘Maar is het niet verslavend?’ vroeg ik. Hij glimlachte geruststellend. ‘Even verslavend als een Fruitella, Tijs. Geen zorgen.’

Ik solliciteerde voor de functie van rekkenvuller en kassier in een lokale supermarkt. Een respectabele job, zeker, maar mijlenver verwijderd van mijn universitaire opleiding als historicus. Zelfs dat lukte niet. Ik kon de cijfercodes voor de kassa niet onthouden. De rij wachtende klanten groeide. De zaakvoerder verloor zijn geduld en riep me in een drukke winkel toe dat ik veel te traag was, terwijl klanten ongeduldig hun boodschappen tegen de band duwden. En toch – zelfs toen ik op mijn knieën zat tussen de winkelrekken, ketchup op vervaldatum sortierend – stelde ik me geen ernstige vragen bij de pillen.

Ik hield mezelf voor dat ik een psychische beperking had. Mijn psychiater bevestigde dat. Hij stelde keer op keer dat angst, depressie en paniekaanvallen een puur biologisch defect waren; een scheikundig probleem in mijn brein. Medicatie was geen keuze, maar een noodzaak. Ook mijn omgeving vond het allang goed zo. Ze hadden er vrede mee dat ik in een supermarkt werkte in een ploegensysteem en iedere avond bekaft in de zetel zat. Ik nam selfies tussen de winkelrekken en glimlachte. De foto’s aptte ik door naar mijn familie. Ik wilde laten zien dat het goed met me ging en dat ik me helemaal oké voelde met mijn nieuwe bestaan. De pillen onderdrukten alles: de weerzin voor de gramhartige, norske klanten, de minachting voor de onrechtvaardige bazen, en vooral de afkeer van de man die ik in de spiegel zag. ‘s Avonds, met acht milligram clonazepam in mijn bloedbaan, viel ik als een blok in een kunstmatige, chemische slaap.

Toen ook die baan met een sisser afliep, en de baas me liet gaan wegens ‘besparingen’, begon het tot me door te dringen dat mijn hersenen vertraagd of geblokkeerd waren. Misschien moest ik proberen te stoppen. Maar die totale afwezigheid van angsten, die bedwelmende stilte in mijn hoofd, bleef te belangrijk voor me. Liever verdwaald in die mist dan de storm te trotseren die me zonder de medicatie te wachten zou staan.

Met de laatste goede contacten die ik over had, wist ik een baan te bemachtigen als subsidie-aanvrager voor een scholengroep. Cijfers waren nooit mijn sterke kant, maar onder invloed van de Rivotril dansten de Excel-kolommen voor mijn ogen. Ik stelde het innemen van mijn pillen, met veel moeite en dreigende paniek, uit tot na het werk, in de naïeve overtuiging dat

ik dan ‘nuchter’ was. Wist ik veel dat clonazepam zich ophoopte in mijn bloed als fijnstof in een windstille stad. Iedere dag kwam er een laag bij, iedere dag raakte ik verder ingekapseld. Na zes maanden bij de scholengroep werd ik afgedankt omdat ik de verwachtingen niet had ingelost. ‘Waar blijft die vlotte pen van je?’ vroeg mijn baas tijdens het laatste gesprek. Ik, die ooit journalist wilde worden, kreeg zelfs geen zin op papier voor een simpele promobrochure voor de school. Ik brak in stukken, alles wat ik ooit was, of wilde zijn, verkrumelde.

Daar werd de laatste verbinding met het vasteland van de realiteit afgesneden. Ik werd definitief een dor, vergeten eiland. Ik had geen angsten meer, maar ook geen verbondenheid met de wereld. Onder invloed van de benzo’s durfde ik alles, behalve leven. Ik kende geen vreugde meer, geen intimiteit, mijn sociale contacten waren weg. Het leven kabbelde voort in een gevoelloze leegte. Vijftien jaar hadden de pillen nodig gehad om me totaal los te koppelen van de samenleving en mijn omgeving. Maar vooral van wie ik ooit was.

