

Het herstelverhaal van...

Jeroen

Jeroen (21) voelde zich als kind vaak eenzaam en vond als tiener op raves de verbondenheid waar hij naar zocht. Wat begon uit nieuwsgierigheid en de behoefte om erbij te horen, groeide uit tot een verslaving waarbij ketamine uiteindelijk zijn hoofdmiddel werd. Via de klinische behandeling en het safehouse in Schaijk van Point O ontdekte hij hoe belangrijk verbinding, openheid en steun van anderen voor zijn herstel zijn.



Het leven vóór de verslaving

Jeroen (21) groeide op in een gezin waarin zijn ouders nog bij elkaar waren toen hij geboren werd. Hij had een oudere broer die altijd beschermend naar hem was en ouders die voor hem klaarstonden. Er stond thuis altijd warm eten op tafel en het gezin ging twee keer per jaar op vakantie. "Ik heb het thuis echt niet slecht gehad als kind," vertelt hij.

Als klein kind bracht hij veel tijd door bij zijn opa en oma. De dagopvang was te druk voor hem en hij raakte snel overprikkeld door de hoeveelheid kinderen om hem heen. Zelf herinnert hij zich daar niets van, maar zijn moeder vertelde hem daar later over. Wanneer zijn ouders werkten, ging hij daarom vaak naar zijn opa en oma. Drie of vier dagen per week was hij overdag bij hen. Daar had hij het fijn en voelde hij zich thuis. Zijn eerste stapjes zette hij zelfs bij hen.

Op de basisschool had Jeroen weinig moeite met de lesstof. Voor de meeste vakken zat hij in de plusklas. Toch vond hij school niet leuk. Niet vanwege het leren, maar omdat hij zich er eenzaam voelde. Hij had één goede vriendin, maar zij ging in groep twee naar een andere school. Verder had hij nauwelijks vrienden en werd hij veel gepest. Eén jongen pestte hem het meest, met daaromheen een groepje kinderen dat ook stoer wilde doen en erbij wilde horen. Jeroen werd buitengesloten en niet uitgenodigd voor verjaardagen of kinderfeestjes.

"Ik heb me op de basisschool altijd erg eenzaam gevoeld."

Zijn oudere broer zat een paar groepen hoger en zag het soms gebeuren tijdens de pauze. Dan probeerde hij ertussen te komen. Ook zijn ouders wisten van het pesten. Ze toonden interesse en probeerden hem te helpen, al viel dat niet altijd goed bij hem. Achteraf zag hij dat hun bedoelingen altijd goed waren geweest. Thuis voelde hij zich niet eenzaam en afgezien van de ruzies die er in de puberteit soms waren, kende hij eigenlijk geen familieproblemen. "Ik heb eigenlijk nooit familieproblemen gehad. Daar ben ik heel dankbaar voor."

Op school was er één juf bij wie hij zich gehoord voelde. Zij zette zich actief in om het pesten en buitensluiten te stoppen en sprak de kinderen daarop aan. Met iedereen bevriend zijn hoefde van haar niet, maar elkaar accepteren wel. Soms vroeg zij Jeroen om na school nog een halfuur te blijven, zodat ze samen konden praten. Zij was betrokken bij hem en wilde graag dat het beter met hem ging. In de twee groepen waarin hij haar als juf had, ging het ook beter. Toen zij de school verliet, begon het pesten opnieuw.

Toen Jeroen naar de middelbare school ging, begon hij zelf andere kinderen te pesten. Hij had gezien dat de jongen die hem pestte door anderen stoer werd gevonden. Als hij zelf de pestkop werd, zouden anderen misschien ook zo naar hem kijken. Maar ook daarmee kreeg hij niet de vrienden waar hij op hoopte. "Uiteindelijk had ik nog steeds geen vrienden."

Rond zijn elfde ging hij bij een groepje leerlingen staan dat net buiten het schoolplein rookte. Hij zag hoe zij daar met elkaar praatten en het gezellig hadden. Daar wilde hij ook bij horen. Zo begon hij zelf met roken. Op school rookte hij dagelijks, thuis niet. Zelf denkt hij dat zijn ouders het wel doorhadden. "Mijn ouders zijn niet dom. Ik denk dat ze het wel door hadden."

In zijn puberteit deed Jeroen vaak waar hij zelf zin in had. Als hij met zijn ouders had afgesproken om negen uur thuis te zijn, kwam hij soms pas om half drie 's nachts binnen en ging hij meteen naar bed. Hij trok zich weinig aan van wat ze daarvan vonden. "Wat ik wilde ging ik gewoon doen."



De opkomst van de verslaving

Jeroen was veertien toen hij met oudere vrienden naar raves ging. Zij waren tussen de zestien en achttien jaar. In die periode gebruikte hij voor het eerst xtc. Hij wilde stoer zijn, meedoen met zijn vrienden en was nieuwsgierig naar wat drugs met mensen deden. Drugs waren een onderwerp waar hij als tiener veel vragen over had. "Drugs is een wereldonderwerp. Wat is dat? Waarom is dat zo'n groot ding?"

