

Het herstelverhaal van...

Pim

Twee jaar geleden leefde Pim (44) nog op straat. Hij sliep in zijn auto, in nachtopvang en uiteindelijk onder een brug in Oss.

Zijn alcoholverslaving had hem alles gekost: zijn relatie, het contact met zijn zoon, zijn woning en uiteindelijk ook zijn plek in de opvang. Hij was niet meer verzekerd, nergens ingeschreven en voor de buitenwereld praktisch verdwenen.

Vandaag woont Pim zelfstandig in een appartement van Point O. Hij is bijna twee jaar clean. Dit is het verhaal van hoe hij van overleven naar herstellen ging — en wat daarvoor nodig was.

Het leven vóór de verslaving

Pim groeide op in Bergharen, samen met zijn vader, moeder en een oudere zus. “We waren eigenlijk een normaal gezin,” zegt hij. Die vanzelfsprekendheid verdween toen zijn vader door een ongeluk op het werk thuis kwam te zitten. Pim was toen ergens tussen de twaalf en veertien jaar oud.

In diezelfde periode veranderde ook zijn wereld buiten het gezin. Hij ging van de basisschool in het dorp naar het voortgezet onderwijs in de stad. “Dat was een enorme overgang voor mij. Een andere omgeving, andere mensen, andere verwachtingen.” Op school werd hij in de eerste twee jaren veel gepest. Pim vertelt dat hij dat toen redelijk kon relativeren, maar achteraf ziet hij hoe weinig ruimte er was om daar echt bij stil te staan. Het was iets wat hij onderging en weer van zich afzette.

Gevoelens werden niet besproken, niet thuis en niet daarbuiten. Het was iets wat hij onderging en vervolgens wegdrukte. Die manier van omgaan met spanning en pijn – doorgaan en niet voelen – zou later een terugkerend patroon worden.

In de derde en vierde klas veranderde zijn schoolloopbaan. Hij kwam terecht in een meer praktische richting en mocht met zijn handen werken, richting de bouw. Werken met zijn handen gaf hem rust en houvast. Hij volgde de opleiding bouw en maakte die af. Later volgde hij ook nog een opleiding tot meubelmaker. Ook die rondsde hij succesvol af.

Thuis werd de situatie ondertussen steeds zwaarder. Zijn vader begon te drinken. “En dat is eigenlijk altijd zo gebleven,” zegt Pim. Uiteindelijk heeft zijn vader zich doodgedronken. De sfeer in huis veranderde en Pim voelde zich er steeds minder op zijn plek. “Ik was liever niet thuis dan wel.”

Vanaf zijn vijftiende of zestiende had hij een bijbaan. Niet omdat hij grote plannen had, maar omdat het hem een reden gaf om weg te zijn. “Ik wilde gewoon zo min mogelijk thuis zijn.”

Over gevoelens praten deed hij niet. "Dat kon thuis niet. Dus ik hield alles bij mezelf." Achteraf ziet hij hoe daar iets begon te verschuiven. Problemen stapelden zich op, zonder dat hij ze benoemde of deelde. Daar werd de basis gelegd voor wat later zijn alcoholverslaving zou worden.

