

Het herstelverhaal van...

Roel

“Over vallen, opstaan en een nieuw leven durven kiezen”

Roel neemt je mee in zijn verhaal door verslaving, terugvallen en herstel. Hij groeide op in een warm gezin, werkte hard, maar raakte steeds verder verstrikt in middelengebruik, schulden en zelfverlies.

Wat volgt is geen rechte lijn omhoog, maar een eerlijk verhaal over afglijden, hulp toelaten en langzaam weer opbouwen. Hij vertelt open over de impact op zijn familie, de rol van Point O en wat herstel voor hem betekent.

Een verhaal dat raakt, herkenning biedt en laat zien: je kunt altijd opnieuw beginnen — zelfs als je dat zelf niet meer gelooft.



Het leven vóór de verslaving

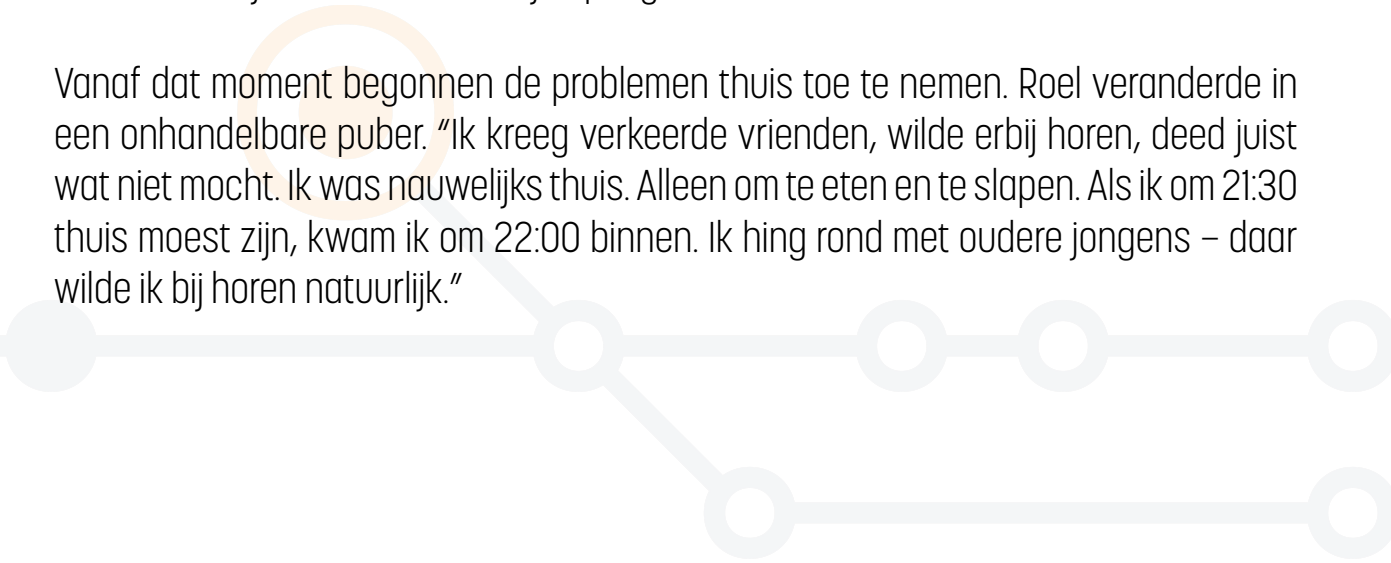
Roel is 35 jaar, geboren in Den Bosch en opgegroeid in Rosmalen. Hij blikt terug op een jeugd die aan de buitenkant goed was. "Ik kom uit een fijn gezin. Mijn ouders zijn nog steeds bij elkaar. Ik heb een broer en een zus, en ik ben een van een tweeling." Toch vermoeden zijn ouders dat daar al vroeg het probleem is ontstaan. Roel werd te vroeg geboren, was heel klein en had al snel te maken met achterstanden.

