

JOSEPH OUBELKAS ZAT TEN ONRECHTE GEVANGEN IN MAROKKO

1637 DAGEN IN DE HEL

Joseph Oubelkas (1980) zat 4,5 jaar ten onrechte in verschillende Marokkaanse gevangenissen wegens drugshandel. Het waren onder andere de honderden brieven van zijn moeder en zijn straffe fitnessregime die de Brabander overeind hielden. Over zijn ontberingen in de hel schreef hij het boek *400 brieven van mijn moeder*.

door Jan Peter Jansen | fotografie Sander Nagel

Thailand, Zuid-Amerika, hij zal er niet snel naartoe reizen. Sinds zijn vrijlating op 17 juni 2009 heeft hij Marokko ook niet meer bezocht. Juist dat land, het land waar zijn vader werd geboren en een deel van zijn familie woont, heeft dankzij z'n corrupte rechtssysteem kostbare jaren van zijn jonge leven beroofd. Joseph Oubelkas heeft er geen behoefte aan. Is bang opnieuw ingerekend te worden. Terwijl het met name zijn naïviteit, zijn onschuld was die afgestraft werd met een arrestatie en veroordeling wegens vermoedelijke betrokkenheid bij een vondst van 8.000 kilo hasj. De nachtmerrie begon op 23 december 2004. De jonge ingenieur uit Raamsdonksveer had zijn eigen IT-bedrijf, een brede vriendenkring en, hoewel zijn Marokkaanse vader en Nederlandse moeder waren gescheiden, een gelukkig leven. Eind 2004 verving hij een collega die voor een import & exportbedrijf in fruit naar Marokko moest. Oubelkas werd gevraagd het proces van pluk tot export van mandarijnen in het noordoosten van Marokko te begeleiden. Toen hij bij de poort van het bedrijf kwam aanrijden, stond het terrein

vol met auto's, geüniformeerde mannen en huilende mensen. In plaats van te vluchten, wat een drugshandelaar normaliter zou doen, stapte Joseph uit en vroeg wat er aan de hand was. In twee busjes bleek 8 ton hasj verstopt. Busjes waarvan men wist van wie ze waren. Toch werd Oubelkas met enkele andere medewerkers gearresteerd en zonder bewijzen veroordeeld tot 10 jaar. In de verschillende gevangenissen waar Joseph verbleef, maakte hij gruwelijke, mensonterende dingen mee die zich moeilijk in woorden laten pakken. Steeken lynchpartijen bijvoorbeeld. Zoals zijn Franse gevangenisvriend Soufian overkwam: 'Ik zag hem naar zijn hart grijpen. Hij was door een medegevangene aangevallen. Er was zoveel bloed. Hij heeft het op het nippertje overleefd'. Oubelkas hield zich staande door Marokkaans te leren en anderen Engels te doceren. Door als tuinman aan de slag te gaan en de bewakers en gevangenisdirecteur te ondersteunen. Door zichzelf te blijven, anderen te helpen. Hij inspireerde celgenoten. Maffiabazen werden makke lammetjes in zijn bijzijn. Medemenselijkheid was zijn geheim: 'Iedereen kan het leren', aldus zijn adagium. Hij overleefde door te fitnessen. Hij leerde zijn celgenoten vooral met weinig te trainen; een betonnen opstapje, een stapelbed, een snoer van een tv. De term *prisoner*

get-up die Joseph hen leerde, klinkt nu opeens heel dubbel. 'Ik gaf training aan grote kerels met tattoos, die onder mijn bewind watjes werden. Ze deden precies wat ik zei.' Ook Baba - een van de maffiabazen die Joseph in zijn boek beschrijft - liet zijn masker zakken. 'De echte mens kwam boven. De muur die mensen uit zelfbescherming om zich heen bouwen, wordt door medemenselijkheid soms afgebroken.'