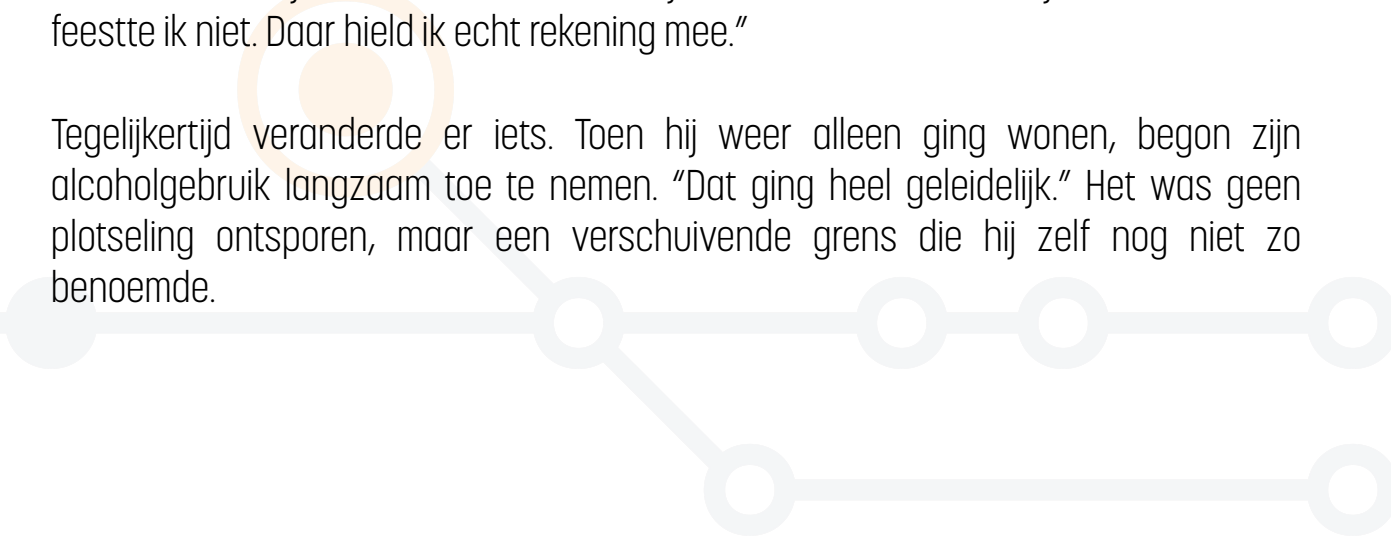
Aan de buitenkant ging het leven gewoon door. Pim werkte, ging naar school, haalde zijn diploma's. Op zijn achttiende kocht hij zijn eerste appartement. Hij had gespaard en was trots dat hij dat zelf kon. "Ik was gewoon heel graag weg van huis. Zelfs als ik thuis was, ging ik liever naar vrienden."

De jaren daarna stonden in het teken van werken en zelfstandig wonen. Uiteindelijk kreeg Pim een langdurige relatie met de moeder van zijn zoon. Die relatie duurde zestien jaar. Hun zoon werd geboren in 2013.

In die periode werkte Pim eerst bij een timmerfirma en later als vrachtwagenchauffeur. Toen zijn zoon werd geboren, keerde hij terug naar zijn oude werkgever in de tuinhuisjesfabriek, waar hij tot 2020 bleef werken. Het leven had structuur. Werk, gezin, verantwoordelijkheden.

In 2018 gingen hij en de moeder van zijn zoon uit elkaar. "Dat ging eigenlijk goed," vertelt Pim. Ze hielden gezamenlijk gezag en hij zag zijn zoon iedere dinsdag en om het weekend. Hij was zich bewust van zijn rol als vader. "Als ik mijn zoon had, dan feestte ik niet. Daar hield ik echt rekening mee."

Tegelijkertijd veranderde er iets. Toen hij weer alleen ging wonen, begon zijn alcoholgebruik langzaam toe te nemen. "Dat ging heel geleidelijk." Het was geen plotseling ontsporen, maar een verschuivende grens die hij zelf nog niet zo benoemde.



De opkomst van de verslaving

In 2019 kreeg Pim via een datingsite een nieuwe relatie. Het klikte snel en ze trokken steeds meer naar elkaar toe. Zij had een koophuis, terwijl Pim op dat moment een grote huurwoning had. "Ik moest een gigantisch bedrag betalen, want ik had een halve boerderij gehuurd," vertelt hij. Omdat ze toch al constant bij elkaar waren, besloot hij zijn huur op te zeggen en bij haar in te trekken. Ze vormden samen een samengesteld gezin: zij had twee kinderen, Pim had zijn zoon. "Om het weekend was het druk, het andere weekend hadden we ruimte voor elkaar."

De eerste twee jaar ging dat redelijk. Maar samenwonen was niet makkelijk en in de periode 2020–2021 begonnen de problemen. Niet zozeer door de kinderen, zegt Pim, maar omdat de relatie zelf niet meer vanzelf liep. Er kwamen ruzies, struggles, spanning die bleef hangen. En juist in diezelfde periode schoof alcohol steeds verder naar voren.

Pim kan dat heel helder benoemen: hij dronk niet "zomaar", hij dronk om iets te dempen. "Ik deed het vooral om mijn gevoel te verdoven. Meer rust in mijn hoofd te willen." Alleen: rust werd afhankelijkheid. En afhankelijkheid werd een systeem dat zijn leven langzaam begon te dragen.

