

Wie ben ik?

Eerste druk: november 2019

versie: 001.101

Gezet in Alegreya 10.3/15.6

© Tino Klumpen

Ontwerp omslag en binnenwerk: Tino Klumpen

Omslag fotografie: @mareelzinga

Fotografie: Tino Klumpen en Annet Snelder

ISBN 978 94 6398 350 1

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 hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Wie ben ik?

Het herstelverhaal van

Tino Klumpen

Reizen in het licht van God

Niet piekeren...

God,
Ik leg u voor,
in gebed,
wijs mij een weg
die voor mij de manier is
dienstbaar te zijn aan deze wereld,
ik weet het niet,
help mij.

februari 2007



Inhoud

9	Voorwoord	
11	Paradijsvogels	Door Daf
15	Introductie	Niet verdwalen in mijn eigen kronkels
19	Beste vader, pa	
25	Lieve moeder, ma	
29	Hoi Martijn	Een brief aan Martijn in de gevangenis
33	Digidwang	En andere vluchtwegen waar ik tegenaan loop
39	Een zee van sterren	Beelden vertellen verhalen in mijn hoofd
41	Lieve Martijn	
45	Water	Er is hier wel zoveel water op aarde
49	Mama	Verder zonder mijn moeder
53	Herfst	De kleurige herfst is ook koud en nat
57	Moederland én vaderland	Een verhaal vanuit het land van mijn zoon
61	Engelmeisje	Een herinnering van toen ik vijf was
65	Kracht	De zoektocht naar mijn eigen kracht
67	Weerstand	
69	Zwaarte	
71	Schuldgevoel	Mijzelf vergeven... is niet makkelijk

- 75 **Lichtvonkje**
Een vonkje stijgt op naar de sterren
- 79 **God op straat**
Zomaar op een doordeweekse dag
- 83 **De eeuwige twijfel**
En toch ... is er hoop dat ook dat overgaat
- 85 **De aarde onder mijn voeten**
En hoe het een diep zwart gat werd
- 93 **Apu Machu Picchu**
Een wonderlijke berg in een wondelijk land
- 97 **Clean**
Hoe dan?
- 101 **Martijn hulp**
Adrenaline, paniek en zorgen
- 105 **Mortuarium Lima**
Leven en dood in een onwerkelijke mix
- 109 **Deseo**
Verlangen naar wat er niet meer is
- 113 **Pelgrimeren**
Mijn leven is reis met een bestemming
- 117 **Totemdier**
Een helper voor onderweg
- 121 **Een bijzondere dag**
Een verslag van mijn dochter
- 127 **Twee huizen**
Als één huis niet genoeg is
- 129 **De hoop**
Mijn diepste wens geeft mij hoop
- 131 **Natuurjeugdherinnering**
Mijn opa gaf mij de liefde voor de natuur

- 133 De vrienden van Tino**
Kleurkijken en vliegeren
- 135 Het verhaal wordt geweven**
En waar weven ze mooier dan in Perú
- 139 Vijf jaar in herstel**
Als elke dag telt
- 145 Innerlijk pelgrimeren**
De reis naar binnen als spiegel van de ziel
- 151 Alpha en omega**
Als het einde een nieuw begin is
- 155 God**
Ik luister en ik kijk
- 161 Herinneringen**
Verleden tijd en het hier en nu
- 163 Mijn vader**
De stille kracht schreeuwt om aandacht
- 167 Nieuw hoofdstuk**
De volgende stap in een stap-voor-stap-proces
- 171 Zegeningen**
Er is een overvloed aan licht
- 173 Magie**
Onder mijn neus gebeuren er magische dingen
- 175 Angstcirkels**
In een cirkel is er geen uitgang
- 179 Lijstjes**
Ordening van de chaos in mijn hoofd
- 185 Nawoord**
Zoveel lieve mensen om mij heen
- 189 Dankwoord**

Voorwoord



Mijn herstel begint in april 2013. Stoppen met mijn gebruik was ding één, de volgende stappen waren minstens zo belangrijk. De zoektocht werd een verhaal over verslaving, depressie, ADD, PTSS, burn-out, angst, dood en leven. Mijn verhaal is het verhaal zoals van vele anderen.

We hebben allemaal een rugzakje, kennen allemaal de schaamte, het boos zijn op jezelf, het denken dat je het alleen moet doen. Mijn doel van het boek is om te delen. Het delen van mijn verhaal kan jou misschien verder helpen. Wie jij ook bent, verslaafde, hulpverlener, naaste, iemand in herstel, geïnteresseerde. Ik wil graag met je delen wat mij bezighoudt, wat mijn angsten zijn of wat mij boos maakt. Delen is voor mij een overlevingsstrategie geworden. Als ik niet deel dan verdwaal ik in mijn hoofd, mijn fantasieën, mijn angsten of gewoon verdwalen in al mijn gedachten die dan in cirkels door mijn hoofd gaan.

