

A close-up, low-angle portrait of a middle-aged man with a shaved head and light blue eyes. He is looking upwards and to the left with a thoughtful expression. A pair of black Ray-Ban sunglasses is perched on his head. The background is a plain, light gray.

Clemens
Beneder

Memoires

FUNCTIONEEL NAAR DE KLOTE.

Van functioneel verslaafd
naar oprecht nuchter

FUNCTIONEEL NAAR DE KLOTE

**ALLEEN VOOR
VANDAG.**

VAN PIJN EN VERDRIET NAAR VREUGDE, INZICHT EN ZELFKENNIS

MET DANK AAN THICH NHAT HANH EN ZIJN BOEK
“HET HART VAN BOEDDHA’S LEER”, VOOR DE INZICHTEN, RUST
EN HOUVAST TIJDENS MIJN VERBLIJF IN DE KLINIEK EN DE WEG
VAN HERSTEL.

Clemens Beneder

FUNCTIONEEL NAAR DE KLOTE

VAN FUNCTIONEEL VERSLAAFD NAAR OPRECHT NUCHTER

MEMOIRES

MERKBAAR
APELDOORN 2025

FUNCTIONEEL NAAR DE KLOTE

© Vormgeving, opmaak & omslag: Merkbaar™ Reclamemakers

© Omslagbeeld: © Sven Scholten Fotografie

© Auteursfoto: © Sven Scholten Fotografie

© Eindredactie: S-Tour, Esmeralda Petrus

Uitgever / Imprint: Merkbaar™ Publishing, Apeldoorn

Publicatiejaar: 2025

ISBN: 978-90-9041539-0

NUR: 402 – Waargebeurde verhalen

www.functioneelnaardeklote.nl

Druk: eerste druk

© 2025 Clemens Beneder.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Voor het citeren van korte fragmenten in recensies of educatieve context geldt een uitzondering, mits met duidelijke bronvermelding.

Disclaimer

Dit boek is gebaseerd op persoonlijke ervaringen. Namen en details zijn waar nodig aangepast ter bescherming van privacy. Dit boek biedt geen medisch advies. Voor informatie over verslaving en geestelijke gezondheid wordt professionele begeleiding aangeraden.

AAN MIJN KINDEREN

JULLIE HEBBEN MIJ NOOIT VEROORDEELD.

OOK NIET TOEN IK OP MIJN DIEPST ZAT. JULLIE HEBBEN ME
GEZIEN IN MIJN KWETSBAARHEID, EN TOCH ZIJN JULLIE ALTIJD
DICHTBIJ GEBLEVEN. JULLIE ZIJN MIJN SPIEGEL, MIJN DRIVE EN
MIJN THUIS.

PROLOG.

DE INTAKE

18 april 2023. We rijden naar Amsterdam, mijn vrouw en ik, een stad die ik te goed ken. Op de heenweg is het stil; wat we wel zeggen is beladen. Deze afspraak kan eindigen in minstens dertig dagen opname. Om 13.00 uur moeten we vlak bij het Museumplein zijn. De spanning wordt mijn lichaam. *“Ik schaam me dood, maar ik trek dit niet. Ik moet iets drinken,”* zeg ik. Ze knikt. In de AH, die we tegenkomen, pak ik een 33 cl fles wijn. Op het gras drink ik het leeg, snel en vol schaamte. Dan steken we over richting de kliniek. Mijn vingers trillen als ik op de bel druk. Het duurt even. Dan gaat de deur open.

Een jonge behandelaar haalt ons op. Ik denk nog dat ik de situatie kan sturen en verbloemen, mijn automatisch overleven. Maar mijn vrouw vertelt de waarheid, hard en helder, en ik kan niet anders dan volgen. Het gesprek valt mee: kennismaken, afspraken maken, papieren invullen. Daarna drinken we beneden koffie en ik rook een sigaret in de tuin, tussen mensen die ik op dat moment vooral als verslaafden zie. Woorden als aftercare en dagbehandeling betekenen nog niets voor mij.

Het volgende gesprek is anders en met een oudere behandelaar. We gaan met de lift omhoog en moeten in een klein kamertje achterin zijn. Ik ga zitten op een zitje dat huiselijk moet zijn maar het niet is. In mijn hoofd noem ik het de schaamtestoel. Ik zeg: twee liter wijn per dag, bijna vijftien jaar. De behandelaar knippert niet. *“Je bent zwaar alcoholist. Je hebt een intensieve behandeling nodig - dertig dagen kliniek, twaalf weken*

aftercare - en geluk,” zegt ze. Het landt bij ons allebei. Voor mijn vrouw is daar eindelijk het woord dat alles benoemt. Voor mij is het een spiegel waar ik niet meer omheen kan.