De honderden brieven vol opbeurende, positieve woorden die hij van zijn moeder Janny ontving, waren Josephs grootste steun. Hij vernoemde er zijn boek *400 brieven van mijn moeder* naar. 1637 lange dagen en nachten, vele illusies maar een onverwoestbare hoop op gerechtigheid later, keerde hij in het kader van de Wet Overdracht Tenuitvoerlegging Strafvonnissen in juni 2009 terug naar ons land. Geestelijk veranderd, maar tamelijk ongebroken, lichamelijk sterker dan ooit door zijn workouts en wars van woede, wraakgevoelens en bittere frustratie helemaal van zins het positieve van zijn wrange ervaring in te zien. En te benutten. Hoewel zijn moeder en beste vriend Willem hem op Schiphol stonden op te wachten, moest Joseph nog een onaangekondigde nacht in een Nederlandse cel doorbrengen in afwachting van de officiële





OUBELKAS' PRISONERS WORKOUT

Trainen deed Joseph niet alleen uit tijdverdrijf, hij ging zich er lichamelijk en geestelijk ook fitter door voelen. 'Met een fitte geest overleef je dergelijke zware situaties aanzienlijk beter'. De oefeningen die hij, met zijn fitnessclubje, in de gevangenis deed bestonden met name uit:

Pull-ups (breed/smal) – voor rug / biceps

Push-ups (straight/decline – met gebruik van een bankje en van een verhoging zoals blokken of stoelen om extra diep te zakken: weighted push-ups between chairs) – voor borst / triceps

Dips & handstand push-ups – voor schouders

Dip behind back & jailbreak – een zeer zware maar machtige tricep- & core-oefening

De sweeja – een totale core-oefening / buik

Squats, lunges, duck walk en springoefeningen – voor benen
En kracht altijd gecombineerd met cardio-oefeningen (rennen)

Deze oefeningen voert Joseph nog altijd uit; in huis en in zijn 'thuis-honk' fitnesscentrum Van Drunen in Raamsdonksveer.

vrijpraak, de dag later. Hard, maar het einde van de nachtmerrie voelde als de beste overwinning. Het Ministerie van Buitenlandse Zaken bevestigde dat een vertrouwensadvocaat na onafhankelijk onderzoek had vastgesteld dat de bewijslast en veroordeling van de jonge ingenieur ongegrond waren. Joseph Oubelkas – door zijn vrienden en moeder ook wel 'Sef' of 'Joes' genoemd – heeft geen strafblad.

'Weet je, Joes, dat jij in je eenzaamheid in staat was twee volwassen mannen te troosten, dat is een teken van een erg sterke geest. Daarom ben ik trots op je, daarom hou ik van je, daarom vind ik je dapper. Het is een teken van nog iets anders, het is een teken van je onschuld. Hou dat vast, je slaat je er wel doorheen. Voor mij is het ook een hel. Als ik ergens ben, denk ik "Joes", als ik 's nachts wakker word, denk ik "Joes", op mijn werk, thuis, binnen, buiten, overal. Mijn kind, verzamel nog wat moed. Het duurt allemaal wat langer dan we dachten, maar alles komt goed, echt waar. Zorg ervoor dat ik trots op je kan blijven. De natuurlijke beschaving die in jou zit en in je manier van doen, zal van onschatbare waarde blijken te zijn...'

'NATUURLIJK HEEFT VRIJHEID VOOR MIJ EEN EXTRA DIMENSIE GEKREGEN. MAAR IK ZOU IEDEREEN WILLEN MEEGEVEN DAT JE DAADWERKELIJK ZIET WAT JE HEBT IN PLAATS VAN CONSTANT TE STREVEN NAAR IETS WAT JE NIET HEBT'

Als Joseph tegenover me plaatsneemt, noemt hij het een eer met Men's Health te mogen spreken, zijn verhaal te doen. 'In de gevangenis kreeg ik elke maand je blad opgestuurd, ik verslond het. Het heeft me verder gebracht, fit gehouden.' Zijn verhaal staat sinds ruim twee jaar in het teken van vrijheid. Een begrip dat voor hem helemaal niet zo'n andere lading heeft gekregen dan een ander zou verwachten. 'Vrijheid zit 'm vooral in hele kleine dingen die wij, vrije mensen, vaak allang niet meer doorhebben. Juist het doodgewone feit dat we uit eigen vrije wil kunnen beslissen even te gaan joggen op het moment dat we dat zelf willen, dát is vrijheid. Dat moet je beseffen, elke keer weer. Natuurlijk heeft vrijheid voor mij een extra dimensie gekregen. Maar ik zou iedereen willen meegeven dat je daadwerkelijk ziet wat je hebt in plaats van constant te streven naar iets wat je niet hebt. Mensen vergeten snel om te leven in het nú. In plaats daarvan moet die baan beter, die auto groter. Het eerste

