

Het herstelverhaal van...

Daan

Daan (35) woont sinds kort op zichzelf. Na acht en een halve maand in het safehouse heeft hij een eigen appartement gekregen. Een plek met meer rust en minder prikkels. Een plek waar hij opnieuw leert hoe het is om zijn leven zelfstandig vorm te geven.

De weg hiernaartoe was lang. Daan noemt het zelf "een gigantisch verslavingsverleden". Hij groeide op in een omgeving waarin middelen, feestjes, chaos en criminaliteit al vroeg aanwezig waren.

Wat begon met blowen op zijn vijftiende, groeide uit tot jarenlang gebruik van GHB, crack, alcohol, cocaïne en wiet. Daan vluchtte meerdere keren naar Spanje, raakte verstrikt in criminaliteit en volgde in de loop der jaren tien klinische opnames. Steeds opnieuw probeerde hij ergens opnieuw te beginnen. En steeds opnieuw nam hij zichzelf en zijn verdriet mee.

Nu werkt Daan bij Point O verder aan zijn herstel. Niet alleen door middelen te laten staan, maar vooral door te leren voelen en uitspreken wat hij jarenlang heeft weggestopt.



Het leven vóór de verslaving

Middelen waren altijd al aanwezig in het leven van Daan. Hij groeide op in een omgeving waarin gebruik, feestjes en drukte erbij hoorden. In de weekenden waren er vaak mensen over de vloer. Het huis was vol, onrustig en chaotisch. Zijn moeder had een verslaving. Zijn vader noemt hij zelf "een boef". Aan beide kanten maakte hij al jong kennis met een wereld waarin grenzen niet altijd helder waren.

"Veel feestjes in het weekend. Veel mensen over de vloer. Altijd drukte, chaos."

Zijn ouders waren gescheiden toen hij twee jaar oud was. Hij heeft hen nooit echt samen gekend. Zowel zijn vader als zijn moeder hadden regelmatig partners die volgens Daan deel uitmaakten van een 'verkeerde wereld', waarin geld en status een belangrijke rol speelden. Als kind nam hij dat in zich op. Niet bewust, maar wel als voorbeeld van hoe het leven kon zijn.

Op school vond Daan moeilijk zijn plek. Hij moest er zijn, maar niet om te leren. Soms had hij het naar zijn zin, maar zelden in de klas. Hij zat vaak op de gang, werd geschorst of weggestuurd. Later begon hij aan een opleiding tot metselaar, maar ook die maakte hij niet af. School, regels en toekomstplannen stonden ver van hem af.

Onder dat gedrag lag iets wat veel dieper zat. Toen Daan ongeveer elf jaar oud was, vertelde zijn moeder hem dat ze naar Spanje zouden verhuizen. In eerste instantie klonk dat als iets moois. Spanje kende hij van vakanties: strand, krabben zoeken, buiten zijn. Maar zijn vader bleef in Nederland.

Voor Daan voelde het alsof hij moest kiezen tussen zijn vader en zijn moeder. Hij was pas elf jaar oud, maar stond voor een keuze die veel te groot was voor een kind. Op een dag liep hij weg naar zijn vader. Daar bleef hij.

"Ik kon mijn vader niet achterlaten. Zo voelde dat."

Zijn moeder probeerde hem later nog op te halen, maar zijn vader gaf hem niet mee. Uiteindelijk vertrok zijn moeder zonder hem naar Spanje. Voor Daan werd dat moment traumatisch en levensveranderend. Vanaf dat moment bleef hij achter met een verdriet waar hij geen plek voor had.

“Vanaf dat moment kon ik nergens heen met het verdriet dat ik had.”

Zijn vader was er wel, maar niet op de manier die Daan nodig had. Hij deed zijn best, zegt Daan, maar emotioneel kon hij hem niet geven wat hij zocht. Een paar keer probeerde Daan iets van zijn verdriet te delen. Op een gegeven moment zei zijn vader dat hij hem daarbij ook niet kon helpen.

Dat voelde voor hem als niet gehoord worden. Niet gezien worden. In plaats van zich verder open te stellen, trok hij zich terug. Hij bouwde een muur om zichzelf heen. Bijna niemand kwam daar nog doorheen.

