Het herstelverhaal van...

Grard

Al bij zijn eerste drankje merkte Grard (48) dat hij geen rem had. Wat begon met alcohol, cocaïne en blowen, groeide uit tot dertig jaar verslaving. Na twee klinische behandelingen en twee terugvallen raakte hij lichamelijk zo uitgeput dat hij nauwelijks nog kon lopen. In Zuid-Afrika begon hij opnieuw, deze keer met eerlijkheid, acceptatie, overgave en de bereidheid om te luisteren. Bij Point O bouwde hij verder aan een nieuw leven.

POINT O
een solide herstel

Het leven vóór de verslaving

Grard (48) werd geboren in Sint-Michielsgestel en groeide op met een broertje en een zusje. Hij kijkt terug op een liefdevolle jeugd. Zijn vader werkte veel en was daardoor vaak weg. Zijn moeder was er altijd.

"Ik heb wel een fijne jeugd gehad. Vakanties, alles was er gewoon."

Hij voetbalde, deed mee met activiteiten en kon goed leren. Op school ging het prima. Tegelijkertijd was Grard als kind al sterk op zichzelf. Hij ging graag alleen vissen en kon zich uren op zijn kamer bezighouden met puzzels of Lego. Hij sprak wel af met vriendjes en vriendinnetjes, maar deed veel dingen het liefst alleen.

"Ik was wel altijd heel erg op mezelf. Als ik thuis was, was ik ook echt thuis."

Rond zijn dertiende of veertiende kreeg Grard zijn eerste vriendinnetje. Op een avond zetten ze thuis alcohol op tafel. Het was de eerste keer dat hij dronk.

"Ik merkte de eerste keer al dat ik helemaal geen rem heb. Ik kan gewoon helemaal niet stoppen met drinken als ik begin met drinken."

In het begin was het vooral lachen en nieuwsgierigheid. Grard wist niets van verslaving en stond niet stil bij de gevolgen, maar het bleef niet bij die ene keer. Rond zijn veertiende begon hij ook stiekem te roken en rond zijn vijftiende gebruikte hij voor het eerst cocaïne.

Niet iedere ervaring was prettig. Toch bleef hij gebruiken, want het gaf hem iets wat hij nergens anders vond.

"Er waren heel veel momenten dat ik het helemaal niet fijn vond. Maar ik werd gezien, ik werd gehoord en ik hoefde me niet alleen te voelen. Daarom ben ik toch gewoon blijven gebruiken."

Het beetje geld dat hij had, ging daaraan op.

De opkomst van de verslaving

Na de middelbare school begon Grard aan de MTS, waar hij bouwkunde ging studeren. In het eerste jaar bracht hij steeds meer tijd door in coffeeshops. Hij haalde dat jaar nog wel, zonder er iets voor te doen.

"Ik begon mezelf toen eigenlijk al te verliezen."

In het tweede jaar kwamen de feesten en xtc erbij. In het weekend ging hij uit, doordeweeks zat hij in de coffeeshop en op school kwam hij niet meer. Thuis was hij er nauwelijks nog. Zijn ouders kregen via school te horen dat hij niet meer aanwezig was. Daar stelde zijn vader hem voor de keuze: serieus gaan leren of gaan werken.

Grard koos voor werken en ging met zijn neef mee als stratenmaker. Zijn vader hoopte dat het zware werk hem terug naar school zou brengen, maar Grard voelde zich juist thuis in het vak.

"Ik vond het veel te leuk. Het was fysiek werk, ik begreep goed wat ik aan het doen was en ik vond het groepje heel fijn. Er zat een beetje een rauw randje aan en ik had heel veel vrijheid."

Hij volgde een opleiding tot stratenmaker en deed het werk vier jaar. Totdat hij een dubbele hernia kreeg. Hij werd hiervoor geopereerd en kon het werk daarna niet meer doen.

Ongeveer een jaar nadat hij als stratenmaker begon, gingen zijn ouders uit elkaar. Zijn vader kreeg een vriendin, trouwde met haar en kreeg een kind. Grard heeft hem daarna ongeveer zes jaar niet gezien en bleef bij zijn moeder wonen.

Na zijn operatie en revalidatie moest Grard weer opkrabbelen. Hij kwam opnieuw veel in coffeeshops. Hij startte weer met werken en was opnieuw tussen jongens die veel blowden. Hij had goed werk, een auto van de zaak en kon zich goed verstaanbaar maken. Ook daar hield hij het een aantal jaren vol.

