

Het herstelverhaal van...

Sprot

Na 44 jaar blowen, periodes van zwaarder middelengebruik en een diep gevoel van uitzichtloosheid, besloot Sprot zichzelf nog één kans te geven. In plaats van verder af te glijden, koos hij voor herstel – met open vizier en een flinke dosis eerlijkheid. Zijn verhaal is er een van rauwe realiteit, scherpe zelfreflectie en het langzaam terugvinden van hoop.



Het leven dat eraan voorafging

"Ik begon op m'n elfde met blowen, dus ik weet ook niet beter dan verslaafd te zijn," begint Sprot. "Maar ik heb altijd gewerkt en m'n brood verdiend. Op jonge leeftijd hielp ik al op boerderijen, dat kon toen nog." Daarna haalde hij zijn mavo-diploma, ging de logistiek in, deed magazijnwerk en volgde een opleiding tot jongerenwerker. "Die heb ik niet afgemaakt," zegt hij, "maar daarna ben ik nog internationaal vrachtwagenchauffeur geworden." Totdat zijn rug het begaf.

Na een lange periode in verschillende banen kwam Sprot terecht bij Popcentrum 013. Daar werkte hij ongeveer twaalf jaar als hoofdbeheerder van de oefenruimtes. "Een verschrikkelijk drukke baan, maar ik deed het met veel liefde. Na reorganisaties en het verdwijnen van afdelingen kwam ik opnieuw in de participatiewet terecht. Dat voelde als een draaideursysteem, ik was een verdienmodel. Het frustreerde me enorm."

In die periode volgden meerdere tijdelijke banen via leerwerktrajecten. "Elke drie maanden stond de volgende klaar om subsidie te trekken, daar kwam het grof gezegd op neer." Hij raakte steeds meer ontmoedigd. "Ik zag dezelfde mensen steeds opnieuw terugkomen in re-integratietrajecten. Van kwaad naar erger."

Hoewel hij al lange tijd blowde, kwamen zwaardere middelen pas later in beeld. "Ik heb altijd een tot twee keer per jaar zware middelen gebruikt, maar toen kwam cocaïne weer op mijn pad. En ik wist het meteen: na twee keer gebruiken wist ik al 'ik ben verslaafd'. En ergens had ik daar vrede mee. Want ik was op dat moment wel een beetje klaar met het leven. 'Slow suicide is also a way to go.' Ik isoleerde me volledig. Boodschappen doen, drugs ophalen – dat was het."



Het sluimerende begin van verslaving

De eerste signalen van verslaving waren er al vroeg. "Ik deed steeds minder, sloot me meer op. Ik kreeg een 'fuck the world'-gehalte. Hij beschrijft hoe hij zich steeds verder terugtrok. "Ik leefde in m'n gouden kooitje en ik hoefde maar een sms'je te sturen en binnen no-time had ik het weer in huis. Ik ging ook niet uit of op stap, ik zocht zeker geen mensen of drukte op. Ik was heel erg op mezelf en deed wat ik moest doen, voor zover dat kon. Dit ging langzamerhand steeds meer bergafwaarts.

"Fysiek ging ik eronderdoor," vertelt Sprot. "Al merkte ik daar heel weinig van. Ik zag het wel, ik denk dat ik ongeveer 55 kilo woog. Ik heb echt geluk gehad. Soms sliep ik zes nachten niet, dan pakte ik zeven, acht uurtjes slaap en bleef ik weer een paar dagen wakker. Ik wist helemaal niet dat dat levensgevaarlijk was. Ik kwam ook niet meer buiten, ik wist niet meer wat zon was eigenlijk."

"Ik leefde echt 's nachts, dat vond ik zalig. Dan was het lekker rustig overal. Mijn huis begon te verslonzen, op een gegeven moment had ik daar ook niet meer de puf voor. Het boeide me gewoon niet meer. Ik probeerde het af en toe nog wel, maar dacht dan ook: wat maakt het uit?"

Zijn gebruik was functioneel geworden. "Ik werd er rustig van. Ik noemde het altijd 'tralili tralala'. "Ik isoleerde mezelf. Maar ik hield nog wel contact met mijn vrienden en familie – via de telefoon. We hadden een afspraak: binnen drie dagen altijd iets van je laten horen. Daar heb ik me altijd aan gehouden. Dat heeft me denk ik gered."

