

Het herstelverhaal van...

Julian

Verslaving kent vele vormen, maar voor Julian (22) was het vooral ketamine die zijn leven volledig overnam. Wat begon als experimenteren en een manier om erbij te horen, veranderde al snel in een dagelijkse gewoonte die zijn muziek, zijn gezondheid en het vertrouwen van zijn omgeving onder druk zette. Binnen een paar jaar raakte hij steeds verder verwijderd van zichzelf. In dit herstelverhaal vertelt Julian hoe ketamine hem bijna alles kostte en hoe hij stap voor stap de weg terugvond.



Het leven vóór de verslaving

Julian kijkt terug op een veilige en liefdevolle jeugd. "Ik ben heel fijn opgevoed. We hadden het thuis goed, ik voelde me veilig. Ik had een oudere broer en zus en het was gewoon een warm gezin." Toch begon er rond het laatste jaar van de basisschool en de start van de middelbare school iets te knagen.

Julian heeft ADD en merkte dat hij anders was dan zijn leeftijdsgenoten. "Ik was vaak afwezig, dromerig. Ik maakte muziek – speelde gitaar en zong – en dat vond ik geweldig. Maar op een gegeven moment werd ik ermee gepest. Ze zeiden dat het niet cool was, dat ik gay was. Vanaf dat moment voelde ik me buitengesloten."

Om erbij te horen, ging hij zich anders voordoen. Hij paste zijn kledingstijl aan, deed zich stoerder voor en stopte met muziek maken – terwijl dat juist zijn passie was. "Daar is mijn gedrag eigenlijk begonnen: mezelf aanpassen en continu op zoek zijn naar acceptatie."

Op zijn vijftiende begon hij te blowen, opnieuw vanuit de drang om ergens bij te horen. "Ik zag de populaire jongens buiten bij school roken. Ik wilde er graag bij horen, zocht contact met hen en uiteindelijk boden ze me wat aan. Eerst zei ik nee – ik sportte veel en was gezond – maar later deed ik toch mee. Toen ging het snel."

Al gauw blowde hij in elke pauze en later ook thuis. "Ik merkte meteen dat ik verslavingsgevoelig was. Het werd heel snel een dagelijkse gewoonte." Via de jongens met wie hij omging, begon hij ook te dealen en te stelen. "Ik ben altijd netjes opgevoed, maar dit waren de foutere jongens. En ik wilde er koste wat kost bij horen."

De opkomst van de verslaving

Wat begon met blowen om erbij te horen, werd al snel een dagelijkse gewoonte. "Ik moest elke dag blowen om rustig te worden. Het leek me te helpen met mijn ADD, maar in werkelijkheid verergerde het mijn concentratieproblemen. Ik deed niks meer voor school en haalde mijn middelbare diploma echt op het nippertje."

In de zomer na de middelbare school bezocht Julian zijn eerste hardstylefestival. Daar gebruikte hij voor het eerst XTC. Kort daarna kreeg hij een relatie. "Mijn ex gebruikte veel harddrugs en via haar vriendengroep kwam ik er helemaal in terecht. Ik raakte obsessief met haar, dat was die hyperfocus van mijn ADD. Voor ik het wist gebruikte ik ketamine en dat werd mijn hoofdmiddel."

In eerste instantie bleef het bij afters na festivals, maar met corona veranderde alles. "We zaten dagenlang in bed, nachten doorhalen met ketamine. Er was toch niets te doen." Blows verdween naar de achtergrond; de ketamine nam volledig over. "Uiteindelijk gebruikte ik de hele dag door. Tijdens online lessen zette ik gewoon mijn camera uit en bleef ik gebruiken. Niemand die het zag."

De lichamelijke gevolgen lieten niet lang op zich wachten. Blaasproblemen werden zo ernstig dat hij soms urenlang met hevige pijn op de grond lag. "Mijn moeder zei dat het leek op weeën. Het werd zo erg dat ik niet meer naar school kon."

