

Het herstelverhaal van...

Ruud

Jarenlang probeert Ruud (38) zijn verdriet en verlies te verdoven met alcohol. Zijn gebruik loopt steeds verder uit de hand, waardoor hij uiteindelijk zijn relatie, werk en grip op zijn leven verliest. Na een dieptepunt kiest hij voor een opname in Afrika en vervolgt hij zijn herstel bij Point O. Daar leert hij zijn patronen herkennen, hulp toelaten en stap voor stap opnieuw te leven.



Het leven vóór de verslaving

Ruud is 38 jaar, werd geboren in Den Bosch en groeide op in Schijndel. Samen met zijn vader, moeder en zus vormde hij een hecht gezin. Wanneer hij terugkijkt op zijn jeugd, herinnert hij zich vooral de warmte en veiligheid thuis.

“Eigenlijk kwam ik gewoon uit een heel fijn, warm nest.”

Dat warme gezinsleven veranderde ingrijpend toen zijn vader overleed. Ruud was op dat moment twaalf jaar oud. Het verlies raakte hem diep, maar hij wist niet hoe hij met zijn verdriet moest omgaan. Zijn moeder en grootouders vingen hem op en deden wat zij konden om hem te steunen. Toch leerde hij in die periode vooral om door te gaan.

“Op een gegeven moment was het: kop omhoog en gewoon doorgaan. Ik ging weer terug naar school en deed alles wat er gevraagd werd, maar ik heb nooit echt het rouwproces aan kunnen gaan.”

Aan de buitenkant pakte Ruud zijn leven weer op. Vanbinnen bleef het verlies echter aanwezig. Hij had nog niet de woorden of de ruimte om stil te staan bij wat het overlijden van zijn vader met hem deed. Terugkijkend ziet hij dat daar een patroon ontstond dat later steeds opnieuw zou terugkomen: wanneer gevoelens te groot werden, probeerde hij ervan weg te bewegen.

Na het overlijden van zijn vader veranderde ook zijn gedrag. Ruud bleef grotendeels omgaan met dezelfde vrienden, maar voelde sterker de behoefte om erbij te horen. In eerste instantie zocht hij afleiding in eten. Rond zijn achttiende begon hij af en toe te blowen. Dat gebruik nam toe, totdat hij uiteindelijk dagelijks cannabis gebruikte.

In die periode leerde hij een vriendin kennen. Tegelijkertijd wilde Ruud zich volledig gaan richten op zijn toekomst als vrachtwagenchauffeur. Hij besloot in één keer te stoppen met blowen. “Ik ben overal mee gestopt, want ik wilde me volledig daarop focussen.”

Hoewel het blowen stopte, verdwenen de onrust en de neiging om ergens volledig in op te gaan niet. Ruud herkent nu dat hij gevoelig bleef voor verslavend gedrag. Wanneer het ene wegviel, kwam er iets anders voor in de plaats. Zo kon hij zich verliezen in sporten. Rustig een paar keer per week trainen paste niet bij hem. Hij wilde steeds meer en ging soms zelfs twee keer op één dag naar de sportschool. "Ik sportte overmatig, soms wel acht dagen in de week."

Ook festivals, werken en andere activiteiten konden veel ruimte innemen. Dat leken gezondere manieren om zijn tijd te besteden, maar de drijfveer erachter bleef volgens Ruud vaak hetzelfde. Zolang hij bezig was, hoefde hij niet stil te staan bij wat er in hem leefde.

"Het was altijd alles buiten mezelf vinden, omdat ik niet oké was met mezelf. Dat is waar ik eigenlijk altijd tegenaan ben gelopen."

Ruud kreeg een langdurige relatie met de vrouw die later de moeder van zijn kinderen werd. Samen bouwden zij een gezin op en verhuisden zij naar een dorp. Wat een nieuwe fase in hun leven had moeten worden, bleek voor Ruud moeilijker dan hij vooraf had verwacht. In de nieuwe omgeving voelde hij zich eenzaam en merkte hij dat hij moeite had om alleen te zijn en tijd met zichzelf door te brengen.

"Ik kwam in een dorpje terecht waar ik niet met mezelf kon zijn. Ik had daar heel veel last van, van eenzaamheid en verdriet."

Zijn partner werkte in die periode veel en draaide regelmatig late diensten. Ruud was daardoor vaak thuis met hun dochter, die toen nog maar enkele maanden oud was. Hij vond de verantwoordelijkheid zwaar en voelde zich niet in staat om goed om te gaan met wat er van hem werd gevraagd. In plaats van uit te spreken hoe onzeker en alleen hij zich voelde, begon hij opnieuw te vermijden.