Zijn vrienden wisten van zijn gebruik, maar de omvang bleef onduidelijk. "Ze wisten dat ik dik gebruikte, maar hoeveel precies, dat niet. Ik denk dat ze wel vermoedens hadden, maar dat is nooit uitgesproken. Ik hoefde de schijn niet per se hoog te houden, maar ik liet ook niet altijd het achterste van mijn tong zien. Het was dubbel: ik vertelde ze wel dat ik gebruikte, maar niet hoe erg het was. Daardoor leek het misschien minder erg. Ik manipuleerde hen, net als mezelf."

Hij twijfelt soms over wat zijn vrienden echt wisten. "Ergens dachten zij misschien wel – dat is een invulling van mij – van: ach, het valt wel mee. Maar dat viel eigenlijk helemaal niet mee."

De rol van liefde in zijn leven is beperkt gebleven. "Ik heb weinig liefdesrelaties gehad. Daar ben ik ook geen held in. Niet door het gebruik, maar door eerdere ervaringen. Ik ben op mijn 14e en 16e aangerand. Dat heeft grote gevolgen gehad. Als het te dichtbij kwam, liep ik weg. Ik wil best geven en nemen in een relatie, maar vraag me niet om samen Boer zoekt Vrouw te kijken op de bank. Dat zit gewoon niet in mij. Ik ben gewend om zelfstandig te zijn en dat vind ik prima."

Het herstelproces

"Mijn herstel is echt begonnen door Linda van de gemeente Tilburg. Ze is zelfs ooit bij mij aan de deur geweest, terwijl dat totaal buiten haar taken viel. Dat was echt wonderbaarlijk. Zij zag me achteruitgaan en heeft mij in contact gebracht met het wijkteam Siem in Tilburg. Daar kwam ik eerst in contact met een mannelijke ondersteuner, maar die ging op zwangerschapsverlof en toen kwam Susan. Met haar had ik meteen een klik."

Een confronterend moment speelde zich af aan zijn voordeur. "Twee agenten stonden aan mijn deur, en toen gingen ze opzij... en stonden daar twee vriendinnen van me. Ik was op dat moment goed van de kaart. In mijn hoofd dacht ik dat Esther tegen me had gezegd: 'Als je nu niet stopt, dan trek ik m'n handen van je af.' Maar dat heeft ze nooit gezegd. Ik had dat zelf ingevuld. Ze keek me alleen maar aan en dacht: 'Oh, dit is niet goed.'"

Dat moment zette iets in gang. "Ik ben toen echt wel twee, drie weken gaan nadenken. In die periode ben ik ook steeds minder gaan gebruiken. Ik dacht: wat wil ik nou?"

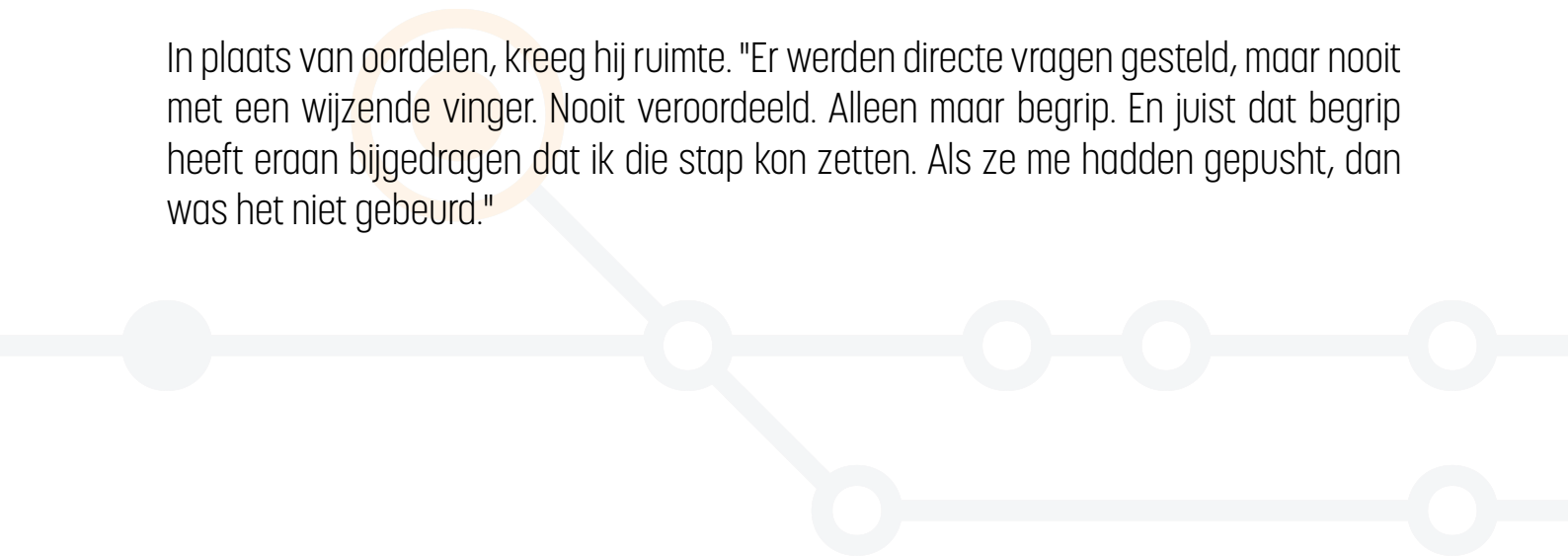
Een medewerker van het wijkteam, Susan, speelde daarin een cruciale rol. "Zij had zelf ervaring met verslaving in haar omgeving. Ik was meteen eerlijk tegen haar. Ze zei: 'Ik denk dat ik een goede kliniek voor je weet.' En toen ging haar laptop open en vroeg ze: 'Wat gaan we doen?' Toen heb ik de keuze gemaakt om te bellen. Het telefoongesprek dat volgde was zo fijn."