Julian zat op de opleiding Grafische Vormgeving, iets wat goed aansloot bij zijn creatieve talent. "Ik vond het geweldig, maar door mijn gebruik en de pijn raakte ik steeds verder achter. Het eerste halfjaar was ik er nog, maar daarna miste ik zoveel dat het niet meer haalbaar was." Hetzelfde patroon herhaalde zich bij meerdere opleidingen: beginnen met goede moed, maar nooit afmaken.

Thuis viel zijn gedrag steeds meer op. "Ik lag vooral in bed. Mijn ouders wisten dat ik naar hardstylefeesten ging en dat ik daar wel eens wat gebruikte, maar ze wisten niet dat ik verslaafd was. Ik verzon smoesjes. Als ze zakjes vonden zei ik dat het van iemand anders was." Het vertrouwen brokkelde af. "Ze kwamen er steeds meer achter, op de harde manier. Hoe meer zakjes ze vonden, hoe duidelijker het werd dat het niet oké was."



Het dieptepunt en keerpunt

Julian kan meerdere momenten aanwijzen die hij als dieptepunt ervaarde. Eén daarvan is het besef hoeveel kansen hij door zijn gebruik liet liggen. Muziek was altijd zijn grootste passie. Hij kreeg mogelijkheden om te draaien en op te treden, maar kwam vaak niet opdagen. "Ik was altijd onder invloed of ik schaamde me voor hoe ik eruitzag. Ik woog nog maar 57 kilo. Ik zag er niet uit. Dat is iets waar ik nu met veel spijt op terugkijk."

Het vertrouwen met zijn ouders raakte intussen verder beschadigd. Toen zijn eigen geld opraaakte, begon hij geld van hen te stelen. Een heel confronterend dieptepunt was de vakantie naar Ibiza in mei 2024, voor de zestigste verjaardag van zijn moeder. "Zelfs daar kon ik niet zonder. Ik heb haar creditcard gepakt en 300 euro gepind om drugs te kopen. Terwijl het een leuke, relaxte vakantie had moeten zijn, zat ik weer met m'n drugs. Toen dacht ik: als ik niet eens op vakantie zonder drugs kan, dan is er echt iets niet goed."

Dat Ibiza-besef kwam bovenop eerdere, mislukte pogingen tot hulp. Al vóór die reis had Julian een opname gehad, maar die deed hij vooral voor zijn ouders. Zij zagen de zakjes, merkten zijn gedrag, zijn school liep slecht en zijn relatie was uitgegaan. Ze meldden hem aan voor ambulante begeleiding bij Novadic. "Daar wist ik het heel lang te rekken. Ik zei dat ik niet zo erg was als anderen, dat mijn situatie wel meeviel. Ze waren ook niet streng: als ik maar stopte met ketamine, mocht ik gewoon alcohol drinken en blowen. Dat maakte het voor mij heel makkelijk om mezelf voor de gek te houden."

Toen zijn ouders meer druk zetten, volgde een korte opname in oktober 2022: drie weken detox. "Ik kreeg de keuze: drie weken of drie maanden. Ik koos natuurlijk het korte traject. In het eerste weekend mocht ik al op verlof en had ik meteen drugs gehaald. Die smokkelde ik mee de kliniek in. Ze hadden niks door, want ik hield vol dat ketamine heel lang in mijn urine bleef zitten. Voor mij was dat hét bewijs dat ik er nog helemaal niet achterstond. Ik deed het alleen om thuis de boel te sussen. Ik wilde mijn ouders even geruststellen, zodat ik daarna weer verder kon met gebruiken."

Na die detox bleef hij nog lang doormodderen. Hij voelde zich door Novadic onvoldoende geholpen, omdat ze enkel hamerden op stoppen met ketamine. Intussen leerde hij via een jongen die bij Point O had gezeten het 12-stappenprogramma kennen, maar echt instappen deed hij niet. Het gebruik ging door.

