

Het herstelverhaal van...

Cas

Cas (20) vertelt openhartig over hoe zijn leven langzaam in het teken kwam te staan van afzondering, gamen en middelengebruik. Wat begon met blowen, groeide uiteindelijk uit tot een ernstige ketamineverslaving die zijn gezondheid, relaties en toekomst volledig beheerste. Na meerdere terugvallen, behandelingen en een opname in de kliniek besloot Cas zijn herstel uiteindelijk voor zichzelf aan te gaan. In dit herstelverhaal vertelt hij over de confrontatie met zijn gedrag, het opnieuw leren vertrouwen op anderen en de toekomst die hij stap voor stap weer durft op te bouwen.



Het leven vóór de verslaving

Cas (20) groeide samen met zijn oudere broer op in een liefdevol gezin in Roermond. Zijn eerste jaren herinnert hij zich als warm en onbezorgd. "Ik ben wel opgegroeid in een liefdevol gezin. Er was altijd ruimte voor emoties en ik kon goed praten met mijn beide ouders en met mijn broer."

Hij had veel vrienden, speelde vaak buiten en ging graag naar school. Familie kwam regelmatig over de vloer en ieder jaar ging het gezin op vakantie. "Ik voelde me ook nooit eenzaam. Ik voelde me gehoord, gezien. Het was het perfecte gezinsplaatje."

Voetbal speelde een grote rol in zijn jeugd. Cas begon rond zijn vijfde en bleef tot ongeveer zijn twaalfde spelen. Samen met zijn vader ging hij af en toe naar wedstrijden van Feyenoord in De Kuip. "Voetbal zit echt wel in mijn hart."

Daarnaast begon Cas al jong met gamen. Toen hij en zijn broer allebei een eigen spelcomputer kregen en ook zijn vrienden steeds meer gingen gamen, nam het een grotere plaats in zijn leven in. "Je vrienden gingen ook veel gamen en dan verlies je je daar een beetje in."

Een belangrijk omslagpunt kwam toen zijn ouders gingen scheiden. Cas denkt dat hij toen ongeveer negen of tien jaar oud was. Enkele maanden daarvoor waren ze nog samen op vakantie geweest en voor zijn gevoel was er niets aan de hand.

Toen zijn moeder hem en zijn broer vroeg om aan tafel te komen zitten, dacht Cas daarom dat er iets leuks verteld zou worden. "Meestal als we aan tafel gingen zitten, werd er iets leuks verteld. Dan gingen we naar een pretpark of zo. Deze keer was dat dus niet. Dat was precies het tegenovergestelde."

De scheiding raakte hem diep. Zelfs wanneer hij er jaren later over vertelt, merkt hij wat de herinnering met hem doet. "Ik merk dat het me nu ook weer raakt. Ik merk dat het nog steeds diep zit."

Hoewel er geen sprake was van een vechtscheiding, veranderde er in korte tijd veel. Zijn vader vertrok uit het ouderlijk huis en zijn moeder kreeg al snel een nieuwe partner. Ook het contact tussen Cas en zijn broer werd minder. Zijn broer praatte niet gemakkelijk over zijn gevoelens en beiden gingen steeds meer hun eigen weg.

Cas trok zich terug en vluchtte steeds vaker in het gamen. Gamen kreeg een steeds grotere rol in zijn leven. Wat begon als een hobby, werd een manier om te ontsnappen aan de onrust die hij van binnen voelde. "Ik ben me heel erg gaan vluchten in het gamen. Afzonderen. Meer introvert geworden. Meer naar binnen gekropen."

Op school sprak hij soms met een goede vriend van wie de ouders ook gescheiden waren. Bij hem kon Cas vertellen wat de scheiding met hem deed. Thuis deed hij dat niet meer. "Op school kon ik wel mijn ei kwijt. Maar thuis deed ik dat niet meer. Daar heb ik zelf voor gekozen."

Zijn vader had veel verdriet van de scheiding en liet zijn emoties aan Cas zien. Cas kreeg daardoor het gevoel dat hij voor hem moest zorgen en dat zijn eigen verdriet minder belangrijk was. "Ik zette mijn vader op nummer één en mezelf op plek twee. Dat is sindsdien alleen maar zo geweest. De anderen altijd op nummer één en mezelf minder belangrijk maken."

Ook het steeds wisselen tussen de huizen van zijn ouders vond hij moeilijk. Zodra hij bij de ene ouder gewend was, moest hij weer naar de andere. In beide huizen golden andere regels, wat regelmatig voor spanning en woordenwisselingen zorgde. "Het was geen leuke periode. Ik heb me ook heel eenzaam gevoeld."

Cas zonderde zich steeds verder af. Hij zat veel op zijn kamer en zocht afleiding in gamen, muziek en films. "Allemaal maar niet om bij mijn gevoel te komen."

School bleef eerst een plek waar hij graag naartoe ging. Het bood hem afleiding en hij hoefde daardoor minder thuis te zijn. Vanaf groep acht begon dat te veranderen. Cas ging puberen, verzette zich vaker en vrienden werden belangrijker. Ook stopte hij met voetbal.

Destijds zei hij dat hij de trainingen niet meer leuk vond. Nu kijkt hij daar anders naar. "Ik denk dat het puur was om nog meer af te zonderen, als ik er nu over nadenk."

De overstap naar de middelbare school vond hij spannend. Hij ging met een paar vrienden naar een nieuwe school, maar moest ook een deel van zijn vertrouwde groep achterlaten. Met enkele vrienden uit zijn basisschooltijd heeft hij nog altijd contact.