Hij zag wat het gebruik met zijn vrienden leek te doen en wilde begrijpen hoe dat werkte. "Ik dacht, hoe kan dat nou door een pilletje? Je doet een pilletje erin en een uur later ben je het gelukkigste mens op aarde. Ik dacht, hoe werkt dat nou?"

Zijn vrienden zetten hem niet onder druk om te gebruiken. Ze vonden het ook goed als hij niet meedeed. Toch voelde Jeroen zelf die druk. Na de jaren waarin hij nauwelijks vrienden had gehad, had hij nu mensen met wie hij optrok. Hij was bang om hen kwijt te raken wanneer hij niet gebruikte.

"Ik wilde er een beetje bij horen, want nu had ik eindelijk een soort van vrienden. En die wilde ik behouden ook."

Ook het contact met andere mensen op de feesten betekende veel voor hem. Wanneer hij ergens even alleen zat omdat hij moe was, kwam er soms iemand die hij niet kende vragen hoe het met hem ging. Voor Jeroen voelde die belangstelling oprecht. Hij had het gevoel dat mensen naar elkaar omkeken en dat raakte hem. Het was niet alleen het gebruik waardoor hij naar de feesten bleef gaan, maar vooral het contact met anderen.

In die jaren begon Jeroen ook te blowen. Naast xtc kwamen er later andere middelen bij, waaronder 3-MMC, cocaïne en speed. Buiten de feesten was hij toen nog niet voortdurend met drugs bezig. Als hij nuchter thuiszat, voelde hij niet de behoefte om te gebruiken. Maar zodra hij eenmaal gebruikte was, wilde hij doorgaan. "Maar als ik het wel op had, moest ik wel meer hebben."

Achteraf herkent hij daarin de eerste tekenen dat zijn gebruik problematisch werd. Het nam zijn leven nog niet volledig over, maar stoppen wanneer hij eenmaal onder invloed was, lukte hem al niet meer.

In 2022, op zijn zeventiende, pleegde zijn vriendin zelfmoord. Dat moment veranderde alles. "Toen ben ik er heel snel achter gekomen dat drugs verdriet wegslikt. Tijdelijk uiteraard, maar het hielp wel." Het bleef niet meer bij de feesten. Wat begon als wekelijks gebruik, werd al snel om de dag, daarna dagelijks en uiteindelijk de hele dag door.

Op school nam hij een fles Fanta mee die voor de helft met wodka gevuld was, zodat het leek alsof hij gewoon fris dronk. Wanneer hij thuiskwam, ging het gebruik verder. Naast alcohol en andere drugs raakte hij vooral afhankelijk van ketamine.

Ketamine werd zijn hoofdmiddel. "Ketamine was het beste wat ik ooit ontmoet had," zegt hij, met de kanttekening dat je er niet op kunt functioneren. Overdag gebruikte hij daarom speed, coke of 3-MMC om door school of werk heen te komen. Thuisgekomen schakelde hij over op ketamine. "Want dan hoefde ik niet meer te functioneren. Dan kon ik als een dood lijk op bed liggen en trippen."

Zij vroeg er regelmatig naar, maar Jeroen bleef het ontkennen. "Mijn moeder kent mij ook wel. Van, joh, dat gaat hij nooit erkennen." Toen het steeds slechter met hem ging, probeerde zij meerdere keren met hem te praten. Ze merkte dat hij niet wilde toegeven hoe slecht het met hem ging.

Zijn vader wist eigenlijk niet wat er speelde. Hij ging af op wat Jeroen hem vertelde en wilde hem kunnen vertrouwen. "Mijn vader leeft op vertrouwen. Als ik zeg dat het goed gaat, dan vertrouwt hij dat het goed gaat."

Voor zijn moeder was het vooral moeilijk wanneer hij naar een feest vertrok. Zij maakte zich zorgen over wat daar zou gebeuren, terwijl Jeroen niet begreep waarom ze dat zo spannend vond. In zijn hoofd wist ze niet dat hij drugs gebruikte. Zij zag dat het niet goed ging, maar Jeroen wilde daar op dat moment niets van weten.

Binnen zijn vriendengroep van de honkbalvereniging, die voor hem als familie voelde maar ook uit gebruikersvrienden bestond, was er één beste vriend die hem juist enigszins in bedwang hield. In het begin gaf Jeroen zijn pillen zelfs aan hem, zodat die kon beslissen wanneer hij mocht bijpakken.

Zijn moeder zag in die vriendschap vooral het gebruik, niet de bescherming die erbij hoorde. "Terwijl het eigenlijk, voor zover dat kan met gebruiken, het allerveiligste gebruiken was."

Het dieptepunt en het keerpunt

Zijn moeder was niet de enige die zich zorgen maakte over Jeroens gebruik. Ook zijn vader, zijn beste vriend en andere vrienden van de honkbalvereniging vonden dat hij hulp nodig had. Zijn broer had inmiddels afstand genomen. Op aandringen van de mensen om hem heen kwam Jeroen bij IrisZorg terecht. Zelf vond hij nog niet dat hij een drugsprobleem had. Hij ging vooral omdat anderen wilden dat hij iets aan zijn gebruik deed.