We tekenen nog niets. Er moet van alles op papier worden gezet. We krijgen het per mail: *“Thuis tekenen en terugsturen.”* Ik knik. Ergens hoop ik er nog onderuit te glippen. Op de terugweg denk ik maar aan één ding: wanneer ik thuis ben kan ik weer drinken. Een dag later belt de kliniek: Bilthoven, 23 mei. Ik tel weken en denk dat ik nog even door kan. Nog geen week later kan ik niet meer. Mijn lichaam en geest zijn op. Ik bel of het eerder kan. De volgende dag is er uitsluitel: 10 mei 2023. Kort dag, ik twijfel. We kijken elkaar aan en mijn vrouw zegt wat nodig is: Je moet en je gaat. Dus ik ga.

**JE MOET
EN JE GAAT.
DUS IK GA.**

VOORWOORD.

VOORWOORD

Iedereen zag een ondernemer met focus: iemand die altijd aan stond, deals sloot, deadlines haalde en energie uitstraalde. Wat ze niet zagen waren de trillende handen in ochtend overleggen, de nachtelijke paniekaanvallen en de liters zweet onder een strak shirt.

Hi, ik ben Clemens. Ik ben verslaafd: aan alcohol, aan controle en aan presteren. Ondanks mijn verslaving bleef ik draaien, dag in dag uit. Alles leek te kloppen, behalve vanbinnen, daar waar het chaos was.

Functioneel naar de klote is het eerlijke verslag van mijn dubbelleven: jarenlang vluchten in drank zonder ooit echt stil te vallen. Wakker worden in paniek en toch op tijd verschijnen bij die pitch. Nét genoeg functioneren om door te kunnen, terwijl de boel allang was ingestort. Tot het niet meer ging en ik moest kiezen: kapotgaan of wakker worden. Het 12-stappenprogramma bracht herstel, het boeddhisme rust, en met dit boek geef ik woorden aan een leven dat tegelijk succesvol en destructief was.

Waarom nu?

Er is niet een dag die alles verklaart, maar er was wel een dag waarop ik niet meer om mezelf heen kon. Op 4 mei 2023 besloot ik samen met mijn vrouw dat ik op 10 mei dat jaar zou worden opgenomen. Dat voelde

niet als winnen, eerder als ophouden met verliezen. In de weken daarna leerde ik wat stilvallen is: niet instorten, maar stoppen met vluchten. Voor iemand die gewend is te regelen en te leveren was dat nieuw. In herstel ontstond ruimte om mijn verhaal op te schrijven. Niet uit bravoure, maar omdat zwijgen me uiteindelijk meer kostte dan spreken.

Wat je wel en niet gaat krijgen

Dit is geen handleiding en ik ben geen therapeut. Je vindt hier geen schema's of zekerheden, maar een route achteraf: wat ik deed, wat misging en waar het kantelde. Je leest scènes uit mijn leven als ondernemer, partner, vader en mens. Momenten van presteren aan de rand van de afgrond en momenten waarop ik eindelijk koos voor hulp. Als je zelf worstelt, verwacht dan geen makkelijke antwoorden. Misschien wel herkenning, duidelijke taal en een paar handvatten die voor mij werkten: eerlijk worden, hulp aannemen, kleine stappen zetten, dagelijks onderhouden, grenzen stellen en ademen.

Over eerlijkheid en privacy

Ik heb dit boek zo eerlijk mogelijk geschreven. Namen zijn waar nodig geanonimiseerd en sommige details bewust weggelaten of samengevoegd om de privacy van betrokkenen te beschermen. Gesprekken en gebeurtenissen zijn naar beste herinnering gereconstrueerd, zeker rond mijn jeugd kan de tijdlijn onvolledig zijn. De strekking is naar eer en geweten feitelijk en bovenal waarachtig in betekenis: minder belangrijk is waar iets precies gebeurde, belangrijker is wat er gebeurde en wat het vroeg om daar mee om te gaan. Het is niet mijn bedoeling iemand te schaden; eventuele fouten zijn de mijne. Ik schreef dit niet alleen. Mijn vrouw durfde het besluit hardop te zeggen toen ik het fluisterde. Mijn kinderen spiegelen me onvoorwaardelijk voor. Professionals vingen me streng en warm op. Mensen in herstel lieten zien dat schaamte krimpt

als je haar deelt. En iedereen die me - soms zonder het te weten - een zet gaf richting eerlijkheid: dank je.

