

Het herstelverhaal van...

Peter

Verslaving kent vele vormen en voor Peter begon het met blowen wat uitgroeide tot een periode waarin cocaïne zijn leven ging beheersen. Wat startte als rondhangen op straat en spanning zoeken, verschoof geleidelijk naar middelengebruik en criminaliteit. In dit herstelverhaal vertelt Peter hoe de onrust thuis en het leven op straat hem richting gebruik duwden - en hoe hij stap voor stap de grens steeds verder verlegde.



Het leven vóór de verslaving

Peter groeide op in wat hij zelf een liefdevol maar gescheiden gezin noemt. "Mijn moeder was thuis en mijn vader aan het werk. Hoe ik het altijd omschrijf: het was een liefdevol maar gescheiden gezin. Als mijn vader thuiskwam, ging mijn moeder werken," vertelt hij. "Wat ik miste? Misschien een beetje liefde. Een gezinsvorm, wat anderen om mij heen wel hadden."

Thuis was het vaak onrustig. "We waren een rumoerig gezin," zegt hij. "Ik heb twee oudere broers, eentje tien jaar ouder en de andere vijftien jaar ouder. Ze zijn allebei verslaafd. Binnen ons gezin is er eigenlijk altijd al een drugsprobleem geweest."

Als kind had Peter niet door wat er speelde. "Toen ik jonger was wist ik dat niet, maar nu ik ouder ben weet ik wel wat er toentertijd aan de hand was. Het was dus altijd wel rumoerig." Zijn middelste broer had zijn gebruik enigszins onder controle. "Hij kan zijn drugsgebruik in de hand houden. Het is op orde, zou ik zeggen, al noem ik het zelf wel een probleem." Over zijn oudste broer zegt hij: "Hij is altijd een probleemkind geweest. Weglopen van huis, twee keer derdegraads verbrand... er is een hoop gebeurd met hem, laat ik het zo zeggen."

Ondanks de onrust bleef het thuis liefdevol. "Het was altijd een beetje chaos, maar verder was het liefdevol. Er werd van alles voor me gedaan. Ik had skelters, fietsen, alles wat een kind wil. Ik kwam eigenlijk niks te kort."

Peter groeide op in een volksbuurt waar altijd iets te doen was. "Ik had genoeg vrienden, kon goed buiten spelen. Ik was eigenlijk altijd buiten als kind."

Pas later beseft hij hoe bijzonder die situatie eigenlijk was. "Als je jong bent, dan heb je niet door wat er allemaal speelt. Je doet gewoon je ding en gaat mee in waar je in leeft. Het is chaotisch en er is altijd wel iets aan de hand, maar het voelt normaal." Nu ziet hij dat anders. "De grootste uitdaging was de chaotische gezinssituatie. Maar op dat moment heb je niet in de gaten dat het zo niet hoort. Alles was normaal voor mij. Heel mijn leven speelde dit eigenlijk, van peuter en kleuter tot ik zelf de foute kant op ging. Kort gezegd: mijn leven is altijd chaotisch geweest."