"Ik heb tot m'n achtste of negende bij de logopedie gezeten. Ik kon bijna niet praten. Ze denken dat het allemaal komt doordat ik te vroeg ben geboren. Dat ik met een achterstand op de wereld kwam."

Toch herinnert Roel zich de basisschool als een leuke tijd. Hij bleef een keer zitten in groep 3, wat hem in een rustige klas bracht. "Ik was geen wonderkind, ik haalde het net. Maar ik zat op een gewone basisschool en had het naar m'n zin. Buiten zijn vond ik heerlijk: vissen, voetballen, altijd in beweging."

In groep 8 begonnen de eerste problemen al te komen. "Er was een groepje dat stiekem begon te roken. Ik deed mee. Toen ik naar de middelbare school ging, zei mijn moeder: 'Rook dan maar gewoon thuis'. Ze wist dat het toch niet meer tegen te houden was. Vanaf mijn twaalfde kreeg ik sigaretten van mijn ouders. Mijn moeder rookte zelf. Mijn vader was er altijd op tegen."

Vanaf dat moment begonnen de problemen thuis toe te nemen. Roel veranderde in een onhandelbare puber. "Ik kreeg verkeerde vrienden, wilde erbij horen, deed juist wat niet mocht. Ik was nauwelijks thuis. Alleen om te eten en te slapen. Als ik om 21:30 thuis moest zijn, kwam ik om 22:00 binnen. Ik hing rond met oudere jongens – daar wilde ik bij horen natuurlijk."



Op zijn vijftiende moest hij voor de rechter komen. "Ik raakte betrokken bij een vechtpartij met een foute afloop. De jongen raakte gewond. Er kwamen rechtszaken. Ik vond dat ik te zwaar gestraft werd, maar thuis deed het ook veel. Daar is iets geknakt."

Vanaf dat moment ging hij zijn thuis volledig ontvluchten. Hij stopte met school, ging werken. Maar wat nog veel bepalender was: hij blowde al sinds zijn dertiende – vanaf het begin van de middelbare school. "Ik was gewoon niet meer te redden."

Hoewel zijn thuissituatie goed was, voelde Roel zich erg anders dan zijn ouders. "Mijn zus is heel normaal. Ze rookt niet, drinkt af en toe. Mijn broer is ook niet verslaafd. Die kan gewoon zeggen: 'Ik pak op zaterdag wat'. Toen had hij nog geen gezin, maar hij wist van mijn gebruik. Toch gleed ik steeds verder af. Het ging van kwaad naar erger."

Op zijn vijftiende werd hij officieel van school gestuurd. "Ik zat in Oss op school, terwijl ik uit Den Bosch kom, dat botste al. Het was niet veilig meer voor mij op school. Toch had ik mooie punten. Ik heb tot de derde klas gezeten, maar ik nam gewoon 'vakantie'. Bleef thuis, deed niks en gaf niks om wat school of thuis ervan vond."

Thuis draaide alles inmiddels om liegen voor geld. Zijn vader deed de boekhouding, Roel zelf opende nooit een brief. "Ik had er geen interesse in." Rond zijn achttiende begon hij ook met drinken. Zo bouwde zich langzaam een patroon op van dagelijkse blowen, roken en af en toe alcohol, nog zonder grenzen, zonder besef.



De opkomst van de verslaving

Wanneer je Roel vraagt hoe het begonnen is, komt er een patroon van zelfbedrog naar voren. "Ik heb mezelf altijd voor de gek gehouden. Ik had ADHD, ADD, ik was op alles getest. Overal kreeg ik een stickertje op geplakt. En ja, ik was ook koppig: als ik iets wilde, dan was dat zo."

Zijn moeder was erg betrokken. Ze ging mee naar gesprekken, regelde veel. "Maar ik dacht: ik neem geen medicijnen. Ik rook wel wiet, dan blijf ik rustig." Het leek een onschuldige gedachte, maar het bleek het begin van een diepe verslaving.