"En ik ben naar IrisZorg gegaan om sociaal wenselijk te doen. Zie je wel, ik doe er toch iets aan."

Hij begon met individuele behandeling. Hij kwam op afspraak naar IrisZorg en ging daarna weer naar huis, maar bleef ondertussen gebruiken. Omdat het niet beter ging, werd met hem besproken dat een opname nodig was. Op zijn achttiende en negentiende werd hij in totaal drie keer opgenomen: een keer tien weken, een keer zes weken en een keer voor een detox van twee weken.

Ook tijdens die opnames wilde Jeroen eigenlijk niet stoppen. Hij telde af tot hij weer naar huis mocht. Voordat een opname begon, had hij voor zichzelf al besloten dat hij daarna opnieuw zou gebruiken. "Ik had er geen zin in. Ik vond niet dat ik een probleem had."

Tijdens een van de opnames raakte hij goed bevriend met een andere jongen in de kliniek. Toen deze jongen zelfmoord pleegde, kwam het verdriet om zijn vriendin opnieuw naar boven. Jeroen kwam die avond niet terug naar de kliniek. Hij bleef een weekend weg en gebruikte opnieuw.

Bij zijn terugkomst vertelde hij dat hij was teruggevallen. Hij wist dat het gebruik bij een controle toch naar voren zou komen en wilde het daarom liever zelf vertellen. Hij mocht blijven en zijn behandeling voortzetten. Maar ook na de opnames viel hij steeds opnieuw terug. Terug in zijn oude omgeving lukte het hem niet om het stoppen vol te houden. Zodra hij weer had gebruikt, gaf hij het helemaal op.

"Maar ik gooide altijd de handdoek in de ring. Het was alles of niks."

In de periodes waarin hij gebruikte, was Jeroen zo afhankelijk van drugs dat zelfs gewone dagelijkse dingen hem niet meer zonder lukten. Uit bed komen of zijn schoenen aantrekken: hij had het gevoel dat hij eerst moest gebruiken voordat hij iets kon doen. Om zijn gebruik te kunnen betalen, raakte hij ook betrokken bij illegale activiteiten. Daarnaast was hij crystal meth gaan gebruiken. Hij had het gevoel dat hij steeds verder was afgezaakt.

Het gebruik gaf hem ondertussen geen plezier meer. Hij werd er misselijk van, kreeg hoofdpijn en verloor de controle over zichzelf. Toch bleef hij doorgaan.

Twee gebeurtenissen uit die gebruikperiode maakten Jeroen duidelijk dat het zo niet verder kon.

Het eerste gebeurde op een festival. Hij had die dag al ontzettend veel gebruikt. "Ik zat echt op verschrikkelijk veel dingen." Op een gegeven moment besloot hij er nog een flinke lijn ketamine bovenop te doen. Het werd hem te veel. Hij werd door de EHBO opgevangen en van het festivalterrein gezet vanwege te veel drugsgebruik, en raakte in een psychose. Hij verloor volledig de grip op de werkelijkheid. "Dat ik geen idee had wat echt of nep was."

Op een festival kreeg hij een overdosis en moest de EHBO hem helpen. Hij raakte in een psychose en wist niet meer wat echt was en wat niet. Zijn beste vriend had zich vooraf al zorgen gemaakt en had er kennelijk al rekening mee gehouden dat het zover kon komen. Voor vertrek had hij Jeroen gevraagd of hij zijn vader mocht bellen om hem op te halen wanneer het niet goed zou gaan. Dat bleek nodig. Zijn vriend belde en zijn vader kwam hem ophalen.

Het verlies van de controle over de werkelijkheid zette Jeroen aan het denken. Voor het eerst vroeg hij zich serieus af of er iets moest veranderen aan zijn gebruik. "Dat was wel het punt dat mijn hoofd ging draaien van: is wat ik aan het doen ben eigenlijk wel goed? Misschien gaat dit toch niet helemaal goed. Misschien heb ik toch een probleem."

Hij had toen nog niet besloten om te stoppen. Maar de twijfel was er wel.

Het tweede moment kwam kort daarna. Jeroen kocht Xanax bij een dealer, pillen van één milligram. Hij was gewend aan de dertig milligram olanzapine die hij op recept slikte en schatte de dosis volledig verkeerd in. "Ik zat te kijken naar één milligram. Ik dacht, wat is één milligram nou? Voor Xanax is dat een normale dosis, dat wist ik niet. Ik had vijftien van die pillen op. Ik dacht, kaboom, we gaan er eens even voor." Dat kwam bovenop twee flessen wijn en de ketamine die hij al op had.

Toen Jeroen wakker werd, dacht hij dat hij gewoon had geslapen. Van die nacht weet hij zelf helemaal niets meer. "Ik weet niks meer van die nacht, dag of wat het ook was." Later hoorde hij van anderen wat er was gebeurd.

Hij had verwarde berichten gestuurd in de groepsapp van zijn honkbalteam. Zijn beste vriend belde hem op, kreeg geen touw aan het gesprek vast en belde de ambulance. Die kwam langs, maar nam hem niet mee. De ambulancemedewerkers vertelden achteraf dat het leek alsof hij heel erg dronken was.

