

Het herstelverhaal van...

Joep

Joep (19) staat aan het begin van een nieuwe fase in zijn leven. Na een intensief traject in het safehouse van Point 0 stroomt hij door naar een eigen appartement. Voor het eerst gaat hij zelfstandig wonen, met begeleiding dichtbij en steeds meer verantwoordelijkheid bij zichzelf.

Hij is bijna een jaar en een maand clean. Anderhalf jaar geleden had hij zelf niet durven geloven dat hij hier zou staan. In die periode dacht hij dat hij vast zou blijven zitten in wie hij was geworden tijdens zijn gebruik. Inmiddels kijkt hij anders naar zichzelf en naar wat er voor hem mogelijk is.

In dit herstelverhaal vertelt Joep hoe hij vastliep, wat herstel voor hem is gaan betekenen en hoe hij stap voor stap weer richting vond.



Het leven vóór de verslaving

Joep groeide op in een warm gezin met zijn ouders en zijn jongere broertje. In de basis was er liefde. Vooral met zijn moeder voelde hij een sterke band. Tegelijk was die band vanaf het begin ook ingewikkeld. Rond de periode dat Joep werd geboren had zijn moeder een depressie. Hij beschrijft dat hij daardoor veel angst, maar ook “te veel liefde” heeft ervaren.

Met zijn moeder ontstond een band die heel dichtbij was, maar ook instabiel kon voelen. “Een hele sterke, maar ook een hele onstabiele band,” zoals hij het zelf noemt.

Met zijn vader voelde Joep in het begin minder verbinding. Die band was er wel, maar voor zijn gevoel vooral oppervlakkig. Met zijn broertje kon hij goed overweg. Er waren ruzies en discussies, zoals dat tussen broers gaat, maar er was ook vertrouwdheid.

De eerste jaren op de basisschool leken nog redelijk normaal te verlopen. In het begin ging het goed. Maar rond groep 3 of 4 veranderde er iets. Joep werd gepest. Niet door één persoon en niet voor even, maar langere tijd en in verschillende groepen. Het gebeurde vooral met woorden. Hij werd gekleineerd, buitengesloten en in groepsverband naar beneden gehaald. Soms was het fysiek, maar de grootste pijn zat in het gevoel dat hij zich steeds meer anders en alleen ging voelen.

In diezelfde periode werden er onderzoeken gedaan. Er werd gekeken of hij ADHD of ADD had. Op de basisschool kreeg hij een speciale tafel en extra begeleiding. Wat bedoeld was om hem te helpen, maakte hem in zijn eigen beleving juist zichtbaarder als iemand die anders was. Andere kinderen zagen hem apart. En langzaam ging hij zichzelf ook zo zien.

“Ik zag mezelf uiteindelijk ook gewoon als een ander persoon dan die mensen die daar waren.”

Die ervaring raakte hem diep. Hij voelde zich anders, maar wist niet waarom. Hij had geen woorden voor wat er in hem gebeurde.

Joep zegt dat hij zichzelf was, maar niet durfde te zijn wie hij werkelijk was. "Ik was mezelf, maar ik durfde niet echt met mezelf te zijn."

Over het pesten sprak hij lange tijd niet. Hij hield het stil. Niet omdat het hem niets deed, maar omdat hij bang was dat het erger zou worden als hij erover zou vertellen. Pas rond groep 5 of 6 kwam het naar buiten. Zijn moeder ondernam actie. Op dat moment wilde Joep dat eigenlijk niet. Hij wilde niet dat er een groot punt van werd gemaakt. Achteraf ziet hij dat het een goede keuze was.

Uiteindelijk wisselde hij van basisschool. In groep 7 en 8 ging het beter. Hij maakte nieuwe vrienden, kreeg extra begeleiding van een leraar en voelde minder oordeel. Het was rustiger en veiliger. Hij kon de basisschool op een betere manier afronden.

Maar de pijn van de jaren daarvoor verdween niet. "Die oude pijn heb ik nog steeds meegenomen."

Na de basisschool kreeg Joep een laag schooladvies. Zijn ouders waren het daar niet mee eens. Zelf wist hij nog niet goed wat dit allemaal betekende. Hij kwam uiteindelijk terecht op theoretisch havo-niveau. In het eerste jaar zou worden gekeken of hij naar vmbo 4 of naar de havo zou gaan. Hij haalde de havo.