“Ik heb afstand genomen van eigenlijk iedereen. Echt een muur om mezelf heen gebouwd.”

Rond zijn vijftiende begon Daan met blowen. Dat gevoel vond hij prettig. In zijn vriendengroep zaten veel oudere jongens, die al verder waren in gebruik. Daar werd gesproken over GHB, ecstasy en andere middelen. Tot zijn achttiende hield Daan het vooral bij blowen, maar ondertussen schoof hij al verder op. Hij verkocht, stal en raakte steeds meer betrokken bij dingen die hij later herkende als onderdeel van zijn verslaving.

Zijn vader waarschuwde hem om het bij blowen te houden en weg te blijven van harddrugs. Lange tijd lukte dat min of meer. Toch ziet Daan nu dat het onderscheid tussen soft- en harddrugs voor hem niet de kern was.

“Of je nou verslaafd bent aan softdrugs of harddrugs, de verslaving is hetzelfde. Het is afhankelijk zijn.”

Blowen haalde bij hem een rem weg. Het maakte grenzen makkelijker om te overschrijden. Het bracht hem dichterbij criminaliteit en verder bij zichzelf vandaan. Het gemis naar zijn moeder bleef ondertussen bestaan. Hij bleef zoeken naar haar, of naar het beeld dat hij van haar had.

Toen hij zestien was, vertrok hij naar Spanje om haar op te zoeken. Achteraf zegt Daan dat hij op zoek was naar de moeder die hij miste, of naar wie hij hoopte dat zij zou zijn. Het leek een nieuwe start, maar werd dat niet. Zijn moeder dronk veel. Daan ging daarin mee. Hij werkte als tuinman en werd uitbetaald in wiet, waardoor hij de hele dag blowde.

Na zeven maanden kreeg hij heimwee. Er ontstond ruzie met zijn moeder, hij kwam op straat te staan en keerde terug naar Nederland. Terug naar zijn vader. Hij begon opnieuw aan dezelfde opleiding, maar maakte die opnieuw niet af.

Zo ontstond al vroeg een patroon. Spanje werd een plek waar hij naartoe ging in de hoop dat het daar beter zou zijn. Een plek die vrijheid beloofde. Een plek waar hij opnieuw kon beginnen. Maar steeds bleek dat de pijn die hij probeerde te ontvluchten, met hem meereisde.

De opkomst van de verslaving

Toen Daan achttien was, probeerde hij voor het eerst GHB. In zijn omgeving werd het middel voorgesteld als onschuldig. Het zou niet verslavend zijn, het zat al in je bloed en je kreeg er geen kater van. Zo werd het hem uitgelegd. Voor Daan klonk dat alsof het weinig kwaad kon.

“Ik dacht: nou prima, het klinkt onschuldig, laat ik het maar een keer proberen.”
De ervaring was direct sterk. “Er ging een wereld voor me open,” zegt hij.

Van zichzelf stond Daan vaak wat achteraan. Onder de radar. Hij keek toe, hield afstand en stapte niet snel naar voren. GHB veranderde dat gevoel. Het gaf hem het idee dat hij durfde. Dat hij over grenzen kon stappen die hij normaal niet overging.

“De GHB zorgde ervoor dat ik over de grens durfde te stappen.”

Wat begon als één keer proberen op een avond, werd steeds vaker. Vanaf dat moment kwamen ook de echte problemen. In datzelfde jaar leerde Daan zijn eerste liefde kennen. Ze spraken samen af dat er geen GHB gebruikt zou worden. Ze blowden, maar na een half jaar gingen ze toch samen aan de GHB. Zij kende het middel nog niet. Het werd een moeilijke periode.

Rond zijn eenentwintigste waren ze nog samen. In die tijd probeerde Daan crack. Ook dat leek, onder invloed van GHB, minder onschuldig dan het was. Vanaf de eerste keer gebruikte hij een jaar lang dagelijks crack.