Toch wist Roel zich ondanks alles op te werken. "Ik haalde op m'n 19e mijn eerste diploma als tegelzetter, niveau 2." Daarvoor had hij metselaar niveau 1 gedaan in Eindhoven, maar dat liep niet soepel. "Ik was 16, de jongste van de klas. De rest was allemaal 23 of ouder. Dat vond ik juist fijn. Zij gingen in de pauze voor mij naar de coffeeshop."

Hoewel hij daar maar 14 weken zat, kreeg hij toch zijn diploma en mocht hij verder. De tegelzettersopleiding duurde normaal twee jaar, maar Roel deed er 2,5 jaar over. "Toch ging het goed. Werken was mijn ding. Ik was goed in wat ik deed, kwam op tijd, kreeg complimenten. Er waren weinig klachten over mijn werk."

Toen hij slaagde, werd het groots gevierd thuis. Zijn vader was trots. Maar het feest liep anders. "Ik kon eigenlijk niet goed tegen alcohol. Tijdens het feest lag ik knock-out op de bank. En toen – m'n vader was even boven – kwam een vriend naar me toe en zei: 'Je moet dit even pakken'. Dat was cocaïne."

Vanaf dat moment gebruikte Roel dagelijks. "Ik ging andere vrienden zoeken, mensen waar gebruiken normaal was. Die iets ouder waren, op zichzelf woonden. Daar kon ik m'n gang gaan. Dat ging zo door tot m'n 25e. Wiet, drank, cocaïne – het werd normaal."

Zijn dagen waren gevuld met werk en gebruik. Blowen tijdens het werk, 's middags een biertje, 's avonds snuiven. "Ik werkte keihard en gebruikte keihard. Elke dag. In het weekend nog meer. Dan had ik extra geld."

Op zijn 25e kwam er nóg een verslaving bij: gokken. "Ik raakte steeds meer geïsoleerd. Vrienden gingen slapen, ik zat alleen in de auto, snuivend. Toen ben ik online gaan gokken. En dat werd ook snel verslavend."

Hij maakte schulden bij familie, gebruikte al het geld dat hij kon krijgen. "Ze vermoedden wel waarvoor het was, maar niemand zei het hardop. Er waren ruzies thuis, zakjes die gevonden werden, periodes dat ik eruit werd gezet. Maar na een paar weken mocht ik dan weer terug. Dan ging het even goed. En dan begon het weer opnieuw."

De schulden groeiden. Niet extreem hoog, maar Roel bleef zoeken naar meer. "Ik verdiende veel, werkte dag en nacht. En ik vond altijd wel nieuwe manieren om aan geld te komen: oud ijzer zoeken, magneetvissen, parfum verkopen. Ik hield mezelf voortdurend bezig om te blijven gebruiken."

Voor Roel was het duidelijk: "Cocaïne was mijn tovermiddel. Alles draaide daarom."

Het dieptepunt en keerpunt

Roel woonde tot zijn 26e bij zijn ouders, toen zijn vader en beste vriend hem opgaven voor het programma Verslaafd!. "Ik werd op 30 juni 2016 's morgens opgehaald door Peter van der Vorst. Ik kon kiezen: óf naar de kliniek, óf het huis uit. Ik had niks meer te verliezen, dus ik ging."

Hij verbleef 24,5 weken in een kliniek in Maastricht. "Afkicken vond ik niet moeilijk. Het voelde als een lange vakantie. In week 12 zei ik tegen m'n behandelaar: 'Je ziet me nog wel eens terug.' En dat gebeurde ook. Ik moest nog 12 weken extra blijven door mijn opmerking."

Op 17 december kwam hij naar buiten. Twee weken later, op oudjaarsavond, gebruikte hij opnieuw. "Ik dacht dat één keer geen kwaad kon. Maar dat ging mis. Met carnaval was het helemaal chaos."