In een laatste, koppige ontkenning van mijn afhankelijkheid van die ziekmakende pillen besloot ik hulp te zoeken – een spoedconsult bij mijn psycholoog (niet mijn psychiater). Ik zat al zeven jaar elke twee weken op de bank bij haar, maar maakte geen vorderingen. Ze wist dat ik benzo’s nam en zag haar kans: ‘Heb je al eens gedacht aan een opname?’

Mijn weerstand smolt als een ijstaart voor een openstaande oven. Ook mijn vrouw beseftte dat dit het einde van de weg was. Ze ging onmiddellijk akkoord met een opname. ‘Weet je die pilletjes die papa iedere avond moet nemen?’ Mijn dochter, elf was ze inmiddels, had het me zo vaak zien doen: die drie tabletten Rivotril die ik uitdrukte voor het slapengaan. Tijdens een wandeling aan het kanaal legde ik uit dat ik het niet alleen kon, met die pilletjes stoppen, en dat papa hulp nodig had. ‘En hulp vragen, dat is het moedigste dat iemand kan doen, vergeet dat nooit, meisje.’

Eind september 2022 leverde mijn vrouw me af voor de opname. Ik had mijn volledige dagdosis in een keer doorgeslikt, tegen de stress van het intakegesprek. Wat er daarna zou gebeuren, wist ik niet. We omhelsden elkaar en ze reed terug naar huis. In vier dagen tijd werden mijn benzo’s volledig afgebouwd. Of dit de juiste keuze was, weet ik niet. De meeste specialisten zijn het erover eens: na langdurig gebruik is het verstandig om heel traag af te bouwen. Ook dr. Ashton herhaalt het tot in den treure: het kan een jaar duren vooraleer de dosis tot nul herleid wordt. Omdat de ontwenningssverschijnselen zo virulent zijn, moet er gewerkt worden met het afbouwen in microdosisen. Maar mijn behandelend arts opteerde voor de korte afbouw. *We doen het in 72 uur*. Of hij daar wetenschappelijke grond voor had, heb ik hem nooit durven vragen. Ik ben nu heel blij dat ik er vanaf ben en dat ik niet een jaar heb moeten afbouwen. Maar het was verschrikkelijk. Vier nachten lang deed ik geen oog dicht. Ik had palpitaties, vreselijke nachtmerries die ik me tot op de dag van vandaag herinner en niet durf uit te spreken. Ik hoorde vreemde geluiden en zag lichtflitsen.

Nachtenlang lag ik met kalmerende Indische ragamuziek op mijn hoofdtelefoon te ijlen en te lijden tot de ochtend kwam. ‘Het ergste is nu voorbij’, zei de dokter na een week in het ziekenhuis. Dat was gelogen. Ik heb twee jaar afgezien door de langetermijneffecten van de benzo’s. Soms steken ze nog de kop op; de onverklaarbare neurologische pijnen, de derealisatie, het angstzweet. De sensaties alsof iemand me met spelden prikt.

Ik ben ervan overtuigd dat ik nog steeds de gevolgen van de medicatie draag. Ik weet niet of ik permanente schade heb, maar ik weet dat ik geen cijfers kan onthouden, dat ik dagelijks mijn sleutels moet zoeken, niet weet waar ik de auto parkeerde. De afgelopen vijftien jaar zijn een waas, soms zie ik foto's terug en weet ik met de beste wil niet meer waar die genomen werd. Mensen knikken me toe, wellicht zijn het oude bekenden die ik me niet herinner. Dit is de reële hel van BIND. Ashton beschrijft het als een neurologische storm die je lichaam maanden, soms jaren, in zijn greep kan houden.

Na tien weken in de kliniek werd ik ontslagen. Mijn ontwenningstraject was afgerond. De psychiater waarschuwde dat ik me een jaar slecht zou voelen, maar bleef vaag over hoe dat eruit zou zien. Ook de verpleging en therapeuten wezen op de zogenaamde *rebound*. Na een goede periode kan een plotse verslechtering optreden, zonder aanleiding. Vaak is zo'n terugval moeilijk te managen, wat verklaart waarom veel mensen opnieuw naar de benzo's grijpen. Soms voelde ik me een week goed, om daarna weer in een bodemloze put te vallen. Er zijn momenten geweest dat ik over een brug over het kanaal liep en me afvroeg hoe het zou zijn om in het ijskoude water nooit meer aan iets te hoeven denken.

