

Het herstelverhaal van...

Frank

Van strijd naar trots

Frank weet als geen ander hoe het is om te leven met pijn, gemis en verslaving — maar ook hoe het voelt om langzaam de weg terug te vinden. Wat begint als een jeugd vol strijd, mondt uit in een zoektocht naar erkenning, liefde en uiteindelijk herstel.



Een jeugd vol strijd

Frank groeide op in een gezin van vier: vader, moeder, een jonger broertje en hijzelf. Een ogenschijnlijk gewoon gezin, maar achter de voordeur heerste vooral onrust.

“Mijn vader wilde eigenlijk altijd een dochter,” zegt Frank zacht. Wat hij kreeg, was een gevoelige, zachtaardige jongen die zich stoerder voordeed dan hij was — in de hoop alsnog de goedkeuring van zijn vader te krijgen. Die kwam nooit. Dat gevoel van tekortschieten heeft hem jarenlang achtervolgd.

Ook met zijn broertje, die twee jaar jonger is, had Frank geen goede band. Alles draaide om presteren. “Het was een competitie wie beter was. Wie vader trots kon maken. Mijn broertje presteerde beter op school en werd al snel het lievelingetje.” Die strijd drukte zwaar op hun relatie.

Toch was er één plek waar Frank wél zichzelf kon zijn: bij zijn oma. Bij zijn oma vond hij rust. Daar hoefde hij niets te bewijzen. Zij was de enige die hem liet voelen dat hij goed was zoals hij was.

De eerste stappen richting verslaving

Op de basisschool leerde Frank een groepje jongens kennen dat blowde. Voor hem voelde dat als een kans. “Ik voelde me nergens echt thuis, maar misschien kon dat nu veranderen. Dus ik deed mee, in de hoop erbij te horen.”

Aanvankelijk leek het onschuldig, maar naarmate de jaren verstreken werd het gebruik serieuzer. Thuis bleef het onveilig. Frank vond zijn uitweg in honkbal. Hij was fanatiek, speelde op hoog niveau en deed zelfs mee aan de Nederlandse kampioenschappen. Maar ook die veilige plek werd hem ontnomen. In deze periode werd Frank misbruikt door zijn honkbalcoach. Uit schaamte hield hij dit jarenlang voor zichzelf. Niemand wist het.

Langzaam verschoof het blowen en drinken van 'erbij willen horen' naar 'niet willen voelen'. Wat begon als onschuldig experimenteren, werd een manier om te ontsnappen aan een werkelijkheid die steeds meer pijn deed.

Dieper de verslaving in

Rond zijn zestiende kreeg Frank een vriendin. Ook zij had een moeilijke jeugd achter de rug. Ze herkenden elkaars pijn, maar Frank was nog zo zoekende. Eén persoon kon het gat in hem niet vullen. Onder invloed maakte hij keer op keer verkeerde keuzes. Toch bleef zijn vriendin bij hem, omdat ze altijd bleef zien wie hij diep van binnen werkelijk was, los van de verslaving. Het besef dat zij in hem bleef geloven, terwijl hij zichzelf allang kwijt was, raakt hem nu des te meer.

Ook de opa en oma van zijn vriendin speelden een bijzondere rol in Franks leven. "Zij zijn echt een lichtpuntje voor mij geweest," vertelt hij.

Op zijn achttiende begon Frank aan een stukadoorsopleiding in Rosmalen. Overdag probeerde hij een toekomst op te bouwen, maar thuis brokkelde alles steeds verder af. Het contact met zijn vader had hij verbroken — dat was niet langer houdbaar. Met zijn moeder sprak hij nog wel, maar in het geheim. "Mijn vader was een narcistische man," zegt Frank. "Alles moest gaan zoals hij het wilde. Mijn moeder mocht van hem eigenlijk geen contact met mij hebben. Ik hoop dat ik ooit de boosheid richting hem kan loslaten. Niet voor hem, maar voor mezelf, omdat ik niet langer wrok wil dragen. Die last wil ik niet meenemen in de rest van mijn leven."

Toen Frank twintig was, kochten hij en zijn vriendin samen een huis. Hij werkte in die tijd tachtig uur per week, maar zijn verslaving kreeg tegelijkertijd vrij spel. Hij loog, manipuleerde en vond zijn vlucht steeds vaker in drank en drugs.