De eerste stappen richting gebruik

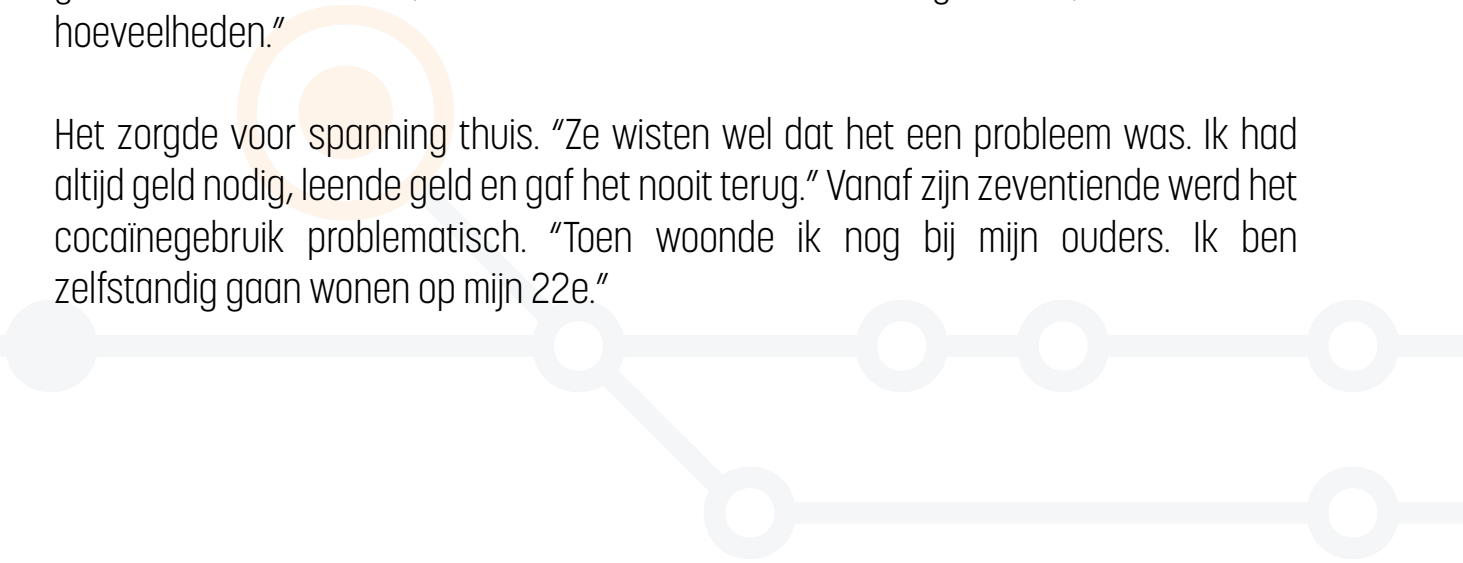
De straat speelde al vroeg een grote rol in zijn leven. "Ik was vroeger als kleine jongen altijd al buiten op straat. Dat is altijd zo gebleven." Wat begon als spelen, werd langzaamaan iets anders. "Op een gegeven moment word je ouder. In het begin is het spelen, daarna kattenkwaad en daarna wordt het rondhangen, blowen en andere middelen gebruiken."

Peter was vijftien toen hij begon te blowen en al snel werd het problematisch. "Een stukje bij beetje werd het met de jaren steeds erger. Eerst blowen, rondhangen, vernielen, overlast... en op een gegeven moment ga je meer de criminaliteit in en steeds verder je grens over."

Vanaf zijn zeventiende werd cocaïne zijn hoofdmiddel. "Vanaf mijn 17 jaar is mijn verslaving cocaïne geworden. Hierbij ging ik meer richting de criminaliteit: drugs dealen, inbraken, overvallen, ramkraken en drugstransport. Dat heeft zich afgespeeld van mijn 17e tot mijn 23e jaar."

Zijn ouders wisten wel dat hij gebruikte, maar niet hoe diep het zat. "Ik was vijftien toen mijn moeder me voor het eerst op straat zag met een joint. Vanaf jongs af aan wist mijn moeder dat ik gebruikte. Wat en hoeveel wist ze niet, maar ze wist wel dat ik gebruikte. Eerst blowen, daarna snuiven. Ze wist dat ik gebruikte, maar niet de hoeveelheden."

Het zorgde voor spanning thuis. "Ze wisten wel dat het een probleem was. Ik had altijd geld nodig, leende geld en gaf het nooit terug." Vanaf zijn zeventiende werd het cocaïnegebruik problematisch. "Toen woonde ik nog bij mijn ouders. Ik ben zelfstandig gaan wonen op mijn 22e."



De opkomst van de verslaving

Langzaam maar zeker begon Peters gebruik steeds meer invloed te krijgen op zijn leven. In het begin leek er nog niets aan de hand. "Je verdient geld met de dingen die je doet en in het begin gaat dat goed," vertelt hij. "Ik had een hoop geld, maar op een gegeven moment verdiende ik nog steeds een hoop geld en had ik aan het einde nog steeds niks over. Alles ging op aan mijn verslaving."