Alcohol werd langzaam een nieuwe uitweg. In het begin leek een drankje vooral iets wat bij het weekend hoorde. Voor Ruud voelde het nog niet alsof hij een grens overschreed. Toch was hiermee een patroon begonnen dat steeds meer ruimte zou innemen en uiteindelijk grote gevolgen zou krijgen voor hemzelf en de mensen die het dichtst bij hem stonden.

De opkomst van de verslaving

Het alcoholgebruik bouwde zich geleidelijk op. Eerst dronk Ruud op vrijdag, omdat de werkweek voorbij was. Niet veel later vond hij donderdagavond ook een logisch moment, omdat het de volgende dag bijna weekend was. Wanneer hij eenmaal begon, hield het drinken bovendien niet altijd op na één avond.

“Het begon heel rustig. Vrijdag, het is weekend, dat kan wel. Op donderdag dacht ik: morgen is het weekend, dus laten we een drankje nemen. En dat ging dan heel vaak door tot maandag.”

De grenzen schoven steeds verder op. Wat eerst een paar avonden waren, werd uiteindelijk dagelijks drinken. Ruud hield zichzelf lange tijd voor dat het nog wel meeviel. Ondertussen veranderde zijn gedrag. Hij begon stiekem te drinken, flessen te verstoppen en zijn gebruik voor zijn partner verborgen te houden. Vooral wanneer zij aan het werk was, verloor hij de controle.

“Als mijn ex weg was, zoop ik mezelf helemaal klem.”

Thuis ontstonden steeds vaker spanningen en ruzies. Zijn partner merkte dat hij dronk wanneer zij weg was en Ruud beloofde meerdere keren dat hij ermee zou stoppen. Toch lukte het hem niet om die beloftes vol te houden. Op een bepaald moment werd hij voor ongeveer een maand tot anderhalve maand het huis uit gestuurd. Het probleem bleef vooral achter gesloten deuren. Ruud wilde niet dat anderen zagen wat er speelde en stond zelf ook niet open voor hulp.

“Ik kon daarin ook niet geholpen worden, maar dat wilde ik ook niet.”

Uiteindelijk volgde zijn eerste opname. Ruud ging een week naar een detox en kreeg daarna een ambulante traject van zestien weken. Tijdens die periode bleef hij nuchter en kwam er voorzichtig meer rust binnen zijn relatie. Het vertrouwen begon zich enigszins te herstellen. De behandeling was geen twaalfstappentraject, maar Ruud kreeg wel het advies om naar bijeenkomsten van de Anonieme Alcoholisten te gaan. Die wereld was voor hem nog onbekend. Hij wist niet goed waar hij moest zoeken en vond de meetings destijds niet.

Een tijdlang leek het beter te gaan. Dat veranderde toen zijn moeder overleed. Het verlies bracht Ruud terug naar wat hij als kind na het overlijden van zijn vader had gedaan: doorgaan, niet voelen en zo ver mogelijk van het verdriet wegblijven.

“Ik wist weer niet wat ik ermee aan moest. Ik kon niet met dat verlies omgaan.”

Ruud begon opnieuw te drinken. Eerst deed hij dat nog in het bijzijn van zijn partner, maar al snel werd het gebruik weer stiekem. Zijn werk in nachtdiensten maakte het mogelijk om op afwijkende tijden te drinken. Wanneer hij 's morgens thuiskwam, dronk hij om in slaap te kunnen vallen. Het gebruik liep opnieuw zo ver op dat hij soms later op de dag op de bank lag zonder nog te weten wat hij had gedaan, terwijl zijn kinderen boven in bed lagen.

“Ik was totaal niet meer aan het zorgen voor mijn kinderen. Ik keek daar helemaal niet meer naar om.”

Ongeveer een half jaar na zijn moeder overleed ook zijn stiefvader. Dat overlijden kwam onverwacht en trof Ruud opnieuw hard. Hij zat op dat moment al diep in zijn gebruik. In plaats van ruimte te maken voor het verdriet, deed hij wat inmiddels vertrouwd was geworden.

“Ik deed precies hetzelfde wat ik bleef doen: niet willen voelen en er keihard voor weg willen rennen.”

Zijn partner kreeg opnieuw in de gaten dat hij dronk. Er stonden lege wijnflessen in de koelkast en het gebruik was steeds moeilijker te verbergen. Op een ochtend, nadat Ruud uit een nachtdienst was gekomen, vroeg zij hem haar een bericht te sturen wanneer hij wakker was. Een half uur later stond zij samen met haar moeder en zus voor de deur. Zij kwamen kleding en belangrijke spullen voor de kinderen ophalen.

