

Het herstelverhaal van...

Bram

Bram (26) begon op zijn achttiende met experimenteren met drugs. Wat begon als nieuwsgierigheid, groeide in korte tijd uit tot dagelijks gebruik van cocaïne en ketamine. In de jaren daarna verloor hij meerdere keren zijn woonplek, relaties en het vertrouwen van de mensen om hem heen. Hij belandde op straat, viel terug na periodes van herstel en kwam zelfs in het ziekenhuis terecht na een overdosis.

Na een klinische behandeling in Portugal werkt hij verder aan zijn herstel: niet alleen stoppen met middelen, maar vooral leren omgaan met verlies, gevoelens en het gedrag onder zijn verslaving. Dit is zijn verhaal.



Het leven vóór de verslaving

Bram groeide op in een heel klein, rustig dorpje, in een gezin met zijn vader, moeder en een jonger broertje. Aan de buitenkant leek het een normale jeugd, maar vanbinnen worstelde Bram al vroeg met de vraag wie hij was en waar hij thuishoorde. Hij omschrijft zichzelf als kind als iemand die zich constant aanpaste aan zijn omgeving. "Ik was altijd al wel een soort van kameleon," vertelt hij. "Ik wilde er overal bij horen, maar ik hoorde nergens echt bij."

Die onrust kwam eruit in zijn gedrag. Bram zocht de spanning op en haalde graag kattenkwaad uit. Hij merkte al op jonge leeftijd dat hij niet goed tegen regels kon. "Dingen doen die eigenlijk niet mogen, regeltjes... daar had ik toen al moeite mee."

Aan het einde van de basisschool werd hij gepest om zijn uiterlijk. Dat maakte iets los. In plaats van zichzelf te laten zien, ging hij zich anders gedragen: stoerder, harder, meer gericht op erbij horen. Hij trok op met oudere jongens. Wat eerst stoer gedrag leek, werd langzaam een patroon: grenzen opzoeken, risico's nemen en eerder 'tegen' dan 'mee' bewegen. "Ik ben me eigenlijk anders gaan doen door bij de pesters te gaan horen, bij de grote stoere jongens."

Die keuze om bij de oudere jongens te horen, zorgde ervoor dat zijn gedrag snel extremer werd. Het onschuldige kattenkwaad werd steeds serieuzer en ging vaker over de grens. "Daar ging het kattenkwaad van kwaad tot erger: vuurwerk handelen, alcohol mee naar school nemen." Rond zijn dertiende of veertiende begon Bram met roken en het drinken van alcohol. Niet veel later kwam daar ook blowen bij, al was dat, zoals hij zelf zegt, nooit echt 'zijn ding'.

In zijn directe omgeving vonden mensen dit gebruik van middelen eigenlijk heel gewoon. Voor de jonge Bram leek er dan ook niets aan de hand. "Mensen om mij heen dronken. Je ging naar een feestje en dan was je dronken. In mijn ogen was dat vrij normaal." Toch bleef het niet bij de weekenden. Hij ging na schooltijd met een vriend naar huis en daar dronken ze doordeweeks al flessen bier leeg. "Jong en onbezonnen, en het kon allemaal."

Op school liep Bram vast. Hij startte op havo, zakte af naar mavo en bleef een keer zitten. Hij beschrijft zijn schooltijd als iets waar hij altijd tegenaan geschopt heeft. Nablijven, spijbelen, ziekmelden, niet komen opdagen, uit de klas gestuurd worden. "Grote mond dus altijd," zegt hij. En vooral: moeite met regels en met mensen die boven hem staan.

In de derde werd hij na een paar maanden zelfs van school gestuurd. Daarna ging hij verder op een andere richting, waar hij inmiddels twee jaar ouder was dan de meeste klasgenoten. Dat leeftijdsverschil gaf hem een bepaalde status. "Mensen keken tegen mij op," vertelt hij, en dat bevestigt ergens ook zijn rol: de jongen die zich weinig aantrekt van wat hoort, die zijn eigen koers vaart en ondertussen doorgaat met roken en drinken. Blowen blijft een beetje doorsudderen op de achtergrond, maar tot zijn achttiende gebruikte hij verder geen harddrugs.

