



GS

Voorwoord – Een stem in de stilte

Er zijn momenten waarop je jezelf hoort denken:

“Wat als ik het anders had gedaan?”

Of misschien nog eerlijker:

“Ben ik nog wel iemand die het waard is om opnieuw te beginnen?”

Ik heb dat vaak gedacht.

Soms 's nachts, soms midden op de dag.

Tijdenlang met een glimlach op mijn gezicht,
terwijl ik vanbinnen vocht tegen de echo van vroeger.

Ik schrijf dit niet om indruk te maken,
maar om iets te delen wat ik lang verborgen hield:
dat schaamte je gevangen kan houden,
zelfs als de deur allang openstaat.

“Je verleden is geen ketting,
het is een les met een sleutel eraan.”

Dit boek is geen verhaal over wat er misging,
maar over wat ik ervan leerde —
en wat jij ermee kunt doen.

1. Van Stilte naar Strijd

Er zijn huizen waar stilte harder klinkt dan woorden.
Ik groeide op in zo'n huis.

Een vader die alles wist,
en een zoon die liever niet sprak.
Thuis was geen plek van zachtheid.
Op school werd ik gepest omdat mijn vader politieagent was.

De regels van thuis, de oordelen van buiten —
het voelde alsof er nergens lucht was.

Langzaam trok ik een masker op.
Hard van buiten, onzichtbaar van binnen.

“Als niemand mij ziet, dan maak ik mezelf zichtbaar.”

Je leert lachen terwijl je leeg bent.
Je leert dat stoer zijn veiliger voelt dan eerlijk zijn.
En voor je het weet, speel je een rol waar je zelf in verdwijnt.

De honger naar erkenning bracht me naar verkeerde plekken.

Mensen die niet vroegen hoe het met me ging,
maar wel zeiden: “Kom op, bro, dit hoort erbij.”

Voor het eerst voelde ik me gezien,
en tegelijk verloor ik mezelf.

“Je raakt jezelf niet in één klap kwijt.
Je verliest jezelf in stukjes.”

Iedereen wil erbij horen.

Dat is geen zwakte, dat is mens zijn.

Maar let op: als je moet veranderen om geaccepteerd te worden,

betaal je een te hoge prijs.



2. De Eerste Keuze – Wanneer iets kleins groot wordt

Het begint nooit met groot.

Niemand wordt wakker en zegt:

“Vandaag ga ik m’n leven verpesten.”

Het begint met iets kleins.

Een leugen.

Een joint.

Een “doe niet zo moeilijk.”

En elke keer denk je:

“Ach, dit valt wel mee.”

Tot het niet meer meevalt.

Langzaam schuift de grens.

Niet in één keer, maar beetje bij beetje.

Je omgeving verandert,

je taal verandert,

je hart raakt afgestompt.

En op een dag kijk je in de spiegel

en herkent jezelf niet meer.

“De grootste veranderingen beginnen in stilte.”

Bewustwording is het begin van vrijheid.

Je kunt pas stoppen met vallen

als je ziet dat je glijdt.

3. De Maskers – Sterk lijken, leeg voelen

Sterk lijken is makkelijk.

Je lacht, maakt grappen,
doet alsof alles onder controle is.

Maar onder dat pantser woont vermoeidheid.

Ik werd goed in overleven.

Niet in leven.

En als je lang genoeg doet alsof,
vergeet je dat er iets onder dat “alsof” zat.

“Je kunt niet helen wat je blijft verbergen.”

Eerlijkheid begint niet bij anderen,
maar bij jezelf.

Zeg tegen jezelf: “Ik ben moe van doen alsof.”

Dat is geen zwakte — dat is de eerste stap naar kracht.



4. De Val – Wanneer spanning normaal begint te voelen

Er komt een moment waarop spanning geen spanning meer is.

Het wordt gewoonte.

En alles wat gewoon wordt, voelt onschuldig.

Je denkt niet: “Ik ben iets strafbaars aan het doen.”

Je denkt: “Dit is wie ik nu ben.”

En dat is het gevaar.

De wereld verandert niet ineens —
jij verandert langzaam, beetje bij beetje.

Je merkt het aan kleine dingen:

Je lacht anders.

Je kijkt anders.

Je hart klopt niet meer van stress, maar van controle.

Je voelt niet meer of iets goed of fout is — alleen of het werkt.

En spanning... spanning werkt altijd, op korte termijn.

Het geeft:

Adrenaline

Een doel

Een groep

Een naam

Voor even voel je je levend.

Maar het leven dat je voelt

is niet van binnen.

Het is van buiten.

En dan komt die eerste grens.

Niet de grote.

Niet de grote klap.

Maar de kleine grens die je overschrijdt zonder dat je het echt doorhebt:

Een keer liegen.