Voor Ruud kwam hun vertrek onverwacht. Er ontstond een hevige ruzie en hij beloofde opnieuw dat hij zou stoppen en naar een kliniek zou gaan. "Ik stop ermee. Ik ga naar de kliniek. Ik wil jou in ieder geval niet kwijt." Zijn woorden konden het vertrouwen op dat moment niet meer herstellen. Zijn partner en kinderen vertrokken.

Na hun vertrek meldde Ruud zich ziek op zijn werk. Hij sloot zichzelf ongeveer drie weken op en ging nog meer drinken. Toch wist hij ergens dat er hulp bestond. Het lukte hem alleen niet om die vanuit zichzelf vast te pakken. "Ik wist dat er ergens een oplossing was, maar ik kon het niet vanuit mezelf zoeken." Via de huisarts kwam hij terecht bij Solutions.

Tijdens die behandeling leefde Ruud met de overtuiging dat het thuis na zijn terugkeer weer goed zou komen. Hij dacht dat zijn gezin blij zou zijn dat hij hulp had gezocht en dat de relatie zich opnieuw zou herstellen. Toen hij thuiskwam, bleek een groot deel van het huis leeg. De kinderen waren er niet en ook hun speelgoed was verdwenen.

"Ik dacht: als ik thuiskom, hangt de vlag uit. Maar ik kwam thuis en het halve huis was leeg."

De klap was groot. Ruud volgde nog nazorg, maar de vorm daarvan paste volgens hem niet goed bij wat hij nodig had. Hij rondde het traject af, terwijl hij tussendoor meerdere keren terugviel. Toch bleef hij naar meetings gaan, soms zelfs wanneer hij had gedronken. Iets in hem bleef geloven dat daar een oplossing lag.

"Ik bleef altijd de moed houden. Er is een oplossing. Ik weet waar ik het moet halen."

In 2024 waren de praktische gevolgen van de scheiding grotendeels geregeld. Het huis was verkocht, Ruud en zijn ex-partner waren officieel uit elkaar en er waren afspraken over de kinderen. Hij zag hen iedere week. Tijdens een dag waarop hij naar een festival ging, deed hij zijn uiterste best om te bewijzen hoe goed hij het allemaal deed. Hij bleef nuchter en dacht dat hij alles onder controle had. De dag erna ging het alsnog volledig mis.

Het zien van anderen die dronken en zijn overtuiging dat hij het aankon, bleken een gevaarlijke combinatie. Ruud viel zwaar terug en nam contact op met een dealer. Onderweg werd hij door de politie staande gehouden. Hij raakte zijn rijbewijs kwijt en verloor enkele dagen later ook zijn baan. Dat werk had zeventien jaar lang een groot deel van zijn leven gevormd. "Ik had daar liefde en plezier in en had er altijd alles in gestoken. Dan raak je dat in één keer kwijt."

Opnieuw wist Ruud niet hoe hij met het verlies moest omgaan. Hij volgde een ambulante behandeling bij Spoor 6 in Bussum. In eerste instantie ging dat redelijk goed, totdat hij opnieuw in een houding terechtkwam waarin het hem allemaal niet meer leek te interesseren. Hij viel weer zwaar terug.

Tijdens dat traject kreeg Ruud het voorstel om naar een kliniek in Afrika te gaan. Hij wees dat eerst af. Na veel strijd volgde hij eerst individuele begeleiding bij iemand met veel ervaring binnen het twaalfstappenprogramma. Ruud vond een nieuwe sponsor en sloot zich aan bij het CA-programma. Daarin herkende hij voor het eerst een aanpak die bij hem paste.

"Ik merkte: dit programma is van mij. Dit staat op mijn lijf geschreven. Ik kan die harde hand wel gebruiken."

Toch bleef blijvend herstel uit. Ruud behaalde soms zestig of negentig dagen zonder gebruik, maar viel daarna opnieuw terug. De meetings, zijn sponsor en het programma boden hem houvast, terwijl eenzaamheid en onverwerkt verdriet hem telkens weer inhaalden. Tot aan carnaval in 2025 bleef hij daardoor bewegen tussen hoop en terugval.

Het dieptepunt en het keerpunt

Na het verlies van zijn oude baan begon Ruud opnieuw als vrachtwagenchauffeur. Hij had door de verkoop van het huis nog spaargeld en beschikte over een eigen appartement en auto. Toch wilde hij weer werken. Bij zijn nieuwe werkgever vertelde hij niet dat hij met een verslaving worstelde. Hij was bang om afgewezen te worden en probeerde zich opnieuw te bewijzen door zo hard mogelijk te werken.

Ruud draaide dagen van bijna vijftien uur en verloor zichzelf opnieuw in het werk. Wanneer hij laat thuiskwam, nam hij zich voor om eten te halen. In plaats daarvan kocht hij bier en kwam hij zonder avondeten thuis. Voor hem waren dit achteraf duidelijke signalen dat het opnieuw slechter ging.