Grard kreeg een relatie, ging samenwonen en trouwde. Ze waren uiteindelijk tien jaar samen. Cocaïne gebruikte hij in die periode minder, maar hij blowde vrijwel voortdurend.

"Gewoon continu mijn gevoel weg roken. Ik voelde eigenlijk helemaal niks. Ik stond op de automatische piloot en was de balletjes aan het hooghouden."

Zijn familie zag wel dat hij verslaafd was, maar ook dat hij gewoon zijn werk deed. Daarom werd daar nooit iets van gezegd. Hoewel er genoeg mensen om hem heen waren, voelde Grard zich eenzaam.

"Ik was een leegte aan het opvullen met gebruiken en met mensen om me heen. Ik was die plek aan het opvullen. Een heel erg grote leegte."

In die groepen voelde hij zich wel thuis.
"Ik voelde me wel gehoord en ik voelde mij ergens thuis. Ik kon blowen, ik had geld, ik had een auto van de zaak, ik had mensen om me heen. Ik had eigenlijk alles wat ik nodig had om verslaafd te blijven."

Na tien jaar liep zijn huwelijk stuk. "We leefden als broer en zus." Daarna volgden jaren waarin Grard van relatie naar relatie, van werk naar werk en van woonplek naar woonplek ging. Hij schat dat hij wel twintig keer verhuisde. Wanneer hij alleen kwam te staan, trok hij vaak snel bij een nieuwe partner in.

"Dan dacht ik: nu heb ik die financiële zorg niet. Ik was puur alleen maar op mijn verslaving gericht. Ik was eigenlijk gewoon heel erg egoïstisch, alleen maar denkend aan mezelf."

Terugkijkend vindt hij het liegen het ergste. Hij manipuleerde de mensen om zich heen en hield met een glimlach vol dat alles goed ging, terwijl iedereen om hem heen zag dat dat niet zo was. Wanneer hij vastliep in een relatie of met zijn financiën, of het idee had dat mensen hem doorhadden, vertrok hij en begon hij ergens anders opnieuw.

"Ik ging van plek naar plek, omdat ik ergens weer schade had aangericht. Dan werd het te veel en ging ik weer ergens anders naartoe. Zo ging ik elke keer door het leven heen."

Zijn relaties liepen vast. Soms beëindigde een partner de relatie, maar meestal vertrok Grard zelf zodra hij zich klem voelde in de relatie, de financiën of de verwachtingen van de mensen om hem heen. Hij erkent dat hij mensen heeft gebruikt en veel pijn heeft gedaan. Toch hield hij het patroon jarenlang vol.

"Dat is heel sneu voor de mensen die ik daarin heb meegenomen. Ik kan zeggen dat het niet zo is, maar dat heb ik echt gedaan."

Werken was jarenlang de structuur waarmee hij kon volhouden dat het nog goed ging. Maar ook daar ontstonden scheuren. Wanneer hij 's nachts gebruikte, wilde hij niet stoppen of slapen. Vaak ging hij door tot half vijf, terwijl hij om half zes op moest. Hij zette zijn telefoon uit en vertelde later dat hij zich had verslapen. Dat kon hij een paar keer zeggen, maar op den duur geloofde niemand het meer. Toen hij 45 was, schoot het opnieuw in zijn rug en kwam hij in de ziektewet thuis te zitten.

"Heel mijn leven had ik eigenlijk al geprobeerd die balletjes hoog te houden. Van relatie naar relatie, in mijn verslaving."

Wat eerst als vrijheid voelde, werd ruimte waarin het gebruik onbeperkt kon doorgaan. "Mijn verslaving dacht: nu kunnen we feest gaan vieren." Hij had een goed salaris en gaf soms honderden euro's per dag uit. Zijn appartement werd steeds vaker een ontmoetingsplek voor mensen uit het criminele circuit. Eerst kwamen zij in het weekend, daarna ook doordeweeks en uiteindelijk bijna dagelijks. Grard voelde zich er gehoord, gezien en belangrijk.

"Ik kreeg daar een bepaald aanzien. Ik hoorde erbij. Het hele plaatje van de verslaving klopte weer."

Zijn partner werkte overdag. Zij kende de mensen die over de vloer kwamen, dus voor haar was het niet vreemd. Grard regelde thuis alle financiën. Zijn partner betaalde haar eigen rekeningen en vertrouwde erop dat hij de huur en vaste lasten betaalde.

