

BEKENTENISSEN VAN EEN PADELVERSLAAFDE

Uitgeverij FC Klap

www.fcklap.nl

Eerste druk: november 2025

ISBN 9789085676867

NUR 350 / 482

Tekst: Vincent Weggemans en Matthias Scholten

Coverontwerp en vormgeving: Mirjam Helder

Met dank aan: Rob Klap, Raymond Krul, Raymond Geurtsen, Daniëlle Hartemink, Marcel Bogaart, de uitvinders van thee en tosti's en de vele padelbanen, bezocht voor... eh... veldwerk! En met excuses aan alle verdwaalde ballen die we in de verschillende bosschages hebben moeten achterlaten.

Bekentenissen van een padelverslaafde is een uitgave van **PADEL** 

Alle rechten voorbehouden.

De uitgever heeft zich ingespannen alleen beeldmateriaal te gebruiken dat rechtenvrij is.

Mocht in deze uitgave toch een afbeelding staan die niet rechtenvrij is, dan verzoekt de uitgever de rechthebbende(n) contact op te nemen. Verder mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie, padelracket of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Zelf een solide zesje, trouwens.

THERAPIE

Het begon allemaal met een blik van Margot, mijn vrouw. Niet boos. Niet verdrietig. Meer zo'n blik van iemand die je voorzichtig probeert te vertellen dat je adem een beetje naar knoflook ruikt.

“Ik denk dat je hulp moet zoeken,” zei ze.

“Waarvoor?”

Ze keek naar mijn sportschoenen, die nog vol zand zaten van gisteren. En eergisteren. En de dag daarvoor.

“Voor... dit. En voor al die rackets, de acht verschillende typen ballen, de vier paar schoenen, je dwangmatige WhatsApp-check om te zien of je nog ergens kunt meespelen. Je zit zeven uur achter elkaar padelrally's te kijken! Dit noemen we een verslaving en dan is het beter om hulp te zoeken.”

Ze had in één zin samengevat wat ik zelf al vermoedde, maar waarvan ik had gehoopt dat het nog niet zichtbaar zou zijn. Maar ze heeft gelijk: mijn enthousiasme voor het spelletje heeft een wel erg tijdrovende vorm aangenomen. Maar verslaafd? Ben je verslaafd als je gewoon alle soorten padelballen die verkrijgbaar zijn even wilt testen voor je ze gebruikt? Als je elke dag je rackets een kleine poetsbeurt geeft? Als je het geen probleem vindt 134 kilometer te rijden om een paar schoenen te passen, die ze toevallig alleen in het Antwerpse filiaal hadden? Trouwens, ik zorg ervoor dat ik altijd één avond per week niet speel, want het gezinsleven is ook belangrijk en ik ben nu eenmaal graag thuis.

De boodschap was duidelijk: ja, ja, 'hell yeah!' en: “Dit geloof je zelf toch niet?”

En zo belandde ik bij Padel Anonymous. Ik wist ook niet dat het bestond, maar dat had ze al lang uitgezocht. En een afspraak

voor me gemaakt. En ja, Padel Anonymous is precies wat je ervan verwacht. Een kring stoelen in een zaaltje dat ruikt naar koffie, shag en vergeelde gordijnen. Tussen de stoelen hier en daar een krukje met een waterkan en twee glazen en op de flip-over een handgeschreven tekst in pastelkleurige stift: *Welkom mooie mensen*.

De eerste keer dat ik door de ramen keek, dacht ik nog dat ik de verkeerde ruimte te pakken had. Dit leek meer op een yogaklasje of een buurtbijeenkomst voor mensen met een breiproject, niet op een plek voor topsporters – nou ja, hobbytopsporters zoals ik. Gelukkig had ik toen nog een paar dagen om aan het idee te wennen dat ik straks in een praatgroep zou zitten – maar die zijn nu ook voorbij. Tijd vliegt als je niet aan de toekomst wilt denken.

Hier zit ik dan. De groepsleidster heet Margreet. Zij is, hoe zal ik het zeggen, het type dat iedereen een ‘mooi mens’ noemt. Ze praat zacht, knikt veel en gebruikt woorden als ‘ruimte geven’ en ‘jouw pad bewandelen’. Was je een cactus, dan zou ze zeggen dat je een warme en zachte uitstraling hebt.

Margreet kan goed luisteren. Sterker nog, ze luistert op Champions Leagueniveau, inclusief twee ogen die als zoeklichten elke beweging registreren. Als je praat, dan lijkt ze alles te vergeten en alleen voor jou op de wereld te zijn. Haar ogen stralen uit: *ik zie jou!*

Bij de Anonieme Alcoholisten werken ze met twaalf stappen om je van je verslaving af te helpen. Bij Padel Anonymous doen ze hetzelfde, alleen is de fles hier een racket en de dorst een WhatsApp-groep waarin je elke dag wordt verleid tot een nieuwe wedstrijd.