School ging hem makkelijk af. Hij hoefde nauwelijks te leren en haalde goede cijfers. In de eerste jaren van de middelbare school leek zijn leven steeds meer op wat hij altijd had gewenst. Hij had vrienden. School liep goed. Hij kreeg een vriendin. Het voelde alsof hij eindelijk ergens bij hoorde.

Toch bleef er onder de oppervlakte veel spanning zitten. Joep praatte niet over zichzelf of over wat hij voelde. Dat deed hij al niet meer sinds de basisschool. Hij liep over zichzelf heen en dacht steeds dat het vanzelf wel goed zou komen. Tot zijn lichaam stop zei.

Rond zijn zestiende belandde Joep in het ziekenhuis. Hij kon niet meer praten en niet meer bewegen. Hij was er wel bij. Hij kon kijken, maar niet reageren.

Na ongeveer tien uur kwamen zijn spraak en beweging terug. Volgens de kinderarts ging het om een stressreactie van zijn lichaam.

“Ik kon echt helemaal niks. Ik kon niet reageren of praten. Ik wist echt niet wat eraan was. Dat was heel raar.”

Op dat moment gebruikte Joep nog geen drugs. Alcohol speelde ook nog geen grote rol. Hij dronk hooguit af en toe een biertje. Maar vanbinnen ging het niet goed. De relatie met zijn vriendin werd instabieler. Schooldruk en verwachtingen van zijn ouders speelden mee. Alles kwam samen.

Na de ziekenhuisopname groeiden hij en zijn vriendin uit elkaar. Ze kregen andere interesses en maakten het uiteindelijk uit. Ze probeerden het nog kort opnieuw, maar het werd niet meer zoals het was. Voor Joep was dat pijnlijk. Hij voelde zich gekwetst en wist niet goed waar hij met die gevoelens heen moest.

Ook op school begon het te schuiven. Waar hij eerder zonder moeite goede cijfers haalde, begon hij aan zichzelf te twijfelen. In de vierde klas dacht hij opnieuw dat hij weinig hoefde te doen, maar dat werkte niet meer. Hij haalde slechte cijfers en besloot dat hij geen examen wilde doen op de havo. Hij wilde naar het mbo.

Joep meldde zich aan voor VEVA, een militaire opleiding. Defensie had hem altijd aangesproken. Hij werd toegelaten en draaide een proefdag mee. Dat vond hij leuk. Alleen moest hij nog een paar maanden wachten tot de zomervakantie. Omdat hij nog leerplichtig was, moest hij wel naar school, maar lessen volgen hoefde eigenlijk niet meer. Hij zat vooral in de aula en meldde zich af en toe bij een les.

Aan de buitenkant leek het misschien alsof er weinig gebeurde. Maar vanbinnen werd het steeds donkerder. Joep raakte zwaar depressief. Hij werd suïcidaal en deed tot aan de zomervakantie bijna niets meer.

Toen de zomervakantie begon, kwam hij in een nieuwe vriendengroep terecht. Daar werd drugs gebruikt.

De opkomst van de verslaving

Joep was altijd tegen drugs geweest. Hij had geen hard oordeel over mensen die gebruikten, maar voor zichzelf zag hij het niet als iets wat bij hem hoorde. Toch veranderde dat in die zomer. In de nieuwe vriendengroep werd gebruikt. Niemand dwong hem, zegt hij. Maar als iedereen om je heen gebruikt, wordt de stap kleiner.

Op een dag probeerde hij een pilletje. Niet op een groot feest, maar gewoon met de groep. Het voelde meteen goed. Voor Joep was het op dat moment de ultieme vlucht uit de werkelijkheid. "Ik had geen zorgen meer. Ik maakte me helemaal niet druk over wat er ging komen."

Dat gevoel was gevaarlijk aantrekkelijk. Alles waar hij al lange tijd mee rondliep, leek even weg. De onzekerheid. De depressieve gedachten. Het gevoel anders te zijn. De druk. De oude pijn van het pesten. Voor even hoefde hij niets te voelen wat pijn deed.

Vanaf dat moment ging het snel. Joep raakte ook aan 3xMMC. In de eerste week van de zomervakantie ging hij naar een festival en gebruikte hij van alles door elkaar. Achteraf ziet hij hoe extreem het vanaf het begin was. "Als ik in één week tijd had gebruikt, had ik meer gebruikt dan die mensen ooit hadden gebruikt."

