



LIEVE KLOOTZAK

Ruben Runhaar

LIEVE  
**KLOOTZAK**

LIEVE  
**KLOOTZAK**

Ruben Runhaar

ISBN 9789492531193

NUR 402

Eerste druk, april 2024

Auteur **Ruben Runhaar**

Adviezen en  
eindredactie **Anton Cramer**

Vormgeving  
en drukwerk **Mirella Zwanenburg**  
[www.boekendame.nl](http://www.boekendame.nl)

Foto omslag **Pedro Sluiter Foto**  
[www.pedrosluiter.nl](http://www.pedrosluiter.nl)

© 2024 Ruben Runhaar

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

# INHOUD

Voorwoord	6
Deel 1 ANGST	9
Deel 2 HERSTEL	141
Deel 3 GROEIEN	253

# VOORWOORD

Laat je in dit boek meenemen in de worstelingen én overwinningen van Ruben Runhaar. Ik leerde hem kennen op het punt dat zijn wereld aan diggelen lag, Rock Bottom. In de veilige omgeving van de kliniek ontmoette ik een angstige, verslagen jonge vent. Bang om onder ogen te komen welke ravage hij achter de deuren van de kliniek had gelaten. Snel werd duidelijk dat hij vooral angstig was zichzelf aan te kijken. In zijn gebroken bestaan was er één belangrijke vraag: “wie ben ik?”

De angsten van Ruben werden gaandeweg omgezet in controle, de beste jongen van de klas willen zijn. Hij zoekt erkenning. In de kliniek stond hij altijd vooraan, hongerig naar meer. Maar laat duidelijk worden, “Less is more”.

Zijn worsteling met perfectie, het goed willen doen, volle focus vooruit, je leest het terug in dit boek. Eén ding is zeker, dit heeft alles te maken met verantwoordelijkheid willen nemen. Ruben, neemt je mee in het leren vinden van balans. Hoe hij verantwoording nam om te gaan leven, in plaats van erkenning te vinden bij anderen. Van controle naar verantwoordelijkheid, dit heb ik van dichtbij mogen zien in het herstelproces.

Dit boek geeft de lezer hoop. Omdat Ruben zichzelf durfde te laten zien, open en eerlijk. Dit boek Lieve Klootzak is daarvan het bewijs. Al de oordelen die je wellicht tegenhouden om je verslaving onder ogen te komen zijn slechts een grote muur die je gevangen proberen te houden. Verslaving is gevangenschap, het is een leven als slaaf.

Ik zelf was ook jarenlang gevangen in de wereld van pornografie. De muren om mij heen groeiden, mijn zelfhaat ontwikkelde zich levensgroot, evenals mijn eenzaamheid. Welke verslaving dan ook, welk gedrag je ook neerdrukt door schuld en schaamte, er is een weg uit! Ik leef nu in liefde naar mijzelf en met mijn naasten.

Al jarenlang werk ik samen met verslaafden. Gebroken mensen die ver verwijderd zijn van de persoon die ze ooit waren of dachten te zijn. Totaal in de greep van de waanzin van verslaving.

Ook werk ik al jaren met de familie van verslaafden. Ook zij zijn wanhopig, zichzelf kwijt als gevolg van de greep die verslaving indirect op hen heeft. Vaak onbegrepen door de omgeving die roept, gooi je verslaafde de deur uit. Verslaving verwoest alles, verslaving komt om te roven, stuk te maken met uiteindelijk de dood als gevolg.

Ruben heeft zijn verhaal opgeschreven. Om met anderen te delen wat verslaving doet, dat herstel altijd mogelijk is en dat je kunt groeien. Tot en met jezelf.

Lieve Ruben. Blijf houden van jezelf, met al je gekkigheid, met al jouw jankbuien. Met al die prachtige passie die ook in je zit.

**Alex Snel**

*Counselor, eigenaar van [fundamentcoaching.nl](http://fundamentcoaching.nl)*

**DEEL 1**

**ANGST**

## TOP OSS UIT

Mijn eerste uitwedstrijd van FC Zwolle was op vrijdag 12 april 2002. Ik ging die dag niet veilig met de bus-combi naar de wedstrijd, maar met de trein naar Oss. Bij Tot Ons Plezier Oss was een paar jaar ervoor goed de pleuris uitgebroken. Een voorbode voor ellende.

Bij aankomst in Oss zouden we zonder begeleiding naar het stadion wandelen. Dat het goed mis kon gaan tijdens deze wandeltocht was een prima aanleiding om in de trein te stappen. Gelukkig was ik niet alleen. Veel anderen hadden hetzelfde idee.

Het feit dat FC Zwolle op kampioenskoers lag, droeg daar zeker aan bij. Iets wat ik tot dan toe voor onmogelijk had gehouden. In mijn eerste jaren als fan van de FC bungelden ze vaak onderaan de ranglijst. Een kampioenschap kwam alleen voor in hele stoute dromen. Dromen die steeds realistischer werden, omdat de laatste jaren een opwaartse spiraal werd ingezet.

