

Het herstelverhaal van...

Stijn

“Van overleven naar leven. Stap voor stap leren mezelf opnieuw te vinden.”

Van een jeugd vol pesten naar jarenlange verslaving en een dieptepunt waarop hij niet meer wakker wilde worden. Stijn (28) weet hoe donker het kan worden. Maar hij laat ook zien dat er een weg omhoog is. Dit is zijn herstelverhaal: over eerlijkheid, steun, en de kracht om opnieuw te beginnen.



Het leven vóór de verslaving

Stijn groeide op in een normaal gezin. Zijn vader en moeder zijn bij elkaar gebleven en hij heeft een zusje met autisme. Toch was dat voor hem niet altijd makkelijk. Hij voelde vaak dat er meer aandacht naar haar uitging dan naar hem.

Zijn jeugd omschrijft hij als zwaar. “Ik heb eigenlijk nooit echt een jeugd gehad,” vertelt hij. Vanaf zijn zesde werd hij op de basisschool al gepest. Hij werd buitengesloten, mocht niet meedoen met spelletjes en kreeg voortdurend scheldwoorden naar zijn hoofd. Dat ging door tot het einde van de basisschool.

Met een havo/vwo-advies begon hij aan de middelbare school, in de hoop op een nieuwe start. “Maar het pesten ging daar gewoon door en werd alleen maar erger.” Hij trok zich steeds vaker terug op zijn kamer. Vrienden had hij nauwelijks. Hij leerde nooit hoe hij met emoties moest omgaan; vlucht- en vermijdingsgedrag werd al vroeg een patroon.

De opkomst van de verslaving

Op zijn veertiende rookte hij zijn eerste joint. “Dat was meteen kassa. Het voelde heel bevrijdend, ik hoefde niet meer te voelen.” Blowen gaf hem rust in zijn hoofd, dat vaak vol zat met piekergedachten.

Door het pesten begon hij ook met zelfbeschadiging. “De fysieke pijn was makkelijker te verdragen dan de pijn die anderen mij aandeden.” Het leidde tot nog meer problemen op school. Op zijn zestiende deed hij meerdere suïcidepogingen en moest hij van school wisselen.

Op zijn nieuwe school ging het beter: hij maakte vrienden en kon eindelijk weer een beetje leven. Maar tegelijk werd blowen een dagelijkse gewoonte. Ook alcohol kwam erbijen vanaf zijn achttiende begon hij met cocaïne, ketamine en speed. “Toen was het nog recreatief. Maar blowen gaf me vooral rust in mijn hoofd, omdat ik zoveel piekerde.”

Zijn opleiding tot hovenier in Boxtel mislukte al snel. Via een stageplek kwam hij in aanraking met een fellow die hem meenam naar meetings. "Ik zat daar altijd nog in gebruik. Ik luisterde wel, maar snapte er eigenlijk niks van." Toch zaaide het zaadje zich.

Op zijn achttiende vertrok hij bij zijn ouders. Hij wilde doen en laten wat hij zelf wilde en belandde in een begeleid-wonen-huis met drie andere gebruikers. "Dat was een hele onveilige omgeving. Er was drugs, gestolen spullen, zelfs prostitutie. Mijn gebruik en mijn zelfzorg gingen daar alleen maar harder achteruit."

Uiteindelijk maakte hij samen met zijn fellow de keuze om op zijn twintigste naar een kliniek te gaan. Dat werd Solutions in Voorthuizen.

De eerste kliniek ervaring

De stap naar hulp vragen was moeilijk. "Hulp vragen is nooit mijn ding geweest. Ik heb op school ook nooit iets gezegd over het pesten. Het was een fellow die mij hielp om naar de kliniek te gaan, niet ikzelf."

Bij Solutions zat Stijn vijf weken. Hij wilde vooral stoppen met blowen, maar manipuleerde de situatie zo dat hij alcohol nog kon blijven gebruiken. Toen hij thuiskwam, stond er meteen een groot feest klaar met veel drank. Diezelfde dag viel hij terug. Een maand later blowde hij ook weer.

Zijn ouders trokken een harde lijn: stoppen met blowen of het huis uit. Stijn koos ervoor te stoppen, maar alcohol werd zijn nieuwe hoofdmiddel. "Van mijn eenentwintigste tot mijn zesentwintigste/zevenentwintigste ben ik eigenlijk elke dag dronken geweest. En elk weekend zat ik vol aan de cocaïne."

Het keerpunt

Eind 2023 stapelden de problemen zich op. Zijn relatie klapte vlak voor de geplande samenwoning. "Het appartement was al ingericht, maar zij trok het niet meer met mij in gebruik."

Een goede vriend van hem belandde in de IC met een dwarslaesie. "Hij lag elf weken op de IC. Dat was keihard. Maar hij inspireerde me juist. Hij had geen keuze, ik wél. Door hem besepte ik dat ik moest gaan vechten voor mezelf."

Ondertussen liep zijn werk niet meer: hij versliep zich vaak en kwam half bezopen aan. Zijn sociale contacten verwaterden en de band met zijn ouders was nagenoeg weg. "We leefden langs elkaar heen. Ik kwam thuis, ging drinken terwijl mijn vader brood stond te smeren en koos bewust voor isolement."