In de brugklas nam de druk rond school toe. Vooral aan de kant van zijn moeder lag de lat volgens Cas hoog. Een zeven was niet genoeg, maar ook een acht of negen leek uiteindelijk niet voldoende. Zijn moeder zat boven op zijn schoolwerk en nam soms hele boeken met hem door om oefentoetsen te maken. "Als ik er nu over nadenk, krijg ik er kippenvel van."

Cas maakte die hoge verwachtingen steeds meer tot die van hemzelf. "Ik denk dat ik daardoor die kernovertuiging heb gekregen: het is nooit genoeg. Ik moet altijd beter, ik moet perfectionistisch zijn, ik moet altijd perfect zijn."

Hij legde de lat zo hoog dat hij er nauwelijks aan kon voldoen. Wanneer iets niet lukte, was hij teleurgesteld in zichzelf en werd hij streng en afstraffend. Tegelijkertijd verloor hij steeds meer interesse in school. Hij vroeg zich af waarom hij bepaalde dingen moest leren en wilde liever gamen. Zo trok hij zich steeds verder terug in een wereld waarin hij niet hoefde stil te staan bij wat hij voelde.



De opkomst van de verslaving

De eerste keer dat Cas alcohol dronk, was tijdens carnaval. Hij was hier dertien jaar oud. Vanaf het begin vond hij het moeilijk om een grens te voelen. "Gelijk mateloos, geen grens," vertelt hij. Hij dronk sterke drank alsof het frisdrank was en weet nog dat het die eerste keer flink misging.

Niet lang daarna brak de coronaperiode aan. Cas was veertien jaar en zat net op een punt waarop hij zijn plek begon te vinden op school en binnen zijn vriendengroep. Door de lockdowns viel veel van die structuur weg. De online lessen vond hij niets en het contact met klasgenoten werd veel minder. Voor Cas, die zich thuis al vaak terugtrok en veel gamede, ontstond er nog meer ruimte om zich af te zonderen.

In die periode kwam hij opnieuw in contact met een oude vriend van de basisschool. Samen gingen ze naar de skatebaan, waar Cas zag dat veel mensen blowden. Ook zijn broer blowde toen al, waardoor hij nieuwsgierig was geworden.

"De eerste keer vond ik het blowen helemaal niks," vertelt hij. Een week later probeerde hij het opnieuw. "Toen was het gelijk jackpot. Dat vond ik keileuk." Vanaf dat moment ging het snel. Cas denkt dat hij binnen één of twee maanden dagelijks blowde.

In het begin hoorde het blowen nog bij het skaten. Langzaam verschoof de aandacht. "Eerst was het alleen als ik ging skaten: blowen. Uiteindelijk werd het meer blowen, minder skaten. En uiteindelijk viel het skaten weg en was het alleen nog maar blowen."

Op de skatebaan leerde Cas een groep kennen die ouder was dan hij. Hij wilde graag bij hen horen en door hen gezien worden. Op veertienjarige leeftijd probeerde hij via deze groep voor het eerst 2C-B. "Het was geen groepsdruk, het was echt mijn eigen keuze. Het was meer om erbij te horen en om stoer te doen."

Het middel beviel hem direct. Terugkijkend ziet Cas hoe jong hij nog was en hoe snel hij enthousiast en obsessief kon raken wanneer iets hem een prettig gevoel gaf.

Ook roken en blowen werden al snel dagelijks. Cas rookte meestal twee of drie joints per dag. Toen zijn moeder hem met een sigaret zag, beloofde Cas dat hij zou stoppen, terwijl hij wist dat hij dat niet van plan was. "Gewoon liegen in haar gezicht. Dus daar begon het liegen eigenlijk ook al heel snel."

Om zijn gebruik te betalen, deed hij vakantiewerk en werkte hij soms in de horeca. Zulke banen hield hij meestal maar enkele maanden vol. Ook zijn aanwezigheid op school werd steeds minder.

Ook op school werd zijn aanwezigheid steeds minder. Cas was nog overgegaan naar 3 mavo, maar spijbelde steeds vaker. Rond zijn vijftiende vierde hij opnieuw carnaval, ditmaal meerdere dagen achter elkaar. Naast veel alcohol kwam hij daar voor het eerst in aanraking met cocaïne. Een vriend uit zijn gebruikersomgeving bood het hem aan.

Ook dit middel beviel hem direct. De volgende dag gebruikte hij het opnieuw, maar Cas voelde zelf dat hij voorzichtig moest zijn. "Ik zei wel tegen mezelf: dit vind ik iets te leuk." Daarna hield hij het lange tijd voornamelijk bij blowen.

Zijn ouders kwamen erachter dat hij veel cannabis gebruikte. Cas vertelde hun dat hij was gestopt met dagelijks blowen en het alleen nog in het weekend deed. Dat was niet waar. "Allemaal bullshit natuurlijk," zegt hij daar nu over.

Zijn broer leek het gebruik op een gegeven moment meer te accepteren. Wanneer hun vader 's avonds naar boven ging, gingen Cas en zijn broer vaak samen naar buiten om te blowen. Het werd een vast onderdeel van hun avond.

Via zijn gebruikersomgeving kreeg Cas steeds meer contact met een jongen die ongeveer twee jaar ouder was. Samen gingen ze veel blowen en uiteindelijk werden ze beste vrienden. Cas kijkt nu anders naar de basis van die vriendschap. "Het was alleen verbinding als we gingen blowen. Ik weet niet of dat een verbinding is."