In de periode voor carnaval werd op zijn werk een pallet met alcohol beschadigd. Ruud liep een hele dag rond in een sterke alcoholgeur. Dat raakte hem meer dan hij op dat moment wilde toegeven. Een weekend later was het carnaval. Daar verloor hij volledig de controle. Zijn appartement veranderde in een puinhoop en gedurende het weekend gebruikte hij naast grote hoeveelheden alcohol ook cocaïne.

"Dat was voor mij echt mijn diepste punt. Dat ik überhaupt nog op mijn benen sta, dat is een godswonder."

Ruud voelde dat zijn lichaam en zijn leven dit niet langer aankonden. De terugvallen, het verlies van zijn gezin, zijn rijbewijs en zijn werk hadden hem niet eerder tot blijvende verandering gebracht. Nu wist hij dat hij radicaal iets anders moest doen. Hij belde zijn ex-partner en vertelde haar dat hij weg moest.

"Ik zei tegen mijn ex: ik moet weg. Het wordt leven of dood, één van de twee, maar dit niet meer."

De opname in Afrika, die hij eerder had afgewezen, was inmiddels bijna geregeld. Voor Ruud voelde het als zijn laatste mogelijkheid om voor het leven en voor herstel te kiezen.

Ditmaal kwam de stap naar hulp wél vanuit hemzelf. De eerdere trajecten had hij vooral gevolgd om anderen gerust te stellen, een relatie te redden of iets terug te krijgen wat hij verloren had. Over Afrika zegt hij: "Dat was voor mij echt een overgave. Help me maar. Het maakte niet meer uit hoe."

Voordat hij vertrok, zegde Ruud bewust zijn appartement en werk op. Daarmee nam hij zichzelf de mogelijkheid af om na een moeilijke dag direct terug te keren naar zijn oude leven. "Als ik dit allemaal niet afsluit, houd ik een achterdeur open." Die beslissing was ingrijpend, maar gaf hem ook geen ruimte meer om halverwege af te haken.

Ruud vertrok voor zes weken naar het Ankerhuis in Afrika. De begeleiders hadden snel door hoe hij zichzelf kon verliezen in zelfmedelijden en hoe hij situaties naar zijn hand probeerde te zetten. Eerst verzette hij zich tegen hun opmerkingen. Toen een counselor zei dat hij de behandeling vooral volhield om daarna naar een safehouse te kunnen, ontkende Ruud dat. Later zag hij dat er wel degelijk waarheid in zat. De kliniek alleen zou hem niet blijvend overeind houden; hij had ook daarna een omgeving nodig waarin hij verder kon werken aan zichzelf.

Tijdens zijn verblijf in de kliniek kreeg Ruud het bericht dat zijn zus was overleden. Opnieuw werd hij geconfronteerd met een groot verlies. Het nieuws raakte hem diep en doet dat nog steeds. Hij stond voor de keuze om terug naar huis te gaan of in Afrika te blijven. Omdat hij vóór zijn vertrek alles had opgezegd, was er bovendien geen vertrouwd huis of werk om naar terug te keren. Er stond wel een fellowship voor hem klaar.

Ruud bleef en maakte de behandeling af. Het verdriet om zijn zus verdween daarmee niet, maar voor het eerst koos hij er niet voor om direct weg te vluchten. Na zes weken vertrok hij vanuit Afrika naar Point O. Hij kwam daar niet zonder weerstand binnen, maar wel met het besef dat terugkeren naar zijn oude manier van leven geen optie meer was. Dat werd het begin van een hersteltraject dat hij stap voor stap werkelijk voor zichzelf leerde aangaan.

Het herstelproces

Toen Ruud bij Point O aankwam, zat hij nog vol weerstand. Hij wilde zo min mogelijk bij zichzelf stilstaan en zocht direct nieuwe afleiding. Hij ging vijf keer per week naar meetings, maar installeerde in zijn eerste week ook Tinder op zijn telefoon. "Ik wilde allesbehalve mezelf zijn." Zijn gedrag liet zien dat stoppen met middelen niet automatisch betekende dat zijn oude patronen verdwenen waren.

Binnen het safehouse werd Ruud daar stevig op aangesproken. Vooral zijn begeleider Nadja hield hem een spiegel voor. Zij vroeg hem om minder te praten, beter te luisteren en dingen anders te gaan doen dan hij altijd had gedaan. Dat voelde voor Ruud lange tijd ongemakkelijk. Hij was gewend om zelf de regie te houden, verklaringen te geven en zich terug te trekken wanneer iemand te dichtbij kwam.

Langzaam besloot hij zich toch over te geven aan de begeleiding, het safehouse en het twaalfstappenprogramma.