Tot zijn achttiende bleef hij ver weg van harddrugs, maar de nieuwsgierigheid zat al heel vroeg in zijn hoofd. Hij was enorm geïnteresseerd in de wereld van middelen en keek thuis aandachtig naar programma's als Spuiten en Slikken. Hij wilde precies weten wat drugs met je deden en wat voor gevoel ze gaven. Die nieuwsgierigheid werd een gevaarlijk besluit, een belofte aan zichzelf die de start zou zijn van zijn verslaving: "Ik had mezelf voorgenomen: ik ga drugs gebruiken wanneer ik 18 ben, want dan mag het." Op een paar specifieke middelen na, was zijn plan helder: "Ik wilde alles wel een keer geprobeerd hebben."

De opkomst van de verslaving

Rond zijn achttiende veranderde er veel tegelijk. Bram vertelt dat hij ADD en ADHD heeft, en dat hij sowieso moeite heeft met veranderingen. En laat dat nu net het jaar zijn waarin alles verschoof: zijn ouders gingen scheiden, zijn oma overleed, hij rondde school af en moest naar een andere school, en hij verhuisde van een rustig boerendorp naar de stad Den Bosch. "Ik ging van een groot vrijstaand huis naar een rijtjeswoning." In dezelfde adem zegt hij: "Er was eigenlijk niemand emotioneel voor mij bereikbaar." Iedereen was bezig met regelen, verhuizen, het hoofd boven water houden. "Er was emotioneel geen ruimte om daarover te praten of om het te laten zijn."

In die periode begon hij te experimenteren. Op zijn eerste festival slikte hij voor het eerst xtc. "Dat was fantastisch," zegt Bram. En het werkte meteen als een soort oplossing: alles in zijn hoofd werd stiller, alles voeldelichter. Maar het bleef niet bij één keer. "Toen wilde ik alleen maar meer."

Die 'meer' kwam ook snel. Bram vertelt hoe hij vrij snel ging van een keer proberen naar dagelijks gebruik. "Van een keer proberen naar dagelijks gebruik van cocaïne en ketamine," zegt hij. En dat hield hij zeker twee jaar vol. Twee jaar waarin het leven een ritme kreeg van gebruiken, doorgaan, weer gebruiken. Tot hij ergens diep vanbinnen wél doorhad: "Dit kan wel eens uit de hand gaan lopen."

Samen met een vriendin schreef hij een brief aan zijn ouders. Praten durfde hij nog niet; een brief lukte wel. Zijn moeder reageerde beschermend: hulp zoeken. Zijn vader blijft afstandelijker. Bram kwam uiteindelijk bij Novadic-Kentron terecht, maar daar geloofden ze in gecontroleerd gebruik. Hij kon kiezen: stoppen of ermee leren omgaan. En Bram wist meteen wat hij koos. "Ik wilde natuurlijk niet stoppen, dus ik zei: leer mij maar omgaan."

Dat traject leek op papier strak: op vrijdag een planning maken van wat je het weekend gebruikt, en je daaraan houden. Maar Bram ontdekte hoe makkelijk hij er tussendoor kan glijpen. "Als ik gewoon zei dat ik me eraan had gehouden, dan was het ook goed," vertelt hij. Hij kon gebruiken wat hij wilde en niemand merkte het. Sterker nog: hij zat er soms nog onder invloed in gesprek. En ondertussen bleef zijn interesse in drugs gewoon bestaan.

Ondertussen werd zijn wereld steeds kleiner. Hij leerde een meisje kennen en was in het begin ijskoud en direct over zijn levensstijl. "Ik ben Bram en ik gebruik drugs. Of je vindt dat goed of je rot maar op," zei hij toen tegen haar. Ze accepteerde het in eerste instantie en ze kregen een relatie, maar zijn gebruik nam zulke extreme vormen aan dat ze op een gegeven moment de grens trok: het moest stoppen. In plaats van de middelen te laten staan, koos Bram ervoor om zijn gebruik te verbergen. "Toen begon het stiekem gebruiken... liegen, bedriegen," legt hij uit.

Dit was het begin van een periode waarin Bram in rap tempo alles kwijtraakte. Thuis escaleerde het zo erg dat zijn moeder hem voor een onmogelijke keuze stelde: stoppen met drugs of het huis uit. Volledig verdoofd door de middelen pakte hij zijn spullen. "Toen ben ik gewoon vrolijk mijn spullen gaan pakken en ben ik weggegaan, zonder dat ik wist waar ik naartoe ging," vertelt hij.

