



'In twee maanden snoof ik voor € 30.000 aan coke'

Jarenlang was Rob Snel (45) verslaafd aan cocaïne. In de ontwenningskliniek kwam hij in aanraking met yoga: 'Met vijf zware jongens vielen we als baby's in slaap.' Zijn yoga-docent Mario van den Bree hielp hem afkicken: 'Ik jank soms gewoon een potje mee.'

Tekst: Marlies Kieft, beeld: Harold Pereira



‘Van een pispaaftje veranderde ik in een bodybuilder voor wie anderen bang waren’

Ik trek je hand eraf!’ dacht Rob Snel toen hij kennismaatte met yogadocent Mario van den Bree. De handdruk duurde hem veel te lang. Rob imiteert de vredige blik op het gezicht van Mario: ‘Zo bleef hij me aankijken. Plotseling zei hij: “Ik begrijp jou,” en toen kreeg ik nog een omhelzing ook. Ik werd er niet goed van.’

Mario: ‘Toen ik me voorstelde aan Rob liet ik merken dat ik openstond voor hem, dat ik er voor hem was. Verslaafden zijn het helemaal niet gewend dat iemand in ze geïnteresseerd is als mens. Dan kun je heftige emoties verwachten. Rob wilde me op dat moment het liefst door de kamer smijten. Ik herkende iets in hem. Eenzaamheid, het gevoel niet gezien te worden. Zijn houding straalde een duidelijk “nee” uit, maar daar doorheen voelde ik contact.’

Rob is een beer van een vent. Breed, kaalgeschoren hoofd, tatoeages zichtbaar bij de polsen. Maar hij ziet er niet uit als een junk, of zelfs als een ex-junk. Zijn ogen zijn helder en vrolijk, hij heeft een brede lach met witte tanden en praat graag. Het is inmiddels bijna een jaar geleden dat hij zich aanmeldde bij ontwenningsskliniek Ready for Change in Rotterdam. Hij verbleef er zestig dagen en

sinds die tijd is hij ‘clean’. Rob werkt nu zelf in de kliniek, woont samen met een lieve vriendin die al twee ‘apen van jongens’ had en om het geluk compleet te maken, hebben ze samen een hond uit het asiel gehaald.

‘Als je me dit plaatje twee jaar geleden had voorgeschoteld, had ik het nooit geloofd. Misschien krijg ik nu terug wat ik echt verdien,’ zegt Rob, die vanaf zijn zeventiende softdrugs gebruikte en daarna steeds verder in een neerwaartse spiraal terecht kwam. ‘Ik kom uit een gezin met een aanwezige moeder, een afwezige vader en een jongere zus. Ma was er altijd met het bekende kopje-thee-met-koekje. Mijn vader leefde voor zijn werk, een hoge functie bij Esso. Ik was een lief ventje, zegt mijn moeder, ik wilde graag beroemd worden.’

Enorm pantser

‘Op mijn dertiende was ik heel lang en heel dun en ik droeg een bril met dikke glazen. Ik werd op school gepest en in die periode was er ook een oppas die mijn seksuele grenzen niet heeft gerespecteerd. Door die gebeurtenissen wilde ik een andere jongen worden. Ik wilde geen slachtoffer meer zijn.’

Rob ging naar de sportschool. ‘Zo veranderde ik binnen een paar jaar van een pispaaftje in een bodybuilder voor wie anderen bang waren. Mensen zeiden “sorry” tegen me als ze per ongeluk op mijn tenen stonden. Tijdens een reünie zei een leraar Frans: “Hans! Wat leuk om je te zien.” Geen wonder dat ze me niet herkende. Ik was anabole steroïden gaan gebruiken en woog 132 kilo. Ik had een enorm pantser om me heen, niemand kon me nog iets maken.’

Via de sportschoolwereld kwam hij aan de cocaïne. ‘Daar was snuiven hetzelfde als een sigaretje roken of een biertje drinken. Een keertje proberen, nog eens en het was gebeurd. Ik ben iemand die vatbaar is voor verslaving, weet ik nu. Het fijne van cocaïne vond ik dat ik me er superieur door ging voelen – want eigenlijk had ik een enorm minderwaardigheidscomplex.’