Wat volgde was een jarenlange cyclus van klinieken, crisisbedden en terugvallen. "Van 2016 tot februari 2022 ben ik zes keer opgenomen geweest. Soms voor 12 weken, soms maar 13 dagen."

In 2020 kreeg hij een vriendin en een eigen appartement. Maar ook dat ontspoorde snel. "Ik had daar alleen een tafel en een bed. Ik trok in bij m'n vriendin, maar wilde het appartement houden. Dus verhuurde ik het onder en werd er een wietplantage opgezet. Ik wist het eigenlijk wel, maar ik wilde het niet weten."

Na vijf en een halve week werd de plantage opgerold. De politie deed een inval. "Er stonden 550 planten. Ik had geluk met nieuwe wetgeving, maar ik kreeg wel hoge rekeningen. Essent, de woningbouw – ik had ineens serieuze schulden. Dat had ik nog nooit meegemaakt."

Roel werkte als zzp'er, kreeg vaak zwart uitbetaald. "Ik had makkelijke werkgevers. Maar alles wat ik verdiende ging naar drugs."

De relatie ging kapot. Zijn vriendin – moeder van twee kinderen – stopte met gebruiken, maar Roel bleef doorgaan. "Toen het uitging, mocht ik ook niet meer thuis slapen bij mijn ouders. M'n vader wilde het nog proberen, maar m'n moeder kon het niet meer aan."

Hij mocht nog wel eten en douchen bij zijn ouders, maar niet slapen. "Ik kwam altijd pas rond 2:00 of 2:30 thuis en vertrok om 6:00 naar het werk. M'n moeder sliep nooit meer door mij als ik daar zou blijven slapen. Ze trok dat niet."

Hij sliep drie weken in zijn auto. Het viel in de bouwvakvakantie. Een vriend belde. "Hij vroeg: 'Hoe gaat het?' Ik zei: 'Niet goed. Ik denk dat ik eruit wil stappen.'". Daar schrok zijn vriend wel van, want Roel was altijd een levensgenieter.

Dat was het breekpunt. Roel werd opnieuw opgenomen bij Novadic in een crisisbed. Daarna kwam hij drie weken in een daklozenopvang, waar hij na een vechtpartij weer weg moest. Weer terug naar de auto. Gelukkig kreeg hij op diezelfde middag een nieuwe plek in een opvang in Den Bosch. Daar ging het anders. "Ze vroegen: 'Wat wil jij met je leven?' En ik wist het niet."

Daar kreeg hij een bewindvoerder. Voor het eerst werden zijn schulden in kaart gebracht. "Ik had nog nooit een envelop geopend. Alles deed mijn vader. Maar die was ermee gestopt – ook financieel kon hij me niet meer helpen."

Dat veranderde hun relatie. "We waren eigenlijk vrienden, maar er waren altijd ruzies om geld. Nu de zorg bij hem wegging, groeiden we juist dichterbij elkaar toe."

Langzaam begon er iets te schuiven. Iemand in de opvang stelde voor om opnieuw naar een kliniek te gaan. Roel twijfelde een week, maar besloot toen: ja, ik wil het totaalplaatje. "Ik kende iemand die bij Point 0 had gezeten. Die kende ik van vroeger, en met hem ging het nu goed. Dat wilde ik ook."

In februari 2022 ging hij naar GGZ Interventie in Bilthoven: een strenge, kleine kliniek. "Dat was echt zwaar. Maar op 14 maart liep ik het safehouse van Point 0 binnen. En ik dacht: nu mag ik opnieuw beginnen."



Het herstelproces

Toen Roel in maart 2022 binnenliep bij het **safehouse van Point 0**, voelde hij meteen: dit is anders. "Ik voelde me er direct thuis. Ik kwam terecht in een leuke groep. Ik deed mee aan de Academy, volgde de dagbehandeling en had wekelijks gesprekken."