Het is een heel toegankelijk boek, geen lange zinnen, geen moeilijke woorden, korte hoofdstukken. Allemaal erg behapbaar. Ook voor mij. Als geen ander weet ik hoe lastig lezen kan zijn. Ooit verslaafd aan sciencefiction boeken, nu wel boeken kopen maar niet lezen... Geen zin, kan de aandacht er niet voor opbrengen, doe liever spelletjes. Een burn-out en een depressie helpen niet. Met dit boek, mijn verhalen, mijn brieven, wil ik je laten zien hoe het hoofd van mij werkt. Wat ik met mijn schaamte doe, hoe ik deal met mijn verslaafde zoon, met mijn eigen verslaving en mijn stoornissen. Waarom het voor mij zo belangrijk is dat ik lotgenoten ontmoet en 'mijn dingen in mijn hoofd' kan delen.

Ik hoop werkelijk dat ik jou kan inspireren, verder op weg kan helpen. Vraag om hulp, als je hulp nodig hebt. Zoek lotgenoten om mee te delen. Zoek de veiligheid als je je onveilig voelt. Allemaal open deuren, maar toch goed als iemand dat tegen je zegt.



Diepenveen

423 woorden • 1:45 leestijd

Paradijsvogels

Door Daf



Een stukje voor Tino, voor zijn boek, tijdens zijn herstel in het paradijs en over ons. Ik zocht een nieuw thuis en belde aan bij het mooiste huis dat ik zag.

Een kwetsbare man opende overtuigend de deur en begroette me. 'Welkom in het paradijs,' zei hij.

En een paradijs was het!
Oude beukenbomen, ijsbloemen op de ramen en een overvloed
aan ruimte.
De man die in mijn nieuwe onderkomen woonde, bleek ook
nog een prima paradijsvogel te zijn.
Ik mocht hem Tino noemen.

We dronken samen koffie en hielpen elkaar graven: een vijver
voor Tino en een moestuin voor mij.
We kookten voor elkaar en voerden gesprekken over álles.
Het ging over kleine insectenbeestjes of over een héél bijzon-
dere chihuahua in een roze pakje.
Over de oneindige kosmos en de vorm van de aarde.
Over dromen, over pijn.

De eerste keer dat mijn slaapkamer blauw stond van de rook,
dacht ik niet direct aan iets positiefs.
Al snel ontdekte ik dat Tino op ieder moment van de dag een
fikkie kon stoken, buiten, dat dan wel.
Tino had dan een pyjama-dag óf het was volle maan.
Ik leerde de kracht van het vuur kennen.
Het verwarmt, het maakt los, het verbindt en het grondt.
En ondanks de rook maakt het je hoofd helder.

*Het gaat om het hier en nu, niet om wat je doet, wat je bereikt, hoe je
presteert en hoeveel je verdient.*

Het gaat niet om JOU, niet om waar je recht op denkt te hebben.

Het gaat om de intensiteit, de energie en de liefde waarmee we leven.

De paradijsvogel was allang gevlogen toen ik dat daadwerkelijk zo voelde.

Wel weet ik zeker dat het vuur, het wroeten in de aarde en het praten met Tino een zaadje heeft achtergelaten.

Tino heeft me ook een andere vorm van God laten 'zien.'

Zelf ben ik opgegroeid met de bijbel, de preek en het instituut, zonder een gevoel en zonder geloof.

Tino had duidelijk een heel andere relatie met God.

Ik zie het nog helder voor me: ik kwam thuis in het paradijs met een aardling en was hoteldebotel verliefd geworden.

Tino's armen reikten naar de lucht en hij schreeuwde uit: 'DAT WIL IK OOK!'

Hij kreeg al snel waar hij om vroeg.

Denk goed na voordat je iets vraagt.

Als ik één ding moest kiezen om als herinnering aan Tino te koesteren, dan is het vertrouwen hebben.

De kalmte en rust waarmee Tino zijn herstel en soms enorme strijd aangaat, zijn indrukwekkend.

Natuurlijk moet de moed hem regelmatig in zijn schoenen zakken, maar de ogenschijnlijke professionaliteit waarmee hij zich openstelt, in zijn spiegels kijkt en weer hervat, is om van te leren.

Het vertrouwen in zichzelf, God, de liefde, het universum, het vuur, de kleine insectenbeestjes óf wat dan ook, is er één van WAUW!