wat ik deed toen ik vrijkwam, was met mijn moeder naar de zonsopgang kijken. Zoek naar die kleine triggermomenten die je terugtrekken naar het nu, naar de mooie kleine dingen van het heden.' 'Natuurlijk heb ik me in het begin ook overgegeven aan overcompensatie, om mijn afgenomen vrijheid in te halen. De allereerste dag in vrijheid ben ik naar de Chinees gegaan én heb ik bij de snackbar vette friet met satésaus besteld. Blikje Red Bull erbij. Ik heb me helemaal volgepropt. 's Avonds was ik zo ziek als een hond. Ik heb met een hele grote smile op mijn gezicht staan overgeven. Verder besepte ik al snel dat het geluk, mijn geluk, vooral schuilde in bijvoorbeeld zelf kunnen autorijden. De eerste keer dat ik in mijn eigen auto stapte, waarin ik 4,5 jaar niet had gezeten, was surrealistisch. Maar zó fijn.'

'De dagen in de gevangenis regen zich loom aaneen, waarbij het ontvangen van post een hoogtepunt bleef. Sporten, tuinieren, lezen, schrijven, muziek luisteren, appels, het was mijn alledaagse routine. Er gingen af en toe dagen voorbij waarbij ik, apart gezien van

mijn moeder, niet eens aan het gewone leven dacht. Opstaan, ontbijten, in de auto stappen, naar mijn werk gaan, met klanten en collega's omgaan, met vrienden uit eten, uitgaan, lachen, slapen in mijn eigen, warme bed in alle rust of met een dame naast me. Het waren dingen die onmogelijk waren geworden.'

4,5 jaar vrijheidsberoving, ga er maar aan staan. Hoe verwerk je dat gegeven, wil ik weten. 'In het begin zag ik die periode als verloren tijd,' lacht Joseph zijn tanden bloot. 'En ik had het gevoel dat ik die tijd moest inhalen. Dat zie ik nu anders. Je kunt niet alles als een gek inhalen. Je moet verder met het leven. De eerste paar maanden heb ik ook veel leuke dingen gedaan zoals reizen en concerten bezoeken. Daarna realiseer je je dat je een doel moet hebben, niet de touwtjes los mag laten. Ik wilde iets met mijn moeders brieven gaan doen, met mijn ervaring. Ik wilde het vastleggen, zodat ik anderen kon inspireren.'



'Ik droom nog heel vaak over de gevangenis. Maar dan heel vaak over de mooie momenten die ik daar ook heb meegemaakt. Misschien één keer per maand heb ik nog een echte nachtmerrie, dat gaat vaak over het feit dat ik weer terug moet naar de gevangenis. Pure angst. Dan word ik wakker en besef ik: nee, ik ben vrij, dat kan niet.' Het boek stroomt ervan over, ons gesprek, zijn hele houding; Oubelkas barst van onverbeterlijk positivisme. Hijzelf zegt dat hij dat te danken heeft aan z'n moeder, de genen, de opvoeding, haar brieven. 'Het klopt, een zware crimineel is het gewend binnen te zitten, ik ben maar een gewone jongen. Je zou een grote brok ellende in mijn ziel verwachten. Het zit echter niet in mijn karakter om in een hoekje te gaan zitten. Mijn positivisme wordt gevoed door de mensen in mijn omgeving. Door de reacties op mijn ontplooid activiteiten, of het nu Engelse les of sportles was, werd ik gedreven door te gaan. Elke ochtend als ik wakker werd voor het appél, om halfnegen, vergezeld door een hels kabaal, werd ik in een negatieve spiraal getrokken. Dan besef je waar je zit. Hoe moeilijk het ook was, ik probeerde me elke dag, 1637 dagen lang, een trap onder m'n kont te geven. Ik putte hoop uit het moment dat ik weer vrij zou komen. Ja, ik had een rotsvast vertrouwen in mijn vrijlating. En niet op die dag in 2014, wanneer ik de 10 jaar uit zou hebben gezeten. Nee, ik wist dat er eerder een eind aan zou komen. Dus ik zette door. Hoe ik dat deed? Door dag voor dag te leven. Door de dag op me af te laten komen als golven die stranden op de kust.' Meerdere keren gloorde er hoop voor Oubelkas. De eerste rechtszaken, de cassatie, de overplaatsing naar een eventueel betere gevangenis. Maar net zo vaak werd de hoop even onverwacht als bikkelhard weggeslagen. Het hoger beroep werd verworpen, Joseph raakte uitgedeed, de luxere gevangenis bleek een utopie; hij belandde er in een overvolle groepsel vol stinkende, schreeuwende, drugsgebruikende medegedetineerden. Tot overmaat van ramp verliet zijn vriendin, thuis in Nederland, hem voor een ander. 'Het is steeds opnieuw een kwestie van incasseren,' aldus Oubelkas. 'Net als je tijdens een bokswedstrijd een keiharde klap op je lever krijgt. Je valt, de scheidsrechter begint te tellen. Je staat tijdig op, maar blijft die pijnlijke lever voelen. Die pijn, dat balen, dat mag. Maar je moet opstaan. Want in de gevangenis moet je het zelf doen. Niemand anders kan dat voor je doen. Hooguit de pijn een beetje verlichten. Net als in het normale leven.' Zijn moeder beurde hem op, jaar in, jaar uit:

