

**HOOG GENOEG OM TE
VALLEN**

HOOG GENOEG OM TE VALLEN

*Een verhaal over verslaving, overleven en
opnieuw beginnen*

Timor Verreveld

Hoog Genoeg Om Te Vallen

© 2026 Timor Verreveld

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Alle namen van personen in dit boek zijn gefingeerd om de privacy van betrokkenen te beschermen.

ISBN: 9789465460215

Eerste druk, 2026

Uitgegeven via Brave New Books

Inhoudsopgave

Voorwoord

Hoofdstuk 1 — Goirle, een bordspel en een giftig nest

Hoofdstuk 2 — De vijfbaans snelweg

Hoofdstuk 3 — Fabrieken, geld en geen richting

Hoofdstuk 4 — Manon, Davy en een honkbalknuppel

Hoofdstuk 5 — Reclassering, Willem en twee jaar wachten

Hoofdstuk 6 — Huizen, fabrieken en een leven op de automatische piloot

Hoofdstuk 7 — De snelweg staat stil

Hoofdstuk 8 — Aankomst, André en gore oploskoffie

Hoofdstuk 9 — De steen van de klif

Hoofdstuk 10 — Een andere man in hetzelfde huis

Hoofdstuk 11 — Frans, de meetings en een koude bank

Hoofdstuk 12 — Een huis bovenop een berg

Nawoord — Het leven dat je verdient

Voorwoord

Een verhaal over verslaving, overleven en opnieuw beginnen

Dit boek is niet geschreven omdat ik een held ben.

Het is geschreven omdat ik er bijna niet meer was. Omdat er een moment is geweest dat een politieagent zijn vuurwapen op mij richtte en ik hem vroeg om te schieten — en dat ik dat meende. Omdat ik twintig jaar lang elke dag geblowd heb om een leegte op te vullen die ik niet begreep, en een pijn te verdoven die ik niet kon benoemen. Omdat de weg naar Zuid-Afrika en terug de zwaarste en mooiste reis van mijn leven is geweest.

En omdat ik weet dat jij dit misschien herkent.

Misschien niet de details. Misschien heb jij nooit een honkbalknuppel gepakt of voor een rechter gestaan. Misschien is jouw middel geen wiet maar alcohol, pillen, werk, eten, of iets anders wat de stilte opvult. Maar dat gevoel — dat gevoel van een leegte die nooit echt gevuld wordt, van een hoofd dat geen rust kent, van een leven dat je leeft maar niet echt voelt — dat herken je misschien wel.

Dit boek is voor jou.

Ik heet Timor. Ik ben opgegroeid in Tilburg, in een gezin dat er van buiten normaal uitzag en van binnen giftig was. Ik heb twintig jaar dagelijks wiet gebruikt. Ik ben getrouwd, heb geliefd, verloren, en bijna alles kwijtgeraakt — inclusief mezelf. Op mijn dieptepunt meldde ik me aan bij de GGZ, ontdekte ik dat er in Nederland nergens plek voor me was, en belde ik naar een kliniek aan de andere kant van de wereld. Zes weken later landde ik terug in Nederland als een ander mens. Niet perfect. Niet genezen. Maar anders.

Op 20 juni 2026 ben ik twee jaar clean.

Dit boek volgt de weg die mij daar gebracht heeft. Het is geen vrolijk verhaal, maar het is wel een eerlijk verhaal. Ik heb niks mooier gemaakt dan het was, en niks erger. Ik heb geprobeerd te schrijven zoals het voelde — de goede momenten en de slechte, de schaamte en de trots, de liefde en de woede.

Je zult in dit boek ook de 12 stappen tegenkomen. Ik moet eerlijk zijn: ik had er in het begin weinig mee. Te veel God, te veel groep, te veel van dingen die niet bij mij pasten. Maar ergens onderweg — op een klif boven de zee in Zuid-Afrika, met een steen in mijn hand die de oude ik vertegenwoordigde — begon ik te begrijpen wat de stappen eigenlijk bedoelen. Niet als religieus dogma, maar als een manier

om eerlijk naar jezelf te kijken. Op jouw manier.
In jouw tempo.

Uiteindelijk heb ik zelfs een app gebouwd rondom de 12 stappen, voor mensen die net als ik niet altijd naar een meeting kunnen of durven. Dat is hoe ver ik gekomen ben van waar ik begon.

Maar dat is het einde van het verhaal. Laten we beginnen bij het begin.

