

**MIJN EIGEN WERELD**

Van Job Hulsman verscheen eveneens  
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

*Tot op de dag*

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van  
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via  
[www.amboanthos.nl/nieuwsbrief](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

Job Hulsman

# Mijn eigen wereld

Het gefreakte leven van 'Phreako' Rico

Ambo|Anthos  
Amsterdam



MIJN EIGEN WERELD – DE PLAYLIST  
met alle muziek die in dit boek genoemd wordt

ISBN 978 90 263 6774 8

© 2025 Job Hulsman en Ricardo McDougal

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan

Omslagontwerp DPS Design & Prepress Studio

Omslagillustratie en -foto Ricardo McDougal © Ilja Meefout

Ambo|Anthos *uitgevers* vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

*Wordt het groener dan het groen was  
Nu ik grijzer dan ik grijs ben  
Ach ik ben goddank dus nog een keer  
Een jonge lente waard*

Uit: 'Mooi' van Maarten van Roozendaal

ONDERWEG NAAR MORGEN  
NAAR GOEDE TIJDEN

Zie

Het voordeel is dat de tijd niet zo snel gaat  
als je je klote voelt  
quote van Herman Brood en zo isser ook

Uit: 'Hallo!!!'  
(2011, met A.R.T.)

## ZE ZOEKEN MIJ, NIET JULLIE

Dag 7. Op zijn schoot ligt een schrift. RICOVERY 2023 staat op de bruine kaft in zwarte, sierlijke letters. Hij leest voor: 'Hier hoeft ik niet aan gebruik te denken, hier kan ik rusten. Ik ben erachter gekomen dat er buiten niets meer is voor mij. Ik moet binnen zijn.' Dagboekantekeningen van een paar dagen geleden.

De afkickkliniek in Zutphen is een laag, anoniem gebouw ingeklemd tussen een uitvaartcentrum en een gemeentelijke opvanglocatie voor Oekraïense vluchtelingen. In de ontmoetingsruimte klinkt geroezemoes. Een voor een druppelen mensen binnen in het zaaltje aan het einde van de gang dat de rest van de week wordt gebruikt als hobbyruimte. Bij de entree staat een statafel met thermoskannen en papieren bekers. Rechts een tafeltennistafel, batjes liggen onberoerd bij het net. Er wordt geknuffeld met vrienden, dierbaren, geliefden. Hun namen zijn bij de ingang van het gebouw afgestreept van een lijst. Ze laten zich in stoelen zakken en zwijgen. Het is bezoekuur.

Met een glimlach van oor tot oor neemt Rico (trainingsbroek, smetteloos wit T-shirt, Nike Air Max) zijn bestelling in ontvangst: een zak naturel chips zonder ribbels, Apekoppen en vier wikkels Fruittella aardbei. Die laatste had hij op de valreep doorgegeven. Voor de zekerheid stuurde hij een foto van een lege verpakking mee. 'Ik moet langer blijven namelijk.' Alle verpakkingen zijn gesloten.

Ook dat had hij nadrukkelijk gevraagd. ‘Anders mag het niet mee naar binnen.’

Hij oogt kalm, ontspannen, maar dat is de buitenkant. Zijn zesde detox valt hem zwaar. Terwijl hij de chips en het snoep op de hoek van de tafeltennistafel legt: ‘Andere keren was ik na twee dagen weer de oude, of in ieder geval stabiel genoeg om geintjes te maken, me goed te voelen. Nu voel ik me nog steeds niet goed.’ Eigenlijk zou hij morgen naar huis mogen, maar medewerkers van de kliniek adviseerden hem langer te blijven. ‘Een advies. Ze kunnen en zullen me niet tegenhouden, het is hier geen gevangenis. Ik zit hier voor mezelf en niemand anders.’ Er klinkt berusting in zijn stem.

Rico staat op van het bankje naast de tafeltennistafel om koffie en thee te halen. Op de weg terug, als hij een groepje passeert dat ook wordt voorzien van bekers heet water, blijft hij staan. ‘Hier,’ zegt hij, terwijl hij de doos met theezakjes afgeeft. ‘Nemen jullie maar eerst.’ Terug op het bankje leegt hij twee zakjes suiker en twee zakjes melk in zijn koffie. Hij roert erin, neemt een slok.