Hij deed dat in het geheim. Ze woonden samen, maar zijn vriendin wist van niets. Daan kwam vaak laat thuis en was afwezig, ook als hij er lichamelijk wel was. De verslaving kwam op de eerste plaats. Boven de relatie. Boven alles wat ze samen probeerden op te bouwen. De spanningen namen toe en ruzies volgden elkaar steeds vaker op.

Samen hadden ze het plan om naar Spanje te vertrekken, naar zijn moeder, om opnieuw te beginnen. Op het laatste moment besloot zijn vriendin niet mee te gaan. Daan vertrok toen alleen naar Spanje.

In Spanje veranderde de vorm van zijn gebruik, maar niet het onderliggende patroon. Zijn moeder dronk en feestte veel. Daan deed mee. GHB werd vervangen door alcohol, cocaïne en wiet. Er was niemand die aan de bel trok. Niemand die grenzen stelde. De moeder naar wie hij jarenlang had verlangd, zat zelf midden in verslaving.

Spanje werd opnieuw geen redding, maar een plek waar Daan verder verdween in hetzelfde gedrag. Hij raakte steeds meer verstrikt in criminaliteit en pleegde samen met zijn zwager veel inbraken. Bijna elke nacht waren ze op pad. Alles draaide om geld, gebruik en overleven in een wereld die steeds kleiner werd.

Op een avond ging het mis. Een poging tot inbraak liep fout en de politie kwam erbij. Daan rende weg. Zijn zwager bleef staan en werd gearresteerd. Hij kwam vast te zitten.

Voor Daan voelde het alsof de grond te heet werd onder zijn voeten. Hij had nog gestolen telefoons liggen, verkocht die en kocht van dat geld een ticket terug naar Nederland. Weggaan voordat de gevolgen hem zouden inhalen.

In totaal heeft Daan vier keer in Spanje gewoond. Niet alles ligt in zijn geheugen scherp op volgorde. De periodes lopen door elkaar. Wat wél duidelijk is, is de beweging eronder: telkens het idee dat het daar beter zou zijn. Dat er daar geen GHB was. Dat hij opnieuw kon beginnen. Dat hij los zou komen van zijn leven in Nederland.

Maar ook in Spanje kende hij niet alleen vrijheid. Hij zegt zelf dat hij daar een paradijs heeft gekend, maar ook de hel. Een van de meest schrijnende periodes speelde zich af in een villa op een berg. Hij woonde daar eerst met zijn moeder, nadat haar relatie was stukgelopen. Ze mochten op de villa passen van vrienden uit Nederland. In die villa zette Daan een wietkwekerij op. Zijn moeder werd bang en vertrok.

Daan bleef achter op een plek die twee uur rijden van het dorp lag. Hij overleefde op koekjes en droge pasta. Het werd zo uitzichtloos dat hij op een gegeven moment buiten op zoek ging naar een kip of kalkoen, omdat hij iets van vlees wilde eten. Hij vond een kippenren en dacht eraan om een kip te pakken, maar kreeg het niet over zijn hart.

Ondertussen hield hij vast aan het idee dat hij alleen nog even moest volhouden. Als de kwekerij klaar was, zou er geld zijn. Dan zou alles goed worden. Het laat zien hoe extreem zijn denken in die tijd kon worden: van totale wanhoop naar de overtuiging dat alles straks goed zou komen, zolang hij maar doorging.

Op een dag stond de eigenaar van de villa voor de deur. De paniek sloeg toe. Daan liet hem niet binnen. Later bleek dat de eigenaar een tweede villa naast de eerste had en daar bleef slapen. Diezelfde nacht braken Daan en een vriend de kwekerij af en vertrokken zo snel mogelijk.

Het leven van Daan bestond steeds meer uit vluchten, gebruiken, plannen, overleven en grenzen verleggen. Er waren ook periodes waarin hij werkte. Ook daar zat hij continu dicht bij dezelfde wereld. Ongeveer drie jaar hield hij een ritme vol waarin hij doordeweeks werkte en blowde, en in het weekend volledig losging met harddrugs. Soms was hij twee nachten wakker.

Aan de buitenkant kon hij nog functioneren. Maar onder dat functioneren bleef het patroon hetzelfde. Structuur was er alleen zolang iets of iemand die structuur van buitenaf gaf. Zodra die wegviel, nam de verslaving weer ruimte in.