"Uiteindelijk ben ik mezelf gaan overgeven aan Nadja, aan mezelf, aan het safehouse en aan de stappen."

Hij begon zijn stappen uit te schrijven en kwam daarbij veel gedrag tegen dat hij eerder vooral bij anderen of bij de omstandigheden had gelegd.

Vooral Stap 4 werd een grote eyeopener. Ruud zag dat dezelfde patronen in verschillende delen van zijn leven terugkeerden. Dat gold voor relaties met vrouwen en vrienden, maar ook voor zijn werk. Hij kon mensen en situaties heel dichtbij laten komen en ze vervolgens hard afstoten zodra hij zich kwetsbaar of onzeker voelde.

"Ik doe in iedere relatie hetzelfde. Ik laat alles heel dichtbij komen en stoot het daarna keihard af, omdat ik niet oké ben met mezelf."

Het inzicht alleen was niet genoeg. Ruud moest leren om op moeilijke momenten anders te handelen. Tijdens de dagbehandeling merkte hij bijvoorbeeld hoe sterk hij nog in zelfmedelijden kon blijven hangen.

Door het overlijden van zijn vader, moeder, stiefvader en zus had hij het gevoel dat niemand werkelijk kon begrijpen wat hij had meegemaakt. Dat verhaal gaf hem een reden om zich af te sluiten voor feedback.

Ook daar ging een begeleider de confrontatie met hem aan. Ruud leerde luisteren zonder zichzelf meteen te verdedigen. Hij oefende om feedback te ontvangen, ook wanneer die pijn deed. "Het was niet fijn, maar het heeft me wel gemaakt tot wie ik vandaag ben."

Daardoor werd hij rustiger en kalmer. Hij hoefde zijn verliezen niet langer te gebruiken als bewijs dat hij anders was dan anderen.

Een belangrijk onderdeel daarvan was accepteren dat zijn familieleden niet terug zouden komen. Jarenlang had Ruud geprobeerd om het verdriet niet te voelen. In herstel leerde hij dat aanvaarding iets anders is dan het verlies goedkeuren of vergeten.

"Ik heb geaccepteerd dat mijn ouders en mijn familie er niet meer zijn en dat ik ze niet terug kan krijgen, in welke vorm dan ook. Dat heeft mij heel erg geholpen."

Naast het stappenwerk en de dagbehandeling is Ruud begonnen met traumabehandeling. Daarin werkt hij aan zware kernovertuigingen en beelden uit zijn verleden. Hij merkt dat deze behandeling hem veel verlichting geeft. De herinneringen zijn er nog, maar bepaalde traumabeelden beheersen hem niet meer zoals voorheen. De behandeling loopt nog en wordt aangepast aan wat hij nodig blijft hebben.

Ook de Academy speelde een belangrijke rol. Ruud kwam daar binnen met het Big Book onder zijn arm, maar moest nog ontdekken wat Point O hem verder kon bieden. Tijdens de Academy leerde hij de andere bewoners beter kennen. De gezamenlijke uitstapjes, sportactiviteiten en gewone momenten van plezier lieten hem zien dat herstel niet alleen uit zware gesprekken en regels bestaat. Het laat hem zien dat hij zonder middelen opnieuw plezier kan beleven. "Dat liet mij zien wat herstel mogelijk was."

De verbinding met anderen werd één van de belangrijkste onderdelen van zijn traject. Het samenleven in een safehouse vond Ruud in het begin moeilijk. Na een kliniek met veel mensen kwam hij in een huis met vijf andere bewoners terecht. Hij had lange tijd zelfstandig geleefd en moest nu voortdurend rekening houden met anderen. Zelfs wanneer hem werd gezegd dat hij gewoon zijn eigen gang kon gaan, voelde dat voor hem niet vanzelfsprekend.

Na verloop van tijd veranderde zijn ervaring. Ruud vond een aantal mensen met wie hij een sterke band opbouwde. Met een buurjongen ging hij regelmatig vissen en ook met bewoners die in leeftijd, achtergrond of persoonlijkheid sterk van hem verschilden, ontstonden vriendschappen. Het gedeelde herstel bracht hen bij elkaar.

“Oud, jong, het woont allemaal bij elkaar in één huis. Je hebt hetzelfde probleem en je bent verslaafd. Dat maakt het heel bijzonder.”

Binnen het huis ontstonden ook conflicten, maar Ruud leerde dat die niet automatisch het einde van een relatie hoefden te betekenen. Bewoners spraken dingen uit en zochten opnieuw naar verbinding. Ook tussen de verschillende huizen van Point O groeide een hechte band. Er werd bij elkaar gegeten en bewoners liepen gemakkelijk bij elkaar binnen. Voor Ruud voelde het uiteindelijk niet meer als twee losse huizen, maar als één gemeenschap.