Als ik de kring zo rondkijk, ben ik niet de enige wiens handen jeuken om de telefoon te pakken en ergens digitaal af te hangen. Je weet immers maar nooit. Helaas moet de telefoon in de zak blijven, hoe belangrijk onze werkende levens ook zijn: dit uurtje belooft zowel een digitale detox als een duik in onze diepere drijfveren. En dat allemaal onder leiding van een mauve verschijning – of is het verwassen paars? – met hippe sandalen.

Aan de buitenkant kun je het niet zien, maar blijkbaar zijn dit allemaal mensen die gewoon een keer wilden proberen of padel leuk was – en nu staan ze het liefst vijf keer per week op de baan, kennen de voornaam van de barista in het clubhuis en hebben hun zomervakantie zo gepland dat ze altijd in de buurt van een baan zullen zijn.

Het zijn padeljunks.

We – moet ik eigenlijk zeggen.

Iedereen heeft zijn eigen symptoom. De één koopt elke week een nieuw gripje, de ander checkt obsessief de appgroepen, weer een ander heeft een blessure die hij zorgvuldig inzet als excuus – op z'n werk dan, op de baan gaat het prima. Margreet zegt dat het allemaal maskers zijn, manieren om niet te hoeven voelen waar het echt om gaat. Zelf denk ik dat het gewoon manieren zijn om nog vaker te kunnen spelen.

Toch... er zit iets in. Want waarom raak ik anders onrustig als ik een dag geen racket heb vastgehouden? Waarom voelt het alsof ik pas echt leef als ik die droge 'pok' hoor van een bal tegen carbon? Waarom kan ik uren filmpjes kijken van Spaanse trainers die me uitleggen dat ik de lob 'moet voelen in mijn ziel'? Ik spreek niet eens Spaans...

Misschien is padel wel geen sport. Misschien is het 'een identiteitscrisis met gele ballen', zoals mijn vrouw al menigmaal tegen me heeft geroepen. Hoe beeldend ook, ik denk dat ze overdrijft. De laatste keer dat ik keek, zag het er allemaal nog heel normaal uit.

Margreets openingswoord gaat enigszins langs me heen, maar één opmerking blijft hangen: "Herstel begint bij erkenning."

Vooruit dan: ik ben verslaafd. Verslaafd aan de perfecte slag, aan de dopamine die na een geslaagd dropshot harder binnenkomt dan Rammstein tijdens een kerkdienst. Verslaafd aan het gevoel dat ik even echt iemand ben. Niet vader, partner, werknemer of

belastingbetaler, maar een sporter. Een echte. Die met wat extra training zomaar...

“... daarom is het zo moeilijk om in de spiegel te kijken. Maar daar gaan we samen aan werken.”

Dat is het rare van Padel Anonymous: je komt er voor genezing, maar eigenlijk vind je er vooral herkenning. Het is alsof op het terras van padelclub Los Naranjos in Marbella ineens een Nederlander naast je neerploft. Uit je eigen dorp nog wel. Je hoeft niets uit te leggen, één blik is genoeg: ‘Ah, jij ook?’

Dat geeft veiligheid. En een soort troost: je bent niet alleen.

Dus dit is mijn verhaal.

Niet omdat ik denk dat de verslaving ooit te genezen valt. Althans, dat hoop ik niet.

Maar omdat mijn ervaringen misschien iets van hoop en troost bieden. Of in elk geval herkenning. Want we hebben elkaar toch nodig – of op z’n minst drie anderen.

**Vooruit dan: ik ben verslaafd.
Verslaafd aan de perfecte slag,
aan de dopamine die na een
geslaagd dropshot harder
binnenkomt dan Rammstein
tijdens een kerkdienst.
Verslaafd aan het gevoel dat
ik even echt iemand ben. Niet
vader, partner, werknemer of
belastingbetaler, maar een
sporter. Een echte**





DE 12 STAPPEN



STAP 1	Het fundament. Ik erken dat ik machteloos ben tegenover mijn verslaving, die mijn leven te zeer is gaan beheersen.
STAP 2	Ik kan het niet alleen. Een grotere macht is nodig om me weer geestelijk gezond te maken. Ik bepaal zelf wie of wat die grotere macht is.
STAP 3	Ik geef de strijd op. Ik verzet me niet meer. Ik wil me laten leiden naar een beter leven.
STAP 4	Hoe ben ik eigenlijk geworden wie ik ben? Ik maak van mezelf een morele inventaris op, grondig, open en onbevreesd.
STAP 5	Ik erken wie ik ben. Ik beken tegenover mezelf en mijn omgeving de ware aard van mijn fouten.
STAP 6	Ik weet waarom ik mijn gedrag wil veranderen. Ik ben volkomen bereid hard te werken om de fouten in mijn karakter weg te (laten) nemen.
STAP 7	Ik zet me elke dag actief in om mijn gedrag te veranderen. Ik ben me bewust van mijn valkuilen en doe dagelijks bewust mijn best die te vermijden.
STAP 8	Ik beken schuld. Ik maak een eerlijke en complete lijst van alle mensen die ik schade heb berokkend en zie onder ogen waarom ik dat heb gedaan.
STAP 9	Ik leg verantwoording af. Ik maak het, waar mogelijk, direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.
STAP 10	Ik vraag me steeds af: hoe gaat het écht met mij vandaag? Ik ga door met het opmaken van mijn persoonlijke inventaris: wanneer ik fout zit, geef ik dat onmiddellijk toe.
STAP 11	Ik weet weer wat zin geeft aan mijn leven. Nu mijn verslaving mij niet meer in de greep heeft, kijk ik naar alles wat mij kracht en energie geeft in dit leven en dat omarm ik ten volle.
STAP 12	Herstel is geen toestand, maar een activiteit. Ik besef dat ik zal moeten blijven werken aan mijn herstel. Dat doe ik met toewijding, overgave en met open vizier. Door dat proces eerlijk te laten zien, kan ik anderen inspireren mijn voorbeeld te volgen.