Hij merkte dat het misging en trok zelf aan de bel. "Ik ben toen ook naar mijn baas toe gegaan. Ik heb gezegd dat ik wilde tekenen voor alcoholisme, dat ik veel dronk en dat ik daar hulp voor ging zoeken." Hij kwam in de ziektewet terecht. Hij ging met zijn partner naar de huisarts en zocht uit zichzelf hulp bij Novadic Kentron. Maar die hulp voelde voor hem te licht en te los. "Ik moest daar een uurtje komen praten in de week, maar dat werkte voor mij gewoon niet." Ondertussen ging zijn alcoholgebruik door.

Met kerst 2021 was de grens bereikt. Zijn alcoholgebruik was op dat moment al zo hoog dat zijn partner zei: tot hier en niet verder. De relatie werd beëindigd en het huis werd te koop gezet. Dat moment werd een breuklijn in Pim zijn verhaal. "Dat was voor mij eigenlijk wel best wel de druppel." Hij bracht zijn zoon op Eerste Kerstdag terug naar zijn moeder, bewust. Omdat hij wist dat hij op dat moment niet meer kon zorgen. "Mijn alcoholgebruik was al extreem."

Binnen ongeveer drie maanden werd het huis verkocht en moest Pim eruit. Vanaf dat moment verloor hij niet alleen zijn relatie, maar ook zijn basis. Hij belandde via via in de daklozenopvang in Winterswijk. Daar bleef hij drie à vier maanden. Alleen: daar mocht hij niet drinken. Toen er tijdens een kamercontrole wijn werd gevonden, werd hij eruit gezet.

Niet veel later ging hij door naar de daklozenopvang in Doetinchem. Daar verbleef hij ongeveer negen maanden. Pim noemt het zelf “een walhalla voor gebruikers”, omdat gebruiken er toegestaan was. In die periode liep zijn alcoholgebruik verder op en begon ook zijn cocaïnegebruik. “Om mezelf weer nuchter te krijgen,” zegt hij.

Na negen maanden werd hij teruggestuurd richting Oss. Zijn gebruik lag toen al extreem hoog. Pim beschrijft het heel rauw: grote hoeveelheden alcohol, dagelijks cocaïne. In Oss liep hij vast op de regels: als je daar binnenkwam, moest je blazen. Maar hij kon niet meer zonder alcohol. Dat was het moment waarop het onderdak ook wegviel. “Dat was echt een periode dat ik echt op straat kwam te leven,” zegt hij, “of in ieder geval in de auto sliep, want ik had nog wel een auto.”

Op 14 juni 2023 ging het mis. Pim haalde spullen op in de Achterhoek en reed terug. Onderweg veroorzaakte hij een auto-ongeluk. Hij reed achterop iemand op de snelweg, sloeg zelf over de kop en vluchtte. “Ik zat stomdronken in de auto.” Vijf kilometer verder werd hij uit de auto gehaald. Anderen raakten gelukkig niet gewond. Pim zelf had breuken, maar hij vertelt ook hoe weinig hij toen nog stilstond bij zijn gezondheid.



Het dieptepunt en het keerpunt

Na het ongeluk werd de situatie niet beter maar smaller. Pim kon in Oss niet meer terug naar de opvang en leefde steeds meer buiten. Later noemt hij dit de zwaarste periode: "Het Verdihuis in Oss kon ik niet meer terechtkomen, dus ik sliep echt letterlijk onder de brug."

In september 2023 moest hij voor de rechter komen. Juist die periode noemt hij later de zwaarste. Omdat hij toen niet meer tussen plekken zat, maar echt buiten leefde. Het Verdihuis in Oss kon hij niet meer in, en hij sliep letterlijk onder de brug. De uitspraak kwam: drie maanden gevangenisstraf. Alleen werd die niet meteen uitgevoerd. Het werd een straf die boven hem bleef hangen, terwijl hij ondertussen de winter in ging.

Toen het echt begon te vriezen, ging er tijdelijk een nachtopvang open bij De Pitstop: een zaal met ongeveer twaalf stapelbedden. "Je moest 's avonds vóór 22:30 binnen zijn en 's ochtends om 07:30 weer vertrekken. Het was geen nieuw begin, maar pure overleving. Anders bevroor je buiten letterlijk dood."