Het dieptepunt en het keerpunt

Op zijn vierentwintigste kwam Daan voor het eerst in een kliniek terecht. De aanleiding was heftig. Hij was op straat knock-out gegaan door GHB terwijl hij stond te plassen. De politie vond hem en ging naar zijn vader.

Toen Daan thuiskwam, stelde zijn vader hem een directe vraag: kon hij hier zelf nog van afkomen? Kon hij het alleen? Daan zei eerlijk van niet. Zijn vader gaf hem daarop een duidelijke opdracht: hij moest de volgende dag hulp zoeken.

Toch was Daan op dat moment nog niet klaar om te stoppen. Eigenlijk wilde hij blijven gebruiken. Hij probeerde het voor zichzelf kleiner te maken. Het viel wel mee, dacht hij. Hij zou het beperken tot de weekenden. Maar dat lukte niet. Hij loog alles bij elkaar en had geen controle over zijn gebruik.

De eerste opname bracht nog niet de ommekeer die nodig was. Daan zat naar eigen zeggen vol met medicatie. Hij kreeg veel pillen voorgeschreven en wist ook hoe hij daar misbruik van kon maken. Als hij bepaalde dingen zei, kreeg hij bepaalde medicatie. Hij vond het allemaal wel best.

Daarna volgden meer opnames. In totaal werd Daan tien keer klinisch opgenomen: zeven keer bij Novadic-Kentron en drie keer in een twaalfstappenkliniek. Steeds opnieuw kwam hij op het punt dat hij niet meer kon en hulp zocht. Maar steeds opnieuw bleek het moeilijk om herstel vast te houden buiten de muren van de kliniek.

Bij zijn eerste 12-stappen kliniek, in Zuid-Afrika, kwam hij dichterbij de kern van zijn verslaving. Daar ging het niet alleen over stoppen met middelen, maar ook over wat eronder lag: trauma, verdriet en de manier waarop hij jarenlang had overleefd. Tegelijk ziet hij nu dat hij daar nog sterk in een slachtofferrol zat. Dat voelde veilig. Hij had jarenlang gebruikt op pijn en op het gevoel dat alles hem was overkomen.

“Ik kan er ook niks aan doen, ik kan het ook niet helpen,” zo omschrijft hij zijn houding van toen.

Toch zette hij ook daar stappen. In Zuid-Afrika probeerde hij een brief te schrijven aan zijn moeder. Dat lukte niet op papier. Uiteindelijk pakte hij een beat en verwerkte hij zijn gevoelens in muziek. Hij nam het nummer op en zette het op YouTube. Hij stuurde het niet rechtstreeks naar haar, maar hij weet dat zij het heeft gehoord.

Het was een belangrijk moment. Niet omdat daarmee alles werd opgelost, maar omdat hij voor het eerst iets liet zien wat hij normaal verborgen hield. Hij sprak uit wat hij voelde, op zijn manier.

Na Zuid-Afrika en de andere opnames kwamen de terugvallen toch steeds terug. Achteraf ziet Daan dat structuur daarin een grote rol speelde. In de kliniek ging het vaak goed. Daar waren regels, ritme, begeleiding en overzicht. Maar zodra hij buiten stond, moest hij het zelf doen. En dat lukte niet.

“Ik kon niet mijn eigen structuur in mijn leven bouwen,” zegt hij.

Daarbovenop kwamen oude pijn, verkeerde contacten, terugkeren naar dezelfde omgeving en te snel nieuwe relaties aangaan. Soms begon hij al twee weken na een opname weer aan een relatie. Nu noemt hij dat zelf “een complete vlucht”. Ook liet hij het programma los: minder meetings, minder contact met fellows. Dat kostte hem meerdere keren zijn herstel.

Op zijn tweeëndertigste kreeg Daan de diagnose autisme. Dat bracht veel helderheid. Hij snapte beter waarom prikkels zo hard binnenkwamen, waarom sociale situaties hem overvraagd hadden en waarom hij zich vaak niet echt zichzelf voelde. Maar de diagnose maakte het herstel niet ineens makkelijk.