In mei 2024, kort na Ibiza, bereikte hij écht zijn dieptepunt. In juli 2024 zette hij daarom een beslissende stap: een opname in Afrika, via Connection. "Dat was de eerste keer dat ik écht voor mezelf koos. Alles ervoor deed ik voor anderen, maar niet voor mezelf. Ik vond het doodeng: ik had nog nooit alleen gevlogen, en nu moest ik helemaal naar Afrika voor een Engelstalige kliniek. Dus toen ik in Afrika aankwam voelde ik ook echt die rust. De stap naar de opname was lastig maar eenmaal daar aangekomen dacht ik van 'wow, dit is het leven'. Ik had echt een stukje rust gevonden toen ik daar was."

Hoewel hij in Afrika voor het eerst écht inzag dat zijn gebruik niet langer kon, bleef de strijd na terugkeer groot. Zijn ego speelde op, hij weigerde nog naar een safehouse te gaan en koos ervoor zijn muziekopleiding af te maken. Hij startte een dagbehandeling, maar viel in de wachttijd alweer terug. Eerst op alcohol, daarna opnieuw op ketamine, nog erger dan ooit. "Ik zei tegen vrienden dat ik alleen met ketamine stopte, niet met de rest. Maar al snel was ik weer terug bij af. Het maakte me eigenlijk niet uit wát ik gebruikte, als ik maar iets had. Ketamine bleef mijn hoofdmiddel."

Hij raakte lichamelijk kapot: ernstige blaasproblemen, een kapotte neus van het snuiven, paniek en paranoia. "Ik zat soms uren op de wc zonder dat er iets kwam. Ik moest zo hard drukken dat er bloed uit mijn neus liep. Op een avond moest ik mijn ouders roepen, omdat ik dacht dat mijn blaas eruit zou knallen. Ik begon zelfs mijn urine op te vangen om te kijken of er weefsel in zat. Ik werd gek van de angst. Ik voelde dat mijn lichaam volledig op was, en dat sloopte me mentaal alleen maar verder."

Zijn ouders zagen hem veranderen in een schim van zichzelf. "Ik was gewoon een zombie. Door de ketamine was ik zo vlak dat ik tegenover mijn moeder aan tafel zat en dwars door haar heen keek. Ze heeft vaak huilend voor me gezeten, maar er kwam niks bij mij binnen. Ik had geen emoties meer."

Zelfs vrienden die ook gebruikten, gaven grenzen aan. "Ik zat alleen nog maar op mijn kamer te snuiven. Zelfs mijn verslaafde vrienden zeiden: 'Julian, dit gaat echt te ver.' Toen wist ik: dit kan niet langer."

Het herstelproces

Na zijn laatste terugval besloot Julian dat er iets moest veranderen. "Oké, nu moet ik gewoon alles geven. Ik heb zoveel plannen voor de toekomst en ik wil zo graag van alles bereiken, maar dit gaat gewoon niet." Tijdens zijn intake kreeg hij een confronterende spiegel. "Je wilt een artiest worden? Dadelijk sta je daar met een katheter op het podium en dan loop je je hele leven met een zak plas naast je." Voor Julian kwam dit hard aan. "Toen dacht ik: ja, dat is gewoon de realiteit. Of ik ben straks dood, of ik eindig mijn leven zo. Daar ging het wel naartoe, want op dat punt wilde ik eigenlijk zelf niet meer leven."

Voor het eerst sprak hij van tevoren uit dat hij dit keer door wilde naar een safehouse. "Ik was daar honderd procent zeker van, want ik had allang bewezen aan mezelf dat ik het thuis niet kan."

In september 2024 keerde Julian terug uit de kliniek in Afrika. Op 10 december meldde hij zich opnieuw voor een opname, dit keer bij Connection in Meerlo. De wachttijd was daar korter. Het traject duurde zes weken. Het begin was zwaar. Hij voelde de neiging zich te isoleren, had veel last van zijn blaas en schaamde zich voor zijn uiterlijk. "Ik vond het niet fijn om op de groep te zitten. Het voelde allemaal niet best."

De periode viel bovendien samen met zijn verjaardag, Kerst en Oud en Nieuw. Het gemis van zijn familie drukte zwaar. "Ik miste ze enorm. Ik schreef heel veel brieven en was bezig met muziek en schrijven. Het was echt pittig, maar uiteindelijk begon ik langzaam te ontdooien en kreeg ik het toch fijn daar."