De structuur en veiligheid deden hem goed. Hij bleef 17 maanden clean. Maar in augustus 2023, net nadat hij zijn 18-maanden-muntje had opgehaald, had hij een terugval. "Ik had weer drugs gebruikt. Ik was niet eerlijk geweest. Ik werkte veel, wat niet mocht, en ik loog erover. Want als ik eerlijk was, kreeg ik dingen niet voor elkaar. Dus dacht ik: als niemand het weet, kan ik m'n gang gaan."

Die houding kwam hem duur te staan. "Ik werd meteen uit het safehouse gezet. Dat was balen. Maar ook begrijpelijk."

Roel verbleef daarna een paar weken bij een vriend op de camping. "Ik zat daar 's avonds alleen te gebruiken. Het werd weer dagelijks. En ondertussen werkte ik vijf, zes dagen per week. Het ging helemaal niet goed."

Na 2,5 maand gebeld te zijn door Mirthe, zijn behandelaar, bekende hij: "Het gaat niet goed." Even later nam Gerald contact op. "Hij zei: 'Als je één week clean blijft, mag je terugkomen.' Dat was mijn kans."

Roel ging opnieuw naar een detox, dit keer ergens in het zuiden van het land. Daarna keerde hij terug naar de Academy van Point O. Daar ging het opnieuw 9 maanden goed. Maar toen volgde wéér een terugval. "De eerste keer dat ik gebruikte gebeurde er niet veel. Maar de tweede keer was het duidelijk: dit kan zo niet doorgaan."

Intussen woonde Roel al niet meer in het safehouse, maar in zijn eigen appartement binnen een begeleid wonen-traject. "Ik zat daar met 24-uurszorg om me heen. Toen ik weer gebruikte, dacht ik echt: ik word hier nu uit gezet. En toen heeft Gerald mij verteld: 'Ik vind jou een super goede jongen en je krijgt nog één kans van mij.' Ze hebben voor mij afspraken op papier gezet: als ik nog eens terugval, kunnen ze me de zorg niet meer bieden die ze willen bieden en zoeken ze een ander onderdak voor mij. Dat is een zinnetje dat mij altijd goed is bijgebleven."

Sindsdien is Roel opnieuw clean, sinds 14 augustus 2024. "Ik ben nu 9 maanden nuchter. En ik voel me goed."

Hij volgt nog steeds Seeking Safety en heeft wekelijks een aantal gesprekken om te kijken hoe het gaat en waar hij verder mee aan de slag kan gaan. Ook vult hij elke dag netjes zijn stap 10 in: een dagelijkse reflectie van zijn dag die hij deelt met zijn behandelaar. "Dat helpt me om eerlijk te blijven. Ik durf alles te zeggen. Ik mag alles, behalve gebruiken."

Zijn familie staat weer aan zijn zijde. "Als ik clean ben, zijn ze er voor me. Als ik gebruik, willen ze niks met me te maken hebben. En dat begrijp ik. Het doet mijn vader ook veel verdriet."

Hij heeft in het verleden met zijn broer drugs gebruikt. "Maar mijn broer is ook degene die mijn WLZ regelt en mijn contactpersoon is. Dat we nu goed contact hebben, is goud waard."

Roel werkte ook lang bij een antiekzaak in Schaijk, eerst als taakstraf, later als vrijwilliger. Daar bouwde hij een bijzondere band op met de eigenaar: een oudere man die hij als een soort tweede vader zag. "Ik mocht alles. We keken voetbal, praatten over van alles. Ik voelde me daar thuis." Toen de man in oktober 2024 plotseling overleed, was Roel erbij. "Dat was heel heftig. Ik heb me daar heel rot over gevoeld."

De familie van de man behandelde Roel als een zesde kind. "Ik kreeg meubels mee, ze hielpen met verhuizen en ik deed klusjes. Alles wat ik nu heb in m'n appartement komt bij hen vandaan."