Dat was het moment waarop hij begon te beseffen dat er iets misging. "De mensen met wie ik omging, die hetzelfde deden als ik, hadden geld. Ik niet. Dus daaraan merkte ik wel: iets doe ik niet goed." De stress werd groter. "Ik had geldzorgen, altijd maar stressen over hoe ik aan mijn middelen zou komen. Dat waren de eerste tekenen dat het echt problematisch werd."

Het gebruik begon zich ondertussen ook te wreken op andere vlakken. Werk hield hij nooit lang vol. "Werkgerelateerd heb ik het nooit lang uitgehouden. Op mijn twintigste had ik al bij acht bedrijven gewerkt. Daarin was ik of zelf weggegaan of ontslagen."

Er was altijd wel iets wat misging. "Ik versliep me, ik reed mijn auto total loss... er was altijd wel iets waardoor ik niet kon blijven werken waar ik werkte."

Ook zijn relaties liepen telkens stuk. "Relaties bouwde ik op en brak ik weer af. Dat was iets waar ik goed in was. Ik ben denk ik zo'n tien tot twintig keer alles kwijtgeraakt. Werk, relaties, mijn ouders. Alles."

Met zijn ouders liep het telkens weer uit op spanningen, vooral door geld. "Je gaat je ouders oplichten. Geld lenen, nooit teruggeven, smoesjes verzinnen. Dat hoorde erbij op dat moment."

Toch kwamen ze iedere keer weer bij elkaar uit. "Met mijn ouders kwam het telkens weer goed, omdat ik nieuw werk vond of omdat ik het goedmaakte met ze. Maar iedere keer gebeurde er weer iets. Het was altijd opbouwen en afbreken."

Het dieptepunt en keerpunt

Na jaren van vallen en opstaan kwam er voor Peter een moment waarop hij wist dat het zo niet langer kon. "Ik ben zelf tot het besef gekomen dat het niet zo verder kon," vertelt hij. "Na twintig keer op en af breken had ik iemand gevonden die ik al van vroeger kende. Toen voelde ik: het moet nou echt gaan veranderen, anders raak ik het weer kwijt."

Zijn dieptepunt – zijn rock-bottom, zoals hij het noemt – was het moment waarop hij lichamelijk en geestelijk helemaal op was. "Eerst dacht ik altijd dat ik nog kon winnen, maar op een gegeven moment was ik gewoon op."

Het werd een duidelijke keuze. "Of ik ging door tot het bittere eind, of ik ging er echt iets aan doen. Voorheen heb ik dat vaker gedacht, maar die keren had ik geen reden waarvoor ik het wilde doen. Op een gegeven moment kreeg ik iemand in mijn leven waarvoor ik het wél wilde doen. Dat maakte het verschil."

Toch was de weg naar hulp niet eenvoudig. "Ik heb eerder een stap proberen te zetten voor hulp. Ik ben toen naar de huisarts geweest. Op dat moment zat ik in een gewelddadige relatie waarbij we allebei verslaafd waren," vertelt hij. "Ik was toen ook geestelijk en lichamelijk op: ik kon niet meer slapen, had lichamelijk pijn, mijn hart klopte er zowat uit, ik had last van bloedneuzen. Eigenlijk alles wat je kunt bedenken."

Die eerste poging liep mis. "Ze zouden me terugbellen, maar dat is nooit gebeurd. Misschien is er iets misgegaan, maar ik heb nooit meer iets gehoord," vertelt hij.

Tussen dat moment en de tweede keer dat hij hulp zocht, zat bijna vier jaar. "Ik was vierentwintig toen ik voor het eerst hulp probeerde te krijgen via de huisarts," legt hij uit. "Daarna probeerde ik het steeds zelf. Dat gaat dan een week of twee goed, maar op een gegeven moment is het niet meer te houden."