In die periode zat Daan in een relatie waarin hij zichzelf niet goed kwijt kon. Toen die relatie eindigde, viel hij terug. Opnieuw kwam hij op een punt waarop hij wist dat hij hulp nodig had.

Dit keer kwam Point 0 in beeld via een ex-bewoner, iemand die zelf ook in het traject had gezeten. Die zag hoe het met Daan ging en wees hem op de mogelijkheid om daar hulp te zoeken. Voor Daan voelde dat anders dan eerdere keren. Niet omdat hulp vragen ineens makkelijk was, maar omdat hij zich gezien voelde.

“Ik was blij dat er iemand was die mijn situatie zag,” vertelt hij. “Die zei: misschien moet je het daar eens gaan proberen.”

Achteraf kijkt hij daar met dankbaarheid op terug. Op dat moment was hij zelf nog ver van de kaart, maar nu ziet hij hoe iemand hem toen in beweging heeft gebracht.

Dat werd het begin van een nieuw keerpunt. Geen groot moment waarop alles ineens veranderde, maar wel het begin van een ander traject. Een traject waarin hij niet alleen opnieuw stopte met gebruiken, maar ook begon te onderzoeken waarom hij steeds weer op dezelfde plek terechtkwam.

Het herstelproces

Het laatste hersteltraject van Daan begon met een detox. Die periode was zwaar. In zijn laatste detox kreeg hij een delir of een psychose. Hij weet nog steeds niet precies wat het is geweest. Wel weet hij dat hij daar nog altijd van aan het herstellen is. Zijn belastbaarheid is beperkt. Soms kan hij twee uur iets doen en is hij daarna volledig uitgeput.

Na de detox volgde de klinische opname in Portugal via Point O. Daan zegt eerlijk dat hij niet goed weet hoe hij die periode heeft volgehouden. Veel ging op automatische piloot. Pas later, toen hij terugkwam in Nederland en doorstroomde naar het safehouse, kwam alles wat hij had vastgehouden langzaam los.

Na de klinische opname kwam Daan terecht in het safehouse van Point O. Dat was een belangrijke stap voor hem, juist omdat eerdere pogingen buiten de kliniek vaak stukliepen. In het safehouse kreeg hij opnieuw structuur: een vast ritme, begeleiding, afspraken en mensen om zich heen. Die houvast had hij nodig.

Tegelijkertijd was het safehouse voor Daan ook intensief. Door zijn autisme kwamen prikkels hard binnen. Het samenleven met veel anderen, de drukte en het gevoel voortdurend zichtbaar te zijn, kostten hem veel energie. Hij voelde zich regelmatig overvraagd en had een sterke behoefte aan rust.

“Ik wilde gewoon een beetje ademen,” zegt hij. “En dat kon ik in het safehouse niet altijd.”

Toch rondde Daan het traject positief af. Het safehouse bood hem structuur, maar vooral de persoonlijke begeleiding binnen Point O maakte voor hem het verschil. In die begeleiding voelde hij zich gezien en gehoord. Dat was belangrijk, juist op momenten waarop hij zichzelf dreigde kwijt te raken.

“Ik heb me hier echt gehoord en gezien gevoeld,” vertelt hij. “Die warmte heeft me op de been gehouden.”

Er waren momenten waarop Daan in zijn hoofd alweer een terugval begon te plannen. Hij dacht bijvoorbeeld aan een appartement waar gebruik gedoogd zou worden. Die gedachte was concreet genoeg om gevaarlijk te zijn. Waar hij zich vroeger bij zulke gedachten volledig zou hebben afgesloten, deed hij dit keer iets anders.

Hij sprak het uit in een gesprek met zijn persoonlijk begeleider. Juist doordat hij die gedachte hardop durfde te benoemen, kon er iets mee gebeuren.

“Doordat ik dat uitsprak in een pb-gesprek, konden we het echt tackelen.”

Dat werd een belangrijk moment in zijn herstel. Niet omdat de gedachte meteen verdween, maar omdat hij er niet alleen mee bleef rondlopen. Waar Daan zich vroeger terugtrok achter een muur, leerde hij nu uit te spreken wat er in hem omging.