Op 21 januari 2025 stroomde Julian door naar het safehouse van Point O. In het begin liep hij daar opnieuw tegen dezelfde valkuil aan: zichzelf afzonderen. Het grote huis met veel kamers maakte dat eenvoudig.

Bovendien was hij de jongste. "Dat heb ik altijd lastig gevonden, dat gevoel van niet serieus genomen worden. Als er een grapje over mij werd gemaakt of een onserieuze opmerking viel, kon ik dat heel zwaar opnemen en trok ik me terug."

De omslag kwam toen hij verhuisde naar een ander huis waar de bewoners dichter op elkaar leefden. "Toen ik daar binnenkwam, heb ik meteen gezegd dat isoleren mijn probleem is. Ze hielden er rekening mee. Daardoor voelde ik me veel meer op mijn plek. Natuurlijk kon ik me nog wel eens niet serieus genomen voelen, maar ik kon het nu uitspreken in plaats van me terug te trekken. Dat maakte alles anders."

Naast het wonen volgde hij de Point O Academy, waar hij met het thema liegen aan de slag ging. Daar kreeg hij een officiële waarschuwing omdat hij zonder verlof naar huis was gelopen om te trainen voor de 4Daagse. "Dat was heel stom. Toen ik die waarschuwing kreeg brak ik echt. Ik heb al zoveel trajecten verprutst. Ik dacht: als ik nu door zoiets stoms word weggestuurd, dan ben ik weer terug bij af en ga ik weer gebruiken."

Die waarschuwing dwong hem tot eerlijkheid, al viel hij nog één keer terug in oude patronen. Hij verzweeg opnieuw dingen, omdat hij er graag bij wilde horen. Toen dat aan het licht kwam, koos hij definitief voor openheid. "Toen pas begon mijn herstel echt. Ik heb alles uitgesproken. Sindsdien ben ik zelfverzekerder geworden en durf ik eerlijk te zijn, ook als iets me niet aanstaat. Ik ga niet meer stiekem regels aanpassen naar hoe ik ze wil, zoals ik eerst deed. Zelfs met sporten probeer ik nu gewoon eerlijk en met mate bezig te zijn."

Elke waarschuwing raakte hem diep. "Ik had het gevoel dat mijn hele leven op het spel stond. Ik zag mezelf alweer daar op mijn kamer, niet kunnen plassen, mijn ouders helemaal over de rooie. Dat beeld wil ik nooit meer terug." Tijdens een community meeting brak hij zelfs in tranen uit omdat hij bang was weggestuurd te worden. "Ik wilde niet weg. Terwijl een exit waarschijnlijk niet eens de consequentie was. Maar die angst liet me zien dat ik dit keer écht in herstel zit."

Naast het safehouse rondde Julian ook een dagbehandeling af. Daar werkte hij vooral aan zijn onzekerheid en zijn neiging om er altijd bij te willen horen. Een belangrijk onderdeel was de sloebenweek, waarin hij bewust slordig of verkeerd gekleed moest rondlopen. Voor iemand die veel waarde hechtte aan zijn uiterlijk was dat bijzonder confronterend. "Ik hou ervan om alles te matchen, maar dat mocht niet. Ik moest mijn haar niet doen, nagels lakken, rare combinaties dragen. In de eerste week probeerde ik eronderuit te komen door me thuis snel om te kleden. Maar in de tweede week dacht ik: fuck it. Toen ben ik gewoon zo naar de Jumbo gegaan."

Die ervaring leerde hem dat zijn angst grotendeels in zijn hoofd zat. "Ik voelde me paranoïde en dacht dat iedereen naar me keek. Maar in werkelijkheid zei iemand hooguit: 'Heb je twee verschillende schoenen aan?' Toen besepte ik dat mensen vooral met zichzelf bezig zijn. Ik maakte mezelf altijd veel te belangrijk.". De dagbehandeling heeft er bij Julian voor gezorgd dat zijn zelfverzekerdheid is gegroeid.