Wat volgde was een vrije val van adres naar adres. Hij mocht drie maanden bij de ouders van zijn toenmalige vriendin wonen, maar daar begon hij andermans slaapmedicatie te misbruiken. Daarna trok hij in bij zijn opa en oma, een plek waar hij zich normaal altijd veilig voelde, maar ook daar werd hij na een paar maanden weggestuurd omdat zijn financiële puinhoop en het gebruik niet langer houdbaar waren. Zijn laatste halte was een studentenkamer, maar omdat hij zijn geld uitsluitend aan drugs uitgaf en weigerde de huur te betalen, werd hij er na drie maanden uitgezet. Toen was de harde realiteit onontkoombaar: op 22-jarige leeftijd had hij alles verspeeld en stond Bram letterlijk op straat.

Het dieptepunt en het keerpunt

Wanneer Bram op zijn tweeëntwintigste letterlijk op straat stond, was hij alles kwijt. Hij was bij zijn moeder eruit gezet, hij was bij zijn opa en oma weggestuurd en uiteindelijk was hij ook uit zijn studentenkamer gezet. Op dat moment was er nog één iemand die hem probeerde vast te houden: zijn beste vriend, die zelf ook worstelde met een verslaving. Die stelde een harde grens: "Jij moet ook stoppen, anders kan ik niet meer met je omgaan".

Samen zochten ze hulp en Bram meldde zich aan voor een kliniek. Maar hij moest negen weken wachten tot er plek is. Die wachttijd brak hem volledig op. "Dat waren de negen zwaarste weken van mijn leven," vertelt hij. Hij was zo ver heen dat mensen om hem heen bang waren dat hij zichzelf iets aandeed. Zelf zag hij de ernst niet meer. Hij wilde niet per se dood, maar de hoop was weg: "Ik vond het niet erg als ik niet meer wakker zou worden". Vlak voor zijn opname ging hij onder invloed mee naar een NA-meeting. Hij voelde zich daar bekeken en dacht dat iedereen tegen hem is, maar één zin bleef in zijn hoofd zitten: 'Blijf terugkomen'. Hij wist toen nog niet wat hij ermee moest, maar het bleef in zijn hoofd zitten.

Na de kliniek woonde Bram weer bij zijn moeder en ging hij mee in het herstelritme: meetings, sponsor, 'clean' blijven. Maar hij nam het nog niet echt serieus. Hij beschrijft zichzelf in die tijd als iemand die vooral grappig probeerde te zijn en het allemaal niet zo diep wilde laten komen. "Wat die sponsor tegen mij zei, daar luisterde ik niet naar," vertelt hij.

Tot carnaval kwam. Bram mocht niet carnavallen en zat alleen thuis op de bank. Hij was onzeker, bang dat zijn vriendin hem ging verlaten en zag op social media iedereen feesten. "Ik was heel zielig, vond ik mezelf," zegt hij. Toen belde hij de dealer. Hij gebruikt e en avond, na vier maanden nuchter te zijn geweest, en hij kreeg daarna een complete blackout.

Die nacht kreeg zijn vriendin hem aan de telefoon en hoorde meteen dat het mis was. Ze belde zijn opa. Bram's opa kwam naar hem toe en bleef de hele nacht bij hem zitten. Bram kwam daar pas de volgende dag achter, als hij op zijn telefoon ziet wat er gebeurd was. Hij ging naar opa en oma, en diezelfde avond ging hij met zijn opa naar een meeting. Daar haalde hij zijn 'terugkomen-muntje' op. Vanaf dat moment besloot hij het anders te doen. "Toen ben ik er weer serieuzer aan gaan werken."

Bram hield dat herstel daarna tweeënhalf jaar vol. In het begin deed hij bijna niets: geen feestjes, geen festivals, alles in overleg. Hij bouwde vriendschappen op in de meetings en ging bijna elke dag. Langzaam kwam er weer ruimte in zijn leven.

Maar na die periode verschoof het. Bram gaat minder naar meetings en er kwamen andere patronen terug. Toen zijn opa overleed, was hij bang om terug te vallen, maar hij bleef nuchter. Omdat hij niet wist hoe hij met zijn verdriet en angsten om moet gaan, zoekt hij zijn verdoving ergens anders. "Ik ging spullen kopen. Dure kleren, een mooie auto, luxe vakanties. Alles om mezelf maar goed te voelen en dopamine te krijgen," blikt hij terug.

