

Het herstelverhaal van...

# Luuk Henst

Na een turbulente jeugd, een jarenlange strijd tegen verslaving waarvan hij 4,5 jaar dakloos was, vond Luuk eindelijk de kracht om zijn leven om te draaien. Dankzij de hulp van naasten en zijn eigen doorzettingsvermogen heeft hij het herstel omarmd. Nu, na veel ups en downs, heeft hij de sleutel tot een nieuw hoofdstuk in zijn leven.





## Het leven vóór de verslaving

Luuk groeide op in een gezin met vier kinderen. Zijn moeder, die zelf worstelde met een alcoholverslaving, verliet het gezin toen Luuk zes jaar oud was. "Dat was het moment waarop alles veranderde. Sindsdien heb ik haar nooit meer gezien of gesproken," vertelt Luuk. "Mijn vader was altijd hard aan het werk. Het vertrek van mijn moeder werd nooit besproken, het was te pijnlijk."

## De afgrond in

Op zijn zestiende begon Luuk als stratenmaker bij Don. Hij werkte hard, zes dagen per week, en leek het leven goed op de rails te hebben, maar op een dag veranderde alles. Luuk kreeg een ongeluk en de daaropvolgende maanden van herstel zorgden ervoor dat hij anderhalf jaar thuis kwam te zitten. "Dat was de eerste keer dat de verveling echt toesloeg. Ik had ineens niets meer om mijn tijd mee te vullen. Dat was toen ik begon te drinken. Eerst een beetje, maar al snel meer".

Luuk herinnert zich hoe zijn vader begon te merken dat er iets mis was. "Mijn vader zag dat ik steeds vaker begon te trillen. Hij vroeg me wat er aan de hand was, maar ik loog. Ik was bang dat hij me niet zou begrijpen en raakte steeds verder in de put."

Op zijn eenentwintigste had zijn vader genoeg van de situatie. Hij zette Luuk uit huis. "Ik herinner me het nog heel goed. Ik ging naar binnen om mijn spullen te pakken en heb het hele huis afgebroken. Ik schaam me daar nog steeds voor." Zo raakte Luuk alles kwijt.



## Leven in een tent

Luuk bracht zijn dagen door met drinken. Hij belandde in een daklozenopvang, maar toen deze werd gesloten, kreeg hij een nieuwe kans: een studio. "Ze gaven me een envelop met sleutels en een adres. Maar in plaats van de hoop die ik dacht te voelen, kwam de eenzaamheid me keihard tegemoet. Waar ik voorheen altijd omringd was door mensen, was ik nu alleen. De stilte was overweldigend en ik viel opnieuw in de val van verveling en leegte." Nog geen week later werd hij ook uit de studio gezet.

"Op dat moment besloot ik in een tent te gaan wonen," vertelt Luuk verder. "Mijn familie had ik al jaren niet gezien of gesproken en terug naar huis kon ik niet; ik had alles al kapotgemaakt. In plaats van mezelf onder ogen te komen, koos ik voor de weg van de minste weerstand. Ik had mijn eigen plek, mijn eigen regels en dat voelde op dat moment als de enige manier om verder te gaan." Luuk was 4,5 jaar dakloos.





## Het moment van verandering

De ontmoeting met de vrouw van Don bleek het keerpunt in Luuks leven. Op een dag fietste hij door de straat en kwam haar tegen. Ze raakte in gesprek en diezelfde avond zat Luuk bij Don en zijn vrouw thuis. Ze huilden samen waarna Don vastberaden zei: "We gaan eraan werken. Ik wil dat je weet dat er altijd een manier is om eruit te komen."

In de weken die volgden, maakte Don concrete afspraken met Luuk. Hij zorgde ervoor dat Luuk voor het eerst in lange tijd weer kon douchen – iets dat voor anderen vanzelfsprekend leek, maar voor hem een luxe was geworden. Don bood hem werk aan, zodat hij kon sparen voor een klinische opname. Dit was het moment waarop Luuk beseftte dat hij echt een keuze had, dat er een pad naar herstel voor hem lag.

Langzaam maar zeker begon Luuk zijn leven opnieuw op te bouwen. Anderhalf jaar lang heeft Don hem geholpen, samen met de steun van andere naasten. Sinds mei 2023 is Luuk officieel in herstel. Hij begon met detoxen, verbleef daarna dertien weken in een verslavingskliniek en vervolgde zijn hersteltraject in het safehouse. "Het moeilijkste was het contact met mijn vader. Ik wist dat ik hem had gekwetst en zijn vertrouwen had beschadigd. Het idee om weer contact op te nemen was beangstigend." Maar na dertien weken gebeurde het. "Mijn familie kwam langs. Het was een opluchting. Ik had niet verwacht dat ze mij nog een kans zouden geven, maar op dat moment wist ik dat ik iets goed had gedaan. Ik had de moed gehad om deze stap te zetten."



## Toekomst

Nu, na twee jaar in het safehouse te hebben gewoond, talloze behandelingen en vele ups en downs later, staat Luuk aan het begin van een nieuw hoofdstuk in zijn leven. Na alles wat hij heeft doorgemaakt – de detoxen, de therapieën, de momenten van hoop en wanhoop – krijgt hij volgende week de sleutel van zijn eigen appartement. Hij is er nog niet, maar elke dag komt hij een stapje dichterbij. En dat is iets waar hij, na alles wat hij heeft meegemaakt, trots op mag zijn!



**Als Luuk nog iets kan zeggen tegen anderen die in eenzelfde situatie zitten, dan is het...**

”

Opgeven is geen optie. Er is altijd hoop, zelfs als het niet meteen zo lijkt.