Jeroen werd wakker met een kapotte knie, waarschijnlijk van een val van de trap en zag twintig gemiste oproepen op zijn telefoon. Hij belde zijn vriend meteen terug om te vragen waarom die zo had zitten bellen. Pas toen drong tot hem door hoe ver het was gegaan. "Dat was al het punt dat ik dacht van: hmm, misschien moet ik er wel iets mee, want ik heb er geen controle over." Het festival was het moment dat hij dacht dat hij misschien iets moest doen. De Xanax-overdosis was het moment dat hij wist: "Nou is het echt klaar."

Toch vond Jeroen het moeilijk om dat ook tegen zijn ouders te zeggen. Hij had al meerdere behandelingen achter de rug, maar toegeven dat hij zelf niet meer verder kon, was iets anders. Hij liep vier weken met de gedachte rond voordat hij zich uitsprak. In die tijd bleef hij nadenken over hoe hij zijn moeder moest vertellen dat hij hulp nodig had.

"Het was wel moeilijk om toe te geven dat ik hulp nodig had."

Uiteindelijk ging hij met tranen in zijn ogen naar haar toe en vertelde dat hij het niet meer wist. Zijn moeder stond achter hem. Van zijn stiefvader hoorde hij later dat zij had gehuild van blijdschap, omdat hij eindelijk zelf inzag dat het zo niet verder kon.

"Mijn moeder heeft 110% achter mij gestaan."

Rond diezelfde periode stelde IrisZorg voor om een behandeling volgens de twaalfstappenmethode te proberen. Jeroen had zich al verdiept in het twaalfstappenprogramma van NA en stond ervoor open. Over zijn eerdere behandelingen had hij gemengde gevoelens. Hij vond dat hij er niet mee geholpen was, maar zag ook dat hij toen zelf niet had willen stoppen.

Nu wilde hij wel hulp. Nadat hij dat aan zijn ouders had toegegeven, vond hij de stap naar een nieuwe behandeling minder moeilijk. IrisZorg gaf hem verschillende mogelijkheden mee. Jeroen nam zelf contact op met Solutions. Daar kon hij niet terecht en werd hij doorverwezen naar Point O, waar hij wel terechtkon voor een klinische opname.

Voor Jeroen stond toen al vast dat hij na de kliniek naar een safehouse wilde. Na de eerdere opnames had hij gemerkt hoe moeilijk het was om terug te keren naar zijn oude omgeving. Hij wilde daar weg, maar zocht ook een plek waar hij met anderen kon wonen die hem begrepen. Mensen bij wie hij terechtkon als het moeilijk werd, met begeleiding dichtbij.

Aan zijn moeder vertelde hij dat hij naar Point O wilde en daarna naar een safehouse. Hij wilde niet opnieuw een opname volgen om vervolgens op dezelfde manier verder te gaan. Ditmaal wilde hij zelf dat er iets veranderde.

“Ik heb een nieuw leven nodig.”

Het herstelproces

Op 14 juli 2025 stopte Jeroen met gebruiken. Een paar weken later, op 8 augustus, vertrok hij naar de kliniek van Point O in Portugal voor een behandeling van zes weken. De afstand tot zijn oude omgeving deed hem goed. “Het was heel fijn om weg te zijn van wat ik ken. Een plek zonder triggers”

Toch vond hij de behandeling zwaar. Hij werd veel aangesproken op zijn gedrag en had moeite met de feedback die hij kreeg. Voor zijn gevoel zagen anderen vooral wat hij verkeerd deed. Hij voelde zich aangevallen en bleef vasthouden aan zijn eigen manier van doen, ook al had die hem tot dan toe niet geholpen.

Een gesprek met zijn moeder en een begeleider bracht daar verandering in. Zijn moeder vroeg hoe het met hem ging. De begeleider vertelde dat Jeroen nog veel weerstand liet zien en de behandeling vooral op zijn eigen manier wilde aanpakken. Jeroen zag hoe bang zijn moeder was dat ook deze opname hem niet zou helpen. Dat had veel invloed op hem. Hij besloot beter te gaan luisteren en niet steeds vast te houden aan wat hij zelf wilde.

“Ik had die drie weken echt nodig om in te zien dat mijn manier niet hielp.”

In de laatste drie weken van de opname stond hij meer open voor de begeleiding. Achteraf begreep hij dat de opmerkingen niet bedoeld waren om hem aan te vallen. Hij werd aangesproken op gedrag dat met zijn verslaving samenhing, zodat hij dat zelf kon herkennen en veranderen. Ook zocht hij meer contact met de mensen om hem heen. Tijdens zijn gebruik had hij zich vaak afgezonderd. In de kliniek begon hij te ervaren hoeveel het voor hem betekende om met anderen te praten en mensen dichtbij te laten komen.

De overstap naar het safehouse werd tijdens zijn opname voorbereid. Jeroen voerde de intakegesprekken vanuit de kliniek en hoorde al snel dat hij terecht kon. Op 19 september 2025 kwam hij terug in Nederland. Vanaf het vliegveld in Eindhoven ging hij direct door naar het safehouse in Schaijk.