Op dat festival ontmoette hij een meisje. Zij gebruikte ook. Hun contact draaide al snel volledig om gebruik. Als ze samen waren, werd er gebruikt. Ze had op dat moment nog een vriend, maar Joep sprak uit dat hij haar leuk vond. Zij voelde dat ook. Haar relatie ging uit en tussen haar en Joep ontstond iets wat op een relatie leek. Het speelde zich af in een wereld van gebruik, onrust en afhankelijkheid.

Joep zat er in die periode al slecht bij. Hij zegt zelf dat drugs het enige was wat hem nog een beetje overeind hield. Hij had toen nog geen schulden. Hij had geld gespaard, zoals veel jongeren doen. Dat verdween snel.

Zijn ouders wisten in het begin van niets. Na een vakantie kwam hij terug en gebruikte opnieuw met het meisje. Zijn moeder begon iets te vermoeden. Ze hoorde hem praten over drugs. Joep schoof de schuld af op iemand anders. Hij hield vol dat het niets met hem te maken had. Zijn moeder stuurde het meisje naar huis. Joep bleef ontkennen dat hij gebruikte.

Daarna gebruikte hij twee dagen lang alles wat hij nog had.

Toen alles op was, kwam er een nieuw moment. In plaats van te stoppen, moest hij meer hebben. Hij had geen geld meer en zocht contact met een oudere kennis van vroeger die dealer was. Bij hem kon hij op de pof halen. Dat voelde voor Joep op dat moment ideaal. Hij hoefde niet meteen te betalen. De eerste keer kreeg hij tien gram mee op schuld.

Hij stopte het zakje in zijn onderbroek en ging naar huis. Zijn moeder voelde meteen dat er iets niet klopte. Ze vroeg hem zijn kleren uit te doen. Joep liep naar boven. Daar viel het zakje uit zijn broek, recht voor de neus van zijn ouders.

“Het viel echt letterlijk voor hun neus op de grond.”

Vanaf dat moment konden zijn ouders er niet meer omheen. Dit ging niet om af en toe gebruiken. Er viel tien gram drugs uit zijn kleding. Voor hen was het duidelijk dat hun zoon een ernstig probleem had.

Daarna volgden maanden van controle, wantrouwen, ruzie en manipulatie. In het begin mocht Joep niet naar buiten. Hij isoleerde zich op zijn kamer. Zijn ouders probeerden hem te steunen en leuke dingen met hem te doen. Zijn vader nam hem bijvoorbeeld mee naar een voetbalwedstrijd. Maar Joep gebruikte stiekem door.

Thuis verstopte hij drugs in zijn kussen, onder zijn bed of in zijn schoenzolen. Overal waar hij wist dat zijn ouders niet zouden kijken. Er kwamen drugstesten in huis. Twee of drie keer per week werd hij getest. Vaak ging het in het weekend mis. Soms gebruikte hij ook doordeweeks en wist hij het zo te manipuleren dat het leek alsof het nog van het weekend kwam.

Ondertussen ging zijn leven op papier door. Hij zat op voetbal. Hij ging uit met jongens. Hij begon na de zomervakantie aan school. Maar waar hij ook was, zijn gebruik ging met hem mee. Ook op school gebruikte hij. "Waar ik was, was het een probleem."

Zijn ouders hielden zijn locatie in de gaten. Joep vond manieren om dat te omzeilen. Omdat hij niet zomaar naar een dealer kon zonder dat ze zagen dat hij ergens stil stond, liet hij drugs verstopten bij lantaarnpalen of verkeersborden langs routes die hij toch al nam. Zo kon hij het onderweg meenemen zonder dat het opviel.

Maandenlang ging dit zo door. Joep raakte in schulden en viel steeds verder terug. Soms stopte hij een periode. Een maand, misschien anderhalve maand. Dat lukte, maar vooral voor iemand anders. Hij wist wel dat hij een probleem had, maar koos toch telkens opnieuw voor gebruiken. "Dat was toch allemaal makkelijker."

Na de zomervakantie begon Joep aan een nieuwe opleiding. In het begin vond hij het leuk, maar ook daar ging het gebruik door. Hij gebruikte op school, thuis en onderweg. Het probleem bleef hem volgen.