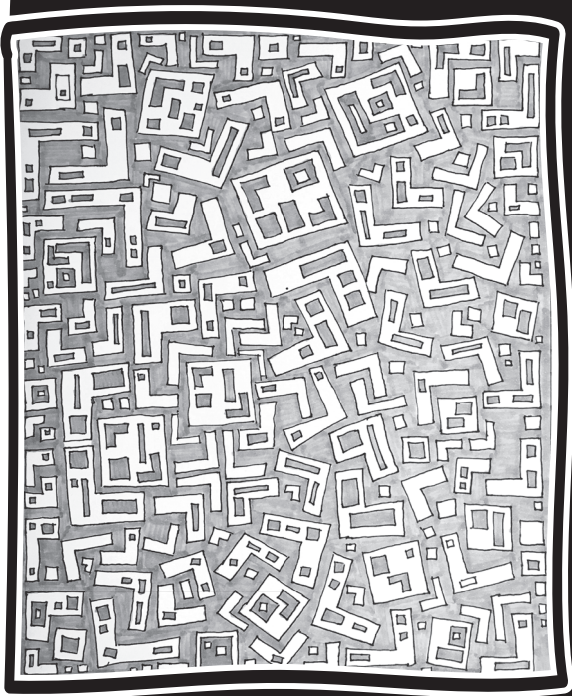


Zutphen

865 woorden • 3:45 leestijd

Introductie

Niet verdwalen in mijn eigen kronkels



Had ik ooit maar een plattegrond gehad, dan was ik misschien minder verdwaald heel mijn leven.

Alle ervaringen hebben me wel gemaakt tot wie ik nu ben, ondanks of dankzij alle hobbels onderweg.

Na hét moment dat ik besloot te stoppen kwam ik in 'herstel.' Dat woord kende ik daarvoor niet in die zin. Net als abstinentie, sober zijn, lotgenoten, naasten en dubbel D. Ik had nooit met dit jargon te maken gehad.

In herstel ging ik weer voelen. Emoties kwamen weer binnen, boos, blij, verliefd, verward, hieperdepiep. Het was voor mij ook een proces om die emoties te accepteren zoals ze kwamen en om een nieuwe versie van mezelf te ontdekken. Tegen anderen heb ik vaak gezegd dat er elke dag een nieuwe Tino is.

Naast voelen, kwam ik er ook achter dat naasten niet in mijn proces meegroeiden. Hun blik op mij bleef lang onveranderd. Uiteindelijk liet ik dat los, ik was met mijn herstel, mijn eigen proces bezig. Ik had al mijn energie nodig om de focus op mijzelf te houden. Dat klinkt misschien heel egoïstisch, en dat was het ook. Er is helemaal niets mis met met jezelf bezig zijn. Dat heb ik wel eerst moeten leren. Leren dat je eerst goed voor jezelf moet kunnen zorgen voordat je voor anderen kun zorgen. En daar ben ik nu, zes jaar verder in herstel, nog steeds mee bezig. Niets om mij voor te schamen.

Een andere stap die ik gemaakt heb, is inzien dat ik elke dag de keuze heb om iets te veranderen aan mijzelf. Dat is het enige waar ik iets aan kan veranderen. Ik kan de wereld niet veranderen, ik kan andere mensen niet veranderen. Daar waar ik in gebruik alles en iedereen de schuld gaf van mijn ongelukkig voelen en mijn ellende. 'Oud gedrag,' noem ik dat nu.

En nu ik deze stappen zo opschrijf, lijkt het alsof het allemaal misschien zo eenvoudig ging maar dat was niet zo. Het ging stap-voor-stap. Ik wilde wel dat alles meteen beter en anders

was, maar de werkelijkheid was weerbarstig. Alleen stap-voor-stap kon ik dit proces doormaken. Het heeft mij een geduldig mens gemaakt. Ik weet nu dat er geen andere weg is dan stap-voor-stap, heb het aanvaard. 'Nieuw gedrag,' zou ik het kunnen noemen.

Wat ook 'nieuw gedrag' is, is het met minder oordeel door het leven gaan. Toen ik voor het eerst in de zelfhulpgroep kwam had ik binnen no-time iedereen een labeltje opgeplakt. De één was oude alcoholist, de ander een stuiterbal van hier tot ginder, de volgende een lekker ding, een ander zo'n motor-type met plakplaatjes op z'n armen. Toch vielen gaandeweg de avond mij de oogkleppen af. Elke volgende bijeenkomst leerde ik de mensen kennen als lotgenoten. Zij waren niet anders dan ik en ik niet anders dan zij. Het werden brothers en sisters die dezelfde ellende in hun rugzak hadden zitten, ik werd begrepen en ik kon hen begrijpen, snapte de shit van hun gebruik, verleden en oude gedrag.