In werkelijkheid liet hij ongeveer een half jaar de huur liggen en betaalde hij alleen zijn telefoonrekening nog. Ook de jongens die bij hem over de vloer kwamen, wisten niets van zijn financiële situatie. Hij betaalde contant en wekte de indruk dat hij genoeg geld had. "Ik deed net alsof ik leefde als een koning en ik dacht dat alles maar kon. Maar uiteindelijk was ik mijn eigen gat aan het graven."

Ondertussen werd zijn wereld steeds kleiner. Hij stootte iedereen af, ook zijn familie. Er bleef alleen zijn appartement over, met de mensen die daar kwamen.

"Ik zag pas veel te laat in dat ik er niet meer uit ging komen."

De post maakte hij niet meer open, totdat de deurwaarder kwam. Toen zag hij dat er beslag zou worden gelegd. Vlak voor kerst stapte Grard zelf naar de gemeente. Die belde met de woningbouwvereniging. Daar hoorde hij dat hij in februari zijn huis uit zou moeten, als het nodig was met de politie erbij.

Zo kwam hij in aanraking met bewindvoering. Met hun hulp wist hij via een rechtszaak zijn woning te behouden. Daar hoorden voorwaarden bij. Hij moest tot 2029 onder bewind blijven en zich laten behandelen in een verslavingskliniek. Inmiddels had hij bijna €35.000 schuld.

"Ik moest gaan luisteren. Ik moest me aan alles overgeven, alles weggeven."

Achteraf is hij dankbaar dat het zo gelopen is.

"Anders was ik nu nog steeds aan het werk geweest en nog steeds verslaafd. Dan was dat keerpunt in mijn leven nooit gekomen. Ik ben heel erg dankbaar dat het gegaan is zoals het gegaan is."

Negen dagen voor zijn eerste opname, op 13 maart 2024, stopte Grard met roken. Hij had geen geld meer en moest kiezen tussen sigaretten en cocaïne. Hij koos voor de cocaïne. Sindsdien heeft hij niet meer gerookt.

Zijn eerste klinische opname was bij Solutions in Voorthuizen. Vier weken lang deed hij wat er van hem werd gevraagd. Dat was niet moeilijk. Hij kon goed meekomen en voelde zich er vertrouwd, maar hij begreep nog niet wat herstel werkelijk inhield.

"Ik dacht echt: ik ga naar die kliniek, ik kom eruit en dan is het goed. Dan kan ik gewoon weer doen wat ik deed. Misschien af en toe nog wel een keer gebruiken. Ik had helemaal geen idee dat ik dat nooit meer zou kunnen."

Hij dacht dat clean zijn genoeg was.

Na de kliniek deed hij twaalf uur per week vrijwilligerswerk op een kinderboerderij en was hij actief bezig met sporten. Uit ego en hoogmoed dacht hij dat hij het zelf kon en stopte hij eerder met de nazorg. Hij was niet eerlijk geweest en had de achterdeuren opengehouden.

Na ongeveer vier en een halve maand kreeg hij ruzie met zijn vriendin en viel hij direct terug in alcohol. Hij zat inmiddels in de schuldsanering en had geen geld voor iets anders.

Er volgden lange wachttijden. Ook bij andere klinieken kreeg hij volgens hem niet de zorg die hij nodig had. Totdat zijn moeder een tv-programma voorbij zag komen over Harmony, een kliniek in Zuid-Afrika zonder wachtlijst. Grard belde zelf. De verzekering vergoedde de behandeling en binnen vier weken zat hij daar.

Al voor zijn vertrek had hij weer contact gekregen met een ex-partner. Tijdens de zes weken in de kliniek was hij vooral met haar bezig. Hij zat op een roze wolk. Zijn aandacht verschoof van herstel naar de hoop op hun relatie.

"Ik deed nog steeds hetzelfde als de eerste keer dat ik uit de kliniek kwam. Die bewustwording was er gewoon helemaal niet."

In januari 2025 kwam hij terug. Hij knapte het huis van zijn ex op, waar zij om had gevraagd. Kort daarna vertelde ze dat ze iemand anders had leren kennen.

"Toen kreeg ik de deksel op mijn neus. Toen voelde ik pas wat ik die andere mensen in mijn verslaving had aangedaan."

Grard dacht niet meer na en liep rechtstreeks naar de winkel om drank te halen. Hij belde zijn moeder om hem op te halen. Dit speelde zich af in februari 2025.