Na een paar maanden werd steeds duidelijker hoe ver hij was teruggevallen. Hij zat diep in de schulden, bleef liegen en manipuleren en raakte steeds verder verwijderd van zichzelf. Opnieuw lukte het hem om tijdelijk clean te blijven. Een maand, misschien anderhalve maand. Hij wist inmiddels dat hij echt een probleem had, al deed hij het stoppen nog niet volledig voor zichzelf. "Ik wist wel dat ik echt een probleem had. Alleen ik koos toch telkens voor het verliezen."

Toen hij daarna een keer met vrienden uitging, ging het meteen mis. Hij gebruikte opnieuw en verzoon een excuus om vol te houden dat er niets was gebeurd. Niet veel later volgde de intake bij Yes We Can. Tijdens die intake probeerde Joep nog te zeggen dat hij niet had gebruikt, maar daar werd snel doorheen geprikt. Ze zagen dat hij nog zwaar in gebruik was geweest.

Normaal gesproken stond er een lange wachttijd, maar door de ernst van zijn situatie kon Joep de week daarna al terecht. Hij was zeventien toen hij voor het eerst naar de kliniek ging.

De opname was zwaar. Tegelijk leerde hij veel. Hij ontmoette mensen, ontdekte meer over zichzelf, nam deels verantwoordelijkheid voor zijn gedrag en kwam dichterbij zijn ouders. Maar toen hij terug naar huis ging, stroomde hij niet door naar een safehouse. Dat bleek een kwetsbaar punt.

Joep had niet de overtuiging dat hij ook een alcoholprobleem had. Het advies was om een half jaar tot een jaar geen alcohol te gebruiken. Hij nam dat letterlijk. Na een half jaar dacht hij dat hij wel weer kon drinken.

In de periode na de kliniek werkte hij veel. Hij verdiende geld. Aan de buitenkant leek het goed te gaan. Hij dronk één keer per week en dacht dat hij geen probleem meer had. "Ik wist dat ik even een fout in mijn leven had gemaakt, dacht ik, maar ik ging gewoon verder."

In werkelijkheid viel hij opnieuw in een leegte. Tussen de kliniek en de start van volwassen onderwijs bestond zijn leven vooral uit werken, uitslapen en weinig doen. Er was geen structuur die hem droeg. Geen omgeving waarin hij verder aan zichzelf werkte.

Toen kwam hij opnieuw in contact met een oude vriend van de middelbare school die blowde. De eerste keren zei Joep nee. De vierde keer deed hij mee. Wat begon als één keer in de twee weken, werd elk weekend. Daarna kocht hij zelf. Uiteindelijk werd het dagelijks.

Zijn ouders kwamen erachter via zijn beste vriend. Die gebruikte zelf ook wel eens, maar had daar niet dezelfde dwang in als Joep. In het begin voelde Joep zich verraden. Later kon hij zien dat zijn vriend waarschijnlijk juist veel om hem gaf en hem wilde helpen.

Vanaf dat moment keerden liegen en manipuleren terug. Joep stal geld uit de portemonnee van zijn vader. Hij herkent zichzelf bijna niet meer in wie hij toen werd. "Ik was echt precies het tegenovergestelde van wie ik eigenlijk ben. Ik ben open, behulpzaam, vriendelijk en niet oordelend."

In gebruik werd hij iemand anders. Iemand die loog, manipuleerde, stal en mensen pijn deed. Hij noemt zichzelf in die periode zelfs een monster. Niet om zichzelf nu te veroordelen, maar om te laten zien hoe ver hij verwijderd was geraakt van wie hij werkelijk is.

Uiteindelijk had hij bijna niets meer over. Hij lag veel in bed en gebruikte. Hij viel terug in 3MMC, maar vooral in blowen. Voor zichzelf maakte hij dat kleiner. Blowen was minder erg, dacht hij. Maar het patroon bleef hetzelfde.

Achteraf ziet Joep dat alcohol de rode draad was. Dat zag hij toen nog niet. Hij dacht dat blowen of 3MMC het probleem was, maar alcohol zette telkens de deur open naar andere middelen. "Door alcohol werd ik getriggerd door blowen. En door blowen werd ik vaak weer getriggerd door 3MMC."

Zo bleef de cirkel draaien. Alcohol, wiet, 3MMC. Stoppen, terugvallen, beloven, liegen. Steeds dezelfde beweging.