Naarmate zij meer gebruikten, hadden ze ook meer geld nodig. Samen stalen ze een scooter, met het idee die te kunnen verkopen. Cas dacht op dat moment nauwelijks na over wat er daarna kon gebeuren. "Ik wil geld en het interesseert me niet. De consequenties komen later wel, dat boeit me allemaal niet."

Ze werden snel betrapt. Cas kreeg een taakstraf en daarnaast een voorwaardelijke straf. Wanneer hij in de jaren daarna opnieuw met politie of justitie in aanraking zou komen, konden de gevolgen groter worden. Hij hield zich op dat vlak een tijd rustig, maar zijn gebruik veranderde niet.

Binnen de gebruikersgroep experimenteerde Cas ook met andere middelen, waaronder lachgas, truffels en paddo's. Hij stapte daarnaast over van wiet op hasj, omdat hij dat prettiger vond. De reden achter veel van dat experimenteren bleef volgens hem hetzelfde: "Erbij willen horen en stoer willen doen."

Langzaam veranderde het blowen van iets wat hij samen met anderen deed in iets wat hij steeds vaker alleen deed. "Wat ik merkte, is dat het uiteindelijk een probleem werd. Ik ging het meer alleen doen, minder met vrienden. Uiteindelijk ging ik me helemaal afzonderen."

Cas ging nauwelijks nog naar school en spijbelde om te kunnen gebruiken. Zijn vader vertrok 's ochtends naar kantoor, terwijl Cas in bed bleef liggen. Wanneer school zijn vader belde en hij later thuiskwam, ontstonden er spanningen en ruzies.

"Alleen maar spijbelen om te kunnen gebruiken," zegt Cas daarover.

Uiteindelijk bleef hij zitten in 3 mavo. Hij had te veel lessen en toetsen gemist om alles nog in te halen. Vanwege zijn schoolverzuim kwam hij bij HALT terecht. Tijdens dat traject ging hij tijdelijk weer naar school, maar zodra het programma was afgerond, begon hij opnieuw te spijbelen.

Zelfs tijdens een schoolreis naar Parijs nam Cas wiet mee. In zijn klas wist vrijwel iedereen dat hij blowde. "Ik was een soort van de stoner van de klas."

In zijn tweede jaar van 3 mavo kreeg Cas een relatie die ongeveer twee jaar zou duren. In het begin ging het volgens hem goed, maar na verloop van tijd kreeg het gebruik ook binnen die relatie steeds meer invloed. "Ik gebruikte haar uiteindelijk ook alleen voor geld en voor drugs." Cas ziet nu dat hij haar in die periode veel pijn en onduidelijkheid heeft gegeven.

Rond zijn zeventiende probeerde Cas voor het eerst ketamine. Die eerste ervaring verliep slecht. Hij besloot dat het middel niets voor hem was.

Zijn vriend ging ondertussen steeds meer harddrugs gebruiken. Een aantal maanden later, aan het begin van 2023 en in Cas' examenjaar, probeerde Cas ketamine opnieuw. Ditmaal nam hij minder en ervoer hij het anders. "Toen handelde ik het wel en toen dacht ik: ja, dit is het."

Vanaf dat moment begon ketamine een steeds grotere plaats in zijn leven in te nemen. Eerst gebruikte hij het nog niet iedere dag en blowde hij tussendoor. Langzaam verdween de cannabis echter naar de achtergrond. "Toen ben ik op een gegeven moment gestopt met blowen en uiteindelijk alleen maar ketamine gaan gebruiken. Daar is het echt helemaal mis gegaan."

Cas behaalde zijn diploma en begon daarna aan de opleiding International Business in Eindhoven. Hij koos die opleiding vooral omdat een vriend erheen gingen. Zelf vond hij de studie niet leuk. Na ongeveer drie maanden stopte hij met gaan.

Ook op school gebruikte hij soms ketamine. "Daar zat ik gewoon als een zombie in de klas." De schaamte om in die omgeving te gebruiken was op dat moment grotendeels verdwenen. Via zijn vriend kreeg Cas het middel vaak voorgeschoten. Daardoor bouwde hij bij hem een schuld op van meer dan duizend euro.

Toen Cas niet meer naar zijn opleiding ging, vergat hij zich uit te schrijven. Zijn verzuimuren bleven oplopen en uiteindelijk moest hij vanwege het schoolverzuim opnieuw voor de rechter verschijnen. Omdat hij al bekend was bij HALT en de leerplichtambtenaar, kreeg hij begeleiding vanuit de jeugdreclassering. Zij moesten hem helpen om weer naar school of aan het werk te gaan.

Tegen de mensen die hem begeleidden, hield Cas vol dat het goed ging en dat hij met zijn leven bezig was. In werkelijkheid nam zijn gebruik verder toe. In 2024 ging hij volgens hem “vol gas” met ketamine.

Hij viel sterk af en woog op een gegeven moment nog maar 59 kilo. Ook duwde hij zijn vriend steeds verder van zich af. Waar het gebruik eerder nog iets was wat zij samen deden, gebruikte Cas nu vrijwel alleen. Daarmee raakte hij nog verder geïsoleerd.

Om zijn gebruik te kunnen betalen, ging hij freelancen. Hij werd dagelijks uitbetaald, wat voor hem op dat moment ideaal leek. “Voor een verslaafde is dat natuurlijk jackpot. Toen kon ik elke dag halen.”