De nazorg na de tweede klinische opname was grotendeels online. De gesprekken met zijn psycholoog en de groep op vrijdag vonden plaats via de laptop. Hij logde niet meer in, nam niet meer op of zat er dronken bij.

"Ik had helemaal geen stok achter de deur. Ik had wel dingen geleerd, maar niet wat ik buiten anders moest doen. Hoe ik rode vlaggen kon zien, hoe ik niet in mijn oude patronen terugviel."

Het dieptepunt en het keerpunt

Na de tweede terugval ging het hard achteruit. Grard voelde zich gebruikt. "Liefdesverdriet wil ik het niet noemen. Maar nu wist ik wat ik al die jaren die mensen had aangedaan. Dat voelde ik nu zelf. Alleen was dat gevoel zo rot, dat wilde ik niet voelen." Dus dronk hij het weg.

Eerst kon hij nog zelf naar de winkel en zijn huishouden doen. Maar iedere dag werd de cirkel kleiner. Hij lag thuis op de bank en kwam niet meer onder de mensen. Hij verloor zijn dag- en nachtritme. Hij dronk tot hij wegviel. De ene keer werd hij overdag wakker, de andere keer om twee uur 's nachts. Was de drank op, dan ging hij naar de winkel.

"Ze zeggen altijd: elke terugval wordt heftiger. Dat wordt hij ook zeker. Hij wordt steeds zwaarder."

Onder invloed veranderde ook zijn gedrag. Hij kreeg een kwade dronk, belde mensen, schold hen uit en vroeg om geld. Hij werd weer heel egoïstisch en stootte iedereen verder van zich af, zelfs zijn moeder. Zij bleef als enige contact houden, al hield ze afstand zolang hij zelf nog alles kon.

Nog voor de tweede kliniek had een huisarts hem lorazepam voorgeschreven om te kunnen stoppen met drinken. Grard combineerde de medicatie met alcohol. Hij was klaar met het leven en deed een poging om er een einde aan te maken. Hij belde zelf 112. Dat is ook de reden waarom hij geen medicatie meer kreeg om af te bouwen. Zijn arts had hem gewaarschuwd dat hij bij plotseling stoppen een delirium kon krijgen. Hij moest dus blijven drinken. Zijn moeder wist dat ook. Uit angst dat hij anders zou overlijden, zorgde zij dat hij drank had.

"Mijn moeder hield mijn verslaving in stand, maar ze kon niet anders. Ze dacht: als ik hem geen drank geef, gaat hij dood."

Rond eind april 2025 ging zijn lichaam snel achteruit. Hij begon te vallen. Zijn spierkracht verdween, vooral in zijn benen. De was doen of naar het toilet lopen werd een risico, omdat hij zomaar door zijn benen kon zakken.

"Ik dacht dan: hoe kan ik nou gevallen zijn? Of ik werd 's nachts wakker naast mijn bed en dacht: hoe kan het nou dat ik hier lig?"

Na een harde val op het toilet werd hij 's ochtends wakker met een blauw gezicht, een blauwe nek en een gat in zijn hoofd. Het had volgens hem helemaal verkeerd kunnen aflopen en vanaf dat moment deed zijn moeder dus de boodschappen.

Daarna ging het snel achteruit. Hij kon niet meer naar beneden en niet meer naar zijn brievenbus. Hij raakte bezweet en hield zich vast aan de muren. Naar het toilet kroop hij soms, uit angst opnieuw te vallen. Zijn balans was weg. Hij dronk soms zes flessen per dag, at nauwelijks en bewoog niet meer. Hij verzorgde zichzelf niet meer en zijn woning raakte verwaarloosd. Zijn moeder zag hoe slecht het met hem ging.

"Ik leefde echt van blackout naar blackout. Ik werd trillend wakker en ging drinken. Die eerste fles ging gewoon op en dan werd ik rustig. Meestal viel ik dan alweer weg. Een paar uur later werd ik weer wakker."

De dagen liepen in elkaar over. Vaak waren de gordijnen dicht en stonden de flessen op tafel binnen handbereik. Lekker vond hij de drank allang niet meer. Hij dronk om rust in zijn lichaam te krijgen. Soms dronk hij zo snel dat hij moest overgeven, waarna hij toch opnieuw de fles pakte.