Het dieptepunt en het keerpunt

De situatie thuis werd steeds zwaarder. Joep liep meerdere keren weg. Soms naar Den Haag, soms naar andere plekken. Regelmatig zonder dat zijn ouders wisten waar hij was. Hij zei dat hij naar school ging en bleef een dag of zelfs twee dagen weg. Zijn ouders raakten uitgeput. Op een gegeven moment gaven ze aan dat ze het zo niet langer trokken en dat hij misschien uit huis moest als het zo doorging

Joep stopte weer een periode. Hij begon aan een nieuwe opleiding, Retail Sales op mbo⁴. Daar kwam hij geen oude vrienden tegen, maar hij maakte wel nieuwe vrienden. Ook zij blowden. Opnieuw viel hij terug.

In die periode sportte Joep veel in de klimhal, waar hij ook werkte. Daar mocht hij op rekening bestellen en later betalen. Hij gebruikte die mogelijkheid om stiekem alcohol te drinken. Ook in de auto van zijn vader dronk hij. Hij reed onder invloed, zonder echt te beseffen hoe gevaarlijk dat was. Voordat hij naar meisjes of vrienden ging, dronk hij vaak eerst een fles wijn.

“Altijd onder invloed. Rijden in zijn auto. Nooit de ernst daarvan inzien.”

Uiteindelijk werd alcohol dagelijks. Omdat alles veel geld kostte en hij weinig had, haalde hij drank in de winkel en dronk hij soms in één keer een hele fles wijn leeg. Dan was hij voor een paar uur zwaar aangeschoten. Later vond hij opnieuw manieren om aan alcohol te komen, bijvoorbeeld door drank uit de koelkast van zijn vader te stelen.

Op een gegeven moment zei Joep zelf dat hij misschien opnieuw naar een kliniek moest. Zijn ouders begrepen dat niet meteen. Hij had toch al een kliniek gehad. Hij wist toch hoe het moest. Het voelde voor hen als een kwestie van doen.

Joep ging daar nog een tijd in mee. Ongeveer twee maanden bleef hij aankloten. Verkeerde vrienden, verkeerde meisjes, onveilige situaties en steeds opnieuw terugvallen in gebruik. Uiteindelijk zei hij opnieuw dat hij naar een kliniek wilde. Dit keer gingen zijn ouders daarin mee.

Hij deed een intake voor een traject richting Zuid-Afrika. Er was een wachttijd van ongeveer vier weken voordat hij naar de detox kon. In die periode kreeg hij het advies om zijn gebruik niet volledig abrupt te stoppen, omdat het risico dan groot was dat hij de detox niet zou halen of juist zwaarder zou terugvallen.

Maar zijn verslaving gebruikte dat advies tegen hem. Joep manipuleerde zijn moeder. Hij zei dat hij dagelijks twee of drie gram wiet nodig had, terwijl hij in werkelijkheid maar twee joints per dag kon betalen. Vier weken lang haalde zijn moeder elke dag wiet voor hem. Thuis mocht hij het gebruiken.

Die periode was leeg. Hij deed bijna niets meer. Eten, drinken en gebruiken vulden zijn dagen. Met vrienden sprak hij vooral af rondom gebruik. Zijn leven werd steeds kleiner.

“Ik had eigenlijk op dat moment geen leven meer. Ik was helemaal op. Ik was klaar.”

In die periode deed Joep ook meerdere pogingen om uit het leven te stappen. Hij zag bijna geen uitweg meer. Hij was achttien jaar en voelde dat het zo niet verder kon.

“Toen dacht ik wel: het is nu of nooit.”

Hij ging naar de detox. Zijn lichaam was door het gebruik zwaar aangetast. Hij had dagelijks last van zijn darmen en buik en wist niet wat er aan de hand was. Tot op de dag van vandaag kan hij daar nog onverwachts last van hebben. Volgens Joep komt dat doordat zijn zenuwstelsel zo beschadigd is geraakt en tijd nodig heeft om te herstellen.

Ook in de kliniek was hij bijna elke dag ziek. Toch gebeurde daar iets belangrijks. Een vrouw die al twintig jaar werkte met mensen met autisme, zag iets bij hem. Ze stelde voor om te onderzoeken of Joep mogelijk op het autismspectrum zat. Uit de test kwam naar voren dat hij autisme heeft.

Voor Joep en zijn ouders vielen toen veel puzzelstukjes op hun plek. Niet omdat daarmee alles ineens opgelost was, maar omdat er eindelijk woorden kwamen voor iets waar hij zijn hele leven mee had geworsteld. Hij had zich altijd anders gevoeld en begreep vaak niet waarom dingen voor hem zo zwaar waren. Hij liep over zichzelf heen, nam weinig rust en strafte zichzelf af om wie hij was.