Zijn dagen kregen steeds meer hetzelfde patroon. Hij ging alleen naar buiten om te werken en om langs de dealer te gaan. Daarna trok hij zich terug op zijn kamer. Soms werkte hij terwijl hij onder invloed was. Cas bezorgde op de fiets en zag er steeds ongezonder en onverzorgd uit. Hij droeg vaak een pet, was bleek en had dunne armen en benen.

Een groot deel van die periode verbleef hij bij zijn moeder. Wanneer hij haar zag, zei hij meestal alleen gedag. Verder was er nauwelijks contact. Boven op zijn kamer bestonden zijn dagen vooral uit gebruiken en gamen. Ook het gamen, dat al veel eerder als vlucht was begonnen, had volgens Cas inmiddels verslavende vormen aangenomen.

De verbinding met zijn familie was vrijwel verdwenen. Hetzelfde gold voor de verbinding met zichzelf. “Die verbinding was ik al lang kwijt, ook met mezelf.”

Zijn leven draaide steeds meer om werken, geld krijgen, ketamine halen, gebruiken en zich opnieuw terugtrekken. Niet veel later begon zijn lichaam de gevolgen daarvan steeds duidelijker aan te geven.

Het dieptepunt en het keerpunt

Het ketaminegebruik begon steeds duidelijkere gevolgen te krijgen voor Cas' lichaam. Hij kreeg hevige buikkrampen en problemen met zijn blaas. Een aantal keer zag hij bloed in zijn urine. Toch lukte het hem niet om te stoppen. Iedere keer wanneer de pijn afnam, verdween ook de ernst van wat er was gebeurd naar de achtergrond.

In eerste instantie wist bijna niemand hoe ernstig zijn gebruik was. Zijn ouders wisten dat hij veel had gebloed, maar niet dat ketamine inmiddels zijn dagelijks leven beheerste. Uiteindelijk kwam zijn moeder daar via de moeder van zijn vriend achter. Zij stuurde haar een bericht met de waarschuwing dat Cas een ketamineprobleem had.

Op dat moment was Cas vooral woedend. "Ik was echt heel boos op die moeder," vertelt hij. Nu kijkt hij daar anders naar. "Als ik nu terugkijk, denk ik wel dat zij mijn leven heeft gered. Anders had ik het misschien maanden later pas verteld en dan zat ik er nog slechter aan toe."

Thuis werd steeds zichtbaarder hoe slecht het met hem ging. Zijn moeder was radeloos en wist niet meer hoe zij hem kon helpen. Cas ziet nu hoeveel invloed zijn verslaving ook op zijn gezin had. "Ik heb mijn ouders, vooral mijn moeder en mijn stiefvader, heel erg meegenomen in mijn verslaving."

De lichamelijke klachten bleven terugkomen. Wanneer de buikkrampen hevig waren, lag Cas soms dagenlang in bed. Op zulke momenten beloofde hij zichzelf dat hij zou stoppen. "Dan was het tegen mezelf van: nu stop ik. En dan waren die drie dagen voorbij en dacht ik: het kan wel weer." Zodra hij zich iets beter voelde, leek de pijn minder belangrijk en begon dezelfde cyclus opnieuw.

Uiteindelijk werden de klachten zo ernstig dat Cas in het ziekenhuis terechtkwam. Voor hem was dat een van de laagste momenten van zijn verslaving. "Ik denk dat dat wel een van mijn dieptepunten is geweest, mijn shot van rock bottom."

Terwijl hij daar lag, besepte Cas hoeveel hij inmiddels was kwijtgeraakt. Hij had vrijwel niemand meer om zich heen en voelde ook geen verbinding meer met zichzelf. "Ik was alle contacten met iedereen kwijt. Met mijn ouders, met mezelf."

In het ziekenhuis kreeg hij morfine tegen de pijn. Aan het einde vroeg hij of hij daar nog meer van mocht. Hij merkte dat ook dit gevoel hem onmiddellijk aansprak. Dat maakte hem bang. "Daar schrok ik ook wel van. Ik weet dat ik heel snel iets te leuk vind. Ik hoef dat maar één keer te doen en ik ben eraan verkocht. Ik word gelijk helemaal obsessief."

Na het ziekenhuisbezoek hield Cas het ongeveer een maand vol. Toch was het probleem daarmee niet verdwenen. Zijn familie zag dat het zo niet verder kon en riep iedereen bij elkaar voor een gesprek. Cas kreeg een duidelijke grens te horen. "Ze zeiden: ga hulp zoeken, want je komt er bij ons niet meer in."

Cas meldde zich aan bij Vincent van Gogh en volgde twee weken detox. Zelf stond hij nog niet achter het stoppen. "Ik wilde nog helemaal niet stoppen. Ik deed het voor mijn ouders, voor mijn familie en niet voor mezelf."

Tijdens de detox kwam zijn moeder iedere week langs. Zij gaf hem wat muntgeld om iets uit de automaat te kunnen halen. Cas spaarde het geld op en zei vervolgens dat het al op was, zodat zij opnieuw contant geld meenam. "Ik kon op dat moment goed manipuleren en bedriegen."

Na de detox zou Cas een dagbehandeling gaan volgen. Hij was daar slechts één dag. Met het geld dat hij had opgespaard, kocht hij direct na zijn ontslag van de detox opnieuw drugs. Toen hij tijdens de behandeling urine moest inleveren, bleek dat hij alweer was teruggevallen.

Zijn moeder wist opnieuw niet meer wat zij moest doen. Ze was boos en verdrietig, maar bleef samen met de rest van de familie zoeken naar een volgende mogelijkheid. Cas werd aangemeld voor een intensievere dagbehandeling bij Zuiderwende in Heerlen.