Op zijn achtentwintigste was hij voor de zoveelste keer volledig op. "Ik wist al langer dat het in mijn eentje niet ging lukken. Als ik nooit hulp had gezocht, dan was ik tot op de dag van vandaag nog in gebruik geweest."

Dit keer meldde hij zich opnieuw bij de huisarts, vastbesloten om het anders te doen. "Ik gaf aan dat ik echt hulp nodig had. "Ik wilde niet naar Novadic, want mijn oudste broer heeft daar heel lang gezeten en is nog steeds een gebruiker. En ook niet naar een andere kliniek, want de vorige keer was dat daar mislukt. Toen vroegen ze aan mij hoe groot de afstand mocht zijn voor hulp, dat hebben we besproken en daaruit kwam Point O."

"Binnen twee weken werd ik teruggebeld en werd ik doorverwezen naar Point O. Vanaf dat moment begon mijn herstel echt."

Het herstelproces

Bij Point O startte Peter met de **motivatiebehandeling**, een traject van zes weken. "In de tweede week wist ik eigenlijk al dat het voor mij niet opschoot," vertelt hij eerlijk. "Ik vond het leuk om er te komen, maar het schoot niet op. Toen heb ik aangegeven dat ik graag aangemeld wilde worden voor Portugal." Toch maakte hij de behandeling af. "Ik wilde wel in contact blijven met Point O. Ondertussen werd geregeld dat ik naar Portugal kon gaan."

Voor zijn vertrek startte hij eerst met een **ambulante detox**. "Ik kon kiezen tussen een detox, een kliniek of een ambulante detox. Ik koos voor de ambulante detox, wat toen net nieuw was bij Point O. Ik heb dat als heel fijn ervaren, omdat ik thuis in mijn eigen vertrouwde omgeving kon afkicken. De medewerkers kwamen elke dag langs en ik werd iedere keer getest."

In het begin twijfelde hij of thuisblijven wel de juiste keuze was. "Ik wilde eigenlijk ook echt weg, ik was klaar met de thuissituatie," zegt hij. "Maar achteraf vond ik het juist een hele fijne manier van detoxen. Het werkte voor mij goed op deze manier."

Eind januari vertrok Peter naar **Portugal** voor de **klinische behandeling** van zes weken. "Begin maart kwam ik terug," zegt hij. De kliniek was confronterend, maar ook helend. "De kliniek heeft me onder ogen laten komen waar ik mee bezig was en wat ik allemaal had gedaan. Wat mijn verslaving deed en wat voor schade het had aangericht. In de kliniek wordt er vooral gewezen op je verslaving: je neemt de middelen weg, maar je bent nog steeds een verslaafde en handelt nog steeds hetzelfde. Dat leer je daar pas echt."

Iedereen in de kliniek droeg op zijn manier bij aan zijn herstel, maar één persoon maakte voor hem het grootste verschil. "Met Britt, mijn persoonlijk begeleider en psycholoog, had ik de beste band," vertelt hij. "Iedereen heeft een steentje bijgedragen, maar als ik een naam moet noemen die het meeste voor mij gedaan heeft, dan is dat Britt."

Na zijn terugkomst in Nederland volgde direct de volgende stap. "Ik kwam op een woensdag terug en startte de maandag erna meteen met de **dagbehandeling**," vertelt hij. "Die duurt normaal twaalf weken, maar doordat ik een terugval heb gehad, heb ik er twintig weken over gedaan. Na acht weken had ik een terugval en mocht ik twee weken niet komen. Daarna heb ik nog twaalf weken doorgepakt om het af te ronden."

De dagbehandeling bracht veel nieuwe inzichten met zich mee. "Ik heb daar echt veel geleerd," zegt hij. "Robert wist mij precies op de juiste momenten te raken. Een ex-verslaafde weet hoe hij een verslaafde kan raken en wat de pijnpunten zijn. Hij zei dingen waardoor ik thuis ging nadenken en dacht: shit, hij heeft wel gelijk."