In diezelfde periode probeerde Pim alsnog hulp te vragen. "In november ben ik zelf bij Zorg & Welzijn in Oss naar binnengelopen dat het echt niet meer langer ging zo en dat ik hulp wou." Maar zelfs daar liep hij vast: hij was niet meer verzekerd omdat hij al lange tijd geen rekeningen meer had betaald en nergens meer stond ingeschreven. Hij was, zoals hij het zelf zegt, "een beetje van de aardbodem verdwenen."

Wat wél bleef, was Eline. Zij luisterde, dacht mee en Pim nam haar kaartje mee. In een periode waarin bijna alles wegviel, werd dat kaartje iets kleins om vast te houden.

Na 1 januari sloot de nachtopvang weer en moest hij opnieuw naar buiten. Hij sliep nog een paar dagen in een hotel met het laatste geld dat hij had. Tot op de ochtend van 7 januari: er werd op de deur geklopt en de politie stond voor hem. Hij moest zijn straf alsnog uitzitten. En precies dat moment beschrijft Pim later als het punt waarop zijn ogen opengingen. "Dat is eerlijk gezegd wel mijn redding geweest."

Het herstelproces

De eerste acht dagen waren verschrikkelijk. "Echt een hel." Hij moest in één klap stoppen met alcohol. Hij raakte in een delier, had waanbeelden, zag dingen die er niet waren. Pas in de derde week begon hij weer nuchter te worden. En precies daar, in die helderheid die terugkwam, kwam ook het besef. "Toen begon het kwartje te vallen. Toen begon ik mijn gevoel meer terug te krijgen. Van: shit, ik ben alles en iedereen kwijt."

Eén van de eerste persoonlijke stappen die Pim zette, was zijn moeder bellen. Twee jaar had hij niets van zich laten horen. "Ik vond wel dat ze er recht op had dat ze dat wist. Om te vertellen dat ik in de gevangenis zit en er een potje van heb gemaakt." Zijn moeder wist van zijn alcoholproblemen en dat hij op straat leefde, maar ze had ook een duidelijke grens getrokken: als hij zo bleef leven, was hij niet welkom. Pim ziet dat achteraf als iets dat hem heeft geholpen. "Want als ze mij in huis had gehaald, dan was dat toch niet veranderd. Dan was mijn patroon ook zo blijven doorgaan."

In de gevangenis begon Pim doelen op te stellen. Hij deed dat zelf, maar niet alleen. In die periode pakte hij ook het kaartje van Eline er weer bij. Hij hield haar contactgegevens bij zich en zocht contact, omdat hij wist dat hij na zijn straf niet terug wilde naar de daklozenopvang. Eline werkte achter de schermen keihard door: met de gemeente, met voorzieningen, met alles wat Pim vanuit detentie niet kon regelen. Pim wilde niet terug naar de daklozenopvang. Hij had eerder een time-outvoorziening gezien, een plek voor mensen "met een doel", waar je onder voorwaarden mocht wonen als de Wmo akkoord gaf. Daar bleef hij op hameren.

Uiteindelijk mocht hij er wonen, maar wél onder strikte voorwaarden. Hij kreeg een eigen studio, moest drie keer per dag blazen, kreeg kamercontroles en stadscontroles, en mocht het dorp niet uit. "Maar het heeft me wel clean gehouden." Op dat moment had hij zes maanden cleantijd opgebouwd. Vanuit daar werd Point O benaderd om aan te sluiten bij het safehouse.

Het kon, maar eerst moest Pim nog een volgende stap zetten: een 12-stappenkliniek. Hij ging opnieuw drie maanden naar Den Haag. Op de terugweg van de kliniek stopte de trein in Oss. Pim keek uit het raam het perron op. Daar zag hij dezelfde jongens met wie hij eerder op straat had geleefd. Ze zaten op hetzelfde muurtje, met een biertje in de hand of een joint. Alles leek onveranderd.

“Toen dacht ik: als ik die stappen niet had ondernomen, dan zat ik daar nu ook nog steeds tussen.”

Dat moment maakte voor hem iets heel concreet. Niet alleen wat hij had achtergelaten, maar ook waarom hij niet meer terug wilde naar dat leven – en later ook niet naar Oss. Het was een bevestiging dat de weg die hij was ingeslagen, hoe zwaar ook, de juiste was.