Voor zijn vader maakte die stap verschil. Hij had eerst afgewacht wat de behandeling bij Point O zou brengen. Jeroen was namelijk al vaker opgenomen geweest. Waarom zou het deze keer anders gaan? Toen hij zag dat zijn zoon daadwerkelijk naar een safehouse ging, begon hij er meer vertrouwen in te krijgen dat Jeroen het serieus wilde aanpakken.

Jeroen had zelf voor het safehouse gekozen, maar vond de eerste periode moeilijk. Bij zijn afscheid uit de kliniek hadden anderen hem meegegeven dat hij contact moest blijven zoeken. Met mensen praten, samen iets doen en niet weer alleen op zijn kamer gaan zitten. Hij had zich voorgenomen dat te doen, maar eenmaal in Schaijk trok hij zich toch weer terug. De nieuwe omgeving maakte hem bang. "Ik voelde me onveilig. En niet per se omdat de mensen onveilig waren. Maar omdat het gewoon een omgeving was die ik niet kende."

Ook het samenwonen was wennen. Jeroen had altijd bij zijn ouders gewoond en deelde nu een huis met mensen die hij nog niet kende. Ze werkten allemaal aan hun herstel, maar hadden verder verschillende gewoonten en behoeften. Wat de een prettig vond, vond de ander juist vervelend. Ook het huishouden pakte iedereen op zijn eigen manier aan. Jeroen moest leren hoe hij daar samen met zijn huisgenoten mee om kon gaan.

Net als in de kliniek vond hij het moeilijk wanneer anderen hem op zijn gedrag aanspraken. De feedback kwam voor zijn gevoel nog harder binnen dan tijdens de opname. Hij kreeg ook officiële waarschuwingen. Daar was hij achteraf dankbaar voor, omdat ze hem hadden laten beseffen dat hij dingen anders moest aanpakken. Toch duurde het ongeveer vijf maanden voordat hij gewend was aan het safehouse.

Zijn begeleider Kim van den Heuvel hielp hem door die periode heen. Zij luisterde naar hem, nam hem serieus en was duidelijk wanneer dat nodig was. Ook met dingen die hij zelf onbelangrijk of onbenullig vond, kon hij bij haar terecht. Als hij vroeg of zij tijd had, maakte zij ruimte om naar hem te luisteren.

"Zij is echt een gigantisch onderdeel geweest van mijn herstel. Luisterend, begrijpend en horend. Maar ook hard als het nodig is. Ze gaf me ook gewoon de realiteit terug zoals het zat."

Jeroen is voorzichtig met wie hij vertrouwt. Bij Kim voelde hij zich sneller op zijn gemak dan hij van zichzelf gewend was. Daardoor durfde hij haar ook te vertellen wat hem bezighield, zonder eerst te bedenken of zijn probleem wel belangrijk genoeg was. Hij deelt veel met haar en ervaart dat zij hem begrijpt. Tegelijk spreekt zij hem eerlijk aan op zijn eigen gedrag. Juist die combinatie betekent veel voor hem.

"Ik voelde me ook heel snel veilig bij haar, sneller dan ik van mezelf gewend ben."

In de eerste periode volgde Jeroen ook de Point O Academy. Hij ontmoette er andere mensen die nieuw waren in het safehouse en had er een vaste daginvulling. "Ik vond het een fijne plek om te landen." De begeleiding hielp hem bij zijn herstel en hij vond het prettig om tussen mensen te zijn die ook aan het begin van hun traject stonden.

Hij volgde de Academy twaalf weken. Na ongeveer acht weken merkte hij dat hij behoefte kreeg aan iets anders. Toch keek hij terug op een periode die hem had geholpen om te wennen en met zijn herstel bezig te zijn.

Na de Academy volgde hij Seeking Safety, waar hij handvatten kreeg om met gevoelens van onveiligheid om te gaan. De groep was op dat moment nog niet gestart. Omdat Kim vond dat hij de ondersteuning al nodig had, begon hij alvast met individuele behandeling bij haar. Later sloot hij aan bij de groepsbijeenkomsten.

Later volgde Jeroen drie dagen per week dagbehandeling. In die periode ging hij niet naar de loods. Ook deze behandeling vond hij pittig. Hij kreeg weekdoelen die hem uitdaagden om juist de dingen te doen waar hij moeite mee had. Dat waren niet altijd de opdrachten die hij zelf zou hebben gekozen. Regelmatig zag hij ertegen op of wilde hij er in eerste instantie niets van weten. Achteraf merkte hij dat hij juist aan die opdrachten veel had gehad.

In zijn laatste week kreeg hij bijvoorbeeld de opdracht om vanuit compassie een liefdevolle brief aan zichzelf te schrijven. Dat vond hij ongemakkelijk. Hij dacht inmiddels minder negatief over zichzelf, maar van zichzelf houden vond hij nog een grote stap.

Toch zag hij ook wat er al veranderd was. Er was een tijd geweest waarin hij zichzelf niet eens in de spiegel kon aankijken. Dat lukt hem inmiddels wel.