Naast de behandeling bouwde Julian structuur op in zijn dagelijks leven. Hij werkt bij een dierenasiel in Uden en start binnenkort bij De Harde Leerschool, een intensief programma van drie dagen per week, aangevuld met een community-dag en vrijwilligerswerk. "Op die manier hou ik mijn weken gestructureerd."

De rol van Point O in zijn herstel noemt hij enorm. "Niet één ding, maar de combinatie heeft me sterker gemaakt. De kliniek, het safehouse, de Academy, de dagbehandeling, de community... samen heeft het me zelfverzekerd gemaakt." Waar hij vroeger extreem onzeker was, merkt hij nu verschil. "Ik deed vroeger alles om niet gezien te worden. Ik koos in de trein altijd een lege plek, en als ik iemand aantrekkelijk vond liep ik om. Ik was alleen maar bezig met: ik hoop dat niemand ziet hoe ik eruitzie. Nu, bijna negen maanden clean, voel ik veel meer zelfliefde. Ik kan dingen accepteren en merk dat alles steeds meer op zijn plek valt."

Ook zijn ouders waren belangrijk in dit proces. In het begin waren ze begrijpelijk nog wantrouwend, vooral zijn moeder. Ze herinnerde hem vaak aan de stress en de kosten van zijn gebruik. Dat was confronterend, maar hielp hem ook om niet te vergeten wat zijn verslaving anderen had aangedaan..

Langzaam groeide er weer vertrouwen. Hij gaat vrijwel ieder weekend naar huis, ziet zijn vrienden regelmatig en onderneemt nieuwe dingen. Samen gingen ze naar het strand, binnenkort naar een festival met z'n vrienden, en eind deze zomer reist hij met zijn ouders opnieuw naar Ibiza. "De vorige keer ging het daar helemaal mis. Nu, iets meer dan een jaar later, wil ik mezelf laten zien dat ik het ook zonder middelen kan."

Voor Julian wordt dit zijn eerste vakantie sinds hij in herstel is. "Dat vind ik spannend, maar ook heel leuk. Ik ben benieuwd hoe ik het ga ervaren, en ik wil aan mezelf laten zien: oké, ik kan dit."

Zijn leeftijd speelt daar ook een rol in. "Ik ben 22 jaar, dus ik zit nog midden tussen vrienden die drinken en feesten. Ik dacht altijd: ik ben anders, ik kan niet meer drinken en dan ben ik niet gezellig. Ik dacht dat alcohol me sociaal maakte. Maar dat is bullshit. Ik heb nu ervaren dat ik ook zonder middelen plezier kan maken."

Wat hem helpt, is dat hij bij Point O mag onderzoeken. "Ik mag naar een festival of naar Ibiza en daarna terugkomen. Elke keer merk ik dat ik ook zonder mijn middel kan lachen en plezier hebben. Dat geeft me vertrouwen dat ik dit leven kan volhouden."

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

Voor Julian voelt herstel alsof de puzzelstukjes eindelijk op hun plek vallen. Muziek is altijd zijn passie geweest, maar jarenlang durfde hij zichzelf niet echt te laten zien. Hij maakte en draaide wel muziek, maar zodra de kans groter werd, trok hij zich terug. "Als ik voor een groter publiek werd geboekt, dan kwam ik niet opdagen of zei ik af. Ik verborg mezelf. Ik was te onzeker en zat vast in mijn gebruik."

Nu hij clean is, merkt hij dat het anders kan. De kansen die hij ooit liet liggen, keren langzaam terug. Binnenkort brengt hij een nummer uit met een jongen uit Rotterdam. Mogelijk kan hij daar ook aan de slag bij een platenlabel. Tegelijkertijd onderzoekt hij de mogelijkheid om zelf een studio in Oss te openen. Voor Julian voelt dat als een teken van vertrouwen. "Dat ik zulke kansen nu weer krijg terwijl ik nog in herstel zit, voelt echt bijzonder. Ik merk dat mensen nu in mij geloven, juist omdat ik nuchter ben."