Zelf houdt hij nog maar flarden aan die maanden over. Zijn moeder zag meer. Zij had een sleutel, wist nooit hoe zij hem zou aantreffen en of hij er überhaupt nog was. Ze trof hem vaak levenloos ogend op de bank aan en kon hem niet wakker krijgen. Dan zette ze yoghurtjes en ander makkelijk eten in de koelkast en vertrok ze weer. Zelf eten klaarmaken kon hij niet meer.

Grard noemt die tijd zijn rock bottom. "Ik heb drie maanden in een zwart gat geleefd en mezelf drie maanden mezelf opgesloten."

Hij dacht dat het leven eigenlijk geen zin meer had.

Hoewel hij wilde stoppen, zat hij vast tussen lichamelijke afhankelijkheid en een vastlopende aanvraag. In Zuid-Afrika kon hij terecht, maar de verzekeraar wilde weten waarom een derde behandeling deze keer wel kans van slagen had.

Zelf kon hij de brieven niet meer overzien of zijn gedachten ordenen. Zijn bewindvoerder, de casemanager van de kliniek, de ondersteuning vanuit de Wmo en zijn moeder namen het samen van hem over. Zij maakten een plan waarin de behandeling direct werd gekoppeld aan langdurige nazorg in een safehouse, zodat hij na zes weken niet opnieuw alleen thuiskwam in dezelfde leegte en patronen

Aan het einde van die drie maanden kwam het groene licht van de verzekering. Dat gaf hem net genoeg hoop om iets rustiger te gaan drinken.

Eind juli 2025 vertrok Grard opnieuw naar Zuid-Afrika. Van februari tot juli had hij moeten wachten. Op het vliegveld hield hij zich aan alles vast totdat zijn moeder een rolstoel haalde.

Tijdens de twaalf uur durende vlucht moest hij voorzichtig blijven drinken om het hevige trillen te beheersen, maar hij was bang te snel te drinken en tussen de andere passagiers over te geven. Hij probeerde de reis slapend en in een roes door te komen.

In de kliniek volgde een detox van twaalf dagen. De eerste twee dagen werd hij met medicatie volledig platgelegd. Daar weet hij niets meer van. Zeven dagen lang was er dag en nacht iemand bij hem. Zelfs de korte afstand naar het toilet legde hij langs de muur of met hulp af. Toen hij op de vierde dag bloed bij zijn ontlasting zag, schrok hij enorm. Hij dacht dat er iets met zijn darmen was, maar het bleek om een bloedvaatje te gaan.

Bij aankomst wilden ze in de kliniek een hersenscan laten maken, omdat hij zo traag was en ze hem niet konden volgen. Dat is uiteindelijk niet gebeurd. Zijn leverwaarde was 560, terwijl die onder de 60 hoort te zijn.

"Ik ben dankbaar dat ik hier zit, maar ik heb ook echt heel veel geluk gehad. Ik had mezelf dood kunnen drinken."

Na een week op bed kreeg hij een looprekje. Met kleine rondjes buiten bouwde hij zijn kracht langzaam weer op. Hij was snel moe, maar na die week had hij net genoeg energie om het programma te kunnen volgen. Juist in die kwetsbare periode ging er iets in hem om.

"Ik heb dertig jaar lang in een bepaalde waanzin geleefd. Ik heb heel veel mensen bedrogen en het laatste stuk was ik bijna mijn leven kwijt. Ik heb echt de dood in de ogen gekeken. Ik dacht: als ik vandaag in slaap val en niet meer wakker word, is het toch prima. Dat moment heeft iets in mij losgemaakt."

Hij wilde nooit meer terug. Daarbij voelde hij nu ook de schuld, de schaamte en het verdriet. Hij kreeg de stappen mee, begon boeken te lezen en ging kijken wat hij de vorige keren niet had gedaan. Wat hij precies moest veranderen, wist hij nog niet. Wel wist hij wat hij kon doen: luisteren.

"Ik kan wel in mijn eigen patronen blijven zitten en mijn eigen wil doordrukken, maar dan gaat er niets veranderen."

Bij eerdere behandelingen had hij vooral verteld wat hulpverleners volgens hem wilden horen. Dan mocht hij weer naar huis. Deze keer besloot hij niets meer achter te houden. Hij accepteerde dat hij een verslaving had en gaf zich over.

Vanuit de kliniek werd gezocht naar een safehouse. Twee intakes liepen op niets uit. Bij een daarvan voelde hij zich zelfs aangevallen.

"Ik dacht: waarom is het toch zo lastig om geholpen te worden? Waarom kan ik nergens terecht? Waarom begrijpt niemand mij?"