Zolang Rob geld op zak had, voelde hij zich niet verslaafd. Junks waren volgens hem uitgemergelde types die op straat sliepen en uit prullenbakken aten. In die tijd had hij een bloeiend bedrijf in fitnessapparatuur. Maar toen dat bedrijf werd overgenomen, stortte hij in: ‘Ik had zo mijn best gedaan iets op poten te zetten.’ In diezelfde tijd stierf zijn vader. ‘Dertig jaar lang had mijn vader het alleen maar over Esso gehad. Hij had voor zijn werk geleefd, niet voor ons. Op de begrafenis was er niemand van Esso. Ik was er ziek van.’

Robs telefoon gaat. Hij kijkt op het scherm. ‘Mijn moeder. Ze belt vandaag al voor de twintigste keer. Ze heeft alzheimer.’ Dan: ‘Hallo ma. Nee, ik blijf niet eten. Ik ben net al geweest. Ik kom morgen weer. Dag lieverd.’ Hij kijkt vertederd. ‘Mijn moeder is mijn beste vriendin. Al is ze aan het wegzakken, haar humor heeft ze nog steeds. Ze heeft me ook nooit laten vallen, hoe diep ik ook gezonken was. Er zijn ouders die de deur sluiten voor een kind dat verslaafd is. Uit zelfbescherming. Misschien was het voor mij ook wel goed geweest, want ze hield me altijd de hand boven het hoofd. Maar ja, ik ben er evengoed gekomen. Wat ik wel fijn vind is dat ze me nu nog zo kan meemaken. Ja, ze heeft wel door dat ik ben veranderd. Laatst pakte ze mijn hand en zei: “Je zit niet meer zo op hete kolen.”’

Mario: ‘Toen ik Rob leerde kennen, was hij druk en aanwezig. Hij schreeuwde om aandacht. Nu is hij nog steeds druk en aanwezig, maar hij heeft ook rust in zichzelf gevonden. Vroeger liepen mensen met een boog om hem heen, nu komen ze naar hem toe om hem te omarmen.’

De dubbele dosis

Nadat hij zijn bedrijf en zijn vader had verloren, ging het bergafwaarts met Rob. Hij kwam in het criminele circuit terecht, sliep overdag en leefde ’s nachts. ‘Ik ging om met heel slechte mensen. Ik deed dingen voor hen die ik alleen maar kon doen omdat ik coke had gesnoven. Ik versleet vrouwen. Verder was ik vreselijk depressief en had ik steeds meer drugs nodig om mijn pijn te stillen. Ik ging er ook bij drinken. Mijn gezondheid ging achteruit. Mijn tandvles was kapot, ik had geen gevoel meer in mijn vingertoppen en ’s nachts werd ik wakker met stijve armen. In die tijd nam ik mijn hypotheekspaarrekening van dertigduizend euro op en snoof het op in twee maanden tijd.’

Het keerpunt in zijn onderwereldleven was het televisieprogramma *De reünie*. ‘Op een avond lag ik op bed televisie te kijken en ik herkende de klas die te gast was bij Rob Kamphues. Het was de klas onder mij op de scholengemeenschap waar ik vroeger op zat. Een van de jongens die werden geïnterviewd, bleek verslaafd te zijn geraakt aan de alcohol en was succesvol afgekickt. Hij richtte daarna Ready for Change op. De opzet hiervan is gebaseerd op het Minnesota 12-stappenplan, een traditioneel afkickprogramma. Daarbij is er veel aandacht voor yoga, meditatie en mindfulness. Ik vond het enorm stoer dat hij zijn verhaal voor de televisie deed, en voor het eerst gaf ik aan mezelf toe dat ik ook hulp nodig had.’

Toen hij vlak daarna een kickboksmaat van vroeger tegenkwam

‘Je moet door alle pijn, verdriet en angst heen. Dat is de enige manier’

die er ontzettend goed uitzag en bij Ready for Change bleek te zijn geweest, was voor Rob de tijd rijp. Hij belde de kliniek en kon er snel terecht. ‘Normaal blijf je dertig dagen, maar mij schreven ze zestig dagen voor. Ik was kennelijk een zwaar geval. Het waren werkdagen van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat. Je moet het zien alsof ik een ui was die moest worden gepeld tot mijn ware ik weer tevoorschijn kon komen. Dat was hard werken. Je moet door alle pijn, verdriet en angst heen. Dat is de enige manier. Maar als je daar eenmaal doorheen komt, ontdek je: er is een uitweg. Wat het voor mij gemakkelijker maakte, was dat ik echt graag wilde.’