Wat ik je wil meegeven voordat je verder leest, is dit: hoe diep je ook in de put zit — verandering is mogelijk. Ik ben daar het bewijs van. Het zit hem niet in een kliniek, een boek of een app. Het zit hem in de keuze om eerlijk te zijn. Naar jezelf. Over wat er echt aan de hand is.

Iedereen heeft een ander rugzakje. Maar iedereen verdient het leven dat hij wil leven.

Nu is het tijd om het te gaan leven.

— *Timor*

Montefrio, Spanje, 2026

Hoofdstuk 1

Goirle, een bordspel en een giftig nest

Ik ben geboren in Tilburg, maar ik ben opgegroeid in Goirle.

Goirle is een dorp net buiten Tilburg — rustig, groen, de soort plek waar kinderen buiten spelen en iedereen elkaar kent. Ik was vier jaar oud toen we er naartoe verhuisden, en ik herinner me dat ik daar aanvankelijk weinig mee had. Vier jaar is te jong om een mening te hebben over een verhuizing. Je gaat mee omdat je meegaat, en daarna is het gewoon je leven.

Op mijn zesde maakte ik een vriend. Hij heette Karim en hij was van Iraakse afkomst. Hij sprak op dat moment bijna geen Nederlands, maar dat pikte hij snel op — sneller dan ik ooit een andere taal heb geleerd, dat is zeker. We werden onafscheidelijk op de manier waarop kinderen onafscheidelijk kunnen worden: zonder reden, zonder plan, gewoon omdat je elkaar vindt en het klikt.

Bij Karim thuis was het anders dan bij mij thuis. Ik at er vrijwel elk weekend. Ik sliep er regelmatig. Zijn familie was islamitisch, de cultuur was anders, de geuren in de keuken waren anders, de manier waarop mensen met

elkaar omgingen was anders. Als kind dacht ik dat het allemaal aan die cultuur lag — dat zij gewoon zo waren, en wij gewoon zo waren, en dat het verschil daarin zat. Zijn moeder vroeg altijd of ik genoeg had gegeten. Zijn vader keek op als ik binnenkwam. Er was altijd ruimte. Er was altijd warmte.

Pas veel later — jaren later, toen ik al lang niet meer in Goirle woonde en al lang niet meer dat kind van zes was — begreep ik dat het helemaal niet aan de cultuur lag.

Het lag aan het feit dat zijn gezin gewoon liefdevol was. En het mijne niet.

Mijn gezin bestond uit mijn vader, mijn moeder, mijn twee oudere zussen en later mijn opa van mijn moeders kant, die bij ons inwoonde. Van buiten was het een gewoon gezin. Een huis in Goirle, twee werkende ouders, kinderen die naar school gingen. Niks bijzonders. Niks wat iemand deed opkijken.

Van binnen was het iets anders.

Ik heb er lang over gedaan om het de juiste naam te geven. Als kind heb je geen naam voor wat er thuis gebeurt — je weet niet beter, dus het lijkt normaal. Je denkt dat alle gezinnen zo zijn. Dat alle moeders zo zijn. Dat alle vaders zo zijn. Het duurt jaren voordat je beseft dat er een andere wereld bestaat, en nog meer jaren voordat je

begrijpt hoe groot de schade is die de jouwe heeft aangericht.

Mijn moeder heeft een narcistische persoonlijkheidsstoornis.

Ik schrijf dat nu op alsof het een simpel feit is, maar het heeft me een groot deel van mijn leven gekost om het zo te kunnen opschrijven. Sterker nog, het heeft me dertig jaar gekost om erachter te komen dat het een naam heeft, dat het bestond en dat ik ermee in aanraking was geweest. Niet met woede, niet met verwijt — gewoon als een constatering. Dit is wat er was. Dit is waarom bepaalde dingen zijn gegaan zoals ze zijn gegaan.

Een narcistische moeder werkt niet zoals je misschien denkt. Het is niet altijd schreeuwen of slaan. Het is subtieler dan dat, en juist daardoor moeilijker te herkennen. Het zit hem in kleine dingen. In de manier waarop ze de ene dag ontzettend knuffelig is met je, en de volgende dag koud en afstandelijk — zonder dat jij begrijpt waarom, of wat je verkeerd hebt gedaan. In het feit dat er altijd een favoriet is. Niet altijd hetzelfde kind, en dat is misschien wel het meest verwarrende — het wisselde. De ene periode was mijn zus het Golden Child, de andere periode was ik het, en dan weer niet. Je leert nooit waar je aan toe bent. Je leeft altijd in de onzekerheid van: ben ik vandaag geliefd, of niet?