“Ik heb mezelf zo erg afgestraft om wie ik was, terwijl ik gewoon een ander hoofd heb.”

De diagnose gaf duidelijkheid. Het betekende niet dat Joep ineens iemand anders werd. Hij zegt zelf ook dat hij geen autist is, maar autisme hééft. Hij bleef zichzelf. Alleen begreep hij nu beter wat hij nodig had.

“Het is niet per se dat ik het probleem was, maar meer de onwetendheid van wat ik nodig had. En wat mijn ouders nodig hadden.”

Na de kliniek kwam de vraag wat de volgende stap moest zijn. Zijn moeder zei dat hij naar het safehouse zou gaan. Joep wilde dat eerst absoluut niet. Geen nieuw traject. Geen jaar extra. Niet weer weg van huis.

Maar tijdens een gesprek met Gerald, terwijl hij er helemaal doorheen zat, veranderde er iets. Voor het eerst voelde Joep dat hij dit niet alleen deed omdat anderen het wilden, maar ook voor zichzelf. “Ik dacht op dat moment: ik doe het nu ook gewoon voor mezelf. Ik wil het ook voor mezelf doen.”

Dat werd het keerpunt. Niet omdat hij ineens zeker wist dat alles goed zou komen, maar omdat hij voor het eerst echt moeite voor zichzelf wilde doen.

“Toen dacht ik: wat is een jaar. Ik meld me daar gewoon voor aan.” Zo begon zijn traject in het safehouse.

Het herstelproces

Het traject in het safehouse was zwaar, leerzaam en confronterend. Joep kwam binnen in een omgeving die hij zelf als onrustig en ongezond ervoer. Hij liet veel over zich heen lopen, voelde zich vaak alleen staan en had het gevoel dat het huis tegen hem gekeerd was. Hij omschrijft het als één tegen zeven.

Er waren conflicten. Mensen werden uitgestuurd. Er kwamen nieuwe bewoners bij, maar het leek alsof hetzelfde patroon zich bleef herhalen. Steeds dacht Joep: ligt het dan aan mij? Mogen mensen mij niet?

Langzaam begon hij te zien dat hij niet alleen naar anderen kon blijven kijken. Hoe moeilijk dat ook was, hij moest ook naar zichzelf kijken. “Hoe vervelend het ook klinkt: ik kwam erachter dat het grootste aandeel ook wel bij mij lag.”

Dat inzicht kwam niet meteen. Joep had overal verklaringen voor en overal excuses. Hij nam weinig verantwoordelijkheid. Hij vond dat mensen hem niet begrepen, maar legde ook niet uit wat er in hem omging. Hij ging er bij voorbaat vanuit dat uitleggen toch niet zou werken. Daardoor bleef hij alleen met wat hij voelde, terwijl hij anderen kwalijk nam dat ze hem niet begrepen.

Dat werd een grote blinde vlek. Herstel betekende voor Joep dat hij die onder ogen moest zien. Hij moest leren uitspreken wat er speelde. Hij moest leren kijken naar zijn eigen aandeel, ook wanneer hij niet degene was die iets had veroorzaakt.

In het begin vond hij dat moeilijk te begrijpen. Hoe kon hij ergens een aandeel in hebben als hij niet degene was die fout zat? Gaandeweg begon hij te zien dat zijn aandeel ook kon liggen in hoe hij reageerde, hoe hij met iemand omging, hoe hij over anderen sprak en welke keuzes hij daarna maakte. "Ik heb een aandeel in hoe ik daar later mee omga."

Er waren ook momenten waarop Joep zelf niet goed bezig was. In het begin van zijn traject zat hij op een datingsite. Later speelde hij spelletjes op zijn telefoon, terwijl dat niet was toegestaan. Hij kreeg hiervoor waarschuwingen. Joep benoemt dat nu eerlijk. Hij moest veranderen. Niet alleen omdat anderen dat zeiden, maar omdat hij zelf merkte dat hij anders niet verder kwam.

Uiteindelijk verhuisde hij naar een ander huis. Dat maakte verschil. Het huis was rustiger en er woonden minder mensen. Voor Joep was dat belangrijk. Door zijn autisme heeft hij rustmomenten nodig om de dag goed door te komen. Als hij die rust niet neemt, merkt hij dat direct. Hij raakt overprikkeld, krijgt weinig energie en ontwikkelt klachten die voelen als een burn-out.