‘Ik snap het,’ gaat hij verder. ‘Dat ik langer moet blijven, bedoel ik.’ Hij leunt voorover, laat zijn hoofd hangen. Ik zie hem aarzelen, alsof hij afweegt of dat wat rondgaat in zijn hoofd eruit mag. Dan richt hij zich op en zegt: ‘Ik heb geprojectielbraakt. Ken je dat? Je moet het zien als heel uitbundig kotsen, bijna sproeien, zoals baby’s doen. Het was bizar, jongen. Ik voelde het opkomen, rende naar de badkamer, maar was net te laat bij het toilet. Ik maak geen grap, het zat zelfs op de muur. Ik trok aan het alarmbelletje, waarna twee stafleden me hielpen met opruimen. Een dag later gebeurde het weer. Mijn maag was van streek, of zo, ik weet niet wat het was. De derde nacht droomde ik dat ik moest pissen. En toen piste ik in mijn bed. Ik was zeven toen dat voor het laatst gebeurde.’

Hij is even stil. Achter zijn ogen branden tranen, zijn lip trilt. ‘Het kost me moeite om dit te vertellen.’

Zijn eigen kamer, kamer 1.02, is twee gangen verderop. Het is een



sobere ruimte met een linoleumvloer, eenvoudig eenpersoonsbed, kleine schrijftafel en aangrenzend een eigen badkamer. Binnen aan de muur heeft hij foto's van zijn vriendin Nienke en hun zoons Mack (6) en Bobby (4) opgehangen. Steeds als hij naar ze kijkt, moet hij huilen. 'Als een klein kind, ik mis ze enorm. Er is veel gaande in mijn hoofd. Mijn lichaam en geest zijn in de war. Mijn lijf doet dingen die ik niet ken, dat maakt me verdrietig en bang. Bobby zegt: "Papa is ziek, hij is nu op een plek waar hij beter kan worden." Hij heeft gelijk. Ze noemen dit een ontwenningsskliniek, ik vind ziekenhuis beter.'

*Es ist ein Krankenhaus.*

Al meer dan twintig jaar is Rico verslaafd aan geestveranderende middelen. Drank en drugs. Hij gebruikte 'alles wat je maar kan bedenken', maar voornamelijk amfetamine. Pep. Speed.

In 2004 liet hij zich voor het eerst opnemen in een afkickkliniek in zijn woonplaats Zwolle. Hij was toen zevenentwintig jaar. Het ging goed met Opgezwolle, de hiphopformatie die hij vormde met collega-rapper Sticks en beatmaker Delic. Hun tweede album, *Vloeistof*, was net uit.

In de nacht van zondag op maandag was Rico op zijn mountainbike door de stad gefietst. Even ontspannen in de donkere, stille straten. Deed hij wel vaker. 'Ik kan me niet herinneren of we die avond hadden opgetreden, grote kans van wel. Dat ging altijd door, van donderdag tot en met zondag, jaar in, jaar uit. Meer dan duizend optredens in totaal.'

Boven zijn hoofd dook opeens een helikopter met zoeklichten op. Hij herkende het hakkende geluid. Hij keek niet, hoopte dat het ding dan vanzelf weer zou verdwijnen. Toen dat niet gebeurde begon hij te fietsen – langs grachtengordels, onder de Sassenpoort door. Steeds sneller, door steeds kleinere straten. Steegjes. Tot hij op het Grote Kerkplein twee bekende gabbers tegenkwam. 'Eyo, zien jullie dat?' vroeg hij en hij wees zonder te kijken naar boven.

De gabbers haalden hun schouders op. Toen keek hij zelf. Meteen werd hij verblind door het felle licht. ‘Kijk dan!’ zei hij, maar de gabbers bleven stoïcijns voor zich uit staren, alsof *hij* gek was geworden en niet zij. ‘Laat maar. Ze zoeken mij, niet jullie.’

Hij ziet de beelden helder voor zich als hij terugdenkt aan de gebeurtenis van twee decennia geleden. In zijn hoofd is het echt. Nog steeds.

