

Recensent: Wout Joling

Paul Roozendaal en Marleen Hartog, 'Uit de goot...'. Lucht, www.uitgeverijlucht.nl, Nederhorst den Berg, 2016. ISBN 9789491729508 Zie ook: www.uitdegoot.nl (Verslaving/Coping/Suicide/ Psychose/ ADHD/ Levensverhaal/ED/1)

Soort boek/Ziekte/Stijl: Op zijn dertiende raakt Paul Roozendaal verslaafd aan alcohol, drugs en gokken. Na zestien jaar van mislukte behandelingen, zelfmoordpogingen, psychoses en vergeefs elders geluk zoeken, slaagt hij erin 'uit de goot' te klimmen, voorgoed clean te worden en zijn leven weer op de rails te krijgen. Dit boek (221 pgs) beschrijft zijn lange strijd.

Over de schrijvers: Paul Roozendaal (1984) is sinds oktober 2013 afgekickt. Tijdens zijn behandeling bij de Trubendorfferkliniek in Amsterdam maakte BNN een serie en documentaire over hem. Hij is nu succesvol ondernemer van een eigen webwinkel: <http://www.kleinendesign.nl>
Marleen Hartog (1984) is auteur en online ondernemer. In 2013 verscheen van haar 'Geboren met een schisis, zo moeder zo zoon'.

Korte beschrijving:

Paul groeit op in een gewoon gezin, moeder, vader, twee zussen, regelmatig vrienden en familie over de vloer. Weinig reden om te vermoeden dat hier een probleemmens uit gaat voortkomen. Kleine Paul is een druk kind dat wel. Als hij zes is blijkt hij ADHD te hebben Ritalin is zijn eerste 'drug'. Hij blijft lang klein, "Paulus de Boskabouter", wordt gepest, maar pest zelf ook graag. 'Als kind genoot ik ervan om mensen in de sloot te duwen.' Hij is al vroeg een lastpak, zoekt ruzie, is een vechtersbaas. Zijn onzekerheid verbloemt hij door stoer te doen. Dat stoer doen geeft hem een kick. Omgaan met oudere jongens die roken en blowen dat trekt hem aan. Zijn bewijsdrang heeft continu de overhand. 'Ik weet nog dat ik dacht: zó, ik zit nog op de basisschool en ik heb nu al geblowd. Ik vond dat zó geweldig.' Zijn middelbare schooltijd blout hij volledig weg. Hij is overigens niet te beroerd om te werken. Vanaf zijn zestiende werkt hij zeven jaar bij een horecagroothandel. 'Ik heb daarna nooit meer een baan in loondienst gehad waarbij ik me zo thuis heb gevoeld als daar. Nooit.' Natuurlijk heeft hij zijn baantje ook nodig om drugs te kunnen kopen. Aan geld komt hij ook op andere manieren. 'Elke maand kreeg ik van mijn ouders een paar biljetten van mijn spaargeld voor een buskaart. Als mijn kaart verlopen was vroeg ik mijn ouders om geld, wat ik vervolgens gebruikte voor drugs.' Drinken doet hij al van heel jongs af aan. Bij een vriend thuis, op een feestje of op de kermis, dan wordt hij overmoedig. 'Ik kon gewoon nooit stoppen met drinken. Altijd dronken.' Na de middelbare school stopt hij met blowen en stapt vrijwel direct over op de hard drugs. Daarvóór gebruikte hij al volop coke, die hij kreeg van oudere jongens waarmee hij rondhing. Coke was stoer, maar ook duur, honderd gulden voor een grammetje. De harddrugs maken hem rustig, de drang naar het agressieve, de

vechtpartijtjes, verdwijnt. En hij vindt het gewoon ontzettend lekker. 'Ik was direct hooked en gebruikte vrijwel elk weekend.'