Toen hij op 4 oktober 2024 instroomde bij Point O, was hij negen maanden clean. Hij kwam binnen in een huis waar anderen langere cleantijd hadden. Dat maakte indruk, maar gaf hem ook richting. “Ik dacht: als ik goed naar die jongens luister, dan gaat mij dat ook wel lukken.”

Pim kwam binnen met een leven dat grotendeels leeg was gemaakt door gebruik. Geen contact met familie, geen vrienden om zich heen, geen geld, schulden. Hij wilde terug naar iets wat voor veel mensen vanzelfsprekend lijkt, maar voor hem niet meer was: stabiliteit en een normaal bestaan.

Een groot deel van herstel werd voor Pim het herstellen van relaties. Het contact met zijn moeder had hij al in de gevangenis bijgelegd; ze kwam wekelijks op bezoek. Bij Point O groeide dat verder. Hij beschrijft hoe het contact nu weer stevig is: dagelijks bellen, geregeld bij elkaar over de vloer. Met zijn zus is het vergelijkbaar. En er waren systeemgesprekken, bij Point O en eerder ook in Den Haag, om die banden beter te maken. “Nu is het weer vier handen op één buik. Het vertrouwen is weer terug.”

In het safehouse had Pim een periode die hij zelf als heel waardevol beschrijft. Hij luisterde naar anderen, was open en eerlijk, en legde alles op tafel. Hij noemt ook specifiek Mirthe: iemand naar wie hij goed heeft geluisterd en met wie hij stappen heeft gezet. Financieel veranderde er eveneens iets: "Toevallig sta ik nou eindelijk €3000 in de plus." Dat detail laat zien hoe concreet herstel voor hem is: niet alleen 'niet gebruiken', maar ook je leven opnieuw opbouwen.

Bij Point 0 volgde hij de dagbehandeling van twaalf weken. Voor Pim was dit een essentieel onderdeel. Hij noemt vooral één sleutel: leren praten over gevoel. "Vroeger praatte ik nooit over mijn gevoel. Met Pim ging altijd alles goed." In de dagbehandeling kreeg hij zicht op waar zijn verslaving vandaan kwam. Hij werkte met zijn levenslijn en herkende patronen vanuit zijn jeugd en zijn gedrag door de jaren heen. Robert, zijn social worker, hielp hem daarin: verbanden zien, gevoelens leren uitspreken en leren dat verdriet er mag zijn. Daarnaast noemt Pim onderdelen als cognitieve gedragstherapie en terugvalpreventie. Niet als losse termen, maar als bouwstenen die hem hielpen begrijpen wat hij deed, waarom hij dat deed en wat hij nodig heeft om het anders te doen.

Parallel aan de dagbehandeling kreeg hij traumatherapie voor het auto-ongeluk dat hij had veroorzaakt. Dat ongeluk had een diepe impact: lichamelijk en mentaal. Pim durfde niet meer in de auto bij iemand, had nachtmerries en zag het beeld steeds opnieuw voor zich. Hij noemt het een flinke klap en beschrijft ook de fysieke schade: vingers uit de kom, ribben gebroken, borstbeen gebroken. De combinatie van dagbehandeling en traumatherapie was zwaar, maar het werkte. "Ik slaap nu weer heerlijk." Hij benoemt daarbij ook expliciet de hulp van Lei.

Daarna volgde schematherapie en Pim zegt daar zelf bij: dit vond hij het moeilijkste wat er is. Omdat het niet gaat over 'weten', maar over het veranderen van diep aangeleerde patronen. Hij legt het uit met een metafoor: als je altijd je kopje linksboven in de kast zet en je moet het opeens rechts zetten, dan moet je dat telkens opnieuw bewust doen totdat het nieuw gedrag wordt..

Zo beschrijft hij ook zijn oude reflex in gesprekken: als iemand vroeg hoe het ging, zei hij automatisch dat het goed ging om het gesprek af te kappen. Nu kan hij wél praten. Hij leert begrijpen hoe hij functioneert “in zijn innerlijke”, wat gezond is en wat niet, en welke gezonde coping er tegenover moet staan. Hij koppelt dat ook aan het kleine kind: de momenten waarop je vroeger troost nodig had, maar leerde dat je niet moest piepen en gewoon door moest gaan. Dat zijn de lagen die hij nu aanpakt.