Dat is geen prettig gevoel voor een kind.

Mijn vader was er ook, maar op zijn eigen manier ook niet. Hij was niet wreed. Hij was niet hard. Hij was gewoon... afwezig. Niet fysiek — hij was er wel, hij zat aan tafel, sprak in korte zinnen, of zat achter zijn computer — maar emotioneel was hij er nauwelijks. Ik begreep later waarom: hij was bang voor mijn moeder. Bang voor haar reacties, bang voor haar oordeel, bang voor de storm die zou losbarsten als hij een verkeerde stap zette. Dus zette hij liever helemaal geen stappen.

Er is een moment dat ik me herinner. Ik moet een jaar of vijf zijn geweest, misschien zes. Mijn vader had met ons gevingerverfd — mijn zussen en ik, aan de keukentafel, verf op onze handen, op het papier, waarschijnlijk ook op de tafel. Gewoon een middag met ons drieën en onze vader.

Toen mijn moeder thuiskwam, werd ze boos. Er was een troep gemaakt. Dat mocht niet.

Ik herinner me de stilte die daarna viel. Mijn vader die niets zei. De middag die ophield te bestaan.

Dat is hoe ik mijn vader me het meest herinner: zwiggend, terugdeinsend, aanwezig maar niet aanwezig. Hij wou er wel zijn. Hij hield wel van ons. Maar de ruimte daarvoor werd hem niet gegeven, en hij nam hem ook niet.

We verhuisden terug naar Tilburg toen ik naar de middelbare school moest. Ik liet Goirle achter, en Karim, en het enige huis waar ik me als kind echt welkom had gevoeld.

Ik was een druk kind. Actief, nieuwsgierig, altijd bezig. Ik kon slecht stilzitten en had een hoofd dat nooit echt tot rust kwam. Later zou ik erachter komen dat dit een naam had — ADHD — maar op dat moment was het gewoon wie ik was. Een jongetje met te veel energie en te weinig uitlaatklep.

Ik was ook empathisch. Misschien wel te empathisch voor mijn eigen bestwil. Ik voelde wat anderen voelden, soms zonder dat zij het zelf uitspraken. Als er iemand gepest werd op het schoolplein, stond ik ertussen. Niet omdat ik iemand wilde imponeren of stoer wilde zijn — het voelde gewoon niet anders te kunnen. Onrecht kon ik niet hebben. Ik reageerde er fysiek op, alsof het mijn eigen onrecht was.

Dat gold ook voor autoriteit die ik onrechtvaardig vond. Een leraar die iemand kleineerde. Een regel die nergens op sloeg. Ik kon het niet laten passeren. De meeste kinderen leren op een gegeven moment hun mond te houden en door te lopen. Ik heb dat nooit goed geleerd.

Thuis had ik geleerd dat je gevoelens er niet toe deden. Dat je buiten moest spelen zodat je niet in de weg liep. Dat vragen om aandacht leidde tot

afwijzing. Dat het gezin niet draaide om jou, nooit om jou, maar altijd om haar — haar stemming, haar oordeel, haar goedkeuring die je nooit echt kreeg maar altijd najoeg.

Ik vroeg mijn moeder om een bordspel te spelen. Dat klinkt als een klein ding. En misschien is het ook een klein ding. Maar ik herinner me dat ik het vroeg — meerdere keren, op verschillende momenten — en dat het antwoord altijd nee was. Niet een nee met een uitleg, niet een nee met een 'straks', niet een nee met een alternatief. Gewoon nee, of erger: geen antwoord. Een blik die je liet weten dat je te veel vroeg.

Ik kan me niet herinneren dat mijn moeder ooit een bordspel met ons heeft gespeeld.

Dat is geen drama op zichzelf. Maar het staat symbool voor iets groters. Voor de manier waarop ik als kind steeds opnieuw leerde: jouw behoeften tellen niet. Jij bent te veel. Jij staat in de weg.

Die boodschap gaat ergens in je zitten. Diep. En als je niet oppast, ga je de rest van je leven wegen zoeken om die leegte op te vullen die hij achterlaat.

Er is nog iets wat ik hier moet vertellen, over mijn oudste zus. En als één van de vele voorbeelden die ik zou kunnen noemen die mijn