De verleiding laat hem de jaren na zijn schooltijd niet meer los; drugs, alcohol en ook gokken beheersen zijn leven volledig. Aanvankelijk lijkt het nog een wat aparte leefstijl die vooral plezier en avontuur brengt, al leidt dat soms tot roekeloos gedrag. Zoals op de kermis als hij, zwaar onder invloed van drank en speed, met een fles wasbenzine een spectaculaire vuurspuw-act opvoert. En in het ziekenhuis belandt. Het is het begin van een jarenlang verval, langs hulpverleningsinstellingen, verlies van vriendschap, zelfmoordpogingen en hoop op een nieuw begin in een ander land: Australië. Australië loopt echter uit op een grote teleurstelling. Binnen de kortste keren zit hij in het casino en in de gokhal van de paardenrennen.

Beschaamd en berooid keert hij terug naar Nederland, waar zijn ouders inmiddels uit elkaar zijn. Terug in Nederland valt hij steeds dieper terug. Hij eet niet meer, zuipt en snuift alleen, en vermagert zienderogen. Op een dag ziet hij het leven niet meer zitten en neemt een overdosis pillen in, waardoor hij in het ziekenhuis belandt. Er volgen nog periodes van zware psychosen, opnames, opnieuw een heilloos verblijf in Australië, het dieptepunt. 'Daar zat ik dan. Zoveel jaren verder. En alles was voor niets geweest. Ik was mijn familie kwijt. Mijn woorden hadden voor hen geen waarde meer. Elk jaar werd de last die ik met mij meedroeg groter en groter. Elk jaar kwam er meer bij. Er kon niets meer bij. Ik liep op mijn einde. Mijn weg richting de ondergang was gelopen. Ik zat op de bodem. Het was over.'

Uiteindelijk vindt hij de moed om de strohalm van een laatste intensieve behandeling aan te grijpen. De therapie bij de Trubendorfferkliniek duurt een jaar en na afloop is hij afgekickt. In dat jaar maakt BNN een documentaire over hem. Sinds 2 oktober 2013 is hij vrij van alcohol en drugs en heeft hij niet meer gegokt. Hij sport, voelt zich gezond, kleedt zich goed, woont in een mooi appartement en runt sinds zomer 2015 een succesvolle webshop. En hij heeft plannen voor de toekomst. 'Maar het allerbelangrijkste is dat ik nu in mezelf geloof.'

Wat viel op:

Goed geschreven boek dat vlot leest. Een aangrijpend levensverhaal. Mij hield de vraag bezig waarom het ondanks alle uitzichtloosheid uiteindelijk toch lukt 'uit de goot' te komen. Die vraag stelt Paul Roozendaal zelf ook. 'Het heeft met een combinatie van diverse factoren te maken. Ik was deze keer bereid om het allemaal anders te doen. Ik ben actief aan mijzelf gaan werken, en heb alle adviezen opgevolgd die ze bij de Trubendorfferkliniek gaven. Maar ook het feit dat mijn familie me had afgeschreven speelde mee. Bovendien was de camera een extra motivatie; ik wilde Nederland een ander beeld laten zien dan een Paul in gebruik. Het huisje waar ik in zat; ik was daar zo ongelukkig, alleen op een klein kamertje. Ik was negenentwintig jaar en had een spoor van verwoesting achter mij gelaten. Er was helemaal niets van mij terechtgekomen. Wilde ik nog langer zo doorgaan? Ik had daar niet eens de kracht meer voor. Dit alles woog mee en heeft me geholpen een ommekeer te maken. Dit was letterlijk mijn allerlaatste kans om nog iets van mijn leven te maken, dat besepte ik maar al te goed.'

Een andere vraag is of dit ons ook kan overkomen. Kan de verleiding van drank, stimulerende middelen of gokspelen zo sterk zijn dat het doorslaat in verslaving? In de documentaire ziet Paul er netjes en verzorgd uit. Dat is niet het beeld dat we doorgaans van verslaafden hebben. De beeldvorming is dat verslaafden verlopen mensen zijn, vies en ongewassen, rondhangend op stations in een hasjwalm met flessen spiritus en blikjes bier om zich heen. Maar, zo waarschuwt Roozendaal, verslaving kan ook zomaar toeslaan bij 'de vrouw met een degelijke baan die rondloopt in modieuze kleding, maar die 's avonds, verscholen achter gordijnen van haar nette woning, haar eenzaamheid wegdrinkt.'