'Doorsta het en word vooral niet verbitterd. Daar heb je alleen jezelf mee en anderen keren zich dan op den duur van je af. Natuurlijk mag je

erover praten, maar nooit met veel zelfmedelijden. Nogmaals, neem een voorbeeld aan de groten zoals Mandela, Gandhi en Martin Luther King, die ook hun onschuldige gevangenschap hebben doorstaan. Dan zal Joseph Oubelkas het ook redden. Word niet zenuwachtig voor de taak die je krijgt in het leven, hoe die ook is. Onderga je leven als een sterke man, evenals ik het draag als een sterke vrouw. We denken aan je en vergeet nooit dat de liefde van een moeder een liefde is die eeuwigdurend is.'

De rechteloosheid die Oubelkas heeft ervaren in de Marokkaanse gevangnissen komt geregeld bij hem naar boven zodra op televisie beelden van de Arabische lente langskomen. 'Mensen zijn onmachtig, ze moeten over-

'WEET JE WAT HET BIZARRE IS? DAT IK PASSINDS MIJN GEVANGENSCHAP MAROKKAANS MET MIJN OMA KAN SPREKEN. DAARVOOR GING DAT MET HANDEN EN VOETEN'

leven, doen mee aan het corrupte systeem. Velen hebben daar genoeg van, maar ze kunnen niet anders. Tot de onvrede explodeert.' Ook al is er geen enkele bewijslast, toch heeft Oubelkas van de Marokkaanse overheid geen compensatie ontvangen. 'Nog niet eens excuses. Die illusie hoeft ik me ook niet te maken. Ze zijn zo hooghartig daar... Ik ben er ook niet meer op uit.' Joseph is een westerse jongen, maar met een Marokkaanse vader doet het hem extra pijn dat hem dit is overkomen in het land van zijn pa. 'Ik zie het niet als mijn land, dus mijn vader heeft het nog veel meer pijn gedaan. Ik ga het land niet zwart maken. Dat komt door de mooie vriendschappen, de fijne mensen die ik er heb leren kennen. Dan zou ik hen daarmee ook benadelen. Natuurlijk zagen de Marokkaanse gevangenen me als een Europese jongen. Maar ik heb hun vertrouwen gewonnen doordat ze zagen dat ik moeite deed hun taal te leren, me hun gebruiken eigen te maken. Het dwong respect af, ook bij de bewakers. Weet je wat het bizarre is? Dat ik pas sinds mijn gevangenschap Marokkaans met mijn oma kan spreken. Daarvoor ging dat met handen en voeten.' Modelgevangene Joseph viel op. Door de geklessen die hij gaf, zijn werk in de gevangeniswinkel, hij adopteerde een poes – Pipi – en legde een gevangenis-tuin aan met de zaadjes die zijn moeder

vanuit Nederland opstuurde. En hij organiseerde sportlessen, uitgevoerd met geïmproviseerde apparatuur. 'Zelfs 'Mo', waar iedereen voor terugdeinsde, met z'n dikke nek, snor en tatoos, deed op een gegeven moment mee. Ik hou alleen niet van *quitters*, dus zei ik hem: als je meedoet, luister je. Ik gaf hem opdrachten, zoals push-ups, en toen hem dat niet eens lukte, zei ik hem: 'Wat ben je nu voor watje met je grote mond?', en dat werd gepikt door dat soort types. Maar ook gewaardeerd. Ik zei het met een lach, en steeg ermee in de hiërarchie.'