Een keer meegaan.

Een keer niet nee zeggen.

Een keer iets pakken dat niet van jou is.

Een keer iets doen omdat “je niet achter kan blijven”.

Je zegt: “Dit is niet wie ik ben.”

Maar de groep zegt: “Broer, je bent er al.”

En opeens ben je halverwege een pad dat je nooit bewust gekozen hebt.

“De grootste gevangenis is niet een cel.

Het is het moment waarop je niet meer weet wie je bent.”

Je was nooit zwak.

Je was nooit slecht.

Je was niet “dom”, niet “verloren”, niet “fout”.

Je was iemand die probeerde te overleven

in een wereld die nooit zacht voor je was.
En je koos de weg die beschikbaar was.

Maar nu...

nu ben je ouder dan toen je die keuze maakte.

Nu heb je meer zicht.

Meer kracht.

Meer bewustzijn.

Nu kun je eindelijk kiezen.



5. Binnen Zitten – De Muren en de Spiegel

Binnen lijkt stoer.

Van buiten is het lawaai.

Van binnen is het stil.

Je hoort je gedachten,

je fouten,

je spijt.

In het begin overleef je op adrenaline.

Later overleef je op hoop.

Sommigen breken.

Anderen ontwaken.

Ik leerde daar dat vrijheid niet begint bij open deuren,
maar bij open ogen.

“De echte cel zit niet in beton, maar in je denken.”

Schaamte groeit in stilte.

Praat, voordat die stilte jou opslokt.



6. De Angst – Leven met een geheim

Ik kwam vrij,
maar voelde me gevangen.

Sollicitaties met knoop in de maag.
Angst dat iemand zou zeggen:
“Wacht eens even, dat is die vent van toen.”

Ik werkte hard, heel hard.
Van chauffeur tot directeur.
Trotse titels, maar een onrustig hart.

Elke dag bang dat iemand het zou weten.
“Schaamte is de schaduw van wie je ooit was.”

Je verleden bepaalt niet wie je bent,
alleen wat je geleerd hebt.
Mensen die nooit zijn gevallen,
begrijpen zelden wat opstaan kost.



7. De Groei – Van schuld naar richting

Ik wilde mezelf bewijzen.

Niet voor applaus,
maar om te tonen dat ik het waard was.

Ik werkte harder dan goed voor me was.
Elke promotie voelde als een pleister op een oud litteken.

Tot ik besepte:
ik hoef niks meer te bewijzen.

Ik hoef alleen mezelf te begrijpen.

“Je groeit niet door te winnen,
je groeit door te begrijpen waarom je vecht.”

Vergelijk jezelf niet met anderen.

Je strijd is uniek.

Gebruik je verleden niet als excuus,
maar als brandstof.



8. Delen – De Kracht van Eerlijk Spreken

Vroeger praatte ik niet.

Er was niemand die vroeg:

“Hoe gaat het echt met je?”

Vandaag weet ik:

de dingen die je niet deelt,

groeien in stilte tot monsters.

“Wat je niet uitspreekt, verteert je van binnen.”

Delen is geen zwakte.

Het is een daad van kracht.

Sommige mensen zullen het niet begrijpen.

Dat geeft niet.

Vind degene die luistert zonder oordeel.

Kwetsbaarheid is de brug tussen pijn en verbinding.

Durf te lopen.



9. De Nieuwe Weg – Kiezen uit bewustzijn

Ik ben geen heilige geworden.

Ik ben gegroeid.

Elke dag is nog steeds een keuze.

Soms val ik.

Maar ik weet nu dat vallen niet het einde is.

“Vrijheid begint waar schaamte eindigt.”

Vandaag kies ik voor rust.

Voor eerlijkheid.

Voor betekenis.

Jouw verleden is geen vloek.

Het is een verhaal dat kracht kan geven —

als je het durft te vertellen.



9. Vragen die Je Wakker Maken

♦ Voorwoord – Een stem in de stilte

1. Waar denk jij aan als het stil is?
2. Welke gedachten houd jij vaak voor jezelf?
3. Wat zou er gebeuren als je eerlijk durft te zijn, eerst naar jezelf?
4. Wat betekent vrijheid voor jou — van buiten of van binnen?
5. Als je jouw leven als boek zou zien, waar zou jij nu zijn?