De volgende ochtend belde hij zijn moeder op. ‘Mama, ik ben bang,’ zei hij. Zij antwoordde: ‘Je moet hulp zoeken.’ Ze wist niet eens dat Rico rookte. Hij pakte de telefoon en begon te bellen met instanties. Een paar dagen later deed hij bij het consultatiebureau voor alcohol en drugs zijn verhaal. ‘Ik blow, drink en ik gebruik pep,’ zei hij. De persoon achter het loket keek hem met glazige ogen aan. ‘Pep?’ Rico zocht verder en vond uiteindelijk goede hulp. Bij de Zwolsche Poort zeiden ze dat hij tegen een psychose aan zat. Later bleek dat ertegenaan *in* was.

Een paar dagen later begon hij aan zijn eerste detox. Bij binnenkomst moest Rico zich douchen. ‘Maar ik ben net onder de douche geweest,’ zei hij. Een medewerker van de kliniek antwoordde: ‘Je moet gereinigd worden.’ In de ontbijtzaal smeerde hij een broodje, waarna een gast tegenover hem aan tafel zei: ‘Waarom doe je zoveel hagelslag op je brood?’ Rico werd kwaad. ‘Betaal jij soms de hagelslag?’ schreeuwde hij. Op zijn eigen kamer huilde hij ’s avonds hard om de muziek van André Hazes. ‘Zolang we dromen, van ’t geluk / Dat ergens op ons wacht / Dan vergeet je snel weer deze nacht / Jij vertrouwt op mij, dat is m’n kracht / Oh m’n kracht.’

Na een week kreeg hij bezoek van Sticks en Delic. ‘Nou, hoe is het kerel?’ vroegen ze. Rico schrok van hun komst. Hij had ze niet verwacht. Blijkbaar wisten mensen waar hij was. Wat stond hem te wachten als hij zich weer in het openbaar liet zien?

Niets bijzonders. Toen Rico na drie weken ontgiften weer naar buiten liep, was alles nog precies zoals het was. In zijn dagboek schreef hij: ‘Ik voel me goed en besef dat ik niet zo diep gezonken

ben als aanvankelijk gedacht. Het nuchter zijn geeft mij een nieuwe high, die ik sinds mijn puberteit niet meer heb gevoeld. Mocht het weer fout gaan, dan weet ik hoe het voelt om volledig clean te zijn. De laatste jaren heb ik het ontzettend druk gehad. Ik zie duizend gezichten, hoor duizend verhalen. In het weekend zit ik in verduisterde zalen. Ik heb mezelf geen rust gegund, daardoor ben ik hier beland.'

Met Sticks en Delic ging hij verder waar hij gebleven was: werken aan een nieuwe Opgezwolle-plaat. 'Phreak en Steez en beatmaker Delic / Samen sneller dan dat je op een tafeltennistafel tafeltennist.'

Muziek  
mijn lust mijn leven  
Ben er nu bewust(er) mee bezig  
Meer rust minder feesten  
zo nu & dan wil ik terug zit het tegen  
Jke plukt aan de verboden vrucht  
en ik eet 'em

Uit: 'Tijd Leert'  
(2003, met Opgezwolle)

## DUIZEND IS TE WEINIG

Dit is vers, dus dit moet er als eerste uit. 2004, wat daaraan voorafging en wat daarop zou volgen, daar komen we nog op.

Het was begonnen met een vakantie naar Aruba, begin 2022. Nienke vertrouwde erop dat het goed zou gaan, zichzelf ook. Rico was niet bezig met gebruik, want al ruim een jaar 'schoon'. Maar toen hij voet aan land zette op het eiland van zijn vader, voelde hij meteen een vreemd soort spanning. Achteraf denkt hij: wat wil je? Het is er dertig graden, veel Arubanen drinken, en dan was hij ook nog eens alleen.

Al na een paar dagen stapte hij onbedachtzaam een slijterij binnen. Aan de balie rekende hij een fles whisky af. Een impuls. Terug op zijn kamer in het huis van z'n pa ging hij op een stoel zitten. De fles zette hij voor zich neer, daar keek hij vervolgens een tijdje naar. Nu kan ik het nog weggooien, schoot het door zijn hoofd. Het moment erop: maar ik kan ook een slok nemen. Nu het er toch staat. Fuck it.

Rico nam een flinke slok. Voorzichtig, maar toch: een flinke slok. Hij schrok. Dit is niet goed, dacht hij. Dat besef was er meteen. Hij pakte de fles, liep naar de wastafel en liet hem leeglopen in de gootsteen. Een tevreden lach verscheen op zijn gezicht. Hij was blij dat hij dat kon. Trots.