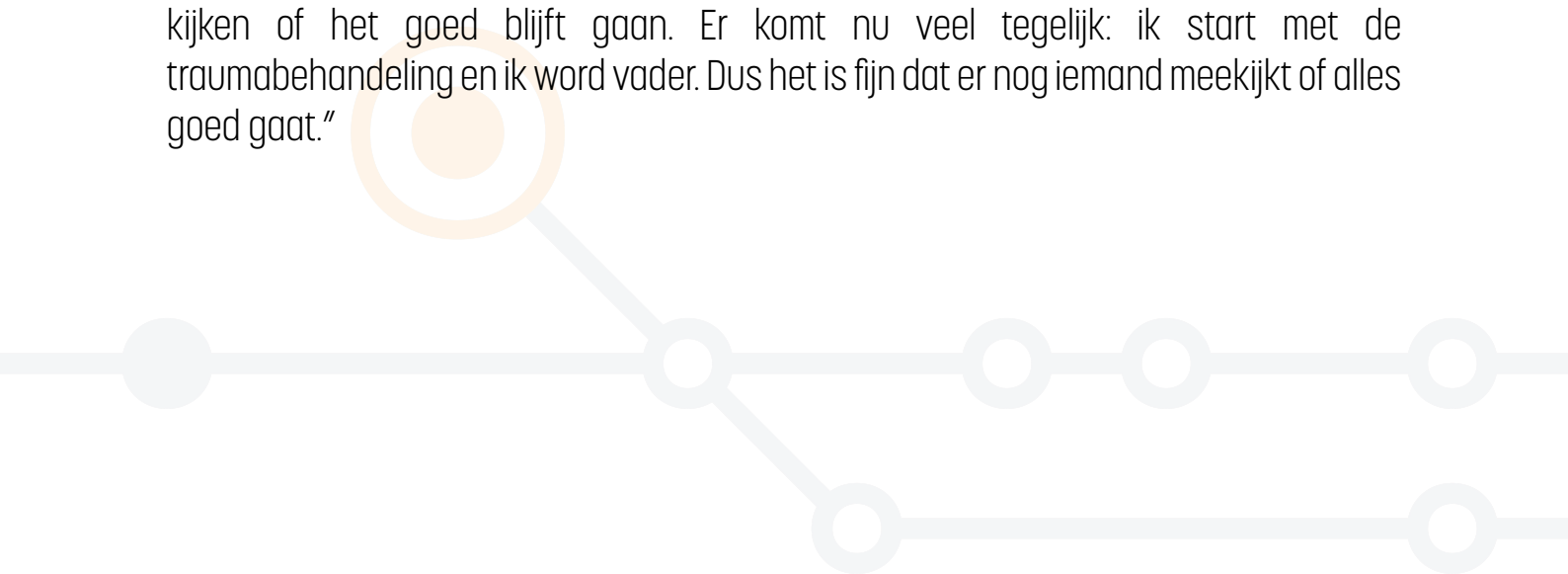
Peter beschrijft zichzelf als eigenwijs. "Ik heb mijn eigen wil en mijn eigen mening, wat ook prima en goed is," zegt hij. "Maar je kunt iets tegen mij zeggen waardoor mijn eigenwijsheid meteen naar boven komt, of je kunt iets zeggen waardoor ik thuiskom en erover ga nadenken. Robert kwam vaak met van die punten waardoor ik dacht: verdomme, hij heeft gelijk. De dingen die hij zei, bleven hangen."

Ook Kim speelde een belangrijke rol tijdens deze periode. “Zij hielp me om dingen anders te bekijken. Waar Robert me soms keihard spiegelde, deed Kim dat meer vanuit rust en begrip. Allebei hebben ze me op hun eigen manier geholpen om eerlijk te blijven naar mezelf toe.”

