

*De
nieuwe
Arachon
leeft en
kan de
hele
wereld
aan*

moed

ARACHON BESSELING, 51 JAAR

Meer dan veertig jaar stond Arachon Besseling (51) in de overlevingsstand. Hij vulde de dagen met drank, drugs en leugens. Hulp vragen durfde hij niet. In 2019 kwam de onvermijdelijke crash, gevolgd door de wedergeboorte. Met hulp van Mondriaan, maar vooral op eigen kracht, begon de Maastrichtenaar met leven. Nu, vijf jaar later, komt hij steeds dichterbij zichzelf en heeft hij de wereld zóveel moois te geven.

"Mijn huisbaas zat op het randje van mijn bed. Ik lag half in coma, had geen puf meer om te vluchten of me te verstoppen, zoals ik in mijn leven al zo vaak had gedaan. Ik was op. Dit is wat hij zei: 'Lieve Arachon. Je hebt hulp nodig. Ik scheld je alle huurschuld kwijt en wil dat je per 1 april hier weg bent'. Deze huisbaas toonde zich een ware vriend. Als daad van liefde trok hij een grens. Hij dwong me om te kiezen."

Op een bankje in het Vrijheidspark in Maastricht, tegenover PsyQ van Mondriaan, vertelt Arachon over zijn 'wedergeboorte', vijf jaar geleden. 22 februari is zijn nieuwe verjaardag. Op die dag in 2019 koos Arachon voor het leven. Voor zichzelf. Een halfjaar later, op 14 augustus, stopte hij op eigen kracht met het gebruik van verdovende middelen. Een lustrum dat hij afgelopen zomer in hetzelfde Vrijheidspark groots vierde met een groep trouwe vrienden.

Zijn ogen stralen van trots. "Vijf jaar nuchter. Drie jaar rookvrij. Geen schulden en verplichte bewindvoering meer. Klaar met de voedselbank. En zóveel lessen rijker."

"Vanaf mijn zestiende heb ik altijd een tas in mijn hand gehad, klaar om elk moment te verkassen."

Meester in het overleven

Ruim veertig jaar sleepte Arachon zich door het leven. "Ik heb nooit kind kunnen zijn, op mijn achtste was ik al op mezelf aangewezen. Mijn ouders waren er niet en als ze er waren, was het niet veilig. Er was vaak ruzie en er werd veel gedronken. Toen ik na de scheiding gedwongen werd om bij mijn vader te gaan wonen, werd het er niet beter op. Hulp vragen, deed ik niet. Dat kon niet, als ik huilde kreeg ik een oplawaai. Ik moest sterk zijn en het zelf oplossen. Op mijn zestiende was ik er klaar mee. Ik heb mijn spullen gepakt en ben vertrokken. Vanaf dat moment heb ik altijd een tas in mijn hand gehad, klaar om elk moment te verkassen. Ik leefde in de kroeg en zo raakte ik verslaafd. Het geld dat ik met klussen verdiende, jaagde ik er gelijk doorheen. Ik kende geen grenzen, leefde zonder rem. Als ik gezopen had, was ik de eerste die in de kroonluchter hing. Op elke bar in Maastricht heb ik de clown uitgehangen. Maar als de roes was uitgewerkt, was ik niets meer. Dan voelde ik alleen maar angst en schaamte."

Als hij de huur weer eens niet meer kon betalen en uit huis was gezet, sliep hij bij vrienden. Of op straat of onder een brug. Tot hij weer ergens een kamer had gevonden en het liedje weer van vooraf aan begon. Arachon had het liegen, manipuleren en verhullen tot kunst verheven. "Ik was een meester in het overleven, had voor iedereen een verhaal paraat en kwam overal mee weg. Geloof het of niet, maar ik kon een half jaar op straat slapen, zonder dat iemand het in de gaten had." ➤

Liefdesbrief

Met dat masker op hielp hij zichzelf steeds verder de vernieling in. Avond na avond zat Arachon op zijn kamer. Een koptelefoon op het hoofd, vluchtend in de muziek en de verdovende middelen. "Op het dieptepunt van mijn verslaving at ik nauwelijks meer, ik kwam alleen nog buiten om drank en drugs te halen. Mijn dagelijkse consumptie: vier flessen Karmeliet, twee flessen rode wijn en een halve fles whisky of wodka, aangevuld met coke en speed om overeind te blijven."

"Ik heb mijn ouders vergeven. En mezelf voor de achterlijke streken die ik heb uitgehaald."

Durf hulp te vragen en ga op zoek naar jezelf. Naar de kern, jouw gevoel.

#ikbenarachon

Vier keer stond hij voor de deur van de Riagg. Maar hij durfde niet naar binnen. Hulp vragen betekende immers falen. Op aanraden van een vriend volgde hij eind 2018 een groepstraining bewust leven. "Op de laatste dag moesten we een liefdesbrief aan onszelf schrijven. Ik heb alleen maar gehuild. Kreeg niet eens 'Lieve Arachon' op papier. Achteraf logisch. Hoe moet je de liefde verklaren aan jezelf als je niet van jezelf houdt?"