Die gemeenschap bleef niet beperkt tot het wonen. Ruud vond ook ritme en plezier in vrijwilligerswerk. Hij werkte eerst op de loods (Oude Hof) bij Tom, waar hij met zijn handen bezig kon zijn.

“Knutselen, lachen, gieren en brullen. Lekker laagdrempelig.”

Wanneer hij geen behandeling had, was hij daar vaak te vinden. Later werkte hij korte tijd bij de voedselbank in Oss. Daar ervoer hij veel dankbaarheid door te zien wat het werk voor anderen betekende.

Ruud blijft daarnaast trouw aan zijn meetings, zijn sponsor en het programma waarin hij zich herkende. Waar hij vroeger vooral bezig was met wat anderen hem konden geven, begon hij steeds meer te ervaren wat het betekent om zelf iets voor een ander te doen. Inmiddels begeleidt hij twee sponsees die actief met de stappen werken.

“Waar het de afgelopen jaren altijd om mij draaide, draait het vandaag de dag niet meer alleen om mij. Ik mag een ander helpen.”

Het begeleiden van anderen houdt ook Ruuds eigen herstel scherp. Wanneer hij de stappen met zijn sponsees bespreekt, doorloopt hij delen daarvan opnieuw. Hij is trots wanneer zij verantwoordelijkheid nemen en stappen afronden. Tegelijkertijd probeert hij nieuwe bewoners mee te geven dat zij de tijd bij Point O niet te snel moeten willen vullen met werk of andere afleiding. Volgens Ruud is juist de ruimte om een jaar lang aan zichzelf te werken van grote waarde.

Na dertien tot vijftien maanden voortdurend mensen om zich heen te hebben gehad, verhuisde Ruud binnen Point O naar een eigen appartement. Hij keek uit naar zijn eigen spullen en de rust van een plek voor zichzelf. In de eerste weken merkte hij echter hoe confronterend stilte kon zijn. Op dagen zonder therapie of vaste afspraken voelde hij zich alleen en bleek hij nog niet volledig op zijn gemak met zichzelf.

Samen met zijn begeleiders zocht Ruud naar een gezonder ritme. Na ongeveer anderhalve maand begon hij weer te werken als vrachtwagenchauffeur. Zijn week kreeg een duidelijke indeling: op maandag en dinsdag heeft hij therapie en gesprekken, op woensdag en donderdag werkt hij en de overige dagen richt hij zelf in. Vooral zondagen blijven lastig, omdat dan veel structuur wegvalt. Daar werkt hij nog aan binnen zijn behandeling.

Ook in het werk kwamen oude patronen terug. Ruud kan gemakkelijk te veel uren maken en zichzelf opnieuw voorbijlopen. In twee werkdagen maakte hij op een bepaald moment bijna 28 uur. Zijn persoonlijk begeleider sprak hem daar direct op aan. Ditmaal luisterde Ruud niet alleen, maar ging hij ook met zijn werkgever in gesprek. Hij gaf aan dat de werkdagen begrensd moesten worden om het op lange termijn gezond te houden. “Ik heb geleerd om mijn grenzen aan te geven.”

Voor Ruud is dat een belangrijke verandering. Eerder zou hij steeds harder zijn gaan werken om zichzelf te bewijzen of om niet te hoeven voelen. Nu leert hij signalen eerder te herkennen en grenzen uit te spreken. De begeleiding in het appartement helpt hem daarbij. "Dan kan iemand even die handrem erop zetten en zeggen: wat ben je aan het doen? Denk eens aan jezelf."

Dat vangnet is ook belangrijk bij de pijn die niet zomaar verdwijnt. Voordat Ruud naar Afrika vertrok, zag hij zijn kinderen iedere week. Zij stonden zelfs op het punt om bij hem te blijven slapen. Inmiddels heeft hij hen ongeveer anderhalf jaar niet gezien. Hij heeft geprobeerd het contact te herstellen, maar daar is tot nu toe geen ruimte voor ontstaan. Dat doet hem veel verdriet.

Omdat zijn ouders en zus zijn overleden, kan Ruud op zondagen ook niet even naar zijn familie toe. Hij heeft nog een tante die in het verleden veel voor hem heeft gedaan. Het contact met haar zette hij tijdens zijn traject tijdelijk stop, omdat haar berichten en telefoontjes hem sterk uit balans brachten. Samen met zijn sponsor denkt hij na over een mogelijk herstelgesprek, maar hij wil dat pas aangaan wanneer hij daar klaar voor is.

Juist op zulke momenten vallen Ruuds sponsor, vrienden, fellowship en begeleiding op hun plaats. Hij hoeft de pijn rond zijn kinderen, familie of werk niet langer alleen te dragen. De problemen zijn niet allemaal opgelost, maar hij kan er nu op een andere manier naar kijken.