Zijn vriendin probeerde hem bij te sturen, maar tevergeefs. De omslag kwam toen ze zwanger bleek. "Ik was niet klaar voor het vaderschap. Ik was zelf nog een kind. Ik kon de verantwoordelijkheid niet aan en was er meer niet dan wel. Dat doet me nog steeds pijn," zegt hij, terwijl hij voor zich uitstaart en zijn tranen in bedwang probeert te houden.

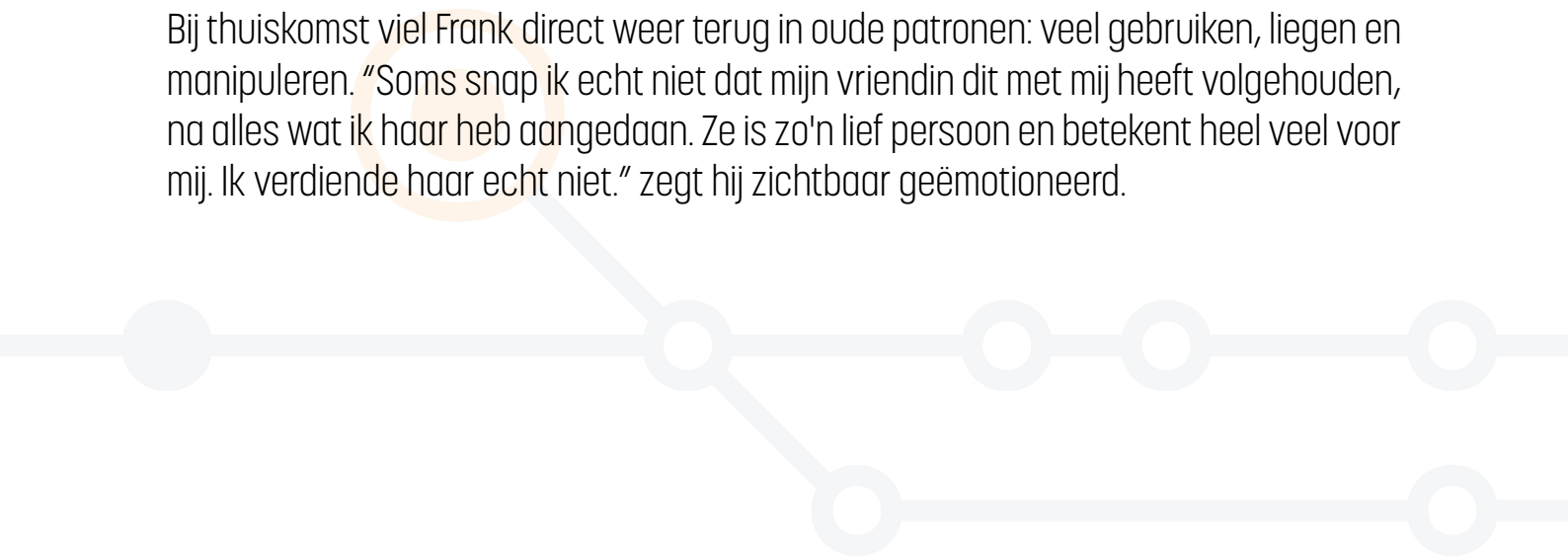
Eerste opname in kliniek

Na een half jaar trok zijn vriendin de grens. Ze gaf aan dat Frank echt hulp moest gaan zoeken en ze hem anders zou verlaten. Ook zijn huidige werkgever gaf hem een ultimatum. Er was geen ontkomen meer aan.

Frank ging akkoord en werd opgenomen in een kliniek in Den Haag. Maar diep van binnen was hij er nog helemaal niet klaar voor. Hij was doodsbang. Bang voor de confrontatie met zichzelf. Bang voor wat hij zou tegenkomen. In zijn hoofd gold: als je naar een kliniek moet, dan ben je echt heel ver heen. Frank wilde het nooit zover laten komen, maar de realiteit was dat het al lang zover was.

Na twee weken hield hij het niet meer vol. Met een smoes verliet hij de kliniek. Hij vluchtte opnieuw. Weg van de pijn, weg van de spiegel.