Uiteindelijk viel hij keihard terug, precies op de dag voordat hij op vakantie zou gaan. Zijn moeder vond hem 's ochtends volledig van de wereld in bed.

Onderweg naar Schiphol biechtte hij aan zijn vriendin op dat hij had gebruikt. Ze trokken daar een duidelijke grens: ze stapten uit en gingen niet op vakantie. Kort daarna besloot zijn vriendin de relatie te beëindigen.

Bram trok tijdelijk in bij een andere vriendin, maar daar escaleerde zijn gebruik naar dagelijks cocaïne, ketamine en GHB. Toen volgde een interventie: sponsor, zijn moeder, zijn oma en de vriendin bij wie hij woont. Bram ging opnieuw naar een kliniek, maar dit keer zegt hij eerlijk: "Ik deed dat niet voor mezelf... ik deed dat toen voor hun."

Wanneer hij na vier weken terugkwam, is het een chaos. Zijn oma lag in het ziekenhuis en zijn bewindvoerder had al die weken niets gedaan, waardoor de aanmaningen en dwangbevelen zich hadden opgestapeld. Twee weken later volgde de ultieme klap. Hij kreeg 's nachts een telefoontje van de moeder van zijn beste vriend. Zijn beste maatje, die in een terugval in een psychose was beland, had zelfmoord gepleegd. Bram stortte zich een week lang op het regelen van de uitvaart, maar viel daarna in een gitzwart gat. "Ik kon daar niet mee omgaan. Toen ben ik weer gaan gebruiken".

Het absolute dieptepunt volgde op de dag van de uitvaart van zijn oma. Hij voerde een hevig gevecht met zichzelf: hij wist dat hij niet mocht gebruiken, maar haalde toch cocaïne met de belofte aan zichzelf om het pas 's avonds te pakken. Binnen een uur had hij de eerste gram al opgesnoven. Strak van de cocaïne, met een droge mond en een strak gezicht, stond hij op de uitvaart.

Enmaal thuis liep het volledig uit de hand. Hij haalde stiekem meer drugs achter de Albert Heijn en loog hierover tegen zijn moeder. Wanneer zij zijn kamer doorzocht, vond ze de ketamine en pakte deze af. Wat ze echter niet zag, was de GHB die hij nog had liggen. Bram nam de GHB in en werd even later door zijn moeder schuimbekkend en met spastische trekkingen in bed gevonden. Hij was zelfs even gestopt met ademen. De ambulance en de politie stonden in huis en hij werd met spoed meegenomen. Zijn moeder en broertje dachten die avond serieus dat ze afscheid van hem moesten nemen.

Maar de greep van de verslaving was zo allesverwoestend, dat de realiteit niet eens meer binnenkwam. De meest schokkende herinnering aan die nacht? De volgende ochtend om acht uur zat Bram alweer in de auto naar zijn werk. Hij moest geld verdienen om te kunnen gebruiken, dus hij móést werken.

Het herstelproces

Toch kwam er een punt waarop Bram wél zei: ik wil stoppen. Hij ging weer bellen, weer hulp zoeken. Maar hij droeg ook iets mee van eerdere keren. Bij een vorige opname werd hij afgewezen omdat hij eerlijk vertelde dat hij GHB gebruikte. “Dus ik wist al: oké, ik moet niet zeggen dat ik GHB gebruik, want dan word ik niet toegelaten.” Dit keer verzweg hij het bij zijn intake, niet om te liegen om het liegen, maar omdat hij wíl dat iemand hem helpt. “Omdat ik die hulp echt wou.”

Via een bekende uit de zelfhulpgroepen in Den Bosch kwam Point O in beeld. Zij vertelde hem al vaker dat hulp via Point O goed bij hem zou kunnen passen. Toen Bram via zijn sponsor hoorde dat Point O sinds kort ook een kliniek in Portugal had, wist hij dat hij die kans wilde pakken.

Hoewel de wachttijd lang leek, kwam er door een uitvaller onverwacht snel een plek vrij. Bram kon snel terecht en vertrok naar Portugal. “24 oktober 2025 ging ik eerst naar de detox,” vertelt hij. In zijn hoofd dacht hij dat hij het allemaal al wel wist. Twee eerdere opnames, drie jaar nuchter geweest. “Ik weet het allemaal wel,” zegt hij. Maar Portugal raakte hem anders. Het is klein, persoonlijk, met een team dat hem niet behandelde als ‘de verslaafde’, maar als mens. “Je was daar niet een nummertje,” zegt hij. En het verschil voelde hij meteen. “Ik vond het een liefdevolle manier.”