'...ik wilde Younes helemaal in mijn patroon meetrekken, dus zei ik dat hij mee moest trainen. Na veel tegensputteren van zijn kant – Younes deed nooit iets aan beweging –

pakten we het trainen serieus aan. Van thuis kreeg ik Men's Health magazines opgestuurd en de covermodellen overtuigden Younes van het nut van sporten. We hielden ons zo goed als mogelijk was aan een bepaald voedingspatroon. We deden veel oefeningen met ons lichaamsgewicht en hadden als doel om net zo'n lichaam te ontwikkelen als de covermodellen. Het duurde niet lang of er was een jongen die vroeg of hij met ons mee kon trainen. Natuurlijk, geen probleem. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd. Maar het bleef niet bij die ene jongen. Celgenoten zagen ons zweten en met de dag fitter worden. Ze kregen daardoor blijkbaar een prikkel waardoor ze mee wilden doen. Het groepje was al snel uitgebreid tot 10 man. Ik gaf leiding en riep naar de mannen welke oefeningen ze moesten doen. Ik deed de oefeningen voor en pushte ze om tot hun maximale kunnen te gaan. Er zaten mannen tussen die twee koppen groter waren dan ik en drie keer zo breed. Ze zaten onder de tatoeages en littekens en waren de schrik van de buitenwereld. Hier, onder mijn sportbewind, waren het watjes. Ze ploeterden met de beoefeningen en push-ups en zweetten als otters tijdens het rennen. 'Is dat alles wat jullie in huis hebben?' zei ik als doorgewinterde drillsergeant. Gekreun en gesteun was het antwoord. 'Oh, buiten de gevangenis muren doen jullie stoer, zijn jullie het mannetje, maar hier piepen jullie al bij 10 push-ups! Kom op, mannen!' Mijn spartaanse trainingsmethode werd wonderwel geaccepteerd.'



HET BOEK

400 brieven van mijn moeder is een meeslepend, ontroerend verslag van een held, een winnaar. En een absolute aanrader voor elke MH-lezer. Niet het rauwe gevangenisleven, maar juist de onoverwinnelijkheid van een positieve, menselijke geest staat centraal in het werk. Uitgeverij Litteroza, isbn 978-90-484-9014-1. Zie ook Josephs website: oubelkas.nl

Zonder dat het een vooropgezet plan van Oubelkas was, bouwde hij met zijn sportlessen kameraadschap, een soort brotherhood met zijn medegevangenen op. 'Vriendschap heeft voor mij geen andere betekenis gekregen, wel een diepere. Je vergeet bijvoorbeeld dat je omgaat, lacht, dolt en sport met de zwaarste criminelen. Mijn visie op het begrip 'crimineel' is zeker veranderd. De mannen met wie ik omging, gaven ruiterlijk toe dat ze iets verkeerd hadden gedaan. Ze hadden spijt. Daardoor stegen ze in mijn achting; dan ben je in elk geval wel een kerel. De criminelen die elkaar wat aandedden, die meed ik. Dagelijks vonden er steekpartijen plaats, dat went nooit.'