Pim zit in de afrondende fase van die schematherapie bij Centiv in Oss. Nog één sessie, zegt hij en dan is het afgerond. Daarna voelt hij dat hij de thema's heeft kunnen aanpakken die haalbaar waren. En tegelijk kijkt hij alweer vooruit: hij wil de opleiding ervaringsdeskundige volgen en daarna verslavingsdeskundige. Samen met Mirthe gaat hij daar stappen in zetten. Hij is ook al sponsor geworden, heeft zijn stappen doorlopen en begeleidt twee jongens. Binnenkort gaat hij zijn verhaal vaker delen op meetings. “Ik wil mensen inspireren dat het ook anders kan.”

Twee weken voor het interview (midden november 2025) stroomde Pim uit het safehouse. Hij woont nu zelfstandig in een appartement van Point O in Schaijk. Alleen wonen vindt hij goed gaan. Hij kiest bewust voor verbinding, spreekt af, blijft in contact, maar kan ook een avond alleen zijn zonder dat dat gevaarlijk voelt. Hij is dankbaar en tevreden, en noemt zichzelf “heel netjes aangelegd” — een klein detail, maar het laat zien hoe hij weer grip en structuur in zijn leven heeft.

Ondertussen loopt er nog een groot proces: het contact met zijn zoon. Daar zijn ze vorig jaar mee begonnen. “Er loopt een rechtszaak en ik wacht momenteel op de uitspraak. De voogdij mag ik behouden, maar de omgangsregeling moet nog worden uitgesproken.” Hij hoopt dat dat snel duidelijk wordt en dat zijn zoon weer terug in zijn leven komt.

Ook rond wonen heeft hij stappen gezet. Hij vroeg urgentie aan, werd eerst afgewezen omdat er in zijn verhaal een beeld van vijf jaar ontbrak, door de tijd op straat en in opvang. Samen met Mirthe hebben ze het onderbouwd en in hoger beroep kreeg hij uiteindelijk toch urgentie.

Hij wacht nu op een woning, maar maakt daarin ook een bewuste keuze: hij wil niet terug naar Oss. "Er is daar te veel gebeurd. Ik heb daar te lang op straat gelopen. Als ik daar het dorp in rijd, gebeurt er nog wel iets met me." Daarom kiest hij liever voor Bergen of Herpen, het liefst Herpen: centraal bij Schaijk, dichtbij meetings, dichtbij zijn netwerk en dichtbij zijn moeder.

En als hij het over zijn leven nu heeft, maakt hij daarin ook veel stappen. Hij werkt bij de Voedselbank, nadat hij eerst de ouderenzorg probeerde maar merkte dat dat niet bij hem paste. Met Mirthe besprak hij de switch. Bij de Voedselbank voelt hij zich gezien en gehoord en haalt hij voldoening uit het helpen van mensen die minder bedeed zijn. "Ik weet zelf hoe het was om geen eten te hebben."

Herstel is voor Pim niet meer iets abstracts. Het is dagelijkse structuur, verbinding, doelen, meetings, een netwerk. "Er is geen dag dat ik alleen ben of eenzaam." En vooral: geen gedachten aan gebruik. Hij noemt zijn leven een 360 graden draai. "Niet omdat alles makkelijk is, maar omdat ik nu weet wat ik moet blijven doen om het vol te houden."

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

Het leven van Pim is rustig geworden. "Ik heb nu een leven met af en toe hele mooie momenten. En dat vind ik goed."

Zijn toekomst ziet hij helder. "Stilstaan is achteruitgaan. Ik wil blijven groeien." Hij gaat naar meetings, onderhoudt zijn netwerk en voelt zich niet meer alleen. Gedachten aan gebruik zijn er niet meer. Zijn clean datum is 7 januari 2024. Over vijf weken is hij twee jaar clean.

Als Pim terugkijkt, kan hij zich nauwelijks voorstellen dat hij ooit terug zou willen naar hoe het was. "Ik liep twee jaar geleden nog met een halve liter door het centrum van Oss. Dat leven wil ik nooit meer."

Zijn boodschap aan anderen:

”

Het is nooit te laat. Wat je in twee jaar kunt bereiken, is ongelooflijk. Blijf in verbinding, vraag hulp en kijk vooruit.

Je verleden kun je niet veranderen, maar je toekomst wel.



POINT O

Samen
een solide herstel