"Ik wil absoluut niet terug naar die waanzin. Ik mag nu op een gezonde manier bekijken wat ik ermee kan doen."

Ruud is Point O dankbaar dat hij een jaar in het safehouse aan zichzelf mocht werken en nu nog een jaar ondersteuning krijgt in het appartement. Voor hem zit de waarde niet alleen in één behandeling of één begeleider, maar in de combinatie van structuur, confrontatie, verbinding en de mogelijkheid om nieuwe keuzes in het dagelijks leven te oefenen.

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

Ruuds leven ziet er vandaag anders uit dan in de jaren waarin alles om alcohol, gebruik en vluchten draaide. Hij woont in een eigen appartement, volgt therapie, werkt weer als vrachtwagenchauffeur en blijft actief binnen het programma. Zijn dagen hebben opnieuw ritme, maar niet meer op de manier waarop hij zich vroeger volledig in werk verloor. Hij probeert ruimte te houden voor behandeling, herstel, rust en gewone momenten van plezier.

Dat betekent niet dat iedere dag gemakkelijk is. Vooral de momenten waarop de structuur wegvalt, blijven een uitdaging. Op zondag is Ruud vaak alleen en wordt hij sterker geconfronteerd met het gemis van zijn kinderen en familie. Het verschil met vroeger is dat hij niet meer automatisch naar alcohol of andere middelen grijpt. Hij bespreekt wat er gebeurt, zoekt contact met zijn sponsor of begeleiding en probeert te accepteren dat een moeilijke dag ook voorbijgaat.

De traumabehandeling die hij sinds juni 2026 volgt, helpt hem verder om oude overtuigingen losser te maken. Hoelang die behandeling precies duurt, hangt af van wat hij de komende tijd nog nodig heeft. Ruud probeert daar niet te ver op vooruit te lopen. Dat geldt ook voor andere delen van zijn toekomst.

“Ik kijk een beetje naar vandaag en morgen. Daar houdt het meestal bij op.”

In september wordt er naar verwachting urgentie voor een eigen woning aangevraagd. Ruuds huidige indicatie loopt tot eind mei van het volgende jaar. Tegen die tijd heeft hij bijna twee jaar binnen Point O gewoond en gewerkt aan zijn herstel. Hoe de begeleiding daarna precies wordt vormgegeven, weet hij nog niet. Mogelijk blijft er ambulante ondersteuning, maar voor Ruud hoeft niet alles nu al vast te staan.

Wel weet hij wat hij wil blijven doen. Meetings, contact met zijn sponsor, het stappenwerk en de verbinding met andere fellows blijven een vaste plaats houden. Hij wil zijn sponsees blijven ondersteunen en ook voor nieuwe bewoners iemand zijn die eerlijk vertelt wat hem heeft geholpen. Herstel betekent voor hem niet alleen afzien van middelen, maar ook leren leven zonder voortdurend van zichzelf weg te rennen.

Ruud merkt dat hij soms zelfs moet worden afgeremd in hoeveel tijd hij aan herstel besteedt. Een gewoon leven leiden vindt hij nog spannend. Toch wil hij steeds meer leren dat werken, plezier maken, alleen zijn en contact met anderen allemaal naast het programma mogen bestaan. Herstel staat op één, maar juist vanuit die basis ontstaat er weer ruimte voor de rest van zijn leven.

Wanneer Ruud terugkijkt op hoe hij bij Point O binnenkwam, ziet hij een groot verschil. Hij kwam met nauwelijks zelfvertrouwen, veel weerstand en de overtuiging dat hij zichzelf vooral moest beschermen. Nu durft hij beter te luisteren, feedback te ontvangen, grenzen te stellen en anderen dichtbij te laten zonder hen direct weg te duwen.

Voor Ruud betekent herstel vooral dat hij weer leeft. “Ik leef weer. Ik durf weer. Ik mag gezien worden voor wie ik ben.” Hij verwacht niet dat hij zich iedere dag volledig goed over zichzelf voelt. De verandering zit voor hem juist in het feit dat hij niet meer van nul hoeft te beginnen. “Als ik vandaag voor tachtig procent oké ben met mezelf, dan ben ik al tevreden. Ik kwam hier met nul zelfvertrouwen naartoe.”