Zijn toekomst ziet hij niet alleen in de muziek, maar ook in het helpen van anderen. Hij wil zijn passie combineren met zijn ervaringen als ervaringsdeskundige. "Dj's en artiesten zijn heel vatbaar voor middelengebruik. Het lijkt me mooi om artiesten die verslaafd zijn of in de knel zitten te begeleiden. Muziek is mijn passie, maar ik vind het ook leuk om mensen te helpen. Dat combineren zou echt vet zijn."

Voorzichtig zet Julian ook de eerste stappen om weer op te treden. Hij werd gevraagd om te draaien op de BBQ-reünie. Voor hem voelt dit als een symbolische herstart. "Ik zie dat als een soort booking voor mezelf. Eerder durfde ik dat niet, maar nu wil ik mezelf weer laten zien. Ik weet nog niet of ik er volledig klaar voor ben – ik kan perfectionistisch en onzeker zijn – maar dit voelt als een mooie eerste stap."

Zijn verhaal blijft niet onopgemerkt. Aan het begin van het jaar werd hij gevraagd voor een podcast om zijn ervaringen te delen. Toen voelde dat nog te vroeg, omdat hij pas net bij Point 0 zat en het gesprek vooral over zijn verslaving zou gaan. Maar de uitnodiging staat nog steeds open. "Ik wil mijn verhaal wel delen, juist om jongeren en artiesten te inspireren. Dat vind ik spannend, want internet is toegankelijk voor iedereen. Maar ik zie het ook als een mooie stap."

Een belangrijk keerpunt kwam tijdens de dagbehandeling. Daar kreeg Julian voor het eerst écht ruimte om naar de toekomst te kijken. In eerdere klinieken hoorde hij vaak dat hij alleen voor vandaag moest leven, niet bezig mocht zijn met later. "Maar dat werkte niet voor mij. In week 9 zei ik: ik voel me klote, ik ben alleen maar aan het aftellen, want dit brengt me niks. Toen vroeg mijn begeleider: wat vind je wél interessant? Ik zei: ik wil bezig zijn met wat ik hierna ga doen. En toen kreeg ik voor het eerst te horen: ga maar onderzoeken. Dat was nieuw voor mij."

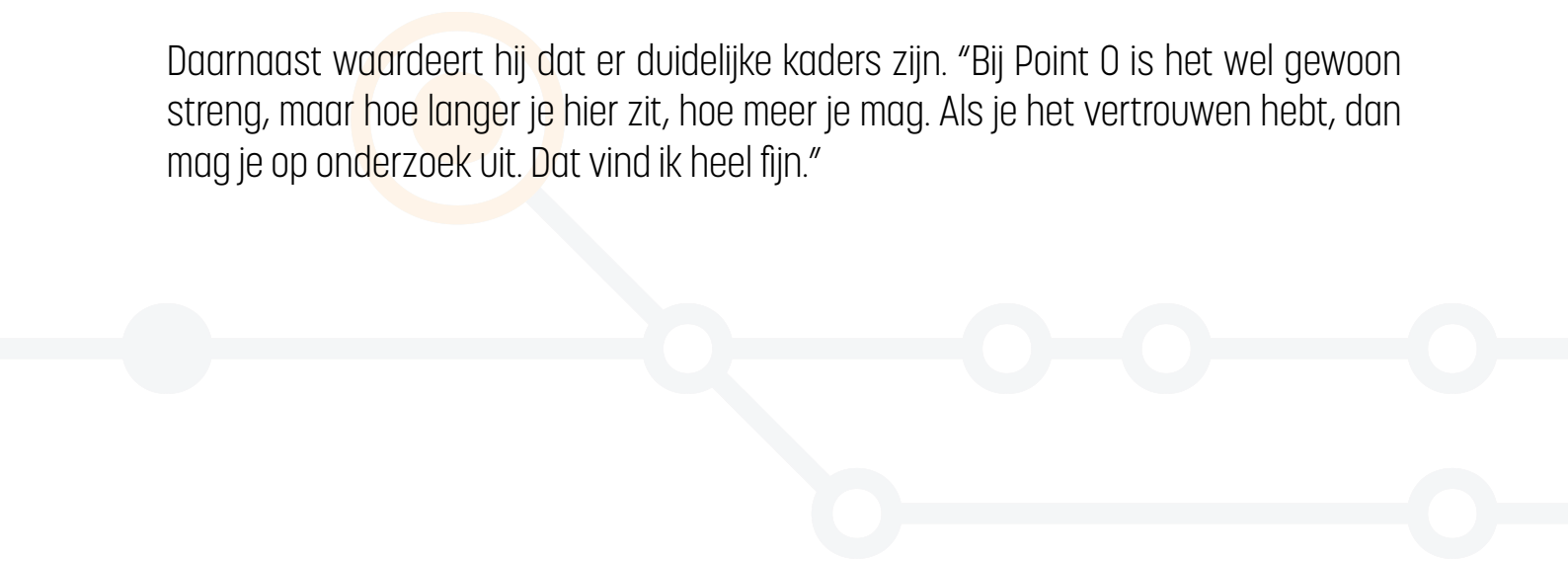
Die vrijheid werkte bevrijdend. Hij begon naar muziekscholen te kijken en dacht na over werk. Het conservatorium is nog steeds een optie, maar ook direct gaan werken behoort tot de mogelijkheden. Daarbij krijgt hij steun van zijn begeleider Woei, die zelf actief is in de creatieve industrie.