Bij thuiskomst viel Frank direct weer terug in oude patronen: veel gebruiken, liegen en manipuleren. "Soms snap ik echt niet dat mijn vriendin dit met mij heeft volgehouden, na alles wat ik haar heb aangedaan. Ze is zo'n lief persoon en betekent heel veel voor mij. Ik verdiende haar echt niet." zegt hij zichtbaar geëmotioneerd.



Het dieptepunt en de ommekeer

Een tijd later liep het opnieuw volledig uit de hand. Na een heftige ruzie trok zijn vriendin de stekker eruit. "Ze was mentaal en fysiek helemaal op. Het was de beste keuze dat ze toen is weggegaan. Als ze was gebleven, was ik nu niet clean geweest."

In die diepe leegte bereikte Frank het punt waarop hij het echt niet meer zag zitten. Hij was gebroken en had alles verloren. Wanhopig ondernam hij een zelfmoordpoging. Maar juist die donkere daad werd zijn keerpunt. Op het diepste moment besepte hij: dit wil ik niet meer. Hij had zelf nooit een vaderfiguur gehad, maar des te sterker groeide het verlangen om wél een goede vader te zijn voor zijn dochter. Dat inzicht gaf hem een nieuw doel – en een reden om te vechten.

Frank belde Solutions, waarna zijn oma hem uiteindelijk naar de kliniek bracht.

Naar het safehouse

In de kliniek kwam het besef dat hij niet terug kon naar zijn oude leven. Hij moest iets anders. Iets nieuws. Frank hoorde daar over een safehouse, een plek waar hij verder kon werken aan zijn herstel, ver weg van zijn oude gewoontes en omgeving. "Ik had goede verhalen gehoord van anderen. Het leek me de beste manier om echt te kunnen veranderen."

Op de dag van zijn verjaardag kreeg hij het goede nieuws: hij mocht naar het safehouse. Frank kon zijn geluk niet op.

De eerste maanden in het safehouse waren zwaar. Frank wilde alles op zijn manier doen. Zijn ego zat hem flink in de weg, maar met diverse therapieën begon Frank stap voor stap te werken aan een nieuwe toekomst. Hij leerde een gezond netwerk opbouwen, zichzelf in de spiegel aankijken en verantwoordelijkheid te nemen.

Zijn begeleider Mirthe heeft hem enorm goed geholpen en wist hem telkens weer op het juiste spoor te zetten – daar is hij haar dan ook ontzettend dankbaar voor.

Een nieuw leven opbouwen

Onlangs kreeg Frank te horen dat hij binnenkort een eigen appartement krijgt. Een mijlpaal waar hij enorm trots op is, maar die ook spannend voelt. Het idee dat hij straks écht op zichzelf woont, in een huis waar hij alleen is, vind hij best eng. Maar het is een belangrijke stap. Het is tijd om op eigen benen te staan en te laten zien dat hij dit kan.

Zijn relatie met zijn vriendin heeft hij weer opgepakt, maar deze keer op een bewuste en gezonde manier. Ze kiezen ervoor om te latten, stap voor stap. "Onze relatie moet een aanvulling zijn, geen invulling," zegt Frank. Beiden zijn in therapie gegaan, vastbesloten om als persoon én als gezin verder te groeien.

Ook de band met zijn broertje is sterker dan ooit. "We zijn echt naar elkaar toegegroeid. Dat is me heel veel waard," zegt Frank met een glimlach. Waar vroeger de strijd om erkenning overheerste, is er nu ruimte voor echte verbondenheid. Ze gunnen elkaar het beste en die steun doet hem ontzettend goed.

Wat Frank misschien wel het meest raakt, is dat hij er nu wél kan zijn voor zijn dochtertje. Haar te zien opgroeien en er echt voor haar te zijn als vader betekent alles voor hem. De kans om dat nu goed te doen, koestert hij elke dag.

Frank beseft dat verandering niet van de ene op de andere dag komt. "Elke avond wil ik in bed stappen met het gevoel dat ik weer een stap dichterbij een betere versie van mezelf ben. Het is hard werken, jezelf onder ogen komen, maar het is het waard."