Dat was het begin van zijn traject bij Connection. "Ik kreeg een klinische behandeling van twaalf weken, waarvan ik zelf verlenging had aangevraagd. In het begin was ik compleet de weg kwijt. Ze noemden me de verstrooide professor. Mijn map, mijn pen, mijn waterfles – alles was ik kwijt. Ik stond in het verkeerde lokaal. Mijn geheugen had een flinke klap gehad."

Zijn motivatie om naar de kliniek te gaan kwam diep vanbinnen. "Ik ben niet naar de kliniek gegaan voor mijn verslaving, maar om te kijken of dat vlammetje in mij nog kon gaan branden. Ik had besloten: ik geef mezelf nog één kans. Als dat niks opleverde, dan had ik mezelf dood gebruikt. Daar had ik vrede mee."

Mensen in zijn omgeving waren zich bewust van zijn toestand. "Ja, het werd ook begrepen. Zelfs dat ik aan de cocaïne begon, verbaasde eigenlijk niemand. Ze zagen dat ik vastzat in een cirkel. Ze boden me geen hulp aan, omdat ze wisten dat ze mij daar niet in konden helpen. Ze zijn slim genoeg om dat te begrijpen."

In plaats van oordelen, kreeg hij ruimte. "Er werden directe vragen gesteld, maar nooit met een wijzende vinger. Nooit veroordeeld. Alleen maar begrip. En juist dat begrip heeft eraan bijgedragen dat ik die stap kon zetten. Als ze me hadden gepusht, dan was het niet gebeurd."



De overgang naar het leven in een kliniek was overweldigend. "Ik ging van mezelf en ik alleen, naar ineens in een kliniek met 38 mensen. Halleluja, wat gebeurt hier allemaal, dacht ik. Esther heeft me weggebracht en ik was nog nooit zo bang als toen ik door die poorten ging. Dat was echt een dingetje."

Hij moest ook zijn eigen vooroordelen onder ogen zien. "Ik had een bepaald beeld van verslaafden en dacht dat ik geen vooroordelen had, maar ik viel er zelf onder. Dat was ook een vorm van zelfbescherming. In het begin liep ik achter de feiten aan. Iedere keer als ze zeiden dat ik al 44 jaar blowde, dacht ik: fuck, dat was ik even vergeten. Dat het invloed had, dat moest me 100 keer verteld worden voordat ik het inzag."

Langzaam vond hij zijn draai. "Dankzij de uitstekende begeleiding daar. De therapeuten, ervaringsdeskundigen – ik had een goede verstandhouding met hen. En ik ben goed in zelfreflectie, dat heeft me geholpen. Ik ben daar heel goed weggegaan."

Wat ook essentieel was, was het besef dat hij niet zomaar terug kon naar zijn oude leven. "Ik wilde eerst niet naar een kliniek omdat ik niet wist dat safehouses bestonden. Ik dacht: ik kom terug uit de kliniek en val gewoon weer terug in mijn oude patronen. Zelfde flat, zelfde buurt. Dat gaat 'm niet worden. Toen Susan me vertelde wat **safehouses** zijn, wist ik meteen: als dat er is, dan doe ik het. Anders niet."