Ondanks de weerstand die de opdrachten soms oproepen, is hij blij dat hij de dagbehandeling heeft gevolgd. Hij heeft veel gehad aan de begeleiding, de groep en de feedback.

Nu de dagbehandeling is afgerond, werkt Jeroen weer in de loods van Point O, 't Oude Hof, als dagbesteding. Zijn begeleider daar is Tom van den Biggelaar. Jeroen werkt graag met zijn handen en is lasser. Hij vindt het leuk om zelf uit te zoeken hoe hij iets kan maken.

Tom moest hem in het begin leren kennen, maar ontdekte al snel welke manier van begeleiden bij hem past: een duidelijke opdracht geven, laten zien waar de materialen liggen en hem vervolgens zelf aan het werk laten gaan. "Laat mij het uitzoeken. Als ik vragen heb kom ik wel."

Die manier van werken bevalt hem goed. Met een tekening of foto als voorbeeld gaat hij aan de slag. Hij kan rustig verschillende manieren uitproberen en een andere aanpak kiezen wanneer dat nodig is. Er wordt niet voortdurend meegekeken en hij hoeft zich niet te haasten. Als hij ergens niet uitkomt, vraagt hij om hulp. Zo werkt hij ongeveer zestien uur per week in de loods.

Tijdens zijn traject heeft Jeroen ook geleerd anders om te gaan met moeilijke momenten. In het begin kropte hij veel op. Hij sprak zich niet uit en gaf zijn grenzen niet aan. Daardoor kon de spanning steeds verder oplopen, totdat iets kleins genoeg was om alles eruit te laten komen.

Nu probeert hij eerder aan te geven wanneer iets hem dwarszit of wanneer hij iets niet prettig vindt. Ook grenzen aangeven is voor hem belangrijk geworden. Tegelijk weet hij dat uitspreken alleen niet genoeg is. Als hij naar iemand toe gaat om te vertellen waar hij mee zit, probeert hij ook open te staan voor wat de ander hem teruggeeft. Misschien ziet diegene iets wat hij zelf nog niet zag of kan een gesprek hem helpen om anders naar een situatie te kijken.

Waar hij feedback eerder vooral als kritiek ervoer, ziet hij steeds beter dat het hem juist kan helpen.

De steun van zijn familie blijft belangrijk. Zijn moeder staat sinds het moment waarop hij zelf om hulp vroeg volledig achter hem. Zijn vader kreeg meer vertrouwen toen hij zag dat Jeroen daadwerkelijk naar het safehouse ging. Bij zijn broer duurt dat proces langer en Jeroen begrijpt waarom. Hij had eerder vaker gezegd dat het beter ging, terwijl dat niet zo was.

Langzaam komt er weer meer contact. Zijn broer neemt zijn telefoontjes weer op, reageert op berichten en kan lachen om iets wat Jeroen hem stuurt. Dat betekent veel voor hem. Hij verwacht niet dat alles meteen weer is zoals vroeger.

“Hij heeft wat meer tijd nodig en dat vind ik ook oké.”

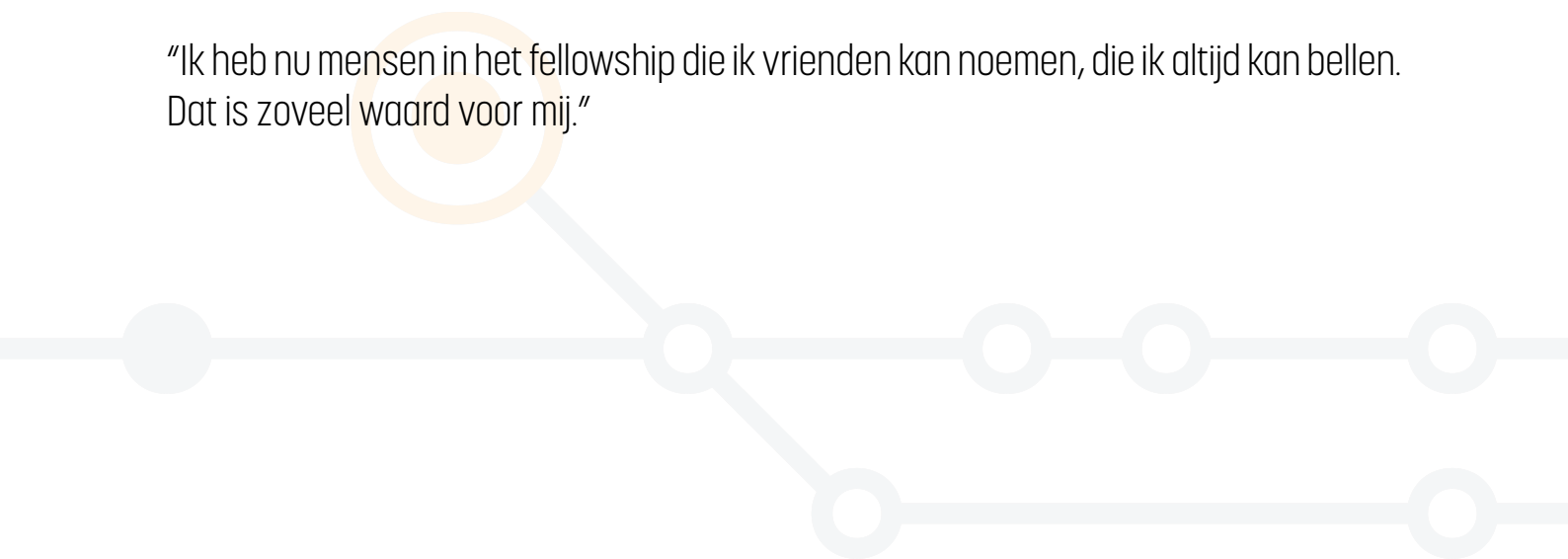
Ook zijn vriendschappen zijn veranderd. Met zijn beste vriend heeft hij nog steeds contact. Hij is inmiddels zelf ook in herstel, iets waar Jeroen blij mee is. Van de groep met wie hij vroeger naar raves ging, heeft hij juist afstand genomen. Toen hij hen voor het laatst sprak, waren zij nog in actief gebruik. Jeroen merkte dat het contact met hen niet goed was voor zijn herstel.

