



VAN DELINQUENT TOT IDEALIST

Stanley Groeneveld (51) fietst elke week tweehonderd kilometer, loopt twintig kilometer en zwemt er zes. Als tiener was hij jarenlang verslaafd aan drugs, nu weet hij dat zijn nieuwe verslaving aan duursport een belangrijke uitlaatklep is in zijn leven. 'Het is de weg van de meeste weerstand, maar juist die weg maakt je sterk.'

Stanley woont in een gezellig buurtje in Den Bosch. Achter zijn woonblok ligt een grote waterplas, waarlangs een voet- en fietspad kronkelen. Het is de ideale omgeving voor Stanley, die graag het uiterste vraagt van zijn lichaam én geest. 'Met duursport heb ik een haat-liefdeverhouding. Ik slaap al 25 jaar slecht door chronische slaapproblemen, maar ondanks dat ik 's morgens bijna altijd down op sta, ga ik toch rennen. Dat maakt mijn geest sterk. Door ervaringen in mijn jeugd weet ik dat ik een sterke wil heb. Die gebruik ik nu om te gaan sporten, ook als ik even geen zin heb.'

IN EXTREMEN

Stanley groeide op in een gezin met een autoritaire vader, voor wie het belangrijk was dat zijn kinderen 'iets bereikten'. Toen Stanley zestien jaar was, rookte hij voor het eerst heroïne. 'In hoog tempo ging het toen bergafwaarts, in een stroomversnelling van kwaad tot erger', schrijft Stanley in zijn boek *Capone en King, van delinquent tot idealist*. 'Dat had ook te maken met mijn karakter. Ik heb namelijk een haast tomeloze energie. Het gaat daardoor bij mij bijna altijd meteen in extremen. Op mijn zeventiende deed ik een gewapende overval, terwijl ik nog op school zat. Neem alleen al de manier waarop ik zo jong al met stelen bezig was. Met mijn

je te breken is ongelooflijk moeilijk. Maar die eerste keer heb ik geleerd dat ik dat kon, dat mijn geest sterker was dan hun wil om mij te breken. Dat vond ik wel een kick', schrijft hij. 'Ook later heb ik nooit gepraat, nooit iemand verraden, nooit iets bekend wat zonder bekentenis toch niet bewezen kon worden.' Hij stelt wel dat hij achteraf gezien die geestkracht beter had kunnen gebruiken om iets positiefs te bereiken. 'Met die gedachte maak ik de negatieve zaken in mijn verleden natuurlijk niet meer ongedaan. Maar ik kan er wel iets mee om in het heden en in de toekomst iets positiefs neer te zetten.'

EIGEN SCHULD

Zijn ijzeren wil heeft er voor gezorgd dat hij onlangs overal in het nieuws was. Zijn boek kwam uit, waarin hij zijn jeugd uit de doeken doet, zijn verslaving en zijn keuze voor het zwaarste afkickprogramma in Nederland. Maar hij vertelt ook over zijn keuze om jonge mensen, die in vergelijkbare uitzichtloze situaties zitten, te helpen. Het plan heet 'Project 13' en kon, samen met het boek, meteen rekenen op aandacht van de media.

Grip had Stanley in zijn tienerjaren in elk geval niet op zijn leven. Hij verliet de mavo zonder diploma, deed mee aan nachtelijke bedrijfsinbraken, handelde in vals geld en gokte. 'Tussen mijn zestiende en tweeëntwintigste heb ik al met al zo'n twee jaar achter hoge dikke muren, tralies, pantser-

den. Een sterke geest kan meer incasseren.' Na afloop bleef hij verslaafd en een afkickprogramma hield hij nooit vol. 'Achteraf snap ik best waarom het telkens fout ging: ik ging er niet voor de volle honderd procent voor.'

Uiteindelijk besloot hij de uitdaging wel grondig aan te gaan en meldde zich aan bij de Emiliehoeve in Den Haag, toentertijd een van de strengste afkickklinieken van Nederland. Zijn eigendommen werden vernietigd, hij werd kaalgeschoren en in een sloot gegooid om 'symbolisch het verleden van zich af te spoelen'. Toen hij vertrok én weer terugkwam, moest hij constant alle wc's en douches schoonmaken en als ze schoon waren, moest hij ze opnieuw poetsen. Uiteindelijk verliet hij de kliniek, zette voor het eerst een spuit in zijn arm en wist dat hij de laatste grens was overgegaan met de keuze voor cocaïne. Stanley gebruikte keer op keer en voelde hoe hij van de hemel belandde in de hel. Weer klopte hij aan bij de Emiliehoeve. 'Er was maar één einde denkbaar als ik zo doorging: de dood.' Hij kwam in een dependance terecht, waar hij leerde wat discipline was. Elke dag moest hij zich scheren, een stukje uit de krant lezen, een dagboek en een kasboek bijhouden. Hij moest zich zien te redden met tien gulden per week. 'Ik leerde daar dat je het zonder discipline en je ego laten vallen, gewoon niet redt in het leven.' Na een halfjaar kon Stanley zich niet meer groot houden. Er knapte iets. Vanaf dat moment besepte hij dat er ondanks alle discipline en tucht ook geborgenheid was. Hij hoorde ergens bij. Eens las hij het boek van Martin Luther King, waarin hij vertelt dat de mens het zachte van een duif in zich bergt en het taaie van een slang. Stanley wist dat hij alleen ruimte liet voor de taaheid van de slang en nu was het tijd geworden om de zachtheid van de duif te voelen.