'Op het binnenplein traiden Maurice, ik en de jongens bijna allemaal met ontbloot bovenlichaam en korte broek. We hadden er een aantal nieuwe oefeningen bij. Van de bewaarders mochten we het frame van een oud stapelbed gebruiken. We draaiden deze een kwartslag op de korte kant, waardoor we oefeningen konden uitvoeren als 'dippen' en 'optrekken'. Daarnaast deden we standaardoefeningen, zoals opdrukken, squats, springen, lopen en sprinten. Ik leerde oefeningen van een interessante medegevangene: Lee 'Lightning' Murray. Een voormalige vechter uit de Ultimate Fighting Championship. Hij kwam uit Engeland en was in Marokko opgepakt op last van de Britse staat, want hij zou betrokken zijn geweest bij de grootste bankroof in de geschiedenis van Engeland, waarbij maar liefst 90 miljoen euro buit werd gemaakt. Voor Scotland Yard was Lee op dat moment 'public enemy number one'. Lee zat 24 uur per dag op de isoleerafdeling en ik moest regelmatig gesprekken voor hem vertalen. Naarmate we elkaar meer zagen, bleef ik langer bij hem op de isoleerafdeling waar hij sportoefeningen deed. Lee was van mijn leeftijd en een boom van een kerel; slank, maar ontzettend sterk en gespierd. Hij leerde mij oefeningen waarvan ik dacht dat ik ze nooit zou kunnen, zoals handstandopdrukken. Een loodzware oefening, maar oefening baart kunst. Lee en ik communiceerden veel op papier en ik zorgde ervoor dat hij extra te eten kreeg. Veel van die briefjes die ik via de bewaarders ontving, bewaarde ik als een soort van toekomstig aandenken. Als bedankje gaf hij me een van zijn vechtfoto's met een persoonlijke boodschap op de achterkant. Meerdere malen vertelde ik hem dat ik het zonde vond dat een talentvolle vechter als hij hier was beland.'

Hozeer zijn moeder en vrienden in de jaren dat hij vast zat ook streeden voor het gelijk en de invrijheidstelling van Oubelkas en hozeer het onder-

zoek van het Ministerie van Buitenlandse Zaken hem ook steunt en het feit dat nooit enige betrokkenheid bewezen is, hij blijft sceptisch ontmoeten, beaamt Joseph. 'Natuurlijk, er zijn altijd mensen die denken: 'Zal hij dan toch niet...?' Ik noem het gezonde scepsis. Als mij dit nooit was overkomen, had ik hetzelfde gedacht over een andere gevangene van wie wordt gezegd dat hij onschuldig zit. Ik begrijp het.' 'De belangrijkste reden waarom ik destijds de schuld in mijn schoenen geschoven heb gekregen?' Joseph herhaalt de vraag om na te kunnen denken over het antwoord. 'Gemakzucht van de politie daar. Ze willen zaken snel afronden en daarvoor heb je een dader nodig. Onderzoek wordt in Marokko niet gedaan, vanuit het hiërarchische systeem willen ze oplossen, arresteren, veroordelen. Dan is iedereen tevreden. Wat ik ervan heb geleerd is dat ikzelf niet langer veroordeel en oordeel, zoals ik voor mijn gevangenschap weleens deed. Voordat ik een oordeel vel, over iets of iemand, wil ik alle ins en outs weten.' Gelardeerd met de gevoelige, liefdevolle brieven van zijn moeder schreef Joseph Oubelkas zijn gebeurtenissen en herinneringen over ruim 370 pagina's van zich af. Het boek is ondertussen aan zijn derde druk toe. Hij vertelde zijn verhaal bij *Pauw & Witteman*, in het *NOS Journaal*, *Spijkers met Koppen*, *Tijd voor Max*. Levendig, vol verve, maar ontspeend van elke vorm van verzuurdheid. 'Daar moet je boven kunnen staan. Het vreet aan je als je verbitterd bent,' zegt hij, onderwijl een hap van zijn cracker met kalkoenfilet nemend. 'Natuurlijk heb ik mijn momenten vol zelfmedelijden gehad en was ik in het begin weleens woedend. Als je beseft dat je slachtoffer bent, wát ik was, dan heb je je mindere momenten. Maar het lost niets op. Ook nu nog heb ik af en toe een terugslag. Na een afzegging van een mediaoptreden bijvoorbeeld. Even balen mag ook. Maar na een paar uur de knop weer omzetten.' 'Helemaal geen gekke vraag,' zegt Joseph dan, wanneer ik met enige terughoudendheid van hem wil weten wat hij het meest mist aan de 4,5 jaar detentie. 'Ik mis soms de lachmomenten die we hadden. Met Fernando, een Spanjaard die boven me sliep, bijvoorbeeld. Hij kon heel panisch reageren als er een kakkerlak over zijn bed liep, dan werd hij hysterisch. Geweldige momenten. Of met Engelse les, dan zat de grote, stevige Mo vooraan in het bankje met een heel klein dun mannetje naast hem. Mo was op een moment zó blij dat hij een woordje goed