Hij ziet nu dat dit altijd al heeft meegespeeld in zijn leven. Altijd doorgaan. Niet voelen. Niet praten. Geen rust nemen. Sombor worden en niet begrijpen waar het vandaan komt. "Daar heb ik hier in dit jaar zoveel over geleerd."

In het nieuwe huis kon Joep verder groeien. Hij voerde gesprekken, had conflicten met huisgenoten en momenten waarop hij hard geraakt werd. Toch bleef hij kijken naar zijn eigen aandeel. Hij begon ook met individuele behandeling. Eerst werkte hij aan het stuk rond autisme. Dat traject is inmiddels afgerond. Nu werkt hij aan thema's uit het verleden, vooral rond pesten en onrecht.

Voor Joep gaat dit niet alleen over het een plek geven van wat er is gebeurd. Het gaat ook over oefenen. Hoe reageert hij in situaties? Wat denkt hij? Wat doet hij daarmee? En hoe kan hij daar anders mee omgaan wanneer hij geraakt wordt?

Het contact met zijn moeder is daarin een belangrijk thema. Joep en zijn moeder houden veel van elkaar, maar hebben elkaar ook lange tijd vastgezet. Zijn moeder wilde hem beschermen tegen alles wat mis kon gaan. Joep gaf haar vroeger vaak de schuld van zijn gebruik. Hij had het gevoel dat hij geen ruimte kreeg. Achteraf ziet hij dat ze elkaar op een bepaalde manier ziek hielden.

Zijn moeder vindt loslaten nog steeds moeilijk. Tegelijk is ze trots. Ze heeft dat ook uitgesproken. Ze ziet dat Joep verandert, dat hij meer zelfvertrouwen krijgt en beter voor zichzelf zorgt. Joep weet dat hij haar niet met woorden hoeft te overtuigen. Hij kan vooral laten zien dat hij het goed doet. Daarmee geeft hij haar ook ruimte om aan zichzelf te werken. "Het enige wat ik kan doen is laten zien dat ik veranderd ben, maar ook weer mezelf."

Zijn ouders ondersteunen hem nog steeds. Tegelijk moet hij het nu zelf gaan doen. Dat wordt extra concreet nu hij doorstroomt naar een appartement van Point O. Hij heeft nog twee gesprekken per week en zijn persoonlijk begeleider blijft ook betrokken in de appartementenfase. Daarna wordt gekeken naar woonkansen, in de vorm van urgentie.

Joep wil niet terug naar zijn oude woonplaats. Daar kent hij te veel mensen en plekken. Ook in de omgeving ligt te veel oude geschiedenis. Hij kiest liever voor een plek waar hij minder oude contacten heeft. Niet omdat een andere plaats alles oplost, maar omdat hij weet dat zijn omgeving invloed heeft op zijn herstel.

Ook zijn vriendengroep is veranderd. De meeste oude vrienden heeft hij achter zich gelaten. Niet omdat hij hen haat of omdat het slechte mensen zijn. Hij zegt juist dat het goede jongens kunnen zijn. Maar veel van hen zitten nog in gebruik, of horen bij een leven waar hij niet meer naar terug kan. "Ze zullen altijd wel een plek in mijn hart hebben. Alleen het zal niet meer zijn zoals het eerst was."

Zijn kring is kleiner geworden. Vroeger had hij honderd of tweehonderd kennissen en vrienden. Hij ging met iedereen om, maar leefde veel vanuit wantrouwen. Nu kiest hij bewust voor mensen die hij echt kan vertrouwen. Dat zijn er minder, maar dat vindt hij niet erg.

Hij heeft nog één beste vriend met wie hij goed contact heeft. Ook heeft hij contact met iemand uit de kliniek van Yes We Can, met wie hij leuke dingen doet. Het hoeft niet meer groot te zijn. Het moet veilig zijn.

Herstel betekent voor Joep dus ook keuzes maken. Kiezen voor rust. Voor eerlijkheid. Voor mensen die bij zijn herstel passen. En voor blijven praten, ook wanneer hij het liefst zou wegduiken.

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

Als Joep naar zijn toekomst kijkt, ziet hij voor het eerst weer mogelijkheden. Dat is nieuw. Anderhalf jaar geleden dacht hij dat hij nooit iets zou bereiken. Hij wist niet wat hij met zijn leven moest doen. Nu heeft hij plannen.