Toen de dagbehandeling afgerond was, startte Peter met **één-op-één gesprekken** om het contact met Point O te behouden. “In de kliniek en tijdens de dagbehandeling leer je veel, maar er blijven altijd dingen liggen waar je dieper op in kunt gaan. Daar zijn die gesprekken voor. Eén keer per week kom ik naar Point O voor een gesprek van een uur. Voor mij is het vooral om het warm te houden en te blijven praten over dingen waar ik tegenaan loop.”

Die gesprekken waren ook een bewuste keuze. “Ik kwam van drie dagen dagbehandeling per week af en mijn traumabehandeling was nog niet rond. Anders zou ik van drie dagen intensieve begeleiding ineens naar een paar maanden niets gaan. Dat wilde ik voorkomen. Daarom hebben we ervoor gekozen om die één-op-één gesprekken in te zetten, zodat ik in contact bleef.”

Binnenkort volgt zijn volgende stap. “Over anderhalve week, op 24 oktober 2025, start ik met mijn **traumabehandeling**,” vertelt hij. “Daarna ben ik eigenlijk klaar met alle behandelingen en krijg ik nog een jaar **ambulante begeleiding**. Dat is vooral om te kijken of het goed blijft gaan. Er komt nu veel tegelijk: ik start met de traumabehandeling en ik word vader. Dus het is fijn dat er nog iemand meekijkt of alles goed gaat.”



De rol van Point 0

Als Peter terugkijkt, beseft hij dat elke fase van zijn traject hem iets heeft gebracht. "De motivatiebehandeling had inhoudelijk voor mij niet veel zin, maar het heeft me er wel toe gezet om naar Portugal te gaan. Als ik die behandeling niet had gehad, was ik daar waarschijnlijk nooit terechtgekomen."

Ook de ambulante detox noemt hij een belangrijk onderdeel. "Ik vond het fijn om thuis te detoxen. Het gaf me rust om in mijn eigen omgeving te blijven en toch elke dag contact te hebben met de medewerkers van Point 0."

Over de kliniek is hij helder. "De kliniek heeft mij echt laten zien wat mijn verslaving met mij deed en met anderen om me heen. Daar heb ik mezelf voor het eerst echt aangekeken. Britt heeft daar voor mij het verschil gemaakt."

En over de dagbehandeling zegt hij: "Robert wist me te raken op een manier die binnenkwam. De dingen die hij zei bleven hangen. Kim hielp me op haar manier om dingen anders te bekijken. Allebei hebben ze me geleerd om eerlijk te blijven naar mezelf toe."

Terugval en moeilijke momenten

Halverwege zijn dagbehandeling ging het mis. "Ik zat toen acht weken in het traject," vertelt Peter. "Mijn oudste broer had op dat moment weer zijn moment. 's Nachts stond hij ineens voor de deur. Uit automatisme liet ik hem binnen en hij bleef bij ons slapen."

De volgende ochtend, toen iedereen het huis uit was, vond Peter een sealtje op de bank. "Ik wilde het weggooien, maar ik maakte het open, kreeg een black-out en gebruikte één keer. Meteen daarna dacht ik: kut. Ik heb de rest weggegooid en me maandag meteen bij Point 0 gemeld."

Het was geen toeval, zegt hij nu. "Er speelde al van alles. Ik was bezig met mijn levenslijn, wat veel spanning gaf. Privé waren er ook dingen. Toen mijn broer die nacht kwam, was dat gewoon de druppel."

Vanuit Point O moest hij een terugvalpreventieplan invullen. "Ik moest uitleggen wat er precies gebeurd was en hoe ik ermee was omgegaan. Daardoor kreeg ik echt inzicht in mijn gedrag. Ik besepte dat ik eerder moet herkennen wanneer ik weer richting risico ga."

Na een terugval moet je het tijdelijk zelf doen. "Bij Point O moet je dan twee weken zelf detoxen, zonder hulp. Ze bellen wel om te vragen hoe het gaat, maar je moet het helemaal zelf doen. Dat was heftig. Ik wist meteen: dit wil ik niet meer."