♦ Hoofdstuk 1 – Van Stilte naar Strijd

1. Wanneer heb jij voor het laatst gedaan alsof alles goed ging?
 2. Wat kost het jou om sterk te lijken?
 3. Wie mag jouw echte kant zien — zonder masker?
 4. Wat betekent “erbij horen” voor jou?
 5. Hoe voelt het als je niet gezien wordt?
-

◆ Hoofdstuk 2 – De Eerste Keuze

1. Herinner je een kleine keuze die later groot werd?
 2. Hoe weet jij of iets ‘goed’ of ‘fout’ voelt?
 3. Welke stem in jou negeer je soms, terwijl je weet dat die gelijk heeft?
 4. Hoe zou je leven eruitzien als je 1 andere keuze had gemaakt?
 5. Wat leer jij van de keuzes die je nu maakt?
-

◆ Hoofdstuk 3 – De Maskers

1. Welke rol speel jij het vaakst in groepen?
2. Wanneer voel jij je echt jezelf?
3. Waar ben jij bang voor als je eerlijk bent?
4. Wat zou er gebeuren als je stopte met doen alsof?
5. Wat betekent “sterk zijn” écht voor jou?

◆ **Hoofdstuk 4 – De Val**

1. Wanneer voelde iets verkeerd, maar deed je het toch?
2. Hoe weet jij of je jezelf kwijtraakt?
3. Wat geeft jou het gevoel dat je leeft?
4. Welke kleine grenzen steek jij soms over “om er niet buiten te vallen”?
5. Wat is volgens jou de echte val — en hoe herken je die?

◆ **Hoofdstuk 5 – Binnen Zitten**

1. Wat zijn jouw ‘muren’?
2. Waar voel jij je opgesloten, ook al ben je vrij?
3. Wat hoor jij als het écht stil is?
4. Wat zou jij tegen jezelf zeggen als je opgesloten zat met alleen je gedachten?
5. Wat betekent vrijheid voor jou?

◆ Hoofdstuk 6 – De Angst

1. Wat zou er gebeuren als mensen alles over jou wisten?
2. Waarvoor schaam jij je, terwijl je weet dat je beter bent dan dat moment?
3. Wie in jouw leven geeft jou het gevoel dat je oké bent zoals je bent?
4. Wat zou je doen als schaamte geen rol speelde?
5. Wat houdt jou nog vast aan het verleden?

◆ Hoofdstuk 7 – De Groei

1. Wat is jouw grootste les tot nu toe geweest?
2. Wanneer voelde je je trots op jezelf?
3. Wat motiveert jou om door te zetten?
4. Wat is volgens jou het verschil tussen veranderen en groeien?
5. Hoe kun jij vandaag één stap zetten richting wie je wilt worden?

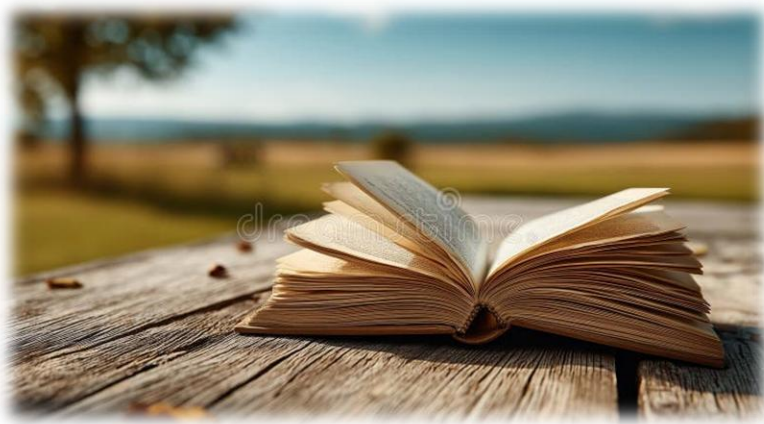
◆ **Hoofdstuk 8 – Delen**

1. Met wie kun jij echt praten zonder oordeel?
2. Wat houdt jou tegen om open te zijn?
3. Wat betekent vertrouwen voor jou?
4. Wie heeft ooit echt naar jou geluisterd — en wat deed dat met je?
5. Hoe zou jouw leven eruitzien als je niets meer hoefde te verbergen?

◆ **Hoofdstuk 9 – De Nieuwe Weg**

1. Wat betekent “opnieuw beginnen” voor jou?
2. Welke oude overtuiging laat jij vandaag los?
3. Welke nieuwe keuze kun jij nú al maken?
4. Wat betekent vrijheid in jouw eigen woorden?
5. Wat wil jij dat mensen over jou zeggen over vijf jaar?

Gé neemt je mee in een eerlijk, rauw en menselijk verhaal over keuzes, angst en herstel.
Over de kracht van eerlijkheid, en de moed om jezelf opnieuw te kiezen.
Niet als preek, maar als spiegel.
Niet om te oordelen, maar om wakker te maken.
“Je bent één keuze verwijderd van een ander leven.”



***“Je kunt het verleden niet wissen,
maar je kunt wel de pen pakken en verder schrijven
krachtiger, wijzer, vrijer dan ooit.”***

Gé