Ontwennen van benzo's is met afstand het zwaarste wat ik ooit in mijn leven heb moeten doen. Ik vond hoop in lange wandelingen, urenlange podcasts (ik jaagde alle *Marathoninterviews* van de VPRO erdoor) – en we haalden een hond in huis, officieel voor onze dochter, maar ik leerde weer praten over gewone dingen: het weer, koetjes en kalfjes, de hoge prijzen in de supermarkt. Ik leerde brood bakken en maakte quiches. Ik ging naar praatgroepen, woonde concerten, theaterstukken en lezingen bij en hervond zo de verbinding met de ander. Het was levensreddend.

Ik volgde alle mogelijke begeleidingstrajecten van de Vlaamse arbeidsbemiddelingsdienst VDAB. Niet omdat ze inhoudelijk nuttig waren, maar vanwege de mensen die ik er ontmoette. Mensen aan wie aangepraat wordt dat ze anders zijn, dat ze een 'kwetsbaarheid' hebben, of een functiebeperking. Dat ze nooit meer zullen meedraaien in het NEC – een kafkaesque afkorting voor Normaal Economisch Circuit. Ook op mijn dossier stond die stempel.

Ontdaan van de bril waardoor we gedwongen worden onze prestatie maatschappij te zien, maakte ik een lijst van wat echt belangrijk voor me was. Brugge? Check. Gezin? Check. Cultuur? Check. Hoek af? Check. Tijd om te schrijven? Check.

Tijdens een etentje stelde een vriendin voor dat huisbewaarder van een monument in de historische Brugse binnenstad misschien iets voor mij kon zijn. Het klonk absurd voor een historicus. Mijn droom was altijd geweest om in de binnenstad te wonen, maar door jaren van omzwervingen en werkloosheid was dat financieel niet haalbaar. Ik besloot mee te doen aan het examen voor huisbewaarder van het Belfort van Brugge en eindigde als tweede. Even later hoorde ik dat de Koninklijke Stadsschouwburg iemand zocht voor dezelfde functie. Deze keer ging ik er honderd procent voor.

Ik denk niet dat ik ooit zo diep ben gegaan om iets te bereiken. Maar tegelijkertijd luisterde ik naar mijn buikgevoel. Tijdens het sollicitatiegesprek bouwde ik geen fort rond mezelf, blies ik mezelf niet op, deed ik niet alsof. Ik sprak zoals ik mijn waardenlijst had opgesteld: zonder franjes, zonder leugens. En zo vond ik de baan die ik nooit meer kwijt wil. Binnen het NEC, maar met net genoeg afstand tot de waan van de dag. En vrije toegang tot alle voorstellingen, alle cultuur die ik maar op kan. Die job heeft mijn leven gered.

De tijd die ik dankzij het Belgische sociale zekerheidsmodel kreeg – in de vorm van een uitkering, begeleiding, handen die me gereikt werden – is het meest waardevolle wat me kon overkomen. Het enige gevolg is dat ik moreel niet anders kan zijn dan links, en dat ik mijn belastingen graag betaal. In de hoop dat iemand die net zo radeloos en hopeloos is als ik was ook door ons zorgsysteem opgevangen wordt.

Ik ben nu volledig nuchter, ook alcohol komt er niet meer in. De gevolgen van het stoppen met benzo's zijn heel divers en weinig bekend. Van sommige langetermijneffecten ben ik nog steeds niet verlost. Ik kan voor de afgelopen tweeënhalf jaar alvast deze onderschrijven: tinnitus (ontstaan op de dag dat de benzo's stopgezet zijn), 's nachts in bed het gevoel krijgen alsof er kleine naaldjes in mijn huid worden gestoken, chronische onverklaarbare neurologische pijn in mijn knieën, hartkloppingen, hevig zweten 's nachts, derealisatie (het is voorgekomen dat ik in mijn thuisstad opeens niet meer wist waar ik was), dwanggedachten, hoge bloeddruk, hoofdpijn, angsten, lichtflitsen, geluiden, dubbel zicht, een verstoorde, prikkelbare darm, hevige vermoeidheid, concentratiestoornissen, onverklaarbare huidallergieën.