Heerlijk snurken

Bijna elke dag was er yogales, soms in de kliniek, soms in Mario's yogacentrum Bezielen. Rob: 'Daar zijn wonderen gebeurd. Ik herinner me nog een van de eerste lessen dat we bij Mario waren: vijf zware jongens vielen als baby's in slaap.'

Mario: 'Mannen die altijd alert en scherp waren, altijd rugdekking zochten en met hun gezicht naar de uitgang stonden, lagen na de les heerlijk te snurken. Yoga roept bij veel van de verslaafden een enorme weerstand op, en tegelijkertijd geeft het ze rust.'

Rob: 'Na die les werden we met het busje van Ready for Change weer opgehaald. Tijdens de rit terug naar de kliniek werd ik overspoeld door het meest rustgevende gevoel dat ik ooit had gehad. De volgende ochtend werd ik onrustig wakker. Toen ik even later buiten zat, proefde ik de smaak van cocaïne in mijn mond. Ik verlangde er zo naar. Ik sprak er met een counselor over.

"Hoe kan het nou dat ik juist vlak na zo'n vredig moment drugs wil hebben?" Hij zei: "Je lichaam heeft een bepaalde rust ervaren. De verslaving komt daartegen in opstand, die voelt dat ze terrein aan het verliezen is."

Mario: 'Yoga is bij dit afkickprogramma een van de hulpmiddelen naar een ander leven. Bij yoga komen ze hun dagelijks gedrag tegen. Manipulatie, de frustratie bij een ander neerleggen – het is een enorme spiegel. Soms, als hun pijn onder het pantser wordt aangeraakt, ontstaan er huilbuien. Ik laat mezelf ook raken. Ik jank een potje mee. Dat heeft een helend effect op alle partijen.'

Rob: 'Door yoga kreeg ik het gevoel terug in mijn lichaam. Het was een soort vernieuwde kennismaking met m'n lichaam en geest.'

Mario: 'Die jongens hebben zich helemaal teruggetrokken in hun hoofd. Het enige waar ze aan denken is: ik moet scoren.'

Rob: 'Op één been staan in de Boomhouding... dat viel om de

duvel niet mee. Ik viel na een seconde al om. Nu kan ik er zo een kwartier in staan. Ik ben letterlijk en figuurlijk evenwichtiger.'

Verliefd

Rob noemt zichzelf nu verslaafd voor het leven. 'Maar ik heb het gereedschap om het zonder middelen te doen. Er zijn mensen die ik dag en nacht kan bellen, ik ga naar Alcohol Anonymous en Cocaine Anonymous-meetings. Daar kom je Piet de advocaat en

'Die zware jongens hebben zich helemaal teruggetrokken in hun hoofd'

Jan de stratenmaker tegen. Een gemêleerd gezelschap, maar je hebt allemaal aan een half woord genoeg. En ik ben nu iemand die als ervaringsdeskundige iets voor andere mensen kan betekenen, dat geeft een kick. Ik heb er al vier de kliniek in geholpen.'

Ook yoga behoort tot Robs gereedschap om van de verdovende middelen af te blijven. 'Net als in de kliniek sta ik vroeg op. Ik begin de dag met de Zonnegroet en daarna mediteer ik een halfuur. Het kost me geen moeite om van de drugs af te blijven. Het gat dat ik vulde met cocaïne, daar zit nu leven in. Het klinkt truttig, maar als ik in de tuin ben, kan ik zo genieten van het gefluit van een vogeltje. Vroeger kreeg ik er hoofdpijn van.'

Mario: 'Dat hij nu een liefde heeft gevonden en daar zo blij mee is... dat raakt me. Ja, Rob heeft echt een plek in m'n hart.'

Rob: 'Als ik Mario nu zie, wil ik hem knuffelen. Ik zeg altijd tegen hem: "Ik hou niet van mannen, maar op jou ben ik verliefd geworden.'" ●