Verslaving is niet enkel het probleem van de verslaafde maar ook van zijn omgeving, zijn familie. 'Het is niet alleen mijn ding geweest, het was ons ding. Je hoeft niet verslaafd te zijn om onder een verslaving te lijden.'

Gelukkig bevat dit boek een bemoedigende boodschap: 'Vroeg of laat vervliegt de drang. Altijd.'

Citaten:

- Pag. 22: 'Ik kwam graag bij een pontje bij ons in de buurt. Wandelaars en fietsers konden zichzelf met behulp van een ketting naar de overkant van het water trekken. Wat ik graag deed was vanaf de oever de ketting om een paal wikkelen wanneer er mensen op het pontje stonden. Prachtig was dat als ze zichzelf niet meer naar de kant konden trekken.'
- Pag. 29: 'Ik heb veel gehuild, in mijn eentje. Ik voelde me zo eenzaam en in de steek gelaten. Of dat nu zo was? Mijn moeder zou verbaasd zijn als ze dit hoort. Maar ik ervoer het zo. Misschien kwam het doordat ik mezelf keer op keer in de steek liet.'
- Pag. 55: 'Het is kermis en Paul staat vuur te spugen. Dat is iets wat circusartiesten doen, en ik kan dat ook! Ik word overmoedig. Ik neem opnieuw een grote slok. Een te grote slok. Ik blaas uit. Ik weet niet wat er misgaat; in figuurlijke zin ben ik op dat moment niet bepaald een helder licht. In letterlijke zin wel: ineens sta ik in de fik! Brandende wasbenzine loopt in mijn nek. Op de een of andere manier heb ik niet goed uitgeblazen. Vlammen slaan om mij heen. Boven mijn hoofd, bij mijn borst. Alles draait. Ik knijp mijn ogen dicht.'
- Pag. 105: 'Naast mijn bed stond een stoel met een po. Ik kon niet pissen terwijl ik wel moest. Heroïne verdooft alles.'
- Pag. 173: 'Mijn telefoon gaat over. Ik trap op de rem en neem op. Mijn zus. 'Paul, ik heb iets voor je. Luister.' Typisch Mirel, altijd kijken voor een oplossing. Het BNN-programma Spuiten en Slikken wil een afkickende verslaafde gaan volgen. Of ik interesse heb.'
- Pag. 181: 'Bij een bloemenzaak koop ik een onwijs grote bos bloemen vol mooie kleuren. Voor de Trubendorfferkliniek, als ik daar aankom wil ik ze bedanken. Ik

ben in mijn nopjes. Ik heb nog wat tijd over en neem plaats op een terras. Ik bestel een kop koffie terwijl ik stiekem mijn eigen blikjes bier wegtik. De trip verliest zijn kracht. Mijn peuk valt op de grond. Ik wil niet meer naar de kliniek. Een blikje bier valt om. 'Waar ben je allemaal mee bezig?' vraagt de serveerster. Ik heb geen idee. 'Het lijkt me beter dat je vertrekt.' Ik loop naar een etalage even verderop en leg de bos bloemen neer. De kleuren zijn minder fel. De vrolijkheid is ervan af.'

- Pag. 195: In Wervershoof is een brug waarop ik vaak even stilsta en mijn leven overdenk. Dat ik het potverdomme toch getroffen heb dat het allemaal zo lekker gaat. Dat ik nog steeds de kracht heb om dit allemaal door te zetten. Dat ik mag genieten van alle mooie dingen die me nu bezighouden. Voorheen stond ik meestal zwaar naar de klote op die brug. Toen was het een plek waar ik mijn zonden overdacht. Het blijft een bijzondere plek. Mijn roots liggen daar.

Extra: <http://spuitenenslikken.bnn.nl/nieuws/artikel/685/>