DE 12 STAPPEN IN PADEL (WE MOETEN NIET OVERDRIJVEN)



STAP 1	Het fundament. Padel is een mooie sport, die kun je niet vaak genoeg beoefenen.
STAP 2	Ik kan het niet alleen. Padel is een mooie sport, maar je moet het wel met z'n vieren doen. Baantjes voor twee zien er snoezig uit, maar slaan nergens op.
STAP 3	Ik geef de strijd op. Verzet heeft geen zin: de drang om te spelen is te sterk. En gelijk heb je: dan beweeg je weer eens en dat houdt je gezond.
STAP 4	Hoe ben ik eigenlijk geworden wie ik ben? Dat is een heel verhaal, Sigmund. Waarschijnlijk werd het pas wat toen je ging tennissen en ben je nu, met padel, dichtbij wie je altijd had moeten zijn.
STAP 5	Ik erken wie ik ben. Een matige speler? Nee, een lèrende, met een steeds betere volley.
STAP 6	Ik weet waarom ik mijn gedrag wil veranderen. Het zou wel fijn zijn om die stopvolley eindelijk onder controle te krijgen.
STAP 7	Ik zet me elke dag actief in om mijn gedrag te veranderen. Dagelijks is lastig, gezien de thuissituatie, maar tweemaal wekelijks toch zeker. Tenzij Alejandro niet kan, dan heb ik die week geen training
STAP 8	Ik beken schuld. Ik zal dat rackethoesje netjes bij de Gevonden Voorwerpen leggen. Feitelijk heb ik het alleen maar even in bewaring gehad, het lag zo eenzaam bij die baan.
STAP 9	Ik leg verantwoording af. Aan het eind van de week voldoe ik netjes mijn barrekening. En soms zeg ik zelfs wat erop ontbreekt.
STAP 10	Ik vraag me steeds af: hoe gaat het écht met mij vandaag? Vooral na een mislukte smash weet ik het antwoord.
STAP 11	Ik weet weer wat zin geeft aan mijn leven. Een gelukke smash.
STAP 12	Herstel is geen toestand, maar een activiteit. En een vermoeiende ook. Cooling down, biertje bestellen, bitterballetje eten, de rally's nabespreken en dan weer opnieuw een rondje halen. We doen alles om ons herstel zo spoedig mogelijk te laten verlopen.

GEARJUNK

Het is dinsdagavond en het zaaltje ruikt vandaag naar natte sokken, koffie en iets wat misschien ooit cake is geweest. Margreet heeft de stoelen iets dichtter op elkaar gezet. “Verbinding voelen,” noemt ze dat. Ik noem het krap.

Naast de flip-over staat een man die ik nog niet eerder heb gezien. Hij draagt felgele padelschoenen, een zwart-wit trainingsbroek met gouden strepen, een shirt met zijn eigen initialen, denk ik, en een pet waar het prijskaartje nog aan bungelt. Zijn tas staat open: vier rackets, elk met een andersgekleurd gripje. Ik zie ook nog een zonnebril met spiegellazen en drie blikjes ballen. De padeltherapie ondergaat hij vandaag op weg naar de padelbaan, zo te zien. Eén stap naar voren, twee terug. Ik ken dit type. Op de baan te herkennen aan het feit dat de outfit altijd perfect matcht met het racket, maar de eerste makkelijke bal gaat evengoed hard in het net.

Margreet steekt haar hand uit. “Fijn dat je er bent, dapper voor al. Wil je jezelf voorstellen?”

Hij doet zijn pet af. “Eh, ik ben Daan. En ik denk dat ik verslaafd ben aan... gear.”

Hij kijkt de kring rond. “Ik koop bijna elke week iets nieuws. Nieuwe schoenen, shirtjes, rackets... laatst nog een speciale grip uit Japan, van bamboevezel.”

Willem, de baardmans naast mij, fluistert: “Klinkt goed, waar haal je die?”

Margreet heft een vinger naar hem. “We luisteren, Willem. Daan stelt zich kwetsbaar op.”

Dan draait ze zich weer naar Daan. “Wat je beschrijft, is zo be-