uitsprak dat hij uit blijdschap het mannetje naast hem een duw gaf, die terstond op de grond werd gestoten. Juist die kleine, positieve momenten beklijven beter doordat je in zo'n rotsituatie zit. Alle mooie herinneringen zijn ook net even een stukje mooier in je geheugen opgeslagen. De hele nare zaken, de steekpartijen, de zelfverminkingen, de vechtpartijen, die verdwijnen naar de achtergrond. Je wordt er ook een soort van murw voor, voor al die ellende. Een pakje sigaretten is er meer waard dan een leven. Ik trok me terug met mijn muziek en mijn leeswerk.'

'Hé! Kom op, Soufian! Kom op! Hou voll!' roep ik weer. Soufian hoest en ik zie bloed uit zijn mondhoeken glijden. Ik denk dat hij hier ter plekke in mijn armen zal overlijden. Wat een bloed. Hij gaat dood. Hij gaat hier voor mijn neus dood. Soufian kijkt apathisch voor zich uit, alsof hij de strijd al heeft opgegeven.'

Ik had de brieven van mijn moeder,' vervolgt Joseph. 'Ik ontving geregeld pakketten met voedsel, had via via een mobieltje weten te bemachtigen, in ruil voor sigaretten, waarmee ik naar huis kon bellen en sms'en. Ik had privileges, weliswaar illegaal, maar die werden getolereerd als je maar genoeg ruilmiddelen tot je beschikking had. Ik conformeerde me aan de regels van de bewaarders, de machtigste gevangenen en ruidle spullen met sigaretten, die ik in de gevangeniswinkel kocht (terwijl ik zelf nooit rook!). Alles is er verboden, maar alles kan er. Er werd doorlopend in drugs gehandeld, de hele dag hing er een hasj-lucht.' Een verrijking wil de Brabander zijn Marokkaanse periode niet noemen. 'Ik heb er zelf een verrijking van gemaakt,' lacht hij, de zoveelste keer binnen een paar uur. 'Ik had me alle aandacht en medeleven kunnen laten aanleunen, tot vervelends toe de negatieve kanten van het verhaal kunnen benadrukken. Dat was niet mijn ding. Ik wilde dat de mensen, mijn familie en vrienden na m'n terugkomst weer de oude, vertrouwde Joseph zouden zien. Dat werkte verrassend. Iedereen vond me er fantastisch uitzien. Die reacties triggerden me en voedden me met energie.' 'Natuurlijk ben ik wel veranderd. Ik was een jongetje, een beetje onbezonnen, toen ik in de cel belandde. Ik dacht dat ik het allemaal wel gezien had, maar was natuurlijk een ventje van 24. Alles wat ik destijds nog voor lief nam, heeft nu een extra, positieve lading gekregen. Ik ben filosofischer geworden.'



OUBELKAS' VOEDING

Binnen de gevangenis muren moest Joseph volstaan met wat de (vieze) pot schafte. Na zijn vrijlating volgt hij onderstaand voedingspatroon als basis:

- Ontbijt:** bord Brinta met een schep eiwitpoeder + 1 zwarte koffie
- Tussendoor:** banaan
- Lunch:** 4 tot 6 volkoren crackers met pinda kaas of kalkoenfilet + 1 zwarte koffie + 1 multivitaminepil + 1 omega-3-pil
- Middag:** omelet van 6 eieren (alleen eiwit!) + een plak kaas of 1 blik tonijn (in blik met water)
- Diner:** (favoriet) rijst met kip of vis + frisse salade (o.a. met sla, tomaat, komkommer)
- Avond:** fruit (appel/sinaasappel)
- Voor het slapen:** schaal tje magere kwark + schep eiwitpoeder

'Ik drink nagenoeg alleen water (heerlijk zo uit de kraan!). Standaard heb ik eiwitrepen, ongezoeten cashewnoten en flesjes water in m'n auto liggen mocht de honger of dorst toeslaan. Als dit voedingspatroon je basis is, dan voer je het vuur in je verbrandingsoven hoog op en is het geen probleem om af en toe eens een snack naar binnen te werken. Ik vermijd echter zo veel mogelijk suikers en verzadigde vetten! Dus zo min mogelijk frisdrank, koekjes, vette friet et cetera.'