Terug in Zwolle vertelde hij Nienke meteen over 'het ongeluk'. Zo

heeft hij het geleerd: delen, open zijn. Ook in de eerstvolgende bijeenkomst van de zelfhulpgroep die Rico wekelijks bezoekt – ‘Het Programma, noem het maar zo, ik mag er geen reclame voor maken’ – deelde hij wat hem was overkomen. Als voorzitter nota bene. Opnieuw verscheen er een lach op zijn gezicht. Maar na afloop van de bijeenkomst zei een deelnemer: ‘Welk signaal denk je dat je afgeeft door trots te vertellen dat het bij die ene slok bleef? Een slok is een slok, man! Dit is niets minder dan een terugval.’ Pas toen besefte Rico: er is geen verschil tussen een crackpijp opsteken en één slok drinken. Zijn hersens hadden weer geproefd van het middel. De met pijn en moeite losgekoppelde draden stonden weer met elkaar in verbinding. Zelfs een gebakje met een beetje drankerin kan hem op het verkeerde spoor zetten.

Rico mocht geen voorzitter meer zijn van de bijeenkomsten van Het Programma en begon opnieuw met het tellen van ‘schone’ dagen. De tekst op de sleutelhanger die hij teleurgesteld inleverde: CLEAN AND SERENE FOR ONE YEAR.

Een gezegde onder verslaafden luidt: één is te veel, duizend te weinig.

Een paar maanden na zijn vakantie op Aruba stapte Rico opnieuw een slijterij binnen. In Zwolle dit keer. Nienke was een week weg voor werk. Aan de toonbank rekende hij een zakflacon wodka af. En een dag later nog een. Maar bij thuiskomst ontdekte ze het meteen. Ze heeft een radar en die staat inmiddels scherp afgesteld. Rico gedroeg zich anders, was niet benaderbaar. Ze wist: het is weer zover.

Zijn sponsor, een soort mentor voor verslaafden in herstel, raadde hem tijdens een telefoongesprek aan om opnieuw te beginnen met zijn herstel. Niet alleen bij één beginnen met het tellen van de dagen. Nee, alles opnieuw. Dus ook: opnieuw beginnen met het twaalfstappenprogramma, de methode die centraal staat in zijn zelfhulpgroep. Om te geloven dat er een macht is groter dan hij-

zelf die hem weer gezond kan maken (stap 2), moest hij opnieuw accepteren dat hij machteloos stond tegenover zijn verslaving, dat zijn leven onhanteerbaar was geworden (stap 1). Pas daarna kon er weer ruimte ontstaan om hulp te aanvaarden, de balans op te maken, misstappen te bekennen, zwakheden en tekortkomingen te ontdekken, daaraan te werken et cetera. En uiteindelijk, als hij eenmaal weer rust en kalmte zou ervaren, kon hij ook ervaringen doorgeven aan anderen die het nodig hadden (stap 12).

Verdomme, dacht hij, waar slaat dit op? Dat weet ik toch wel! Wie was zijn sponsor om hem te vertellen dat hij opnieuw moest beginnen met zijn herstel? Wist hij wel hoeveel werk hij had gestoken in de zelfstudie die bij het twaalfstappenprogramma hoort? Hij was pissig, gooide de telefoon erop en belde hem niet meer terug. Later zou Rico zeggen: 'De deur stond toen wagenwijd open.' En zijn sponsor: 'Toen wist ik al genoeg.'

Na die twee zakflacons lukte het Rico nog een maand of twee om van de drank af te blijven, tot hij op een dag weer bij een slijterij binnenstapte. Binnen de kortste keren was hij er iedere dag te vinden. In het begin scheidt hij zeven kleuren en hoopte hij dat hij niet herkend zou worden. Nog bijna dagelijks wordt hij in Zwolle nage-roepen door mensen: 'Hé Opgezwolluhh.' Hij wisselde slijterijen daarom af, in de hoop dat het dan minder zou opvallen. Het kwam voor dat hij tien kilometer reed voor zijn inkopen, helemaal naar de andere kant van de stad. Maar uiteindelijk gaf hij ook dat op. Fuck it, dacht hij, al zouden mensen me herkennen. Wat dan nog?