Ook tijdens dat traject stond hij nog niet volledig achter zijn herstel. Hij voelde zich gedwongen om aanwezig te zijn. In de derde week vertelde hij zijn opa en oma dat hij verslaafd was. Dat was een grote en kwetsbare stap, maar zijn verslavingsgedachten maakten er vrijwel direct iets anders van. "Mijn brein werkt dan zo van: goed dat je dat hebt verteld, dan mag je jezelf wel belonen." Niet lang daarna kocht hij opnieuw ketamine.

De volgende dag vertelde Cas eerlijk wat er was gebeurd. Zijn moeder wist meteen dat het opnieuw mis was gegaan. Ook in de groep deelde hij zijn terugval. Toch bleef zijn weerstand tegen de behandeling groot. Hij wilde er niet zijn en begon zich daar ook naar te gedragen. "Het boeide me allemaal niet meer." Hij richtte zijn frustratie op anderen, stelde zich respectloos op en projecteerde veel van wat hij zelf voelde op de mensen om hem heen.

Uiteindelijk kreeg Cas een time-out van een week. Hij moest tijdelijk naar huis en viel in die periode opnieuw terug. Na meerdere waarschuwingen werd zijn behandeling beëindigd. Pas toen hij uiteindelijk uit een behandeling werd gestuurd begon er iets te veranderen. Dat gebeurde op 15 april, de datum van Cas zijn clean datum.

Op dat moment kon hij ook niet meer bij zijn ouders terecht. Zij hielden vast aan de grens die zij eerder hadden gesteld. Voor Cas betekende dit dat hij niet alleen zijn behandeling kwijt was, maar ook geen vaste plek meer had om naartoe te gaan.

Toch bleef hij vanaf die dag van de ketamine af. Zelf maakt hij daarbij een belangrijk onderscheid. "Sindsdien ben ik clean gebleven. Ik was toen nog niet in herstel, want ik deed nog wel gamen. Het gedrag zat er allemaal nog in." Het middel was weg, maar het vluchten, afzonderen en vermijden waren nog steeds aanwezig.

Om hem uit zijn oude gebruikersomgeving te houden, verbleef Cas tijdelijk bij verschillende familieleden. Zo bleef hij weg uit Roermond, waar hij dealers en andere gebruikers kende, totdat er een plek voor hem beschikbaar kwam in de kliniek.

In die weken was duidelijk zichtbaar hoe ver Cas zichzelf had laten gaan. Hij was sterk afgefallen, verzorgde zichzelf nauwelijks en was al lange tijd niet meer naar de kapper geweest. Toch was hij geestelijk nog niet zover dat hij werkelijk voor zichzelf wilde veranderen.

Ook toen Cas uiteindelijk werd opgenomen in de kliniek van Connection, deed hij dat in eerste instantie nog voor zijn familie. "Daar deed ik het ook nog steeds niet voor mezelf." Hij was clean, maar twijfelde nog steeds of hij werkelijk wilde herstellen.

In de kliniek besloot Cas het traject uiteindelijk toch een kans te geven. Voor het eerst stond hij stil bij wat er van zijn leven was overgebleven. Hij had geen opleiding, geen toekomstplan en wist niet welke richting hij op wilde.

"Ik merkte dat ik helemaal geen doel voor de toekomst had. Ik wist helemaal niet wat ik aan het doen was."

Dat bracht hem bij een confronterende vraag: "Wat ben je nou eigenlijk aan het doen met je leven?"

De ziekenhuisopname, de terugvallen en de grenzen van zijn familie hadden hem naar de kliniek gebracht. Daar beseftte Cas dat hij zelf moest besluiten wat hij met die kans zou doen.

"Toen dacht ik: ik ga het een kans geven. Ik ga het voor mezelf doen."

Dat betekende niet dat zijn weerstand meteen volledig verdween. Wel was dit de eerste keer dat zijn motivatie niet alleen vanuit zijn familie kwam. Cas besloot het traject serieus aan te pakken en rondsde de zes weken in de kliniek af. Daarmee begon voor hem niet alleen een periode zonder drugs, maar ook het werkelijke herstelproces.

Het herstelproces

In de kliniek van Connection begon Cas te beseffen dat herstel niet alleen betekende dat hij van de drugs moest afblijven. Hij moest ook leren kijken naar zijn gedrag, gedachten en gevoelens. In het begin vond hij dat erg spannend. Hij zat tussen onbekende mensen en was het niet gewend om zich in een groep kwetsbaar op te stellen.

“In het begin vond ik het heel spannend om daar te zijn, in een groep te praten en kwetsbaar te zijn.”

Naarmate de weken verstreken, durfde Cas steeds meer te delen. Hij merkte dat er iets in zijn gedrag begon te veranderen en rondde de klinische behandeling af. “Zes weken daarna kon ik in groepen praten. Toen had ik echt wel al progressie gemaakt.”

Na de kliniek kreeg Cas het advies om door te stromen naar een safehouse. Zelf zag hij dat aanvankelijk niet zitten. Hij wilde terug naar huis en dacht dat hij het inmiddels alleen aankon.

“Ik dacht: ik ben genezen na zes weken. Ik kan het allemaal wel alleen.”

Zijn ouders hielden echter vast aan de grens die zij eerder hadden gesteld. Ze hadden nog onvoldoende vertrouwen dat het thuis goed zou gaan. Cas reageerde vanuit zijn oude weerstand. “Toen dacht ik: dan ga ik wel op straat leven. Het interesseert me allemaal niet.”

