

De weg naar zelfliefde

Samenvatting van het boek van Wiebe van der Veen

Een jeugd vol onrust

De weg naar zelfliefde is het persoonlijke levensverhaal van Wiebe van der Veen. Hij beschrijft hoe innerlijke onrust, een negatief zelfbeeld en de behoefte aan erkenning samengaan met een steeds ernstiger verslaving. De gevolgen raken zijn gezondheid, werk, relaties en vaderschap. Vanuit die ontwrichting vertelt hij hoe herstel begint en hoe hij langzaam leert verantwoordelijkheid te nemen zonder zichzelf blijvend te veroordelen.

Wiebe groeit op in Friesland, met zijn ouders, een oudere zus en twee jongere zusjes. Van buiten lijkt het gezin normaal, maar zelf ervaart hij spanning en weinig ruimte om over gevoelens te praten. Zijn vader werkt hard en toont liefde vooral door te doen; zijn moeder houdt het huishouden draaiende. Wiebe verlangt naar aandacht en bevestiging, maar voelt zich vaak onbegrepen. Zijn vroeg vastgestelde ADHD, impulsiviteit en drukke gedrag dragen eraan bij dat hij zichzelf als lastig en anders gaat zien.

Thuis en op school ontstaat een terugkerend patroon: hij zoekt aandacht, overschrijdt grenzen, wordt gestraft en voelt zich vervolgens nog sterker afgewezen. Achter zijn grote mond en clowneske gedrag zit een jongen die erbij wil horen. Al jong beschrijft hij dwangmatige trekken: iets verzamelen, spelen of winnen moet meteen en volledig. Hij zoekt bezigheden waarin de rest van de wereld even verdwijnt. Vooral voetbal geeft hem een gevoel van vrijheid, bekwaamheid en waardering.

Bij zijn grootouders vindt hij een rust die hij elders mist. De uitstapjes, het eten en hun vertrouwde aanwezigheid geven hem het gevoel dat hij gewoon hun kleinzoon mag zijn. Ook de band met zijn zussen biedt verbondenheid. Toch blijft het idee dat hij niet goed genoeg is hardnekkig bestaan. Een ingrijpende schoolperiode, waarin hij na opmerkingen over een overleden leerling publiekelijk wordt terechtgewezen en later wordt mishandeld, versterkt volgens zijn herinnering het gevoel dat hij onbeschermd en alleen staat.

Wanneer zijn ouders scheiden, weet hij nauwelijks wat hij met zijn emoties moet. Hij ervaart opluchting over het einde van de spanningen, maar ook angst en schuld. Hij legt een deel van de verantwoordelijkheid bij zichzelf. Zijn schoolloopbaan loopt vast; medicatie voelt voor hem afvlakkend en hij stopt ermee. In plaats van hulp te vragen bij zijn gevoelens zoekt hij controle en afleiding. Hij sluit zich aan bij jongens die roken, blowen en drinken. Daarmee krijgt zijn vluchtgedrag een nieuwe vorm: middelen helpen hem tijdelijk minder te voelen en gemakkelijker bij anderen te horen.

Van erbij horen naar een dubbel leven

In zijn tienerjaren zoekt Wiebe houvast in relaties en in het uitgaansleven. Een eerste verliefdheid geeft hem het gevoel werkelijk gezien te worden, maar maakt hem ook afhankelijk van de aanwezigheid van de ander. Als de relatie eindigt, valt opnieuw iets weg waarop hij zijn eigenwaarde heeft gebouwd. Ondertussen wisselt hij tussen woonplekken bij zijn ouders en grootouders. Nieuwe partners van zijn ouders en conflicten thuis vergroten zijn gevoel nergens volledig thuis te horen.

Op feesten ontdekt hij speed en later ecstasy. Hij ervaart energie, rust in zijn hoofd en een sterke verbondenheid met andere mensen. De middelen lijken precies te geven wat hij in het dagelijks leven mist. Daar staan agressie, vechtpartijen, uitputting en de leegte na het gebruik tegenover. Omdat hij die gevolgen moeilijk verdraagt, zoekt hij opnieuw verdoving. Het gebruik wordt frequenter en verschuift van iets gezamenlijks naar iets wat hij ook alleen nodig heeft.