Hij stuurde een bericht waarin hij uitlegde dat hij voor herstel koos en het contact daarom beëindigde. "Bedankt voor de leuke tijden, maar ik kies voor mezelf." Dat vond hij destijds moeilijk. Het waren ook mensen met wie hij plezier had gehad en bij wie hij zich eerder thuis had gevoeld. Toch is hij nu blij dat hij die keuze heeft gemaakt.

Binnen het fellowship bouwt Jeroen nieuwe vriendschappen op met mensen die zelf aan hun herstel werken. Wat hij in de kliniek voor het eerst ervoer, heeft in het safehouse steeds meer betekenis gekregen. Hij heeft mensen om zich heen bij wie hij zich kan uitspreken en op wie hij kan terugvallen als het moeilijk wordt.

Ook de begeleiding is dichtbij. Als hij ergens mee zit, kan hij naar kantoor gaan en vragen of er iemand tijd heeft om met hem te praten. Hij hoeft niet meer alleen op zijn kamer te blijven zitten met alles wat hem bezighoudt. Voor Jeroen is dat een van de belangrijkste veranderingen in zijn herstel. Hij had vooraf niet verwacht hoeveel contact met anderen voor hem zou betekenen.

"Ik heb nu mensen in het fellowship die ik vrienden kan noemen, die ik altijd kan bellen. Dat is zoveel waard voor mij."



Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

Op het moment van het gesprek is Jeroen ruim een jaar en een maand in herstel. Via een app waarin hij bijhoudt wat hij normaal gesproken aan drugs zou hebben uitgegeven, staat de teller inmiddels op ruim €84.000. Een bedrag dat zichtbaar maakt hoeveel zijn leven in die tijd is veranderd.

Voor Jeroen betekent herstel vooral dat hij niet meer afhankelijk is van drugs. Tijdens zijn verslaving had hij middelen nodig om überhaupt iets te kunnen doen. Uit bed komen, naar het toilet gaan of zijn schoenen aantrekken: zonder drugs lukte het hem op een gegeven moment nauwelijks meer.

“Herstel betekent voor mij niet meer afhankelijk zijn van drugs.”

Tegelijk heeft hij ontdekt dat herstel voor hem juist ook draait om verbinding. Lange tijd trok hij zich terug en probeerde hij problemen zelf op te lossen. Inmiddels weet hij hoe belangrijk het voor hem is om mensen om zich heen te hebben bij wie hij terecht kan. De vriendschappen binnen het fellowship, de begeleiding en het contact met zijn familie helpen hem om niet opnieuw in isolatie te raken.

“Verbinding en onafhankelijkheid, dat zijn echt de twee grootste.”

Ook de band met zijn naasten is onderdeel van zijn herstel. Zijn moeder staat vanaf het moment dat hij zelf om hulp vroeg volledig achter hem. Zijn vader kreeg steeds meer vertrouwen toen hij zag dat Jeroen niet alleen opnieuw een behandeling volgde, maar daarna ook daadwerkelijk naar het safehouse ging. Met zijn broer komt het contact langzaam weer terug. Jeroen begrijpt dat daar tijd voor nodig is. Hij heeft in het verleden vaker gezegd dat het beter ging terwijl dat niet zo was.

Inmiddels neemt zijn broer zijn telefoontjes weer op, reageert hij op berichten en kunnen ze samen weer ergens om lachen.

“Hij heeft wat meer tijd nodig en dat vind ik ook oké.”

Voor Jeroen staat nu een volgende stap voor de deur. Op 8 september 2026 kreeg hij te horen dat hij mag doorstromen naar een appartement. Na bijna een jaar in het safehouse krijgt hij straks een eigen plek en meer zelfstandigheid.

Hij kijkt daar naar uit, al vindt hij het ook spannend. Niet omdat hij bang is dat het huishouden hem niet lukt. Hij weet hoe hij moet koken, wassen en schoonmaken. Waar hij vooral op wil letten, is dat hij zich niet opnieuw terugtrekt.

“Ik denk dat ik bang ben om verbinding kwijt te raken.”