Ook daar ging het niet zonder weerstand. Bram had een sterke eigen wil. Hij wil korter detoxen, wilde zelf bepalen wat nodig is en waarom. En gevoelens, daar bleef hij van nature liever vandaan. “Daar gaat het natuurlijk over gevoelens en emoties en daar praat ik niet graag over,” zegt hij. Hij schoot keihard in de weerstand en zijn gedrag had grote consequenties. Hij kreeg twee mondelinge waarschuwingen, moest op disciplinegesprek en werd vlak voor zijn geplande vertrek bijna naar huis gestuurd.

Juist die confrontaties zorgden ervoor dat er iets begon te schuiven. Voor het eerst ontstond er ruimte om niet alleen te stoppen met gebruiken, maar ook eerlijk te kijken naar zichzelf. Naar zijn gedrag, zijn patronen en de manier waarop hij met emoties omgaat.

In het herstelproces gaat het voor Bram steeds minder alleen over 'niet gebruiken'. Hij wil dieper werken op de stukken eronder: zelfliefde, bevestiging nodig hebben, rouwverwerking, en leren omgaan met gevoelens zonder te vluchten. Hij zegt ook eerlijk dat clean zijn voor hem niet genoeg is. "Alleen stoppen met drugs en dan houdt het op, dat werkt voor mij niet." Hij heeft mensen nodig, meetings, zijn sponsor, fellows. "Ik heb dagelijks contact met mijn fellows en mijn sponsor," vertelt hij.

Verder wil hij heel graag vrijwilligerswerk doen bij het Inloophuis voor herstellende verslaafden in Den Bosch. Dit is een plek waar meetings worden gehouden en waar jonge, prille herstellende zonder daginvulling binnen kunnen lopen voor een kop koffie, een spelletje en een luisterend oor. Hoewel hij nog niet precies weet wat zijn rol daar gaat inhouden, voelt het voor Bram heel belangrijk om daar wekelijks te helpen. Hij komt zelf uit Den Bosch en wil dolgraag iets teruggeven aan mensen die in dezelfde situatie zitten. "Ik vind het ook leuk en fijn om te kunnen doen," zegt hij. Niet alleen om bezig te zijn, maar ook om iets terug te geven.

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

Na zijn klinische behandeling merkt Bram dat er langzaam weer ritme in zijn leven komt. Structuur, afspraken en mensen om zich heen die hem ondersteunen. Tegelijk blijft het spannend, juist omdat hij opnieuw moet leren hoe hij zijn leven vormgeeft zonder middelen.

"Thuis" voelt anders dan vroeger. Zijn oude slaapkamer bij zijn moeder is inmiddels de kamer van zijn broertje geworden en bij zijn vader, met wie hij vier jaar lang geen contact had, voelt het nieuwe huis nog niet echt als zijn thuis. Toch is hij dankbaar dat het contact, vooral met zijn vader, hersteld is.

Bram merkt dat hij langzaam opnieuw leert wat echte verbinding betekent. Vroeger dacht hij dat hij erbij hoorde zolang hij er maar bij zat. “Wanneer ik thuis op de bank zat met anderen, dacht ik dat ik in verbinding was,” vertelt hij. “Maar er zit een verschil tussen naast iemand zitten of echt in verbinding zijn.”

Nu ervaart hij dat verschil duidelijk. Zijn fellows en zijn sponsor vormen een stevig fundament in zijn herstel. Hij heeft dagelijks contact met hen en gaat regelmatig naar meetings. Daar voelt hij zich veilig om eerlijk te zijn over hoe het echt met hem gaat. “Als ik daar binnenkom, voelt het als thuiskomen,” zegt hij. “Dan kan ik gewoon mezelf zijn. Mensen vragen: hoe gaat het écht met je? En het mag daar ook gewoon niet goed gaan.”

Die nieuwe rust in zijn hoofd werd onlangs heel tastbaar voor hem. Toen hij naar zijn weekplanning keek, realiseerde hij zich iets wat hij al jaren niet had gevoeld. “Ik had voor het eerst zoiets van: wow... ik heb eigenlijk zin in de aankomende week.”