Het begin van een nieuw leven

Op 22 februari 2019 bereikt hij de bodem en ziet hij nog maar één uitweg. Arachon belt zijn vader, die hem eerst naar de huisartsenpost en vervolgens naar de crisisopvang van Mondriaan brengt. In de maanden erna bouwt Arachon zijn middelengebruik op eigen kracht af en wacht hij, zoals zoveel ggz-patiënten, op de behandeling die hij nodig heeft. Een half jaar verslavingszorg en systeemtherapie bij Mondriaan Vijverdal, gevolgd door een twee jaar durende behandeling van zijn persoonlijkheidsproblematiek bij PsyQ Maastricht. Arachon kijkt er met dankbaarheid op terug. "Zonder hulp van Mondriaan had ik het niet gered. Ik heb inzicht gekregen in mijn verslaving en mijn gedrag

en geleerd om beter met mijn emoties om te gaan. Dankzij de systeemtherapie heb ik bovendien weer contact met mijn moeder en mijn stiefzus." Over zijn vader: "Laat ik het erop houden dat ik een haatliefdeverhouding met hem heb. Ik heb hem die bewuste avond in februari niet voor niets om hulp gevraagd. Wat er ook is gebeurd: in tijden van nood moet een kind zijn vader kunnen bellen. In het helingsproces waarin ik nu zit, is vergiffenis heel belangrijk. Ik heb mijn ouders vergeven. En mezelf voor de achterlijke streken die ik heb uitgehaald."



Vijf jaar is hij nu nuchter. Het blijft een gevecht, zegt hij, maar de gevechtspauzes worden steeds langer en de momenten van oorlog in het hoofd korter. "Af en toe kruip ik nog wel eens onder een deken, wachtend tot de storm weer gaat liggen. Ik blijf eigenwijs, deze methode werkt voor mij het beste."

Durf hulp te vragen

De ggz-behandeling bood een stevige basis, maar was voor Arachon niet de sleutel naar het geluk. Daarvoor moest hij op zoek naar zichzelf. Naar zijn diepste angsten, dromen en verlangens. 'Outside your comfortzone is where the magic happens', luidt zijn levensmotto. De voorbije jaren daagde de Maastrichtenaar zichzelf uit met allerlei activiteiten. Zoals ademwerk, healing circle, generatielijnen, een dansfeest in het bos en een heuse stilte retraite door de Sinai-woestijn in Egypte. Met beide benen op de grond, zijn grenzen verleggend.

Afgelopen oktober verzamelde hij al zijn moed en nam hij deel aan de theatervoorstelling Van Schaduw naar Licht, verzorgd door (ex-)patiënten en behandelaars van Mondriaan. Zijn ervaringen op de lange weg naar herstel deelt hij via inspirerende blogs op Facebook. Delen is helen, zo heeft hij aan den lijve ervaren. Arachon wil mensen helpen en heeft een belangrijke boodschap uit te dragen. "Alles in het leven is een keuze. Durf hulp te vragen en ga op zoek naar jezelf. Naar de kern, jouw gevoel. Het heeft mij gebracht tot waar ik nu sta. Beetje bij beetje leer ik om te houden van mezelf."

De nieuwe Arachon leeft en kan de hele wereld aan. Geld is geen probleem meer, hij is uit de schuldhulpverlening en werkt als conciërge op een basisschool in Maastricht. Met enorm veel plezier, de kinderen lopen met hem weg. Ook luistert hij weer naar muziek, iets wat hij tot voor kort niet durfde omdat dit teveel associaties oproep met zijn verslaving. "Bij alles wat ik nu doe, vraag ik me af: voelt het goed? Ja: doen! Ben ik genezen? Nee, ik heb nog een lange weg te gaan. Maar ik heb het nog nooit zo goed gehad als nu. Dat zeg ik morgen wéér en overmorgen wéér. Ik geniet en raak ontroerd door de kleinste dingen. Op een van mijn eerste dagen als conciërge zag ik een papa en mama samen hun kind naar school brengen. Ik dacht: wauw! Mooier gaat het vandaag niet meer worden." ●



Geslaagde voorstellingen

Van Schaduw naar Licht

Op 10 en 31 oktober vonden in het Pesthuys in Maastricht de voorstellingen Van Schaduw naar Licht plaats.

In deze door collega Joanne Vertommen georganiseerde voorstellingen deelden zes mensen, onder wie cliënten en oud-clieënten, hun persoonlijke verhalen. Ook collega Lena Lemmens heeft door haar eigen openheid een brug geslagen tussen cliënt en professional. Beide voorstellingen waren volledig uitverkocht.

Verhalen van cliënten en hun processen zijn vaak zo bijzonder en iets waar zoveel van geleerd kan worden. De voorstellingen dienden als middel om de stemmen en verhalen van cliënten meer naar buiten te brengen en het gesprek over mentale gezondheid te bevorderen. Het waren geen gespeelde rollen, maar echte mensen die hun waargebeurde ervaringen van pijn, verdriet, geluk en vreugde deelden.

Voelbare verbondenheid

Het werden, in de woorden van presentator en coach Tim Gladdines, bonte avonden waarin persoonlijke worstelingen werden gedeeld. Deze openhartigheid creëerde voelbare verbondenheid, zowel onder de deelnemers als het publiek. Het waren avonden vol emotie, die niet alleen de kracht van de verhalen, maar ook de veerkracht van de sprekers zichtbaar maakten.

De voorstellingen werden gesponsord door Stichting Socialrun, een organisatie die zich inzet voor het bespreekbaar maken van psychische variaties.