Sprot bleef tijdens zijn opname contact houden met zijn naasten. "Ik mocht drie keer per week een kwartier bellen. Meestal belde ik Esther of Walter en één keer per week mijn moeder. Zij is 83. Op advies van een ervaringsdeskundige zei ik tegen haar dat ik aan mijn levensstijl werkte – structuur, eetpatroon – en dat hield ik ook aan. Ze wist niet van mijn gebruik van zwaardere middelen. Later, tijdens het safehouse-traject, heb ik het haar samen met mijn persoonlijk begeleider verteld. Ze was alleen maar trots."



Het **traject bij Point 0** werd een nieuwe fase in zijn herstel. "Ik stroomde op 1 juli 2024 in bij Point 0 en heb nog zo'n vier maanden te gaan in het safehouse. Hier krijg ik traumabehandeling, individuele begeleiding, EMDR en Seeking Safety. En dat is precies wat ik fijn vind: het hele zorgtraject onder één dak. De communicatie tussen het traumateam en de persoonlijk begeleiders is heel goed. Dit is echt mijn thuis geworden."

Hij voelt sterk dat hij niet terug wil naar zijn oude omgeving. "Tilburg is geen optie meer. Ik kom uit een Rock 'n Roll wereldje – veel muziek, veel bekenden. Maar daar drinken ze echt geen sinas op een terrasje. Ik ken daar te veel mensen. Het is pure zelfbescherming. Zelfs mijn moeder woont gelukkig aan de rand van de stad, dus ik hoef het centrum niet meer in."

"Het maakt me niet uit hoe het zit met urgentie of WMO-regelingen – ik ga niet terug. Al moet ik op een camping gaan wonen, dat is beter dan terug naar Tilburg. Daar zit te veel geschiedenis. Ik ken de dealers, ik weet wanneer de uitkeringen binnenkomen. Dat wil ik niet meer."

Zijn beslissing om weg te blijven uit Tilburg is vastberaden. "Ik weet van mezelf dat ik in die stad weer terugval in het oude patroon. Al zou ik daar urgentie krijgen, of beschermd wonen – dan nog. Ik ben er klaar mee. De drukte, het gekrioel... hier in Schaijk is het rustig, dat past beter bij mij."



Sprot is ook open over zijn PTSS en zijn ervaringen met de psychiatrie. "Ik ben altijd eerlijk geweest. Ik zeg altijd: een halve waarheid is ook nog steeds een hele leugen." Bij Point O krijgt hij behandelingen die hem verder helpen. Veiligheid is voor mij een belangrijk thema. Ik ben hier achter dingen gekomen die ik normaal vond, maar die eigenlijk helemaal niet normaal zijn. Zoals 's nachts gaan patrouilleren in huis. Deuren checken, lichten checken, fluisterstil door het huis sluipen. Ik dacht dat dat normaal was, maar dat bleek een overlevingsstrategie."

Hij leert nu anders om te gaan met spanning. "Ik leefde altijd onder spanning. Ik dacht dat iedereen dat deed. Nu leer ik dat er ook zoiets is als gezonde spanning. En dat je daar op een andere manier mee kunt omgaan."

EMDR was in het begin pittig. "Aanval is de beste verdediging – dat patroon herken ik. Maar langzaam mag ik dat gaan doorbreken. Ik ben er nog lang niet, maar ik mag eraan werken. En dat is het mooie hier: het mag er zijn. Je mag een mindere dag hebben. We zijn niet alleen verslaafden, we zijn ook mensen."

Wat hem ook raakt, is hoe gedrag achter de verslaving zit. "Verslaving is maar 20%, de andere 80% is gedrag. People please, jezelf tekortdoen, 'fuck the world'-mentaliteit. Daar zit de kern. En daar werken we hier aan."

De structuur en regelmaat van Point O passen goed bij hem. "Daarom heb ik voor deze plek gekozen. Ik mag mijn eigen beslissingen nemen, maar ik krijg ook het vertrouwen. Dat waardeer ik enorm. Kijk, ik hoef maar één keer dat vertrouwen te schaden, en dan is het klaar – dat snap ik. Maar juist dat vertrouwen maakt het mogelijk om te groeien."

Hij blijft alert. "Ik probeer niet de hele hand te pakken als ik een vinger krijg. Dat is af en toe gewoon de realiteit. En ik ben blij dat ik 56 ben. Ik heb al een heel groot deel van mijn boek gelezen. Jongere gasten hebben soms nog zoveel te overwinnen, daar heb ik echt respect voor."