Ook in het contact met zijn ouders leert Bram nieuwe dingen. Hij probeert eerlijker te zijn over zijn gevoelens en duidelijker te communiceren over wat hij nodig heeft. Dat leidde tot een kwetsbaar gesprek met zijn vader over hoe ze met elkaar praten. In plaats van boos te worden of zich terug te trekken, zei hij rustig wat hij voelde. “Dit is niet helpend,” vertelde hij. “Je hoeft het niet op te lossen. Ik wil gewoon mijn gevoelens uitspreken. Ik wil me gezien en gehoord voelen.” Het is een leerproces voor iedereen, maar zijn ouders proberen met hem mee te groeien en steunen hem waar ze kunnen.

Als Bram vooruitkijkt, wil hij het herstel dit keer ook anders aanpakken dan in het verleden. Voor hem gaat het niet alleen om stoppen met middelen. Hij wil ook werken aan alles wat daaronder ligt: rouw, gevoelens, verlatingsangst en het patroon om moeilijke emoties te verdoven zodra ze te groot worden. Daarom wil hij blijven bouwen aan een netwerk dat hem ondersteunt, juist op de momenten waarop hij denkt dat hij het wel alleen kan. Meetings, fellows, zijn sponsor en structuur blijven voor hem belangrijke pijlers.

Naast zijn persoonlijke herstel wil hij zijn leven ook praktisch weer invullen met dingen die bij hem passen. Hij wil hij één dag per week vrijwilligerswerk doen op een plek waar herstellende mensen samenkomen. "Ik vind het belangrijk om niet alleen met mezelf bezig te zijn," zegt hij. "Ik wil ook iets terug kunnen geven. En ik vind het ook gewoon leuk om te doen."

Over werk en toekomst blijft Bram voorzichtig. In zijn oude leven werkte hij in de bouw en had hij zijn eigen bedrijf. Daar kon hij veel geld verdienen en genoot hij van de vrijheid die daarbij kwam kijken. Tegelijk weet hij ook wat die wereld hem heeft gekost. Op de werkvloer waren alcohol en drugs vaak aanwezig en dat maakt het voor hem geen veilige omgeving om naar terug te keren.

Daarom heeft hij een moeilijke maar bewuste keuze gemaakt. Het najagen van succes, snelle auto's en veel geld laat hij voorlopig los. "Ik wil leren om met minder te doen dan ik gewend ben," vertelt hij. "Minder geld, minder controle, minder vluchten." Juist daarin ervaart hij nu iets nieuws: rust die niet voortkomt uit verdoving, maar uit stabiliteit.

Wat voor Bram misschien wel de grootste verandering is, is dat hij zich niet langer alleen voelt. In de periode van zijn gebruik had hij vaak het gevoel dat hij het zwarte schaap was. Alsof hij de enige was die het niet voor elkaar kreeg, de enige die steeds opnieuw terugviel.

Totdat hij naar meetings ging. "In de meetings vond ik de rest van de zwarte schapen," zegt hij met een glimlach. Mensen die zijn verhaal begrijpen, die niet schrikken van wat hij heeft meegemaakt en bij wie hij zichzelf kan zijn. Daar hoeft hij niet te doen alsof alles onder controle is. Daar kan hij zeggen wanneer het zwaar is, wanneer hij bang is of wanneer hij hulp nodig heeft.

Dat gevoel van herkenning en acceptatie maakt dat Bram ook iets terug wil doen. Hij wil zijn verhaal delen waar dat kan, om anderen te laten zien dat herstel mogelijk is. Niet omdat hij zichzelf als voorbeeld wil neerzetten, maar omdat hij weet hoe belangrijk het kan zijn als iemand zegt: ik ken dit. En je kunt hieruit komen. Stap voor stap.

Zijn boodschap aan anderen:

”

Je hoeft het niet alleen te doen. Bram voelde zich jarenlang het zwarte schaap, tot hij naar meetings ging en daar “de rest van de zwarte schapen” vond. Mensen die begrijpen hoe het is en bij wie je jezelf mag zijn.

Hij zegt: ga hulp zoeken, ook als je je schaamt. “Het is geen schande,” benadrukt hij. “Het is een ziekte.” En herstel betekent voor hem niet alleen stoppen met middelen, maar ook werken aan het gedrag eronder. Daarom blijft hij kiezen voor verbinding, structuur en blijven terugkomen.