Via een toevallige ontmoeting begint hij drugs te verkopen. Het dealen levert geld, aanzien en een gemakkelijke toegang tot middelen op. Wiebe voelt zich bekwaam en belangrijk. Tegelijk gaat zijn leven steeds meer om nachtelijke ritten, klanten en de angst om gepakt te worden draaien. De macht die hij denkt te hebben, slaat om in achterdocht en gejaagdheid. Uiteindelijk stopt hij met dealen, vooral omdat de paranoia ondraaglijk wordt. Het onderliggende gebruik en de behoefte om aan zichzelf te ontsnappen verdwijnen daarmee niet.

Daarna lijkt een stabiel leven mogelijk. Hij krijgt een vaste baan, groeit door in zijn werk en gaat samenwonen. Met zijn partner koopt hij een groot herenhuis in Leeuwarden. De waardering van zijn familie doet hem goed: het huis, zijn inkomen en zijn bezittingen lijken te bewijzen dat hij toch iets waard is. Maar de buitenkant verhuult een kwetsbare binnenwereld. Hij blijft drinken, blowen en af en toe cocaïne gebruiken. Omdat hij werkt en rekeningen betaalt, overtuigt hij zichzelf ervan dat er geen werkelijk probleem is.

De geboorte van zijn dochter in juni 2019 brengt diepe liefde, maar ook onzekerheid. Zijn beeld van een goede vader draait vooral om materiële veiligheid. Omgaan met huilen, vermoeidheid en emotionele verantwoordelijkheid heeft hij niet geleerd. Hij voelt zich tekortschieten en trekt zich terug, terwijl zijn partner steeds meer alleen voor het gezin staat.

Een gehuurde garagebox wordt zijn toevlucht. Hij presenteert de ruimte als werkplek, maar gebruikt er en blijft er tot diep in de nacht. Speed moet hem helpen werk, gebroken nachten en verplichtingen vol te houden. In werkelijkheid raakt hij uitgeput, prikkelbaar en emotioneel afwezig. Ook het overlijden van zijn opa, een belangrijke veilige figuur, kan hij nauwelijks verwerken. Een burn-out maakt duidelijk dat zijn lichaam niet meer meekan. Toch lukt veranderen nog niet. Uiteindelijk eindigt de relatie en vertrekt zijn partner met hun dochter. Wiebe blijft achter in een huis dat zijn succes moest bewijzen, maar nu vooral leegte en schuld oproept.

Verlies en een steeds diepere val

Na de breuk neemt de ontregeling toe. De weekenden met zijn dochter zijn momenten van contact en betekenis, maar daartussen draait zijn leven steeds sterker om alcohol en drugs. Met een vriend die veel van zijn onrust en impulsiviteit herkent, versterkt hij het destructieve gedrag. Wat als gezelligheid of ontspanning begint, mondt uit in buitensporig gebruik en gevaarlijke situaties. Grenzen vervagen; incidenten die anderen ernstig verontrusten, praat hij zelf weg.

Zijn functioneren op het werk verslechtert. Nadat hij onder invloed is aangehouden, wordt zijn rijbewijs ongeldig verklaard. Toch rijdt hij door en verzwijgt hij de situatie voor zijn werkgever. Wanneer de waarheid uitkomt, reageert hij vooral met boosheid op de mensen die hem hebben ontmaskerd. Pas achteraf ziet hij hoeveel angst en schaamte achter die reactie zitten. Hij neemt ontslag en moet uiteindelijk ook zijn huis verkopen. De verkoopopbrengst lijkt een kans om schulden af te lossen, maar wordt voor een belangrijk deel opnieuw door zijn gebruik opgeslokt.

Intussen is hij weer samen met zijn jeugdliefde. Hij hoopt dat een nieuwe omgeving en een vertrouwde relatie hem zullen veranderen. Die gedachte keert telkens terug: als de omstandigheden anders worden, zal het met hem beter gaan. Maar de verslaving verhuist mee.