Het gevoel van gebruik kwam meteen weer terug. "Ik werd meteen weer paranoïde en achterdochtig. Dat gevoel herinnerde me eraan waarom ik dit niet meer wil. Daardoor kon ik clean blijven. Maar je moet wel helemaal opnieuw beginnen."

"Ik heb uiteindelijk twintig weken over de dagbehandeling gedaan." Hij lacht als hij eraan terugdenkt. "Op een gegeven moment voelde ik me bijna meubilair daar. Maar het voelde ook als thuiskomen."

Vrienden en familie

Zijn familie wist dat hij een probleem had, maar begreep in het begin niet wat een behandeling inhield. "Ze zagen het zoals ik het toen zelf ook zag: een afkickkliniek, dat is voor junkies onder een brug. Maar je hoeft geen junkie te zijn om naar een kliniek te gaan."

Dat veranderde toen duidelijk werd dat hij écht naar Portugal zou vertrekken. "In het begin vroegen ze zich af of het wel nodig was. Ik had een huis, een vriendin. Maar toen het eenmaal geland was dat ik echt wegging, waren ze heel ondersteunend. Bij vertrek, tijdens de behandeling en erna. Vooral mijn vriendin en mijn ouders."

Vrienden had hij in die tijd bijna niet meer. “De meeste had ik al weggeduwd. Aan het einde was ik vooral een alleen-gebruiker. De vrienden die ik nu heb, zijn de vrienden van mijn vriendin. Zij hebben me altijd gesteund en toonden oprechte interesse.”

In de kliniek kreeg Peter een van de meest emotionele momenten van zijn traject. “Ik kreeg een schadebrief van mijn vriendin en van mijn ouders. Die brieven krijg je na een paar weken, als je een maand clean bent en je emoties terugkomen. Dat was heftig. Je leest dan wat je anderen hebt aangedaan. In je gebruik hoor je dat honderd keer, maar op dat moment komt het niet binnen. Die brieven kwamen wél binnen. Dat was het heftigste moment van die zes weken.”

Tijdens zijn verblijf mocht hij twee keer per week kort bellen. “Twee keer per week een kwartier. Die gesprekken gingen niet over zware dingen. Meer over hoe het met me ging, of ik het naar mijn zin had, hoe het eten was. De echte gesprekken kwamen later, in de systeemgesprekken via videocall met thuis. Daarin kon ik pas echt delen wat ik voelde en wat er veranderd was.”