Op een gegeven moment kwam ik in de hieperdepiefase. Ik dacht ik hét helemaal was, een jaar clean, een hele mijlpaal en ik een hele peer. Ik vond dat ik anderen moest helpen, ik had het licht gezien en vond dat anderen dat licht ook moesten zien, met de nadruk op moeten. Ik meldde mij aan voor de opleiding ervaringsdeskundigheid. Ik werd groepsleider en dacht daarmee een nog grotere peer te worden. Ik ging mee voorlichting geven op de kliniek. De drive om anderen te willen helpen, gaf mij een boost.

De tijd heeft mij geleerd dat ik na één jaar herstel er absoluut nog niet was, dat ik nog een hoop hobbels moest nemen. De

tijd heeft mij geleerd dat ik er met zes jaar in herstel ook nog niet ben. Ik zal voor altijd in herstel blijven, zal altijd scherp moeten blijven. Zal er altijd aan moeten blijven werken om niet in een gevaarlijke valkuil te vallen of om ergens op de weg 'stiekem' een achterdeurtje te openen. Vooral niet overmoedig worden. Die realiteit is de enige realiteit voor mij. Oud gedrag is in een fantasiewereld leven, een eigen realiteit scheppen die alleen voor mij gold. Nieuw gedrag is voetjes op de grond, niet verdwalen in mijn eigen hoofd.

In dit boek volg je mij in de volgorde waarin de gebeurtenissen tijdens mijn herstel hebben plaatsgevonden met brieven, dagboekfragmenten, schrijfp opdrachten en gedichten. Elk hoofdstuk wordt geïllustreerd door een passende foto, een eigen tekening of schilderij. Je ziet ook in welke plaats ik het geschreven heb en hoe lang ik in herstel ben op het moment dat ik het schreef.

Al mijn gedachtespinsels staan nu ongecensureerd op papier. Het is mijn zoektocht naar mijzelf. En daar waar ik mij een leven lang heb verstopt in mijn eigen hoofd, probeer ik nu mezelf te laten zien zoals ik ben. Mijn eigen schaamte voorbij. Mijn proces is een proces van openen en door te openen gespiegeld krijgen wie ik ben. Door in de spiegel te kijken, gespiegeld krijgen wie ik op dat moment ben, heb ik mijzelf geaccepteerd. Met alle nare kantjes die ik te zien kreeg.

En die zoektocht stopt niet. Er is geen moment dat ik gezapig achter de geraniums ga zitten en tegen mezelf zeg 'nou ben ik er wel.'

Welkom in mijn wereld.



9 dagen in herstel

1387 woorden • 5:47 leestijd

Beste vader, pa



Afdruk van een negatief uit 1965, Laren GLD

De brief aan mijn vader is vol woede en onbegrip. Ik ben negen dagen clean. Mijn hoofd is dan nog een rollercoaster. Emoties vliegen nog alle kanten op. Geschreven op een bankje in het Kienveen in de Almense bossen.

Deze brief is voor jou. Alles wat niet gezegd is, schrijf ik nu op. Al mijn boosheid, verdriet, onmacht, niet snappen, wel willen weten, aardige woorden en onaardige woorden moeten nu opgeschreven worden. Ik moet mijzelf verlossen van het juk dat op mijn schouders rust. Verlossen van het negatieve dat ik als kind heb ervaren. Het kind Tino dat zo jong als het was, een knop heeft omgedraaid, een muur om zich heen heeft gebouwd. Dat kind ben ik nog steeds. De muur is in alle jaren alleen maar dikker geworden, hoger. Ik voel mij heel ver van iedereen om mij heen. Ik laat geen mensen binnen mijn muur. En door die muur kan ik mij ook niet laten zien. Wie is dat kind, kleuter, puber, vader, man achter die muur?

Hoe kan ik liefde geven, als ik geen liefde heb gevoeld? Hoe kan ik mensen in mijn leven toelaten, als ik niet weet hoe ik dat moet doen? Ik heb veel *niet* geleerd. Ik hunker naar de liefde van jou. Maar alles wat is geweest is afstand, ruzie, eigenwijsheid, ergernis, vragen, geen vragen durven stellen. Angst. Dreiging. Foute energie. Waar was jouw interesse in mij als mens? Als kind? Wie ben jij, vader? Wie ben jij? En daarmee ook de volgende vraag, wie ben ik? Ik ben iemand die goed kan vluchten. In eigen dromen, mijn eigen fantasieën. Mijn eigen wereld... van de wereld. Mijn wereld die ik niet *kan* delen. Angst beheerst mijn wereld. En nu zit ik opgesloten. Deze brief is mijn sleutel. Ik maak nu één slot open. Ik heb ooit sleutels verzameld... Al die sleutels ga ik nu gebruiken om de vele sloten te kunnen openen.

De blokkades op mijn handelen, mijn doen, mijn denken, mijn zijn. Elke blokkade leidt terug naar mijn opvoeding. De poten onder de veiligheid, de liefde, de zorg voor een kind, die poten