Toen kwam hij in contact met Sharon van Point 0. Al via de app voelde dat anders. In zijn laatste twee weken in de kliniek had hij het intakegesprek met Sharon en Gerald.

"Er werden goede vragen gesteld, maar ik voelde ook gewoon meteen de hulp. Ik voelde me gehoord, ik voelde me begrepen. Mensen wilden me helpen."

Binnen een halfuur kreeg hij een mail dat hij welkom was. Op zaterdag 13 september 2025 kwam Grard aan bij het safehouse. Instromen in het weekend kon normaal niet, maar zijn vlucht stond vast. Bij aankomst werd hij door Kim opgevangen en goed begeleid naar het safehouse. Eindelijk had hij weer uitzicht op een plek waar hij hoop kreeg. De keuze voor een safehouse had hij niet zelf gemaakt, maar hij is er heel dankbaar voor.

"Het heeft letterlijk mijn leven gered."

Na ongeveer dertig jaar verslaving besefte Grard dat een klinische behandeling alleen niet genoeg kon zijn. De routines en gedragingen die zich in al die jaren hadden vastgezet, veranderden niet in enkele weken. Juist de vraag wat hij na de kliniek zou gaan doen, maakte langdurige nazorg noodzakelijk. In een safehouse kon hij dagelijks oefenen, bewustwording ontwikkelen en leren herkennen wat hij anders moest doen voordat oude patronen opnieuw de overhand kregen.

Het herstelproces

Een jaar lang met andere jongens in een huis wonen en elke dag behandeling volgen: in het begin vond Grard dat moeilijk. Hij had heel lang alles op zijn eigen manier gedaan.

"Ik heb dat nooit echt zo gezegd, maar ik vond het zeker lastig."

Toch kwam hij binnen met de bereidheid om te luisteren. Hij had vrijwel niets meer en wilde een nieuw leven opbouwen, ook al wist hij niet hoe. In het safehouse vond hij structuur, behandeling en een gemeenschap van mensen die ook aan herstel werkten.

Toen hij aankwam, waren zijn voeten zo opgezwollen dat hij nauwelijks schoenen aan kon. Hij liep op slippers. Lopen en fietsen gingen moeilijk, omdat zijn balans en spierkracht vrijwel verdwenen waren. Tijdens zijn tweede dagopening vertelde hij kort waar hij vandaan kwam. Er werd voorgesteld door Rick (begeleider) om de Vierdaagse als doel in zijn zorgplan op te nemen.

"Ik dacht: wat zegt die man nou?" Toch nam hij het mee in zijn doelen.

De eerste tien weken volgde hij de Point 0 Academy. Na de strakke structuur van de kliniek was het safehouse vrijer. Hij woonde in een huis en ging vier keer per week naar de Academy en op woensdag was er een communitydag. Het was een plek om te landen, maar toch bleef praten over gevoelens en emoties moeilijk.

"Ik heb al die jaren mijn emoties en mijn gevoel weggebruikt. Ik wist niet goed hoe ik die onder woorden moest brengen."

Vooral in de eerste drie maanden kon hij in een gewoon gesprek plotseling volschieten. Hij wist niet waar het vandaan kwam.

"Ik kon mijn emoties niet reguleren. Er zat zoveel verdriet in mij, zoveel schuld en schaamte die ik al die jaren had opgekropt en weggeduwd. Dat kwam er nu in één keer uit. Ik was echt heel erg zoekende naar mezelf."

Binnen vijf weken vond hij een sponsor. De acceptatie en overgave van stap één had hij al, omdat hij niet meer terug wilde naar waar hij vandaan kwam. Zijn sponsor liet hem zien wat de stappen inhielden, waarom hij ze moest zetten en hoe hij ze het beste kon toepassen.

In de individuele behandeling kreeg hij steeds meer inzicht in zichzelf en in de keuzes die hij maakte. Hij leerde begrijpen waar bepaalde patronen vandaan kwamen en kreeg gaandeweg een positiever beeld van zichzelf. Ook ontdekte hij hoeveel invloed zijn behoefte om het goed te doen, geen fouten te maken en erbij te horen op hem had gehad.

"Ik was bang om een fout te maken. Ik wilde altijd alles perfect doen. Ik wilde graag ergens bij horen. Dat waren eigenlijk allemaal angsten waarin ik leefde. Door die angsten ben ik ook gaan gebruiken. Dan vielen ze van me af en werd ik gehoord en gezien."