Juist daardoor voelt Julian zich begrepen. “Hij adviseert me en kijkt met me mee, maar laat me wel mijn eigen keuzes maken. Dat helpt enorm. Hij weet hoe het is om in die creatieve wereld te zitten. Daardoor voelt het alsof iemand echt begrijpt waar ik vandaan kom en waar ik heen wil.”

Voor Julian is een belangrijk onderdeel van herstel dat hij eindelijk vooruit mag kijken. Waar eerdere trajecten vooral gericht waren op clean blijven in het moment, krijgt hij bij Point O de ruimte om bezig te zijn met zijn toekomst. Dat ervaart hij als cruciaal. “Het helpt mij heel erg, dat ik aan de slag mag met mijn toekomst. Ik merk wel, dat door bij Point O safehouse te zitten, je clean bent. Dat is niet makkelijk, maar je zit wel in een veilige omgeving. Ik vind het heel fijn dat ik bij Point O mag onderzoeken. Dus dat ik bijvoorbeeld binnenkort naar een festival mag. Dat ik mag onderzoeken waar ik wil studeren of werken. Het motiveert mij veel meer om te onderzoeken wat ik in de toekomst wil doen, dan wil ik ook m’n best gaan doen de laatste maanden.”

Juist dat verschil maakt voor hem de stap naar herstel concreet. Waar hij vroeger alleen maar kon fantaseren over wat er later zou komen, mag hij het nu daadwerkelijk vormgeven. “In plaats van te fantaseren wat ik hierna zou gaan doen, mag ik het gewoon echt op papier zetten. Je krijgt daarin de vrijheid om te kijken wat je wilt doen en dan kijkt Point O met je mee hoe zij daarbij kunnen helpen in plaats van het af te raden.”

Daarnaast waardeert hij dat er duidelijke kaders zijn. “Bij Point O is het wel gewoon streng, maar hoe langer je hier zit, hoe meer je mag. Als je het vertrouwen hebt, dan mag je op onderzoek uit. Dat vind ik heel fijn.”



Zijn boodschap aan anderen is helder:

”

Ik weet hoe het voelt om vast te zitten in verslaving, steeds op zoek te zijn naar acceptatie van anderen en jezelf daardoor kwijt te raken. Nu leer ik elke dag dat ik niet iemand anders hoef te zijn om erbij te horen. Het is niet altijd makkelijk, maar ik ben dankbaar dat ik stap voor stap mezelf terugvind. En als ik dat kan, kan jij dat ook.