Na een gesprek met een begeleider besloot hij het safehouse van Point 0 toch een kans te geven. Zijn plan was om alleen de Academy af te ronden en daarna weer te vertrekken.

“Mijn eerste instelling was: ik ga hier tien weken Academy doen en daarna ben ik weg.”

Cas kwam met veel spanning binnen. Hij moest wennen aan een nieuwe omgeving, onbekende begeleiders en het samenleven met anderen. Tijdens het eerste gesprek met zijn persoonlijk begeleider voelde hij vooral hoeveel weerstand er nog zat. "Ik wilde hier helemaal niet zijn."

Langzaam veranderde dat. Cas kwam terecht in een huis waar hij zich steeds meer op zijn gemak begon te voelen. Hij bouwde een band op met de andere bewoners en hield daar ook vriendschappen aan over.

De gemeenschap binnen het safehouse speelde een belangrijke rol in zijn herstel. Tijdens community meetings konden bewoners elkaar aanspreken op gedrag. Cas zat daar in het begin vaak met een gesloten en nonchalante houding. "Jullie gaan mij hier niet de les wijzen. Ik ga wel naar huis en het interesseert me allemaal niet."

Hij werd meerdere keren stevig aangesproken. Dat was confronterend, maar bracht hem ook aan het denken. "Toen dacht ik: maar wat als ik hier wegga, wat dan? Dan kom ik weer op straat en dan weet ik dat het fout gaat. Honderd procent."

Vanaf dat moment begon Cas anders met feedback om te gaan. Ook wanneer hij weerstand voelde of het ergens niet mee eens was, probeerde hij te onderzoeken wat hij ervan kon leren. "Ik ben advies gaan aannemen, ook al was ik het er niet mee eens. Ik probeerde te kijken: wat zit er in dit advies wat mij misschien nog kan helpen?" Die manier van kijken gebruikt hij nog steeds.

Volgens Cas hebben de confrontaties binnen de groep hem wakker geschud. Hij rondde de Academy succesvol af en leerde steeds beter om zich open te stellen voor de mensen om hem heen.

Niet alleen het ontvangen van feedback was moeilijk. Cas vond het ook spannend om anderen ergens op aan te spreken. Hij was bang dat hij iemand zou kwetsen of dat zijn woorden verkeerd zouden overkomen. "Dat heb ik altijd gehad. Dat ik bang ben dat ik iemand ga kwetsen als ik hem aanspreek op iets." Binnen het safehouse leerde hij dat eerlijke feedback juist onderdeel kan zijn van de verbinding met anderen.

Een belangrijk thema in zijn herstel werd zijn zelfbeeld. Cas was lange tijd erg onzeker, streng en afstraffend naar zichzelf geweest. Met behulp van Stap 10 begon hij iedere dag bewust te reflecteren op zijn gedrag en gevoelens. Aan de dagelijkse zelfreflectie voegde hij een vraag toe: waar ben ik vandaag trots op of tevreden over?

Daarnaast ging hij een tijdlang iedere dag voor de spiegel staan om drie dingen te benoemen waar hij trots op was. "Dat heeft me echt geholpen," vertelt hij. Het hielp hem om niet alleen te kijken naar wat er volgens hem fout ging, maar ook naar wat hij goed deed en welke stappen hij zette.

Tijdens de behandeling leerde Cas bovendien dat hij niet alles hoeft te geloven wat hij denkt. "Ik ben erachter gekomen dat ik niet mijn gedachten ben. Dat die komen en gaan en dat ik niet alles hoeft te geloven wat mijn hoofd mij vertelt."

Voorheen nam hij negatieve gedachten direct voor waar aan. Zijn hoofd vertelde hem dat hij niets waard was of niets goed kon doen. Nu kan hij daar meer afstand van nemen.

"Dan denk ik: dat zijn gedachten die ik niet hoeft te geloven. Ik weet dat ik beter ben dan dat."

Na de Academy ging Cas vrijwilligerswerk doen bij een dierenopvang. Hoewel hij het werk fijn vond, merkte hij dat hij zichzelf opnieuw voortdurend bezighield om niet bij zijn gevoel te hoeven komen. Andere bewoners herkenden dat eerder dan hijzelf en spraken hem erop aan.

"Ik merkte dat ik ook weer veel met anderen bezig was om niet bij mijn eigen gevoel te komen."

Daarna begon Cas met een dagbehandeling. Ook dat vond hij in het begin spannend. Nieuwe groepen en onbekende omgevingen roepen bij hem vaak veel spanning op. In de eerste weken bleef hij daarom stil en keek hij vooral wat er om hem heen gebeurde. "Ik ben met nieuwe dingen heel stil. Een beetje observeren, de kat uit de boom kijken." Zodra hij zich veilig genoeg voelde, durfde hij meer te delen.

Tijdens de dagbehandeling keek Cas verschillende angsten aan.

Een van zijn angsten was reizen met het openbaar vervoer. Cas was bang dat mensen naar hem keken en een oordeel over hem hadden. Hij vermeed het openbaar vervoer daarom het liefst, maar besloot die angst toch aan te gaan. Inmiddels kan hij zonder grote moeite reizen.

“Door dingen aan te gaan, kom je er pas achter of het echt of nep is. Vooral met angsten.”

Die ervaring leerde hem dat de verwachtingen in zijn hoofd vaak erger waren dan wat er werkelijk gebeurde. Ook wanneer hij iets spannend vindt, probeert hij het daarom niet meer automatisch te vermijden.