Sinds maart 2025 werkt hij niet meer in de antiekzaak. "De gezelligheid was eraf. Maar ik weet dat ik altijd welkom ben als ze hulp nodig hebben."

Roel blijft actief. Hij tafeltennist fanatiek, draait bardiensten, is lid van een team dat onlangs kampioen werd. "Volgende maand (juni 2024) ga ik met drie jongens van de club naar Spanje voor een internationaal toernooi. M'n eerste vakantie nuchter."

Hij beseft dat zijn proces er één is van vallen en opstaan. "Ik ben negen jaar bezig. Kliniek in, kliniek uit. Maar dit is mijn proces. En ik ben dankbaar dat ik vandaag sta waar ik sta."

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

"Ik dacht dat ik rust vond in drugs. Maar nu weet ik pas wat echte rust is."

Voor Roel betekent herstel in de eerste plaats: innerlijke rust. "Ik heb weer rust in mijn hoofd gekregen. Vroeger dacht ik dat ik die rust uit drugs haalde. Maar nu weet ik: echte rust zit vanbinnen. Ik ga weer vrolijk naar bed en sta vrolijk op. Zelfs op moeilijke dagen blijf ik positief."

Financiële rust is ook belangrijk voor hem. Sinds april 2022 heeft hij een bewindvoerder. "Een hele fijne vrouw. Ik heb geluk gehad met haar. Alles is via de rechter geregeld. Ik weet dat ik daar niet zomaar vanaf kan, maar dat geeft mij juist rust. Rekeningen betalen gaf mij vroeger stress. Nu betaal ik mijn tikkie en klaar. De rest van de verantwoordelijkheid geef ik liever uit handen."

In de toekomst hoopt hij op eenvoud en stabiliteit. "Ik hoop dat ik hier in Schaijk kan blijven wonen. Dat ik een leuke meid tref. En dat ik gewoon gelukkig kan zijn met kleine dingen. Tafeltennissen, mijn dagstructuur, contact met mijn familie. Dat is voor mij genoeg."

Zijn leven speelt zich bewust af binnen een kleine bubbel. "Ik ben welkom op festivals, ik mag overal naartoe. Maar ik stel mezelf telkens de vraag: wat heb ik daar te zoeken? Veel mensen waar ik vroeger mee uitging, gebruiken nog steeds. En dat is precies het risico. Als ik één iemand tegenkom die gebruikt, dan voel ik de trek weer. Dus vermijd ik dat liever."