Begin 2024 meldde hij zich aan bij Connection, een kliniek waar hij elf weken verbleef. "Toen begon mijn echte rock-bottom. Ik had suïcidepogingen gedaan, crack gerookt, mezelf iedere dag van 's morgens tot 's avonds weggezopen. Ik wilde eigenlijk niet meer wakker worden."

Connection en het herstelproces

Bij Connection vond Stijn voor het eerst een stukje overgave. "Ik kwam binnen onzeker, maar ook wanhopig om het anders te doen. Ik wist: ik wil en kan niet meer gebruiken."

De behandeling was intensief. Hij had drie keer per week een-op-een sessies en kreeg te maken met herbelevingen en dissociaties. "Ik vroeg altijd extra opdrachten, uit perfectionisme en zelfafstraffing. Maar stap voor stap leerde ik weer positiever naar mezelf kijken." Hij vroeg zelf om verlenging, omdat zes weken niet genoeg zouden zijn.

Belangrijk was ook de openheid naar zijn ouders. Tijdens een familiesessie biechtte hij alles op: niet alleen zijn alcoholgebruik, maar ook alle drugs die hij in de jaren ervoor had gebruikt. "Dat kwam hard binnen, maar het luchtte me ook op dat de geheimen eindelijk de deur uit waren."

Zijn band met zijn zus verbeterde zelfs sterk. "Ik vond het altijd moeilijk om met haar autisme om te gaan. Maar nu kan ik haar gewoon voor lief nemen. We hebben nog nooit zo'n goede band gehad als nu."

Het safehouse van Point 0

Na Connection stroomde Stijn door naar het **safehouse van Point 0**. Hij vond het spannend: een groep met dertig man en samenwonen met vijf andere jongens, nieuwe mensen en veel onbekende regels. "Ik wilde meteen een auto kopen, een tatoeage zetten en mijn vrienden zien. Maar hier hebben ze me afgeremd. Eerst landen."

Die aanpak bleek precies wat hij nodig had. "In ons huis hing de perfecte balans tussen lachen en herstel. Het hoefde niet altijd serieus te zijn. Dat gaf me vertrouwen en hielp me mezelf terug te vinden."

Stijn bleef een jaar in het safehouse. Hij noemt het zelf levensreddend. "Als ik terug naar mijn ouders was gegaan, was ik meteen teruggevallen. Ik had dit traject nodig om alles op een rijtje te krijgen."

Sinds juni 2025 woont hij in zijn eigen appartement. Hij krijgt ambulante begeleiding en volgt nog steeds therapie, waaronder traumatherapie en beeldende schematherapie. "Het is pittig om alleen te wonen, maar ik doe de juiste dingen. Ik ben mijn fundering aan het leggen voor de rest van mijn leven."

Betekenis van Point 0

Stijn is duidelijk: "Het safehouse heeft mijn leven gered." Vooral de dagbehandeling maakte veel indruk. Hij leerde omgaan met zijn kritische stem en perfectionisme en begon te werken aan zelfliefde en een positiever zelfbeeld.

Ook in moeilijke momenten kreeg hij steun. "In het begin had ik veel last van somberheid en suïcidale gedachten. Ik ben vaak met begeleiders naar de huisarts geweest en kreeg extra gesprekken waar ik veel steun uithaalde. Langzaam leerde ik gezonde manieren om met emoties om te gaan."

Daarnaast vond hij plezier terug. Hij bouwde vriendschappen op, deed leuke dingen en kreeg de kans zijn verhaal te delen in de kliniek. "Dat gaf me een boost. Het inspireerde anderen, maar daardoor kon ik ook bij mezelf zien hoever ik al gekomen ben in mijn herstel."

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

Voor Stijn betekent herstel vooral verbinding: met gezonde mensen, maar ook met zichzelf. "Ik hoef niet meer na te denken of er vanavond bier in de koelkast staat of dat ik nog wat heb te snuiven. Ik heb innerlijke rust gevonden. Dat geeft vrijheid."

Hij kijkt hoopvol naar de toekomst. "Ik hoef geen groot huis of dikke auto. Ik wil gewoon gelukkig zijn. Stijn hoopt dat hij in de toekomst anderen kan ondersteunen met de ervaringen die hij zelf heeft opgedaan. "Ik denk dat mijn passie ligt in het gesprek aangaan met mensen, het écht luisteren en verbinden. Ik heb vaak teruggekregen dat ik goed ben in verbinding maken: mensen samenbrengen, begripvol en meelevend zijn, maar ook eerlijk en direct. Vroeger kon ik dat niet zien, nu gelukkig wel. Dat geeft vertrouwen dat ik daar later iets mee kan doen."

Voor nu kiest hij bewust om eerst verder aan zichzelf te werken. "Ik mag nog even bouwen aan mijn eigen fundering. Maar ik geloof dat er mooie dingen op mijn pad zullen komen."

Zijn boodschap aan anderen is helder:

”

Uiteindelijk komt het allemaal goed. Blijf erin geloven en vertrouw het proces. Verwacht niet dat alles in één dag verandert. Het is hard werken, maar het loont.