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

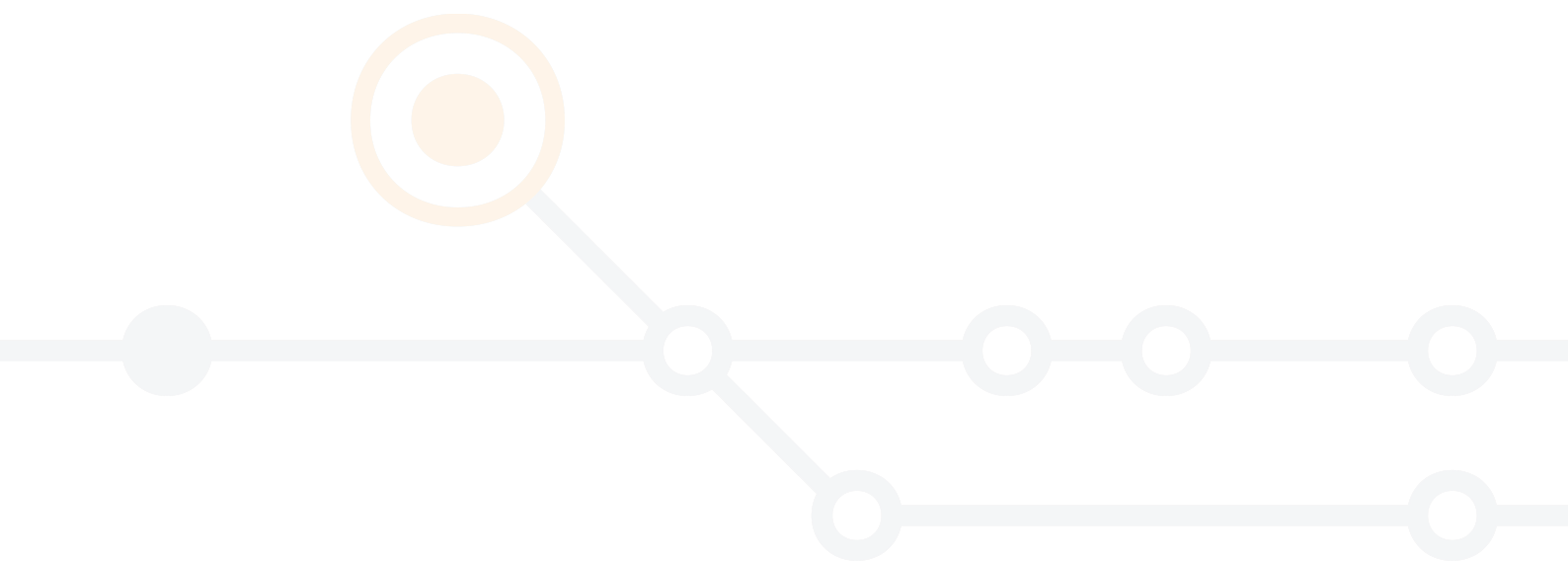
Voor Peter is herstel geen eindpunt, maar een proces dat blijft doorgaan. “Ik denk dat je altijd kunt blijven leren in je herstel,” zegt hij. “Ik ben iemand die zijn kop moet stoten, anders leer ik niet. Als iemand iets tegen mij zegt en ik denk ‘het zal wel’, dan blijft het niet hangen. Ik moet het meemaken, dan pas leer ik. Dus ja, ik zal nog wel een paar keer mijn kop stoten. Niet meer in gebruik, maar in dingen waar ik tegenaan loop waarvan ik achteraf denk: shit, dat had ik anders kunnen doen.”

Hij ziet herstel dan ook als iets dat nooit ophoudt. “Je bent nooit uitgeleerd. Het is vallen en opstaan. In gebruik val ik niet meer, maar in gedrag en in de dingen die ik doe ben ik nog steeds aan het groeien. Dat is een zoekende weg. De ene keer doe je het goed en de andere keer denk je: ik had het beter anders kunnen doen. Die dingen bespreek ik nu tijdens de één-op-één gesprekken. Daar leer ik nog elke week van.”

Als Peter terugkijkt, ziet hij vooral hoeveel er veranderd is. "Point O heeft mijn leven teruggebracht. Als ik Point O niet had gehad, dan was ik er waarschijnlijk niet meer geweest. Wat herstel voor mij betekent? Ik heb mijn leven terug."

Dat leven zit voor hem niet in grote dingen, maar juist in het kleine, alledaagse. "Vroeger ging al mijn geld op aan gebruik. Nu kan ik in de zomer gewoon een ijsje halen en dat voelt als iets groots. Van die kleine dingen zijn voor mij het meest dierbaar. Ik kan ook dure kleren kopen, maar dat boeit me niet. Een ijsje halen, een broodje kopen — dat soort dingen zijn voor mij belangrijker dan al de rest."

Hij glimlacht. "Ik heb mijn leven terug. Vroeger werd er voor mij geleefd, nu heb ik een keuze om te leven. Dat is voor mij herstel."



Zijn boodschap aan anderen:

”

Ga hulp zoeken. Alleen kun je het niet. Als je het alleen kon, dan was je nu al wel clean. De hulpinstanties zijn er niet voor niets, dus ga alsjeblieft hulp zoeken.

Pak aan wat je aan kunt pakken, want het leven is zoveel mooier zonder gebruik dan met gebruik. Je kunt er van alles over zeggen en het helemaal uitpluizen, maar uiteindelijk is het simpel: het leven is mooier. Het is niet altijd makkelijk, maar het is het waard. Voor mij in ieder geval wel.