Cas volgde daarnaast bokstherapie. Die behandeling richtte zich vooral op het omgaan met emoties. Cas omschrijft zichzelf als gevoelig en merkt dat hij gemakkelijk de gevoelens van anderen probeert over te nemen. “Ik probeer heel erg emoties van anderen over te nemen. Van: geef die emotie maar aan mij, dan hoef jij het niet.”

Door de therapie leerde hij beter onderscheid te maken tussen wat hij zelf voelt en wat bij een ander hoort. Ook kon hij tijdens de oefeningen ruimte geven aan boosheid en wrok die hij lange tijd had opgekropt.

Een groot deel daarvan had te maken met zijn broer, die zelf nog met verslavingsgedrag worstelt. Wanneer Cas hem ziet, wordt hij geconfronteerd met delen van zijn eigen verleden. “Als ik hem zie, word ik geconfronteerd. Ik zie hem als het ware in de spiegel.”

Cas liep maanden rond met zorgen over het alcoholgebruik van zijn broer. Uiteindelijk sprak hij dat uit. Zijn broer reageerde boos, maar Cas was achteraf toch blij dat hij het had gezegd. Tegelijkertijd moest hij leren dat hij zijn broer niet kan redden of veranderen. “Ik kan hem niet veranderen. Ik kan hem advies geven, maar hij is degene die er iets aan moet doen.”

Voor Cas is dat een moeilijke les. Hij heeft anderen altijd op de eerste plaats gezet en zichzelf minder belangrijk gemaakt. In zijn herstel oefent hij daarom om de aandacht terug te brengen naar zijn eigen proces. "Ik moet de focus op mezelf leggen." Dat kan betekenen dat hij afstand moet nemen, ook wanneer het om iemand uit zijn familie gaat.

Ook begon Cas weer te sporten. Na jarenlang vrijwel niets aan sport te hebben gedaan, merkte hij hoeveel rust het hem gaf. Tijdens het sporten wordt het stiller in zijn hoofd en krijgt hij minder ruimte om alles voortdurend te overdenken.

"Het brengt me heel veel rust en dat wil ik erin houden."

Daarnaast keek hij naar andere manieren waarop hij vluchtte. Aan het begin van zijn verblijf zat hij veel op zijn telefoon. Het gamen was deels overgegaan in voortdurend scrollen op sociale media en TikTok.

"Ik had een gameverslaving en dan heb je direct ook weer een beetje een schermverslaving."

Door zijn schermtijd te beperken, zonderde hij zich minder af en werd hij meer aanwezig bij de mensen om hem heen. "Dat heeft mij heel erg geholpen om meer in verbinding te staan met anderen en ook met mezelf."

De steun van zijn familie bleef tijdens het hele proces belangrijk. Zijn ouders hadden een harde grens gesteld door hem niet meer thuis te laten wonen, maar Cas ervaart nu dat zij hem emotioneel nooit hebben losgelaten. "Mijn ouders hebben mij nooit losgelaten. Ze zeiden wel: je komt hier niet meer in. Maar buiten dat hebben ze wel die emotionele steun geboden."

Nu het beter met hem gaat, wordt ook de band met zijn ouders sterker. Cas kan hen bellen wanneer hij verdrietig is, advies nodig heeft of ergens mee zit. Ook kwamen zij vanuit Limburg naar de gesprekken voor naasten.

“Ze hebben het er helemaal voor over om hiernaartoe te komen. Dat zegt voor mij heel erg veel.”

Naast zijn ouders heeft Cas vrienden, fellows en een sponsor bij wie hij terecht kan. Hij werkt met de stappen en leert dat herstel niet iets is wat hij alleen hoeft te doen.

Toch kent het herstel ook moeilijke momenten. Cas merkt dat hij soms opnieuw in oud gedrag terechtkomt. Hij spreekt zich dan minder uit, trekt zich terug of gaat weer meer in zijn hoofd zitten.

“Dan zie je hoe snel dat gaat. Dat kan binnen een paar uur, een paar dagen of een week gebeuren.”

Juist daarom is hij blij dat er tijdens zijn traject mensen om hem heen zijn die veranderingen in zijn gedrag herkennen. Zij kunnen hem erop aanspreken wanneer hij dat zelf nog niet ziet. Inmiddels lukt het hem ook steeds beter om die signalen zelf op te merken.

“Ik kan het nu, omdat ik wat verder in mijn traject en in herstel zit, ook herkennen als ik terugval in oude gedragingen.”

Ook stopte Cas met roken. Zijn eerste poging op eigen kracht hield hij slechts enkele dagen vol. Daarna volgde hij samen met anderen een stoppen-met-rokenprogramma. Iedere week bespraken zij waar ze tegenaan liepen en stonden ze stil bij de voor- en nadelen van het roken. Samen met Joep hield hij het vol. Op 4 augustus 2026 zijn zij allebei negen maanden gestopt.

Voor Cas draait herstel inmiddels om veel meer dan alleen geen drugs meer gebruiken. Het betekent leren voelen, zich uitspreken, advies aannemen, angsten aangaan en verbinding zoeken wanneer hij zich eigenlijk wil afzonderen. Het betekent ook dat hij zichzelf niet langer voortdurend hoeft af te straffen, maar mag zien wat hij al heeft bereikt.