Het herstelproces van Daan is geen rechte lijn. Daarvoor is er veel gebeurd, zijn er veel pogingen geweest en is hij vaak opnieuw begonnen. Maar juist daardoor weet hij nu beter wat hem helpt én wat hem kwetsbaar maakt.

Structuur is daar een belangrijk onderdeel van. Dat had hij in eerdere klinieken al ervaren. Binnen een kliniek ging het vaak goed, omdat het ritme van buitenaf kwam. Buiten werd het lastiger. Dan moest hij zelf zijn dagen vormgeven, grenzen bewaken en blijven kiezen voor herstel.

Maar structuur alleen was niet voldoende. Daan had ook nodig dat iemand hem zag. Dat iemand merkte wanneer het moeilijk ging. Dat hij ergens terechtkon voordat hij zich weer volledig afsloot.

Hij noemt meerdere gesprekken met begeleiders die voor hem van betekenis waren. Soms met zijn persoonlijk begeleider, soms met anderen. Het waren gesprekken waarin hij kon uitspreken wat er speelde op momenten dat de spanning hoog opliep. Daardoor hoefde hij niet terug te vallen op zijn oude patroon van zich afsluiten, weggaan of gebruiken.

“Ik heb meerdere gesprekken gehad waar ik op dat moment heel veel aan had.”

De kracht van het traject zat voor Daan dan ook niet alleen in regels of programma's, maar vooral in het gevoel dat hij ergens veilig genoeg was om eerlijk te zijn. In het samenleven in het safehouse vond hij die veiligheid niet altijd, maar in de begeleiding wel. “Hier op locatie bij Point O voelde ik me wel veilig en gehoord.”

Ook de Academy speelde een rol in zijn herstel, al zegt Daan eerlijk dat dit niet volledig bij hem paste. Toch zag hij daar verschillende kanten van zichzelf terug: de drukke Daan, de overprikkelde Daan, de onderprikkelde Daan, de vrolijke Daan. Al die kanten mochten er zijn. “Het mocht er gewoon zijn, vertelt hij.”

Dat gaf ruimte om te landen. Om samen te kijken naar wat er gebeurde, waar het vandaan kwam en hoe hij ermee om kon gaan. Voor iemand die jarenlang vooral had overleefd door zich af te sluiten, was dat nieuw. Niet alles hoefde meer weggeduwd te worden. Niet elke kant van hemzelf hoefde verborgen te blijven.

Een van de grootste veranderingen in het herstel van Daan is het leren voelen. Verdriet niet meer meteen wegduwen. Niet meer afsluiten zodra iets pijn doet. Niet meer verdwijnen achter de muur die hem vroeger beschermde, maar hem later gevangen hield.

Een aangrijpend moment daarin was het overlijden van zijn broertje door verslaving. Daan was nog maar kort bij Point O toen dat gebeurde. Vroeger zou hij zich volledig hebben afgesloten. Niemand mocht bij zijn pijn komen. Niemand mocht zien wat het met hem deed.

Dit keer gebeurde er iets anders. Hij huilde veel. Maar hij sloot zich niet af. “Ik heb mezelf niet afgesloten van de wereld,” vertelt hij. “Dat deed ik vroeger altijd wel. Dat patroon heb ik hier echt doorbroken.”

Dat moment zegt veel over zijn herstel. Niet omdat het verdriet minder was, maar omdat Daan er anders mee omging. Hij bleef in contact. Met zichzelf en met anderen. Hij liet toe dat verdriet er mocht zijn.

Ook binnen zijn familie kijkt Daan opnieuw naar wat mogelijk en veilig is. Hij bouwt opnieuw een band op met zijn zus. Met andere zussen houdt hij bewust meer afstand, omdat zij blowen en drinken. Dat is geen afwijzing, maar bescherming. Er zijn duidelijke afspraken: zij bellen hem niet wanneer ze onder invloed zijn.