Ook de relatie met zijn familie veranderde. Via stap vier en vijf keek Grard naar zijn eigen gedrag, angsten, wrok en leed dat hij had veroorzaakt. Via stap zes en zeven keek hij naar zijn karaktergebreken en houding en werd hij zich bewuster van wat hij daarin kon veranderen.

In stap acht en negen ging hij naar mensen toe bij wie hij schade had aangericht. Hij werkte aan het contact met zijn moeder, vader, zusje, broer en andere familieleden, maar ook met andere mensen die dicht bij hem stonden. Niet iedereen was direct klaar voor dat gesprek en Grard leerde dat ook te respecteren.

Met zijn vader, die in Frankrijk woont, herstelde hij de band langzaam. Tijdens zijn jeugd was zijn vader moeilijk emotioneel toegankelijk. Hij was altijd aan het werk of weg. Zes maanden na zijn komst in het safehouse reisde Grard naar Frankrijk om aan hun relatie te werken. Het contact werd steeds beter. Afgelopen september 2026 verbleef hij er twee weken.

"Nu kunnen we gewoon met elkaar zijn. We hebben goede gesprekken, maar we luisteren vooral naar elkaar. We proberen elkaar te begrijpen."

Voor zijn moeder voelt Grard vooral dankbaarheid. Zij bleef op afstand aanwezig toen bijna iedereen was verdwenen en trok hem door de gevaarlijkste periode heen. De schuld en schaamte tussen hen konden uiteindelijk worden uitgesproken.

Een onverwacht belangrijk onderdeel van zijn herstel werd vrijwilligerswerk bij BrabantZorg. Grard kwam uit de bouw en wilde het liefst bij de technische dienst aan de slag.

"Dat was lekker makkelijk. Dan kon ik gewoon blijven doen wat ik altijd deed."

Op advies van zijn begeleiders Madeleine en Ivo probeerde hij toch de zorg. Dat pakte heel goed uit. Daar ontdekte hij dat er ook een stukje zorg in hem zit. Hij wandelde met bewoners, deed een spelletje of lunchte samen.

"De eerste keren dat ik daar kwam, voelde ik al meteen de dankbaarheid op hun gezicht. Die mensen zijn eigenlijk ook wel eenzaam. Ik herkende daar heel veel in. Vooral dat praatje vonden ze altijd heel waardevol."

In het contact met bewoners zag hij een spiegel van zijn eigen eenzaamheid. Tegelijkertijd ervaarde hij dat zijn leven niet meer alleen om hemzelf hoefde te draaien. Hij kon iets terugdoen en merkte dat de zorgkant werkelijk bij hem paste.

Inmiddels heeft hij daar afscheid genomen. BrabantZorg bood hem nog werk aan, maar daar koos hij niet voor. Zijn belangstelling en passie gaat uit naar de verslavingszorg.

Ondertussen werkte hij ook aan zijn lichaam. In januari 2026 begon hij te oefenen voor de Vierdaagse, eerst met afstanden van vijf kilometer. Hij had tussendoor nog veel klachten, maar het ging steeds beter. In april liep hij de Bloesemtocht en in mei de Bosbessentocht. Uiteindelijk liep hij in juli zijn eerste Vierdaagse.

"Ik was mentaal en fysiek helemaal op. Ik had helemaal geen spierkracht meer. Zo heb ik het hier allemaal weer moeten leren, letterlijk."

Als hij bedenkt dat hij eerst bijna niet kon lopen, is hij daar supertrots op. Het lukte hem door het gewoon te doen, met vastberadenheid en discipline.

Grard ziet het safehouse niet alleen als een keerpunt in zijn leven, maar vooral als een leerschool.

"Het was de plek waar ik nieuwe dingen mocht gaan leren. Ik heb hier het sociale stukje teruggekregen, het uitspreken en hulp vragen. Maar ik ben hier echt mezelf terug gaan vinden. Dat vind ik het mooiste. Mezelf en mijn leven heb ik hier teruggekregen."

Het contact met de andere jongens was waardevol, maar het belangrijkste contact dat hij terugkreeg, was dat met zichzelf. “Ik ben mezelf hier gaan begrijpen.”

Na veertien maanden heeft hij het vertrouwen en de zelfliefde terug. Dat ging niet vanzelf.

"Ik heb echt heel erg geworsteld om een manier te vinden om met het leven en met mezelf om te gaan. Maar er is echt een hele mooie weg te vinden als je de suggesties en het advies van het safehouse opvolgt, uit je comfortzone gaat en vooral eerlijk naar jezelf bent."