Het enige jammerlijke was dat er altijd mis werd gegrepen als het echt om de prijzen ging. Op de één of andere manier bezweken de spelers steevast onder de druk. Een angstbeeld dat ook dit jaar door mijn hoofd spookte, maar waar ik niet aan toe wilde geven. We waren aanbeland bij de één na

laatste wedstrijd van het seizoen. Ook al hing de nummer twee van de competitie hijgend in onze nek. We stonden op pole position om te promoveren.

Op naar Oss dus om de mannen naar voren te schreeuwen. Dit was een 'do-or-die wedstrijd'. Waarbij we vurig hoopten dat er niet op z'n Zwols zou worden bezweken onder de druk. Een massa fans maakte de bedevaart reis naar Oss. De meeste supporters besloten met de auto of bus-combi naar het stadion te gaan.

Ikzelf stapte met ruim 70 andere Zwolle aanhangers de trein in richting Oss. Vooraf verzamelden we in de stad. Gezamenlijk liepen we als groep naar het station. Naar mate we dichterbij het station kwamen liep de adrenaline flink op. In de trein keek ik als 15-jarige snotneus mijn ogen uit. Het was één zootje ongeregeld om mij heen. And I loved it. De één zat zijn neus vol te scheppen met poeder. De ander stak een jointje aan. De dreiging die van onze groep af kwam, was intens. Het fanatisme droop er vanaf. Ik waande mij lid van een elite hooligan commando.

Sommige gasten hadden wapens mee. Ze wisten dat we langs station Deventer kwamen. De stad van onze aartsrivaal.

**WELLICHT STAAN ZE ONS OP HUN STATION OP TE WACHTEN. WE HEBBEN ZE OP DE HOOGTE GEBRACHT.**

Dit vooruitzicht gaf een extra kick. De adrenaline bleef opbouwen in mijn lichaam.

Tot deze treinreis had ik alleen maar alcohol gedronken. Drugsgebruik was geen optie geweest. Ik was er bewust bij uit de buurt gebleven. Deels uit angst voor het effect. Deels omdat ik geen junk ben. Alcohol was mijn ding. Iets dat ik pas kort geleden had ontdekt. Tijdens de treinrit kwam hier verandering in. Mijn verlangen om bij de groep stoere gasten te horen, was sterker geworden dan vasthouden aan mijn principes. Die bewuste vrijdag besloot ik de eerste stap te zetten in een onomkeerbaar proces. Dat het me tot de afgrond zou brengen had ik niet kunnen bevroeden.

In de trein werd ik vergezeld door mijn beste voetbalmaatjes. Ze waren net als ik aan de iets te fanatieke kant. Eén van deze 'boys' had een mooie voorraad pillen, drank en andere versnaperingen bij zich. Sociaal als hij was, vroeg hij ieder van ons of we iets wilden gebruiken om de reis wat interessanter te maken. Diezelfde vraag belandde ook bij mij toen de trein station Zwolle verliet. Wil je een XTC pilletje proberen? Het overviel mij omdat ik hier niet op had gerekend.

**WAT MOET IK DOEN?!? STRAKS GA IK HELEMAAL SLECHT OP DIE SHIT. DIT IS FUCKING HARDDRUGS MAN. IK BEN TOCH ANTI DRUGS?**

Was mijn eerste gedachte. Snel gevolgd door een rechtvaardiging.

**DIE ANDEREN DOEN HET OOK. HET ZAL WEL GOEDKOMEN TOCH? IK BEN TOCH GEEN MIETJE? KOM OP MAN! GEWOON DOEN! VAAK BEN JE TE BANG.**



**LIEVE KLOOTZAK** is het levensverhaal van Ruben Runhaar, een junkie in herstel. In drie delen lees je de rauwe achterkant van het turbulente leven van Ruben. Een boefje uit Zwolle die zich geen raad wist met zichzelf.

Op een onbevangen en integere manier vertelt hij hoe hij opgegroeide met een zieke moeder en afwezige vader. Hoe zijn zoektocht naar aandacht, erkenning en veiligheid hem leidde tot extreem gedrag. Hoe zijn overlevingsmechanismen hem lieten afdwalen tot een angstig en onzeker mannetje met chaos in zijn hoofd.

Laat je meenemen naar het opgroeien in een ondernemersgezin in de jaren '90. Krijg inzicht in de Zwolse **hooligan** scene en **drugswereld**. Kijk mee hoe Ruben zichzelf ziet veranderen van lief persoon tot ontegelijkse klootzak. Een klootzak die loyaler is aan zijn dealer dan zijn eigen familie. Als hij met één been in zijn graf staat komt hij voor de keuze. Leven of dood.

Is het te laat of kan hij veranderen? Het antwoord lees je in dit meeslepende verhaal waarin hij je meeneemt in zijn belevingswereld.

**Wil je inzicht in de denkwijze van een verslaafde of handvaten om herstel te vinden? Dompel je dan onder in een wereld van list, bedrog en verlies, naar heling, groei en transformatie.**