Met zijn vader heeft Daan goed contact. Met zijn moeder spreekt hij op dit moment niet. Zij woont nog steeds in Spanje en zit volgens Daan nog altijd in verslaving. Ze wil niet anders leven, zegt hij. Daarom kiest Daan ervoor om geen contact te hebben. Dat is geen makkelijke keuze, maar wel een bewuste keuze binnen zijn herstel.

Over de steun van vrienden en familie is Daan nuchter. Hij weet niet of het vertrouwen na tien opnames nog vanzelfsprekend was en heeft dat ook nooit gevraagd. Hij begrijpt dat vertrouwen niet af te dwingen is.

“Ik kan het alleen maar laten zien,” zegt hij. “Meer kan ik niet doen. De rest komt vanzelf wel.”

Dat laat misschien wel de grootste verandering zien. Daan hoeft zich niet meer uit te leggen of te bewijzen. Hij hoeft mensen niet te overtuigen met woorden. Hij kan stap voor stap laten zien dat hij andere keuzes maakt.

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

Sinds 1 april woont Daan in zijn eigen appartement. Hij zit er nog maar kort, maar merkt nu al wat het met hem doet. De rust doet hem goed. De overgang vanuit het safehouse naar zelfstandig wonen vond hij spannend, maar hij keek er ook naar uit. Hij had behoefte aan een plek voor zichzelf, aan minder prikkels en aan een omgeving die echt van hem is. “Ik heb rust,” zegt hij. “Heel veel rust.”

Die rust is belangrijk voor zijn herstel. In het safehouse had Daan vaak het gevoel dat hij continu zichtbaar was. Dat kostte veel energie. Nu kan hij ademen. Hij ontdekt hoe het is om alleen te wonen, zelf te koken, zijn dagen in te delen en zijn eigen plek vorm te geven.

Helemaal alleen doet hij dat niet. Hij krijgt ambulante begeleiding via Point O, twee tot drie keer per week. Hij ziet zijn oude begeleidster af en toe nog en het contact is actief. Ook spreekt hij nog enkele jongens uit het safehouse, onder andere bij meetings. De verbinding blijft, ook nu hij zelfstandig woont.

Toch is het nog zoeken. Zelfstandig wonen betekent dat hij opnieuw moet leren hoe hij structuur aanbrengt zonder dat die volledig van buitenaf komt. Het verschil met vroeger is dat hij zichzelf nu de tijd mag geven. Hij hoeft het niet meteen allemaal te kunnen.

Daan is zich voorzichtig aan het oriënteren op de toekomst. Eerst wil hij de cursus Herstellen doe je zelf volgen. Daarna wil hij kijken of er een cursus is waarin hij leert werken met zijn eigen ervaringen. Misschien past ervaringsdeskundigheid bij hem.

Dat idee heeft hij eerder al eens gehad. Als hij anderen zag die hun ervaring inzetten, dacht hij: dat wil ik ook. Maar toen was hij daar nog niet aan toe. Nu wil hij onderzoeken of het dit keer wel mogelijk is, zonder zichzelf te pushen.

Daarnaast wil hij kijken naar creatieve activiteiten, meditatie en yoga. Niet als groot toekomstplan dat meteen vastligt, maar als een manier om te ontdekken wat bij hem past. Wat hem rust geeft. Wat hem helpt om in verbinding te blijven met zichzelf.

Voor Daan betekent herstel niet alleen stoppen met middelen. Het betekent leren leven zonder zijn oude verdedigingsmechanismen. Niet meer vluchten naar Spanje. Niet meer vluchten in relaties. Niet meer verdwijnen in criminaliteit of gebruik. En niet meer automatisch een muur optrekken zodra emoties dichtbij komen.

Herstel betekent voor hem dat hij leert uitspreken wat er in hem leeft. Dat hij leert doorvoelen wat hij jarenlang heeft weggeduwd. En dat hij open probeert te blijven, juist op de momenten waarop zijn oude patroon zegt dat hij zich moet afsluiten.

Jarenlang probeerde Daan ergens anders opnieuw te beginnen. In Spanje, in een relatie, in een kliniek, in een nieuwe omgeving. Nu ontdekt hij dat herstel niet begint met weggaan, maar met blijven. Blijven voelen. Blijven praten. Blijven staan wanneer het moeilijk wordt.