Volgens Grard begint het bij openstaan voor verandering.

"Als je openstaat voor die verandering en je hebt die acceptatie en overgave, dan wordt het allemaal een stukje makkelijker. Sinds ik ben gaan luisteren en me heb overgegeven, is er echt veel veranderd. Dan komt uiteindelijk ook je familie weer dichterbij."

Het leven na de verslaving en toekomstbeeld

Na veertien maanden in een huis met vijf andere mannen staat Grard voor een volgende stap. Hij krijgt een eigen woning in een community, waar mensen open zijn en verbinding met elkaar zoeken. Vroeger koos hij een woning op basis van de ruimte om te kunnen gebruiken of hoeveel kamers er waren.

“Nu heb ik een plek gekozen om als persoon te kunnen groeien. Niet een plek waar ik zou kunnen gebruiken, maar een plek waar ik verbinding heb.”

Zelfstandig wonen vindt hij spannend. In het safehouse was hij een beetje afgesloten van de buitenwereld, terwijl het leven buiten gewoon doorging. Straks moet hij zelf toepassen wat hij heeft geleerd. Toch voelt hij dat de fundering stevig genoeg is. Hij heeft structuur, een netwerk, een sponsor en een programma waarop hij kan terugvallen.

Hij hoeft de overgang ook niet alleen te maken. Grard krijgt nog ambulante begeleiding van Point 0. In het begin heeft die de hoogste prioriteit en is er twee tot drie keer per week contact. Daarna wordt gekeken welke zorg past. Zijn bewindvoerder blijft betrokken, de re-integratie loopt door en er is goed contact met de woningbouwvereniging. Zo valt hij na het safehouse niet in een gat.

"Ik heb nog heel erg de hulp om me heen. Ik vind het heel fijn dat die mensen er zijn, zodat ik het langzaam af kan schalen. Maar daar zit geen druk achter."

Via het UWV werkt hij met een coach aan zijn re-integratie. Zij onderzoekt welke opleiding hij kan volgen om ervaringsdeskundige te worden. In de verslavingszorg heeft hij zijn eigen ervaring. Wanneer hij in het safehouse praat met jongens die het moeilijk hebben, maar die toch de draai willen maken, ervaart hij weer dezelfde dankbaarheid als in de zorg.

"Hoe dat precies vorm krijgt, weet ik nog niet. Maar als ik het niet zou doen, zie ik het als een gemiste kans. Ik vind het zonde om die te laten liggen."

Herstel en leven moeten voor Grard in balans blijven. Meetings, stappenwerk, contact met zijn sponsor en mogelijk later zelf sponsorschap blijven noodzakelijk, maar herstel mag ook ruimte maken voor wonen, werken, relaties en dromen. Voor Grard is een nieuw leven niet een leven waarin alles om verslaving blijft draaien. Het is een leven waarin herstel de fundering vormt, zodat er boven op die fundering steeds meer geleefd kan worden.

Later wil hij zelf sponsor worden, zodat hij andere jongens kan helpen. Voor hem is het geen verslaving meer, maar een nieuwe manier van leven. Dat hoeft niet allemaal tegelijk. Hij mag het op zijn eigen tempo doen.

Als hij terugkijkt naar de onzekere man die veertien maanden eerder binnenkwam, ziet hij hoeveel er veranderd is. Hij is super dankbaar en ook trots op zichzelf.

Dertig jaar lang dacht Grard dat middelen altijd bij hem zouden horen. Hij kon zich niet voorstellen dat hij zonder gebruik zou kunnen genieten zoals andere mensen dat deden. Inmiddels ervaart hij dat het wel degelijk mogelijk is. Het leven is niet altijd makkelijk, maar het wordt steeds lichter naarmate hij blijft luisteren, eerlijk blijft en uit zijn comfortzone durft te stappen.

"Het is niet altijd makkelijk, maar het wordt wel steeds makkelijker."

Zijn boodschap aan anderen:

”

Geef het een kans. Er is echt een leven zonder verslaving mogelijk en dat leven is veel mooier. In mijn verslaving zocht ik altijd naar rust en vrijheid in middelen, maar daar heb ik die nooit gevonden. Nu heb ik rust en vrijheid gevonden door het programma te volgen en dingen anders te doen. Accepteer, geef je over en volg het programma. Geef het een kans, het is echt mogelijk.


POINT O
een solide herstel