EUFORIE

Dat hij nu als het ware kon schaatsen, wil niet zeggen dat hij nooit meer in een wak

Op zijn zeventiende deed Stanley een gewapende overval, terwijl hij nog op school zat

drugsgebruik ging het niet anders.' Om zijn drugsgebruik te kunnen bekostigen, verhandelde hij door hemzelf gestolen bromfietsen en vervalste identiteits- en eigendomspapieren. Hij werd opgepakt, maar hield vol dat een ander schuldig was. 'Zwijgen als ze proberen

glas en stalen deuren doorgebracht.' Zes keer verscheen hij voor de rechter. Zijn ouders kwamen niet op bezoek toen hij gevangen zat. 'Dat ik daar zat, was 'eigen schuld' en dus verdiend, waar ze op zich gelijk in hadden (...). Ik verwerkte het op mijn manier door mentaal harder te wor-



Stanley Groeneveld fietst elke week tweehonderd kilometer

valt. 'Misschien zit criminaliteit voor een deel in mijn bloed. Ik zou een Willem Holleeder kunnen worden, al ben ik niet gewelddadig. Door het boek laat ik zien dat je de negatieve spiraal kunt ombuigen naar iets positiefs.' Nog vaak moet hij vechten tegen de neiging toch weer het criminele pad op te gaan. Of vecht hij tegen depressieve gevoelens als hij weer een nacht moeilijk kon slapen. Tien jaar na zijn afsluiting in de kliniek beklom hij met zijn racefiets de beroemde Alpe d'Huez. Ervaring in de bergen had hij niet. 'En toch ga ik die berg op, dondert niet hoe lang het duurt en hoe diep ik moet gaan', schrijft hij. Toen hij de top bereikt had voelde hij behalve de uitputting ook de euforie. 'Zo erg had ik nog nooit afgezien. Ik voelde mij Tarzan, een en al kracht en doorzettingsvermogen. Leeggefiets maar gelukkig.'

I HAVE A DREAM

Zijn ervaringen in de afkickkliniek gebruikte hij een paar jaar later voor het opzetten van Project 13: gedetineerde jongeren door duurtrainingen – wielrennen, hardlopen en zwemmen – hun kwaliteiten leren ontdekken, zodat ze uiteindelijk zelfs door kunnen

'Ontberingen zijn belangrijk om je geest sterk te maken tegen teleurstellingen'

stromen naar een baan. 'Wielrennen is zo ontzettend zwaar. Jongeren moeten diep afzien tijdens de trainingen. Als het buiten vriest of keihard wind tegen is, stoppen we niet. Je moet kunnen incasseren en positief leren schakelen. Dan ga je door. Ontberingen zijn belangrijk. Om te incasseren en je geest sterk te maken tegen de dagelijkse teleurstellingen en om te leren positief te denken.'

Op Omroep Brabant is het resultaat te zien. Stanley doet met zes ex-gedetineerde jongeren mee aan de Vestingloop in Den Bosch. Ze dragen een geel shirt met de tekst 'I have a dream', de woorden van Martin Luther King. Want van Al Capone – die eens toch wel het voorbeeld was voor Stanley, richt hij zich nu liever op de boodschap van hoop van Martin Luther King. De jongens – sommigen niet ouder dan achttien jaar hebben soms al twee jaar achter tralies gezeten; ze stralen na afloop. Glimmend van trots en zweet besef-

fen ze dat ze ook nog eens hun persoonlijke records hebben verbeterd. 'Met duursport leer je alles wat je in je leven nodig hebt. Structuur, discipline en zelfvertrouwen', vertelt Stanley. Gemakkelijk is het niet om jongeren enthousiast te maken voor bijvoorbeeld hardlopen. 'In instellingen zie ik dat jongeren vaak met fluwelen handschoenen worden aangepakt. Als ze geen zin hebben om te sporten, ja, waarom moet het dan per se? Natuurlijk heeft elke instelling zijn eigen methodiek, maar bij mij is het motto: zachte heelmeesters maken stinkende wonden. Maar de jongens weten zelf heel goed dat er chaos in hun hoofd zit. Ze hebben behoefte aan orde in hun leven en moeten een kans krijgen te ontdekken wat ze waard zijn. Laatst zei een jongen tegen me: 'Stanley, ik heb mijn kamer opgeruimd'. Het lijkt een kleine stap, maar het is een begin om weer grip op het leven te krijgen.' ■