

SLAAPRITUELEN

Speedfreak Van der Roest vindt het zonde van zijn tijd: slapen. Door de speed lukt het ook slecht.

Pam slaapt in fases, terwijl Sylvia zweert bij rooibosthee. Drie gebruikers over hun slaaprituelen.

Sylvia Santini (52) uit Schiedam

'MET EEN KOPJE ROOIBOSTHEE IS HET COMPLEET'

'Eigenlijk leef ik al jaren 's nachts. Regelmatig 'val ik weg', dat is erg vervelend en storend voor mijn leven. Het is niet precies duidelijk waar dat nu aan ligt, wel is het zo dat ik een erg hoge dosis methadon heb. Als ik ga slapen, steek ik een vanille-wierookje aan. Ik dim het licht en zet de tv zacht. Dan neem ik nog een douche en erna een trekkie van de basepijp. Met een kopje rooibosthee is het compleet.

Dan slaap ik in op mijn zij met de knieën opgetrokken. Als ik wakker word, weet ik soms niet meer wat er gebeurd is, dat vind ik wel verontrustend. Toch slaap ik overdag vaak weer in, misschien omdat ik zo laat slapen ga.

Eigenlijk wil ik nu ook weer een trekje van de base om niet weg te zakken.'

*'ALS IK GA SLAPEN,
STEEK IK EEN WIEROOKJE
AAN. IK DIM HET LICHT
EN ZET DE TV ZACHT.'*



A.E. van der Roest (63) uit Den Haag

'MEESTAL DOEN WE KAARSEN AAN'

'Ik ben een reiziger en kom uit een zigeunerkamp. Ik slaap meestal in een tent aan de rand van de stad. Als mijn vriend er is, nemen we vaak een blowtje en dan een snuifje speed. Daarna kleden we ons langzaam uit. Het liefste laat ik me uitkleden, maar soms scheurt 'ie de kleding van mijn lijf. We vrijen, en soms slapen we. Meestal doen we kaarsen aan en maken we een kampvuurtje in het midden van de tent. Je kan er in staan, dus dat gaat prima. Er ligt een extra doek en zeil over de tent zodat er geen licht binnenkomt en de temperatuur binnen constant blijft.

Maar door de speed slaap ik eigenlijk heel weinig, hooguit vier uur en dan weer twee dagen niet. Ik ben een speedfreak, al vanaf mijn twaalfde. Helaas heb ik geen dromen. Soms heb ik nachtmerries, maar niet als we samen slapen, dan heb ik rust. Overdag slaap ik als ik tijd heb. Eigenlijk haat ik slaap, ik vind het zonde van mijn tijd.'

Pam uit Amsterdam

'AF EN TOE NEEM IK EEN EXTRA INSLAPER'

'Ik heb vaste tijden voor alles. Ook voor slapen. Ik ben een slechte slaper en om de twee uur word ik wakker vanwege de warmte en om te plassen. Ook in de winter. Daarom ga ik vroeg naar bed zodat ik toch nog een redelijke nachtrust heb gedurende de nacht. Een half uur voor het slapen om 21.00 neem ik mijn laatste medicatie: 2 kleine tabletten seresta, 40 mg methadon en af toe een extra inslaper. Rond 21.30 ga ik in bed liggen op mijn rug met mijn benen en voeten netjes naast elkaar. Kini mijn hondje ligt dan aan de linkerkant hangend op mijn schouder. Mijn linkerarm ligt boven de dekens, mijn rechterarm eronder. Rondom 23 uur word ik wakker, ga ik plassen en rook ik een sigaretje op de bank.

De tweede fase van mijn slaap ga ik op mijn linkerszij liggen en word ik na twee uur weer wakker om wederom te plassen en even op de bank te zitten voor een sigaretje.

De derde fase van mijn slaap ga ik vervolgens op mijn rechterszij liggen en de laatste vierde fase lig ik weer op mijn rug zodat het geheel weer helemaal in balans is. Met een beetje mazzel slaap ik tot 6 uur in de ochtend en op een goede uitslapdag tot een uur of 7. Als ik opsta slaapt Kini nog even verder en zet ik een kopje thee, eet ik twee geroosterde boterhammetjes en ga ik met Kini wandelen.'