Hij gaf zich gewonnen. Rico zocht in zijn telefoon naar nummers uit vervlogen tijden en voor hij het wist reed hij naar straat-hoeken en parkeerplaatsen om envelopjes met poeder en zakjes met pillen in ontvangst te nemen. Zijn dealers begroetten hem vriendelijk. 'Hé man, tijdje niet gezien. Hoe is het ermee?'

Uiteindelijk, na een wilde nacht in de studio, biechtte hij alles op. Nienke had de dranklucht uit zijn mond geroken. Met horten en stoten kwam het verhaal eruit. Als kotsen na een wilde nacht: eerst

een hevige golf, dierlijke kreten, dan een misselijk gevoel. Dan nog een golf en tot slot de resten ellende die het diepst waren weggezakt. Tot hij helemaal leeg was en verslagen achterbleef. Met knalende koppijn en een gore smaak in zijn mond.

Nienke was boos en verdrietig, maar ook vastberaden. ‘We moeten maatregelen nemen,’ zei ze. ‘Het is beter dat je gaat.’ Rico pakte twee tassen met kleren in en klopte aan bij tante Ineke in Amersfoort. De zus van zijn moeder was er altijd voor hem geweest. In goede en slechte tijden. In zijn jeugd jaren had hij ook al eens een maand bij haar gebivakkeerd. Al hadden de problemen toen niets met hem te maken.

Deze keer wel. In Amersfoort belde Rico met instanties. ‘Ik heb hulp nodig,’ zei hij. Drie weken later kwam het verlossende bericht: hij was meteen welkom. Die avond werkte hij zo veel mogelijk middelen naar binnen. Als een laatste avondmaal. Poeders duwde hij onder zijn bovenlip, want snuiven lukt niet meer. Zijn neusschot is aangetast. Wat hij niet meer weg kreeg, spoelde hij door de gootsteen. Op één fles wodka na. Daarna viel hij laveloos in slaap.

Het was op.

Bij het ontwaken de volgende ochtend nam hij een slok uit de fles. Eén. Daarna stapte hij in de auto en reed hij naar de kliniek in Zutphen. De wodka legde hij op de bijrijdersstoel. ‘Klots, klots, klots,’ deed de fles, maar Rico negeerde de lokroep.

Onderweg luisterde hij naar bass house. Voor zijn playlist RICO DON’T GIVE UP THE FIGHT was het nog te vroeg. Daarvoor moest hij eerst aarden. Met ‘Like Whoa’ van Black V Neck door de boxen liet hij alle emoties de vrije loop. Fuck the world! dacht hij. Meteen daarna: waar ben ik mee bezig! Boos, blij, bang en bedroefd tegelijk.

‘Heb je gedronken?’ vroegen de medewerkers van de kliniek toen hij zich meldde. Zijn antwoord: ‘Een beetje, voor vertrek. Maar ik denk dat ik nul punt nul blaas.’ Hij grijsde toen de uitslag van de blaastest op het schermje verscheen. Hij kent zijn lijf.



Ze hoorden hem uit. Ze kenden zijn geschiedenis, maar wilden ook de laatste bladzijden beschreven zien. Rico vertelde: dit is mijn zesde opname, na mijn laatste detox zat ik twee jaar in herstel, in die periode viel ik drie keer terug, na de laatste terugval ging het bergafwaarts. De voorbije weken, waarin hij bij tante Ineke verbleef, noemde hij 'een puinhoop'. Daarmee zei hij niets te weinig en niets te veel.

Ze vroegen of hij nog spullen in de auto had liggen. Rico kende het protocol en keek naar de tassen met kleren naast zijn stoel. Fuck, dacht hij toen, de fles wodka. Het volgende moment werd zijn wagen binnenstebuiten gekeerd. Tegen de begeleiders zei hij: 'Julie mogen alles overhoophalen, graag zelfs.' Daarna werden ook zijn tassen doorzocht, inclusief de sokken die hij in bolletjes had gevouwen. Op de fles wodka na vonden ze niets.

Op de gang kwam hij die avond een bekende tegen, een medewerker. 'Als ik het goed heb, werk je hier al twintig jaar,' zei Rico.

De medewerker knikte: 'Je komt me bekend voor.'