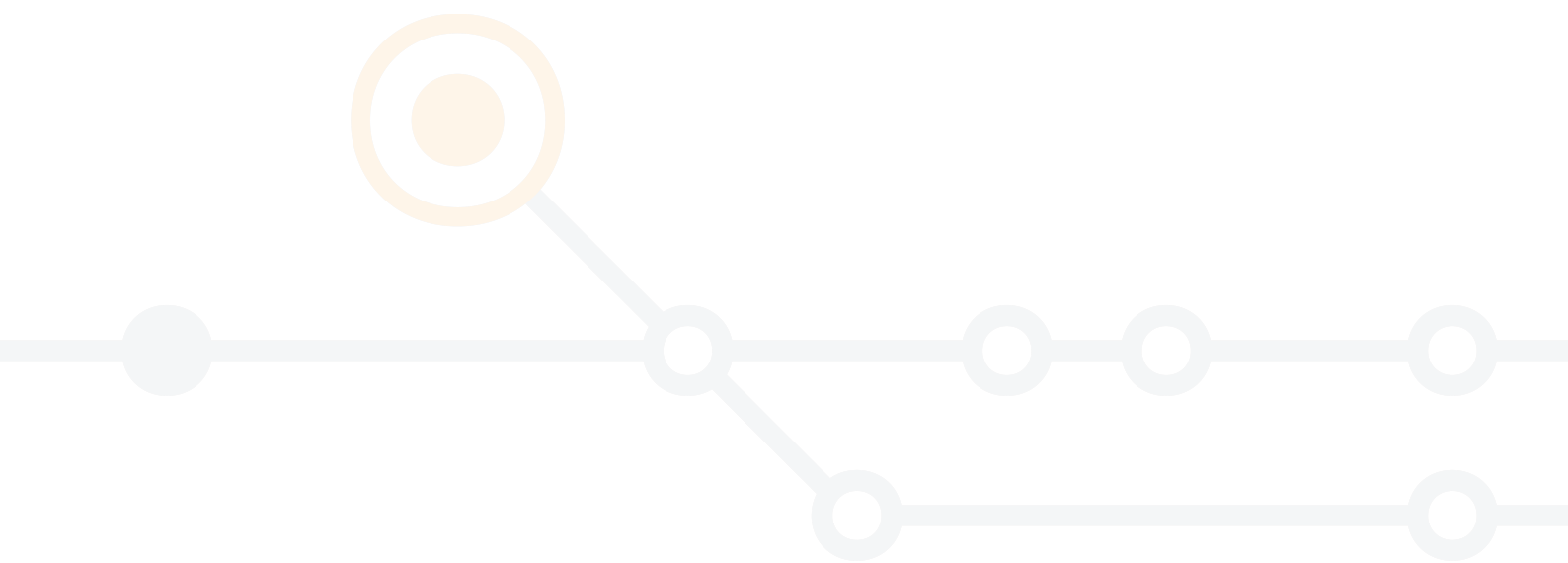
Het contact met zijn kinderen blijft één van zijn grootste wensen. Ruud kan niet bepalen wanneer of op welke manier dat wordt hersteld. Wel wil hij ervoor zorgen dat hij klaar is om op een gezonde en stabiele manier met die situatie om te gaan wanneer er een opening komt. Daarbij weet hij dat hij steun kan vragen en niet alles alleen hoeft op te lossen.

Zijn boodschap aan anderen die nog midden in een verslaving zitten, is daarom duidelijk. Ruud weet hoe lang iemand kan blijven geloven dat het voor hem anders is of dat hulp toch niet zal werken. Uit zijn eigen traject leerde hij dat herstel wel degelijk mogelijk is, maar dat daarvoor vaak de bereidheid nodig is om te bellen, naar een meeting te gaan, een sponsor te zoeken of een behandeling aan te nemen.

“Er is gewoon een oplossing. Het is mogelijk en er is een beter leven.” Voor Ruud zijn dat geen woorden die betekenen dat alle pijn verdwijnt. Ze betekenen dat hij verdriet, eenzaamheid en onzekerheid niet langer hoeft te verdoven. Hij kan ze dragen met de mensen om hem heen en iedere dag opnieuw kiezen voor het leven dat hij aan het opbouwen is.

Na jaren waarin hij vooral probeerde te ontsnappen aan zichzelf, sluit Ruud zijn verhaal af met de overtuiging die hem vandaag richting geeft:

“Er is een uitweg. Er is een beter leven.”



Zijn boodschap aan anderen:

”

Er is gewoon een oplossing. Het is mogelijk en er is een beter leven. Voor mij begon dat met hulp vragen, naar meetings gaan en een sponsor zoeken. Als het echt diep zit, ga naar een kliniek, bel iemand, vraag hulp. Ik leef weer. Ik durf weer. Ik mag weer gezien worden voor mezelf. Ik ben nog niet honderd procent oké met mezelf, maar als ik vandaag kan zeggen dat ik tachtig procent oké ben, dan ben ik al tevreden. Ik kwam hier met nul zelfvertrouwen naartoe. Er is een uitweg.