Ik ben er zeker van dat veel mensen die met benzo's stoppen gewoon weer de draad van hun leven oppikken. Maar een significant aantal krijgt te maken met invaliderende en waanzinnig ingewikkelde gevolgen. Deze ontwenningverschijnselen wijzen eigenlijk op herstel, maar ze zijn zo overweldigend en zo langdurend, soms zelfs blijvend, dat het voor velen een reden is om de dokter te smeken om ze opnieuw voor te schrijven. Voor de farmaceutische bedrijven zijn benzodiazepines vaak letterlijk een win-for-life.

Mijn verhaal is geen uitzondering en precies dat is het probleem. We leven in een maatschappij waarin rusteloosheid de norm is. Angst? Neem een pil. Slapeloosheid? Nog een pil.

Het taboe rond psychische problemen zorgt ervoor dat mensen liever medicatie krijgen voorgeschreven dan dat ze de tijd nemen om de oorzaken van hun klachten te onderzoeken of misschien wel hun leven te veranderen. Iedereen moet presteren en voldoen aan dezelfde hoge maatstaven. Volgens Marian Donner in *Rooksignalen* 'leven we in een prestatie maatschappij die ons steeds verder in de ratrace dwingt, zonder ons ooit af te vragen of we überhaupt wel willen meelopen'. Donner pleit voor imperfectie en afwijking, voor een wereld waarin ruimte is om te falen zonder direct naar chemische oplossingen te grijpen. Haar oproep raakt aan de kern van mijn ervaring: benzodiazepines beloven controle, maar nemen juist alles van je over. Ze sederen niet alleen je angst, maar ook je emoties, je creativiteit, en uiteindelijk je menselijkheid. Maar in de pas lopen doe je wel.

In Vlaanderen en Nederland wordt nauwelijks erkend hoever de afhankelijkheid en neurologische schade van benzo's reiken. Er is geen *Ashton Manual* die artsen en patiënten waarschuwt, geen stem die de slachtoffers vertegenwoordigt, geen collectieve roep om betere afbouwzorg.

Wat als er een beweging opstaat die farmaceutische bedrijven en voorschrijvers ter verantwoording roept? Wat als er eindelijk openheid komt over de langetermijngevolgen en de ontmenselijking die benzodiazepines teweegbrengen? De Amerikaanse fotograaf Nan Goldin, zelf slachtoffer van de opioïden crisis, liet in haar hartverscheurende documentaire *All the Beauty and the Bloodshed* (2022) zien dat activisme werkt – dat de realiteit pas verandert als iemand weigert haar te aanvaarden. Door sit-ins te organiseren in musea die gefinancierd

werden met geld van de farmaceutische Sackler-familie dwong ze instellingen om afstand te nemen. Dat is de stem die voor benzodiazepines nog ontbreekt.

Mijn relaas is geen succesverhaal. Het is een getuigenis van een overlevende. De impact van benzodiazepines blijft voelbaar, maar ik heb geleerd dat herstel niet alleen fysiek is. Het gaat ook om het herontdekken van je menselijkheid. 'We moeten de wereld weer vreemd maken', schrijft Marian Donner. Voor mij betekent dat: een wereld waarin artsen luisteren naar hun patiënten, waarin we kwetsbaarheid niet behandelen als een defect, en waarin we durven stil te staan bij de vraag of onze *quick fixes* ons niet meer kwaad doen dan goed.

Mijn boodschap aan artsen is simpel: informeer patiënten eerlijk over de risico's. Mijn boodschap aan lotgenoten is nog eenvoudiger: hou vol. Het herstel is zwaar en eenzaam, maar het is mogelijk. En mijn boodschap aan Nederland en Vlaanderen is: we hebben een Nan Goldin nodig. Iemand die een stem geeft aan de vergeten slachtoffers van de chemische sluier die ons doet vergeten wie we echt zijn.

## Lees ook:





## Onderzoek Afkicken van benzo's

# Verslaafd aan slaapmiddelen: overheid en zorgverleners weten zich er geen raad mee

Bijou van der Borst 1 mei 2024



## Kunst & Cultuur

# ‘All the Beauty and the Bloodshed’ gaat voorbij de feestjes en het verval