Een groot familiedrama verdiept de pijn. Zijn zusje verliest haar drieling en verkeert zelf in levensgevaar. Zij overleeft, maar het verlies treft de hele familie. Wiebe voelt verdriet, machteloosheid en schuld, maar vindt dat hij sterk moet blijven en zijn familie niet extra mag belasten. Hij verdooft wat hij niet kan delen. Wanneer zijn eigen vriendin zwanger blijkt, ervaart hij naast blijdschap ook schuld tegenover zijn zusje. Haar reactie, dat haar verdriet het geluk van een ander niet kleiner hoeft te maken, raakt hem diep. Toch kan hij dat inzicht nog niet omzetten in een andere manier van leven.

Ook een eigen onderneming en een huwelijksaanzoek creëren vooral de schijn van een nieuwe start. Inkomen verdwijnt direct aan cocaïne, terwijl hij over betalingen en schulden blijft liegen. Zelfs bij de geboorte van zijn zoon lukt het hem niet werkelijk los te komen van het gebruik.

Er volgen nieuwe breuken, conflicten en een ernstig auto-ongeluk waarbij hij in een sloot belandt. Zelfs zulke gebeurtenissen brengen hem nog niet tot blijvende verandering. Hij zoekt afstand door op de Waddeneilanden te werken, maar neemt zijn gebruik, leugens en eenzaamheid overal mee naartoe. Na een periode bij zijn moeder krijgt hij een eigen huurwoning. De privacy die hij als vrijheid ervaart, wordt steeds meer afzondering.

Zijn gezondheid, financiën en contacten raken ernstig beschadigd. Het contact met zijn zoon is verbroken; rond omgang en alimentatie ontstaat een juridische procedure. Zelfs daar vertelt hij niet eerlijk hoe het gaat. Achter gesloten gordijnen blijft steeds minder over van het leven dat hij wilde leiden. Zijn kinderen betekenen veel voor hem, maar zijn liefde voor hen is nog niet genoeg om zelfstandig uit de verslaving te komen.

Eerlijk worden en de opname aangaan

De omslag begint wanneer Wiebe contact zoekt met iemand die zelf herstel heeft gevonden. Via haar komt hij bij ervaringsdeskundige hulpverleners terecht. Tijdens een huisbezoek vragen zij hoe het werkelijk met hem gaat. Hun herkenning en rustige aanwezigheid maken het mogelijk om te praten zonder meteen een beter beeld van zichzelf te hoeven neerzetten. Voor het eerst in lange tijd spreekt hij openlijk over de chaos, eenzaamheid, schaamte en wanhoop achter zijn dagelijkse gebruik.

Hij beseft dat een snelle oplossing niet bestaat. Eerdere pogingen om zelf te stoppen en periodes waarin hij voor de buitenwereld verbetering speelde, hebben de patronen niet doorbroken. Een klinische opname wordt concreet. Zijn zus helpt hem bij de voorbereiding en zijn familie blijft, ondanks alles, betrokken. Aanvankelijk plant hij de opname later, maar zijn toestand verslechtert zo sterk dat hij zelf aangeeft niet langer te kunnen wachten. Op 17 juli 2023 begint zijn cleanperiode.

De kliniek voelt bij aankomst als een gevangenis. Hij moet zijn telefoon en persoonlijke spullen afstaan en kan niet meer op zijn gebruikelijke manieren ontsnappen. De scheiding van zijn kinderen doet pijn. Een dromenvanger van zijn dochter en foto's van zijn kinderen houden de verbinding met thuis tastbaar. Het afkicken, de regels, de groepsgesprekken en het delen van een kamer dwingen hem te verdragen dat niet alles volgens zijn eigen wensen verloopt.

Tijdens de behandeling wordt duidelijk dat stoppen met middelen niet hetzelfde is als herstellen. Hij herkent hoe hij ook met humor, sociaal wenselijke antwoorden en aandacht van vrouwen moeilijke gevoelens probeert te ontwijken. Het vertellen van zijn levensverhaal confronteert hem met de afstand tot zijn zoon en met de momenten waarop hij drugs boven zijn familie heeft gekozen. Hij voelt schaamte, maar ontdekt tegelijk dat anderen zijn verhaal herkennen en dat openheid niet automatisch tot afwijzing leidt.