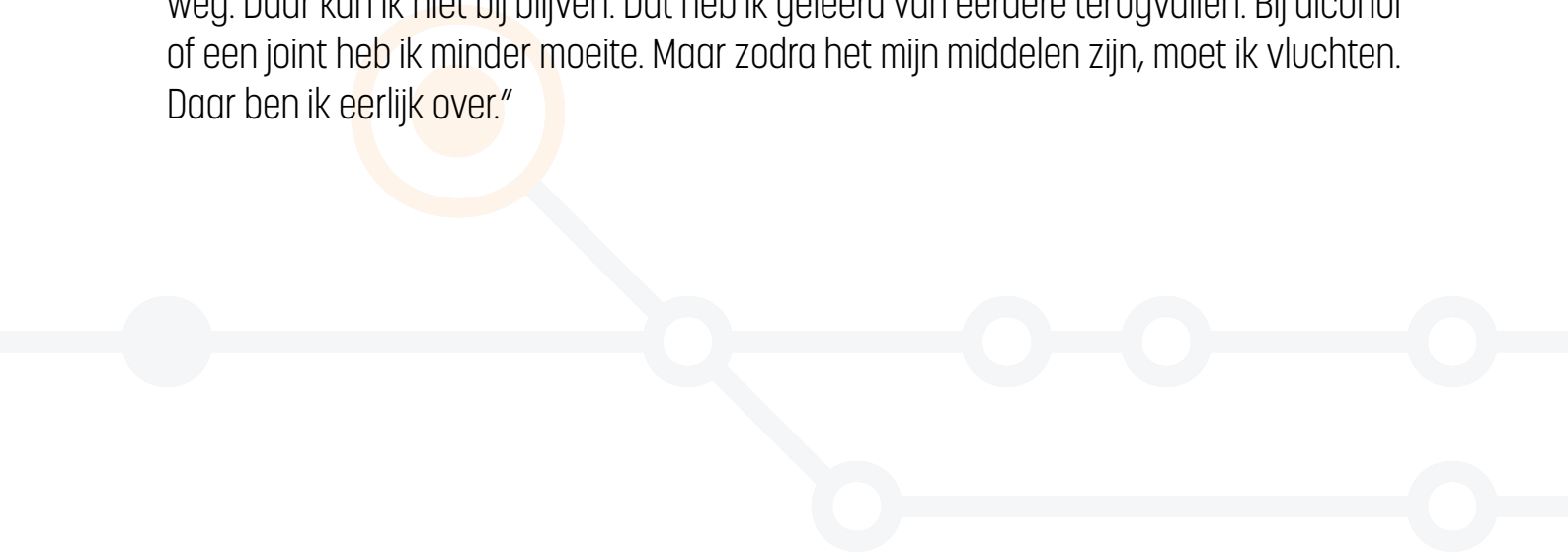
Toch gaat hij uitdagingen niet uit de weg. Binnenkort gaat hij voor het eerst nuchter op vakantie, naar Spanje, op tafeltennistoernooi. "Ik ga met drie jongens die wel drinken, maar geen comadrinkers zijn. Ze weten waar ik mee bezig ben. Dat geeft vertrouwen."

Ook binnen de vereniging voelt hij zich gewaardeerd. "Ik ben een graag geziene jongen. Altijd vrolijk, altijd gedreven. En we zijn kampioen geworden. Dat geeft voldoening. Ik draai bardiensten, regel dingen. Dat zijn de dingen waar ik blij van word."

Zijn netwerk is klein, maar krachtig. "Er is een jongen die ik bij Point O heb leren kennen. We zien elkaar nog wekelijks, tafeltennissen samen. Bij mijn twee terugvallen liet hij me niet vallen. Hij kwam altijd terug, zelfs als ik het contact verbrak. Zo iemand noem ik een echte vriend."

De relatie met zijn familie is hersteld, al blijft er een waakzaam randje. "Mijn zus zei: 'Als je clean bent, ben je welkom. Als je gebruikt, liever niet meer.' En dat begrijp ik. Ze hebben kinderen. Ze willen hun gezin beschermen. Mijn ouders hebben vijf kleinkinderen nu. Vroeger draaide alles om mij. Nu hoeft dat niet meer. En dat geeft iedereen rust."

Toch blijft waakzaamheid nodig. "Als er iemand drugs op tafel legt, moet ik meteen weg. Daar kan ik niet bij blijven. Dat heb ik geleerd van eerdere terugvallen. Bij alcohol of een joint heb ik minder moeite. Maar zodra het mijn middelen zijn, moet ik vluchten. Daar ben ik eerlijk over."



Tot slot wil Roel iets zeggen tegen mensen die nu nog vastzitten:

”

Het leven kan zó mooi zijn. Ik zit hier niet omdat ik drugs vies vond, maar omdat ik niet meer kon stoppen. Als jij denkt dat je het wel onder controle hebt, loop je misschien ook met één oog dicht. Dat deed ik ook.

Drugs geven geen rust. Ze nemen alles af: je familie, je geld, je toekomst. Als je stopt, komt er ruimte. Voor verbinding. Voor geluk. Voor het leven zelf.

Ik schaam me niet voor wie ik ben. Ik ben verslaafd, dat hoort bij mij. Ik ben 35. Of nog maar 35, het is maar hoe je het bekijkt. En ik heb geen haast meer. Ik wil gewoon mezelf zijn. Nuchter, vrolijk en positief.