Juist daarom wil hij die verbinding straks bewust blijven opzoeken. Bij zijn moeder op de koffie gaan, bij anderen langsgaan of nog eens teruggaan naar het huis waar hij nu woont. Voor Jeroen betekent zelfstandig wonen niet dat hij alles alleen hoeft te doen.

“Ik moet die verbinding gewoon behouden en ik heb er echt wel vertrouwen in.”

Ook wil hij weer richting werk. Er staat een re-integratietraject via het UWV op de planning. Hoe dat precies vorm krijgt, moet nog worden bekeken, maar Jeroen merkt dat hij er zelf behoefte aan heeft om weer iets te doen. Op dit moment is hij dankbaar voor alle begeleiding en mogelijkheden die hij krijgt, maar uiteindelijk wil hij ook weer zelf iets bijdragen en zijn eigen geld verdienen.

“Ik wil gewoon weer iets toevoegen aan het leven.”

Hoe zijn toekomst er precies uit gaat zien, weet hij nog niet. Voor nu kijkt hij vooral uit naar zijn eigen appartement, het vasthouden van de mensen om hem heen en de stap richting werk. Voor het eerst in lange tijd kan hij weer vooruitkijken.

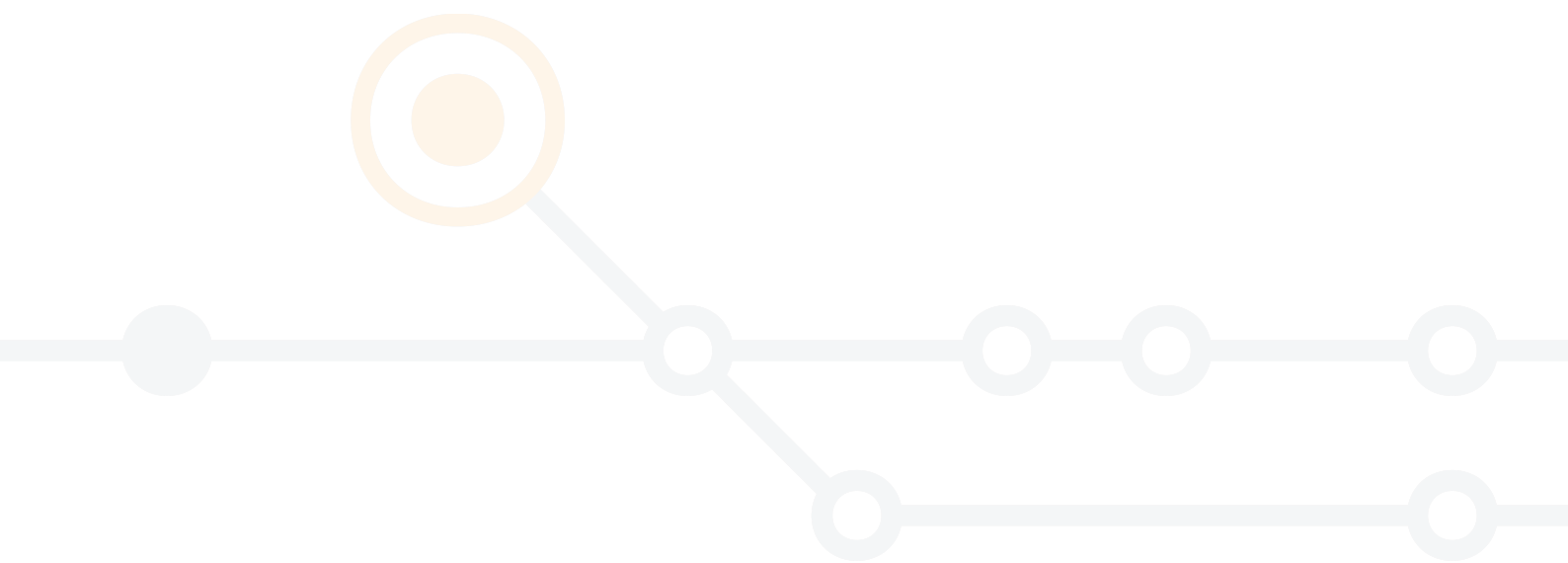
“Mijn toekomst ziet er heel goed uit op het moment.”

Zijn boodschap aan anderen die nog worstelen met een verslaving is helder: zoek verbinding en spreek je uit. Jeroen weet uit eigen ervaring hoe moeilijk het kan zijn om toe te geven dat het alleen niet meer lukt. Voor hem was juist dat een van de moeilijkste stappen in zijn herstel.

“Zoek verbinding op. Spreek je uit. En het is niet zwak om toe te geven dat je het niet meer zelf kan.”

Waar hij vroeger dacht dat hulp nodig hebben betekende dat hij tekortschiet, kijkt hij daar nu anders naar. Toegeven dat het niet meer alleen lukt, vraagt volgens hem juist veel.

“Het is niet zwak om toe te geven dat je het niet meer kan.”



Zijn boodschap aan anderen:

”

Zoek verbinding op. Spreek je uit. En het is niet zwak om toe te geven dat je het niet meer zelf kan.