Therapie en brieven van naasten maken zichtbaar hoeveel pijn zijn gedrag heeft veroorzaakt en hoeveel liefde er nog is. Vooral de confrontatie met zijn vaderschap dringt door. In een individuele sessie onderzoekt hij hoe zijn dochter zijn afwezigheid en gedrag moet hebben ervaren. Daarmee wordt verantwoordelijkheid iets anders dan zichzelf haten: hij kan leren zien wat hij heeft gedaan en vervolgens andere keuzes maken. Ook het erkennen van de bescherming die de moeder van zijn zoon heeft geboden, hoort daarbij.

Zijn sponsor wordt een belangrijke steunfiguur. Dat is een ervaringsgenoot die hem helpt bij zijn herstel en bij het werken aan een stappenprogramma. Wiebe begint een praktisch plan te maken met meetings, contact, dagelijkse structuur en hulp. Bij het afscheid van de kliniek voelt hij hoop, maar ook spanning. Binnen de muren is hij tot stilstand gekomen. Buiten zal hij moeten ontdekken hoe hij zonder verdoving een leven kan dragen.

Herstel in het dagelijks leven

De thuiskomst is emotioneel. Zijn dochter vliegt hem om de hals en zijn familie heeft zijn woning opgeknapt. Die liefde raakt hem, maar de gewone werkelijkheid wacht onverminderd: schulden, geblokkeerde voorzieningen, weinig geld en onzekerheid over de toekomst. Vier weken clean hebben de gevolgen van zijn eerdere leven niet laten verdwijnen. Wiebe moet leren hulp te ontvangen zonder dat direct als bewijs van zijn waardeloosheid te zien.

Zijn sponsor, ambulante begeleiding, familie en de meetings vormen samen een vangnet. Dagelijks contact helpt hem gevoelens en gedrag te onderzoeken voordat alles oploopt. Een bezoek aan de voedselbank roept diepe schaamte op. Zijn sponsor ziet juist de moed om te erkennen dat hij het niet alleen kan. Ook een ontregelend supermarktbezoek leert hem iets wezenlijks: ondersteuning werkt beter wanneer hij vooraf belt en zich voorbereidt, in plaats van pas na een crisis hulp te vragen.

Het herstel van het contact met zijn zoon is een van de belangrijkste ontwikkelingen. Via Jeugdhulp worden ontmoetingen opgebouwd. Wiebe is bang voor afwijzing en voelt pijnlijk hoeveel hij heeft gemist. Zijn zoon zoekt aanvankelijk vooral veiligheid bij zijn moeder. Door aanwezig te blijven en de tijd te nemen ontstaat geleidelijk vertrouwen. De bezoeken worden uitgebreid, zijn kinderen brengen weer samen tijd met hem door en uiteindelijk blijft zijn zoon ook slapen. In het zorgen, spelen, eten en troosten ontdekt hij wat vaderschap werkelijk van hem vraagt.

Hij leert ook anders naar zijn ex te kijken. Waar hij haar grenzen eerder als iets tegen hemzelf zag, begrijpt hij nu dat zij hun kind heeft beschermd. Hij bedankt haar daarvoor. De hernieuwde band met zijn kinderen geeft richting, maar legt tegelijk bloot hoe snel zijn eigenwaarde nog afhankelijk is van succes of goedkeuring. Hij moet leren dat vader zijn geen prestatie is die hij in één keer kan bewijzen, maar een relatie die door herhaalde, betrouwbare aanwezigheid groeit.

Na ongeveer een halfjaar durft hij weer over werk na te denken. Samen met de gemeente zoekt hij een passende omgeving waarin zijn praktische ervaring bruikbaar is, zonder automatisch in de oude omstandigheden terug te keren. Bij een bedrijf voor circulair kantoormeubilair en maatwerk vertelt hij eerlijk over zijn verleden en herstel. Hij verwacht afwijzing, maar krijgt meteen een kans. Hij begint met acht uur per week en bouwt zijn uren en verantwoordelijkheden stap voor stap op.