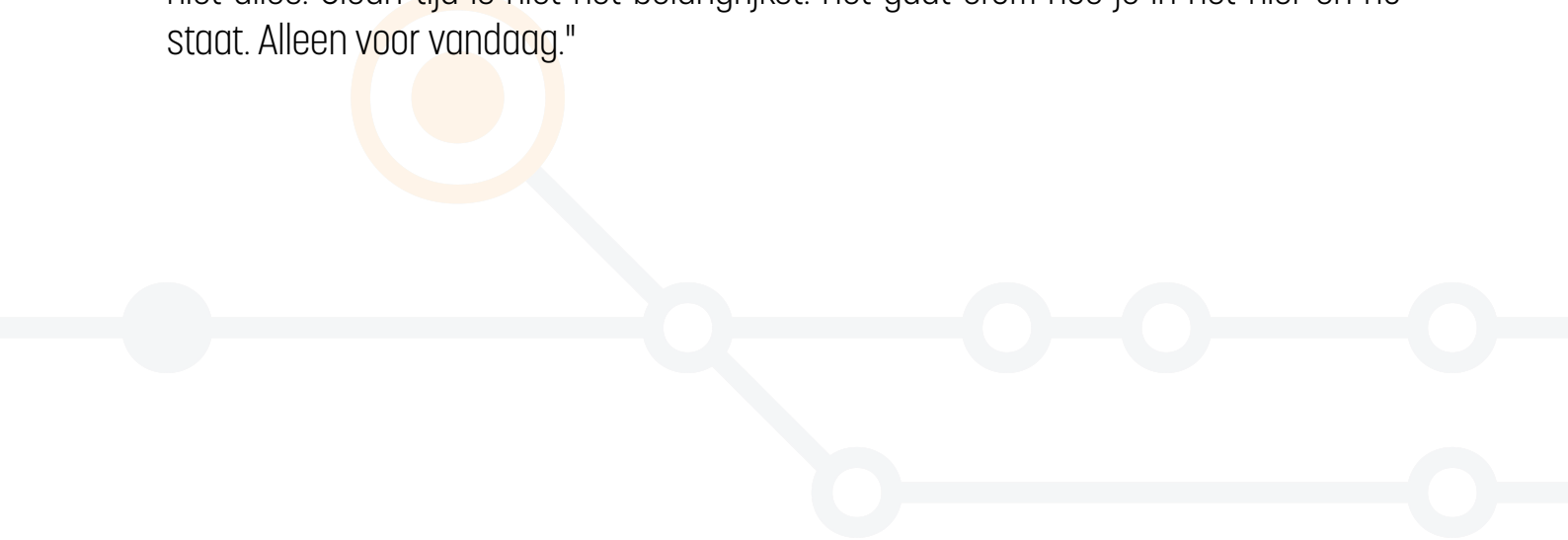
Over leeftijdsverschil in de groep zegt hij: "Ik leg makkelijk contact. Maar ik weet ook dat ik af en toe bot kan overkomen. Dat komt deels door mijn verleden. Ik wil daaraan werken. Niet in de slachtofferrol kruipen, maar gewoon ermee aan de slag gaan."

Die bewustwording is gegroeid. "In de kliniek werd het duidelijk. Maar samenwonen met acht mensen in een huis, dat is weer een ander level. Dagopeningen, feedback, spiegels – daar leer je van. Je kunt jezelf snijden of ermee aan de slag gaan. En dat is wat ik hier doe."

Hij ziet zijn verslaving als een sluipschutter. "Terugval komt vaak niet als een grote schuurdeur waar je op mikt. Nee, het zit in de kleine subtiele dingen. Als het goed met je gaat, dan moet je juist opletten. Die sluipschutter wacht tot je niet kijkt."

Daarom is zijn terugvalpreventieplan een belangrijk hulpmiddel. "Groen, oranje, rood – ik weet precies waar ik zit. Het hangt op mijn deur en deze kan ik altijd bekijken. En we houden elkaar hier scherp. Want we weten allemaal hoe smerig verslaving kan zijn." Over terugvallen bij anderen zegt hij: "De eerste keer was kei hard. Je voelt dat er iets niet klopt, maar je hoofd wil het niet geloven. Soms zie je mensen ineens niet meer op meetings. Dan weet je hoe hard deze wereld is."

Zijn clean-tijd? "Ik ben nu 339 dagen clean. Elf maanden en vijf dagen. Maar dat zegt niet alles. Clean-tijd is niet het belangrijkste. Het gaat erom hoe je in het hier en nu staat. Alleen voor vandaag."



Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

"Ik heb ooit een onhandige uitspraak gedaan: 'Clean zijn is mijn nieuwe drugs.' Ik voel me veel meer verbonden met de wonderenwereld om mij heen, zo noem ik het altijd. Mijn herstel betekent voor mij een betere connectie met mezelf. Mijn gevoelswereld wordt steeds duidelijker – waar ik natuurlijk ook niet altijd even blij mee ben, maar het hoort erbij."

Point O heeft hem geholpen om verder te kijken. "Ik leer hier dat ik verder moet kijken dan m'n neus lang is. Qua toekomst, wonen en het idee van wat ik later wil gaan doen. Dat begint zich langzaam te vormen. Heel rustig aan, want dit is nieuw voor mij. Ik heb dat eigenlijk nooit gedaan – ik zag altijd wel wat het leven bracht."

Maar nu voelt hij weer verbinding. "Ik kan intens genieten van op een bankje zitten en mussen zien ruzie maken in een heg. De connectie met de natuur voel ik heel sterk. Ook de verbinding met de fellows om me heen – daar ontstaan mooie vriendschappen uit. En met mijn naasten – Esther, Walter, Karin en de rest – voel ik dat ook. Ik heb een bepaalde rust gevonden."

Toch zijn er zorgen. "De toekomst... ja, daar maak ik me wel zorgen over. Vooral over mijn woning straks. Hoe moet dat verder? Maar ik weet wel zeker dat ik iets wil blijven doen in de verslavingswereld. Iets ligt mij daarin. Het is een harde wereld, juist dat trekt me ergens aan."

Zijn perspectief is veranderd. "Mijn vrije geest is terug. Ik dacht altijd dat ik die had, maar het zware gebruik heeft die kapot gemaakt. Ik keek door een kokertje van verslaving. Nu is dat beeld weer breder geworden."

"Dat brengt ook angsten met zich mee," zegt hij eerlijk. "Dat ik soms denk: 'Jezus, hoe moet ik nou verder straks?' En eigenlijk is dat heel mooi. Want dat ik dat voel, betekent dat herstel belangrijk voor me is. En dat ik het niet meer vanzelfsprekend vind om op te geven."

Zijn toekomst denkt hij langzaam maar zeker uit. "Dat doe ik samen met mijn persoonlijk begeleider, maar ook alleen. Ik dacht een tijd: dan ga ik hier op een camping staan. Gewoon avontuur, niet te veel nadenken. Maar toen dacht ik: ja, en dan? Hoelang blijf ik daar staan? Een jaar? Twee? Drie? Nee, dat is niet goed voor mij."

Er begint zich nu een plan te vormen. "Ik wil heel graag in een community wonen, met mensen om me heen. Eenzaamheid is mijn grootste vriend, maar ook mijn grootste vijand. Ik ben daar altijd heel duidelijk in geweest."

Hij weet ook wat hij níét moet doen. "Ik moet vooral niet drie hoog achter op een flat gaan wonen. Waar dan ook – Tilburg, Oss, Uden, dat maakt niet uit. Ik kan het goed met mezelf vinden, maar tegelijkertijd is dat levensgevaarlijk. Dan ligt het op de loer."

"Ik ben een sociaal dier," zegt hij. "Ik mag nog veel leren, maar ik sta daar heel open voor. Dat betekent voor mij ook: verder met traumaverwerking, zelfreflectie, werken aan gedrag. En dat doe ik ook. Het gaat me vrij goed af, ook al is het soms confronterend. Maar ik ben ook maar een mens."

Angst voelt hij nu pas echt. "Vroeger vertaalde ik dat naar boosheid, agressie. Niet fysiek gelukkig, maar verbaal – en mijn ogen zeiden vaak genoeg. Dat is iets waar ik nu aan wil werken. Want dat ben ik niet. Zo wil ik niet zijn."

Bij Point O krijgt dat alles ruimte. "Het ontwikkelt zich hier in positieve zin. Soms gaat het minder, maar dat mag ook. Het is en blijft een leerproces."



Sprots boodschap voor anderen...

”

Hoe je het ook wendt of keert, je kunt er heel lang over praten, maar uiteindelijk is het een kwestie van doen. Kom uit die comfortzone. Zodra je die stap durft te zetten, dan gebeuren er mooie dingen. Als het te comfortabel voor jezelf gaat worden, dan mag je gaan opletten.