Hij stroomt door naar een eigen appartement. Dat vindt hij spannend, maar hij kijkt er ook naar uit. Voor het eerst krijgt hij een grote eigen verantwoordelijkheid. Dingen worden niet meer voor hem geregeld of opgeruimd, vooral niet door zijn moeder. Hij moet het zelf gaan doen. Zijn ouders blijven hem steunen, maar de verantwoordelijkheid ligt steeds meer bij hem. "Mijn eigen grote verantwoordelijkheid die ik mag gaan nemen."

Daarnaast wil Joep weer naar school. Hij gaat naar een keuzedag in Brabant voor mensen die last minute nog een opleiding willen starten. Hij denkt aan een BBL-opleiding, zodat hij werken en leren kan combineren. Omdat hij ook geld moet verdienen om zelfstandig te kunnen leven, past dat heel goed bij hem. Hij trekt vooral richting techniek, zoals bouwtechniek of monteur. Iets praktisch. Iets waarbij hij met zijn handen kan werken.

Als hij straks zelfstandig woont, verwacht Joep nog begeleiding nodig te hebben. Bijvoorbeeld budgetcoaching en ambulante begeleiding.

Voor Joep betekent herstel vooral zelfwil en zelfkennis. Leren hoe hij met zichzelf omgaat. Begrijpen waarom hij doet wat hij doet. Terugkijken naar wie hij was in gebruik, niet om zichzelf te straffen, maar om te zien wat hij anders wil doen.

“In mijn herstel kijk ik vooral terug naar hoe ik was en wat ik mijn ouders en vrienden aandeed. Wat ik nu kan teruggeven en kan laten zien hoe ik er nu bij sta.”

Hij wil nooit meer de persoon worden die hij in zijn gebruik was. Die persoon maakte vooral kapot. Zijn herstel gaat over opbouwen. Het vertrouwen van zijn ouders terugwinnen. Het vertrouwen van zijn broertje en familie herstellen. Niet door grote woorden, maar door te blijven laten zien dat hij andere keuzes maakt.

Joep weet inmiddels ook dat herstel niet stopt zodra het beter gaat. Juist dat was eerder gevaarlijk voor hem. Na zijn eerste kliniek dacht hij dat hij het wel wist. Dat hij niets meer nodig had. Daarna ging het juist weer de verkeerde kant op. Nu weet hij dat stoppen met aan zichzelf werken hem terugbrengt naar oude plekken, oude vrienden en oude patronen.

“Aan mezelf werken kan ik eigenlijk niet afronden. Ik blijf dat gewoon doen.”

Joep weet dat hij nog onderweg is. Zijn zelfbeeld is niet ineens volledig hersteld. Zijn vertrouwen is niet in één keer terug. Zijn lichaam moet nog verder herstellen. Maar er is iets veranderd. Hij heeft weer richting. Hij heeft plannen. Hij heeft mensen om zich heen die bij zijn herstel passen. En hij begrijpt zichzelf beter dan ooit.

Waar hij eerst dacht dat hij altijd zou vastlopen, ziet hij nu dat er een ander leven mogelijk is.

“Ik ben nu al een jaar en bijna een maand clean en ik kan wel zeggen dat het voor mij echt goed heeft uitgepakt.”

Dat gunt Joep anderen ook. Niet omdat herstel makkelijk is. Niet omdat alles ineens goed komt. Maar omdat hij zelf heeft ervaren dat je niet hoeft te blijven wie je was in je donkerste periode.

Hij is niet alleen gestopt met gebruiken. Hij is begonnen met leven vanuit wie hij werkelijk is. Niet perfect en niet af, maar eerlijker dan voorheen. Misschien is dat voor Joep nu de kern van herstel. Niet meer verdwijnen in middelen, leugens of oude patronen, maar blijven kiezen voor zichzelf. Elke dag opnieuw.



Zijn boodschap aan anderen:

”

Vraag hulp. Schaam je niet, ook al voelt die schaamte er wel. Ik weet hoe moeilijk het is om toe te geven dat je niet meer weet hoe je moet stoppen. Ik weet ook hoe schuld kan voelen. Toch heb ik ervaren dat tijd, energie en aandacht voor jezelf écht verschil kunnen maken.

Als je wilt stoppen en niet weet hoe, vraag dan vooral om hulp. Schaam je niet.



POINT O

een solide herstel