Die opbouw verloopt niet zonder vermoeidheid en spanning. Het verschil is dat hij nu leert aangeven hoe het gaat en samen naar oplossingen zoekt. Hij krijgt een contract, meer vertrouwen en later zijn rijbewijs terug. Bewindvoering en verdere schuldhulp brengen structuur in zijn geldzaken. Kleine, concrete successen laten hem ervaren dat zijn leven niet voorbij is. Toch blijven oude vluchtwegen aantrekkelijk: obsessief bezig zijn, gamen, porno en romantische aandacht kunnen opnieuw middelen worden om niet te voelen. Herstel vraagt daarom om meer dan alleen stoppen met alcohol en drugs.

Leren leven met zichzelf

Wanneer de buitenkant van zijn leven stabiel wordt, komt de binnenwereld nadrukkelijker in beeld. Wiebe ziet hoeveel schaamte, wrok, angst en behoefte aan bevestiging onder zijn gebruik hebben gelegen. In het begin beleeft hij herstel bijna als een schuld die hij moet afbetalen: eerst alles goedmaken, dan pas het recht hebben op geluk. Met hulp van zijn sponsor leert hij dat verantwoordelijkheid nemen niet betekent dat hij zichzelf voor altijd moet blijven straffen.

Zijn zelfbeeld verandert langzaam. Hij kan erkennen dat hij anderen heeft gekwetst, zonder zichzelf uitsluitend als een slecht mens te beschouwen. Ook kijkt hij met meer begrip naar de jongen die zich vroeger ongezien voelde en niet wist hoe hij met gevoelens moest omgaan. Dat begrip maakt zijn gedrag niet goed, maar biedt wel ruimte om ermee te werken. Na ongeveer tweeënhalf jaar clean merkt hij dat zelfliefde niet alleen een gedachte is geworden: hij kan werkelijk trots voelen en milder naar zichzelf kijken.

Een belangrijk inzicht is dat een gevoel geen opdracht hoeft te zijn. Onzekerheid, boosheid of angst hoeven niet meteen te leiden tot gebruiken, vluchten, ruzie maken of een relatie verbreken. Hij kan pauzeren, bellen, eerlijk vertellen wat er speelt en soms alleen verdragen dat een gevoel er is. Als een situatie met alcohol hem te veel wordt, kan hij afstand nemen en steun zoeken. Weggan dient dan om zichzelf te beschermen, in plaats van om het leven te ontlopen.

In relaties leert hij dat attent zijn niet hetzelfde is als betrouwbaar zijn. Vroeger hield hij geheimen en probeerde hij sterk, belangrijk en onaantastbaar te blijven. Nu oefent hij met gelijkwaardigheid en openheid. Zijn dochter stelt eenvoudige vragen over meetings en over het feit dat hij vroeger niet altijd gelukkig was. Zulke gesprekken laten zien dat hij niet volmaakt hoeft te zijn om een aanwezige vader te kunnen worden. Hij wil dat zijn kinderen hun eigen gevoelens en keuzes mogen hebben en weten dat ze bij hem terecht kunnen.

Ook in de liefde blijft hij kwetsbaar. Een relatie tijdens zijn herstel brengt verbinding, maar legt opnieuw afhankelijkheid en verlatingsangst bloot. Wanneer zijn partner terugvalt en de relatie eindigt, staat hij zelf dicht bij gebruik. Hij zoekt steun en blijft clean. Daarna ziet hij dat hij moet leren alleen te zijn, zonder zijn waarde meteen door een nieuwe partner te laten bevestigen. Zijn behoefte aan liefde blijft bestaan, maar hij wil die niet langer vanuit paniek of leegte invullen.

Het levensverhaal eindigt met een brief aan zichzelf, gedateerd 17 september 2026. Wiebe kijkt terug zonder zijn fouten te ontkennen of zijn verleden mooier te maken. Hij kan het niet terugdraaien, maar wel bepalen hoe hij verder leeft. Een rustig bestaan met werk, familie, kinderen en kleine doelen voelt inmiddels waardevol. Zelfliefde betekent voor hem niet dat alles opgelost is. Het betekent dat hij zichzelf beter leert kennen, hulp blijft vragen en een leven opbouwt waarvoor hij niet meer voortdurend hoeft te vluchten. Zijn verhaal biedt hoop op herstel, met erkenning voor de pijn en de grenzen van de naasten.