Waarom jij misschien doorleest

Misschien herken je de buitenkant: targets, teams, een gezin dat draait. Misschien herken je de binnenkant: die stem die 's nachts vraagt hoe lang dit nog moet. Dan wil ik één ding zeggen: je hoeft niet dieper te gaan om te bewijzen dat je de bodem hebt geraakt. Je mag stoppen met verliezen, ook als niemand ziet dat je allang aan het vallen bent. Dit is geen succesverhaal; het is een overlevingsverhaal. En misschien, als je goed leest, ook dat van jou. Raakt het je, lees dan vooral door.

Tot slot: dit boek gaat over alcohol, angst en verlies. Als dat nu te veel is, zorg eerst voor jezelf. Sluit het, bel iemand, adem. Het boek loopt niet weg. Jij hopelijk ook niet meer.

Dank

**GOEDENMORGEN
WAAKZIJN.**

HOOFDSTUK 1

GOEDEMORGEN WAANZIN

De dag weer doorkomen

De wekker gaat om 07.00 uur. Mijn hart bonkt alsof ik midden in een crisis zit. Mijn hemd is nat van het zweet. Geen koorts, geen nare droom, maar pure rauwe angst: ontwenningangst. Het soort dat mijn lijf wakker maakt nog voor mijn hoofd beseft dat er weer een dag voor me ligt.

Zoals elke ochtend volg ik mijn vaste patroon. Niet uit rust of structuur, maar omdat ik op dat moment niets anders kan. Ik sleep mezelf naar beneden, zet koffie met trillende handen, steek een sigaret op en ga onder de overkapping zitten. Buiten. Stil. Rokend. Starend naar vingers die licht beven, soms meer dan licht. Het is een pijnlijke vorm van herkenning: dit lichaam is mijn waarheid, of ik het nu accepteer of niet. Terwijl de eerste slokken koffie mijn keel inglijden, begint de tirade in mijn hoofd. Zelfhaat komt zonder uitnodiging: een stem die fluistert dat ik een slappeling ben, een klootzak, een mislukt mens in een geslaagd plaatje. En tóch hoop ik, elke ochtend opnieuw, dat vandaag anders wordt. Dat ik het volhoud. Dat ik niet drink, of in elk geval minder. Dat ik niet weer die grens overga waarvan ik gisteren nog zwoer dat ik er ver vandaan zou blijven.

Er is geen tijd om in de tirade te blijven hangen. De kinderen moeten ontbijten. Ik breng ze naar school. Dus zet ik de glimlach op die inmiddels net zo automatisch is als het koffiezetten. Ik verzorg, ik praat, ik luister. En zodra ze veilig in het lokaal zitten, rijd ik weg met het gevoel

dat ik alweer halverwege de dag ben en tegelijk al volledig op. Het echte werk moet dan nog beginnen: presentaties, klantgesprekken, deadlines, beslissingen. Niemand ziet dat ik ondertussen vecht met een lichaam dat niet meer wil en een geest die al maanden om rust schreeuwt. Maar ik ga door. Ik móét. Want stoppen voelt als falen, en falen is geen optie in de wereld waarin ik mezelf heb neergezet. Ik draag verantwoordelijkheid: voor mijn gezin, mijn mensen, mijn klanten, voor dat perfecte plaatje dat ik nog altijd probeer hoog te houden, terwijl het vanbinnen al lang is ingezakt.

Welkom in mijn wereld. Alles werkt. Behalve ik.

FUNCTIONEEL NAAR DE KLOTE.

"Ik was vader, ondernemer, partner, vriend. En verslaafd. En het bleef lang verborgen - voor de buitenwereld, maar vooral voor mezelf."

In Functioneel naar de Kloté vertelt Clemens openhartig over zijn weg van ogenschijnlijk succes naar totale uitputting - en de rauwe, eerlijke, soms pijnlijke weg terug omhoog. Geen zelfhulpboek. Geen zeepkist. Maar een authentiek verslag van vallen, vluchten, en uiteindelijk... kiezen voor herstel.

Over ontwaken in paniek, met trillende handen. Over het maskeren van een succesvolle buitenkant, terwijl je vanbinnen langzaam wegzakt. Over vaderschap, liefde, schuldgevoel en moed.

En over de kracht van het 12-stappenprogramma, Boeddhistische wijsheid, en de vrijheid van één dag tegelijk leven.

Voor iedereen die zichzelf kwijt is (geweest). Of iemand kent die vecht met verslaving. Of gewoon op zoek is naar een verhaal dat echt is.

ISBN 978-90-9041539-0