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

Voor Cas betekent herstel veel meer dan alleen stoppen met drugs. Het betekent dat hij weer vooruit durft te kijken. Waar hij tijdens zijn verslaving geen idee had welke richting hij met zijn leven op wilde, heeft hij nu opnieuw doelen en vertrouwen gevonden.

“Ik heb nu weer een toekomstperspectief. Ik heb weer doelen, ik heb weer vertrouwen in mezelf en in de toekomst en in de mensen om me heen. Dat had ik eerst niet.”

Binnenkort (augustus 2026) zet Cas een grote nieuwe stap. Na ruim een jaar in het safehouse gaat hij voor het eerst zelfstandig wonen. Via een woontraject heeft hij een appartement gekregen in een dorp binnen de gemeente Roermond, net buiten de stad.

Daar is hij blij mee. Zo blijft hij dicht bij zijn familie, maar creëert hij tegelijkertijd enige afstand tot de omgeving waarin hij vroeger gebruikte.

“Ik ben in ieder geval blij dat ik buiten Roermond woon en niet in Roermond zelf.”

De verhuizing vindt Cas spannend. Hij heeft nog nooit alleen gewoond en nieuwe situaties roepen bij hem vaak spanning op. Toch gaat hij deze verandering nu anders tegemoet dan vroeger. Hij krijgt ambulante ondersteuning en weet dat hij niet alles alleen hoeft uit te zoeken.

“Ik vind dingen die nieuw zijn altijd spannend. Maar ik heb er vertrouwen in.”

De eerste maanden wil Cas vooral rustig wennen aan zijn nieuwe woning, een vast ritme opbouwen en gaan werken. Daarna wil hij opnieuw een opleiding volgen. Ditmaal kiest hij niet voor een studie omdat vrienden dezelfde richting opgaan, maar omdat hij heeft ontdekt waar zijn eigen interesse ligt.

Cas wil de opleiding tot persoonlijk begeleider maatschappelijke zorg gaan volgen. Wanneer dat mogelijk is, hoopt hij zijn eigen ervaringen later ook als ervaringsdeskundige in te kunnen zetten.

“Ik heb altijd die zorgkant in me gehad.”

Vooraf het werken met jongeren spreekt hem aan. Cas weet uit eigen ervaring hoe jong problemen met middelengebruik en mentale gezondheid kunnen beginnen. Hij zou graag iets betekenen voor jongeren die worstelen met verslaving, somberheid of andere psychische problemen.

“Ik ben in ieder geval blij dat ik iets gevonden heb wat ik leuk vind, want daar heb ik heel lang mee gestruggeld.”

Cas weet tegelijkertijd dat herstel niet stopt wanneer hij het safehouse verlaat. Hij wil meetings blijven bezoeken, contact houden met zijn sponsor en verder werken met de stappen. Ook krijgt hij binnenkort een servicepositie bij een meeting in Limburg.

Daarnaast wil hij contact houden met de fellows en vrienden die hij tijdens zijn traject heeft leren kennen. Hij weet inmiddels hoe belangrijk het voor hem is om niet opnieuw in afzondering terecht te komen.

“Dan is het belangrijk dat ik in verbinding blijf met de mensen om me heen. Ik heb gelukkig gewoon een goed sociaal, gezond netwerk.”

Het afscheid van het safehouse voelt daarom dubbel. Cas kijkt uit naar de rust en zelfstandigheid van zijn eigen woning, maar beseft ook dat hij straks niet meer dagelijks mensen om zich heen heeft.

“Ik denk dat ik dat in het begin wel fijn ga vinden, even die rust. Maar ik denk dat ik het dan ook alweer ga missen.”

Ook het afscheid van zijn begeleiders vindt hij moeilijk. In het safehouse vond Cas een plek waar hij zichzelf kon ontwikkelen, waar hij werd aangesproken op zijn gedrag en waar er altijd iemand beschikbaar was wanneer hij ergens mee zat.

“Ik vind het wel spannend om afscheid te nemen.”

Wanneer Cas terugkijkt op het afgelopen jaar, ziet hij hoeveel hij is veranderd. Hij kwam binnen met veel weerstand en wilde eigenlijk zo snel mogelijk weer vertrekken. Langzaam leerde hij advies aannemen, zich uitspreken, zijn angsten aangaan en steun zoeken wanneer hij het moeilijk had.

“Als ik kijk naar een jaar geleden en nu, dat is een heel groot verschil. Echt een heel groot verschil.”

Cas beseft dat herstel aandacht nodig blijft houden. Zelfstandig wonen, werken en later studeren zullen nieuwe uitdagingen met zich meebrengen. Het verschil is dat hij moeilijke momenten niet meer alleen hoeft te dragen. Hij heeft mensen om zich heen, heeft geleerd om hulp te vragen en weet steeds beter wat hij nodig heeft.

Waar Cas zichzelf vroeger voortdurend afstrafte en het gevoel had dat niets ooit goed genoeg was, kan hij nu erkennen welke weg hij heeft afgelegd.

“Ik kan zeggen dat ik trots op mezelf ben dat ik dit heb gedaan.”



Zijn boodschap aan anderen:

”

Aan de mensen die nog in verslaving zitten wil ik meegeven dat het oké is om het niet meer alleen te doen. Dat het oké is om je kwetsbaar op te stellen. Je hoeft het pad niet meer alleen te bewandelen. Het maakt niet uit hoe lang je in verslaving zit of wat je hebt gedaan. Ieder van jullie gun ik een beter leven. Als je dit leest zie dan dat het mogelijk is, no matter welke situatie je in bevind. En dat ik in ieder van jullie vertrouwen heb!

