
Inhoud

Voorwoord	2
Zelfverzekerd en ontspannen	3
Wij zijn anders	7
Forumberichten	14
Opgeblazen	17
De Keukenwekkermethode	24
De smaakvolle periode	25
Voorbij gerend...	33
Niets aan te merken	36
Forumberichten	38
Een aangename kennismaking	42
De trein van het leven	49
Juni 2006	50
Mijn moment	53
List en Bedrog	59
Woordenlijst	61
Uitleg Alcohol de Baas	63

Voorwoord

In de tijd dat ik de internetbehandeling bij www.alcoholdebaas.nl volgde, schreef ik ook op het forum van Alcoholdebaas.nl. Het forum was zo'n belangrijke aanvulling op de hulp die ik van mijn internetbehandelaar kreeg, dat ik er dagelijks soms uren op schreef. Heerlijk anoniem en vooral leerzaam. Mijn verslaving en de problemen die dat lichamelijk en geestelijk met zich mee bracht, werden zo goed begrepen. Het voelde als een warme deken; eindelijk geen schaamte meer. Hier schreven en lasen mensen die geen hekel hadden aan mijn 'gezeur', maar er zelfs steun aan ontleenden. Die me dapper vonden omdat ik het allemaal op durfde te schrijven.

En omdat die steun van het forum zo geweldig was, kwam het idee om samen met andere forumdeelnemers een boek samen te stellen met als doel anderen over de streep te trekken om hulp te zoeken. Om ze aan te moedigen mee te lezen op het forum, zodat je ziet dat je niet alleen hoeft te staan en dat je anoniem een hele hoop medestrijders hebt.

Ook ervaringen met de internetbehandeling van Alcoholdebaas.nl komen in dit boek aan bod en hoe dit duidelijkheid heeft gebracht. De schaamte wordt vervangen door inzicht. Inzicht in de redenen waarom je drinkt. Of dit nou woede, verdriet, onmacht, teleurstelling is of simpelweg een slechte leefgewoonte, ze reiken je handvatten aan waar je iets mee kunt, die bij jou passen. Het forum is er dan voor het vallen en weer opstaan.

Alle schrijfsters (er wilden helaas geen mannen meedoen) blikken terug op het ontstaan van hun alcoholprobleem. Ze vertellen hoe het zo ver heeft kunnen komen en wat internetbehandeling, maar vooral het forum, voor hen betekent.

Misschien ook iets voor jou?

Vera



Heleen

Zelfverzekerd en ontspannen

Alcohol heb ik altijd geassocieerd met gezelligheid, een ontspannen gevoel, een beloning. Alcohol was iets positiefs.

Ik lustte van jongs af aan graag alcohol. Ik heb een foto als tweejarige waarop ik de laatste druppeltjes wijn uit het glas van mijn ouders dronk. Alcohol was voor mijn ouders heel gewoon. Zondag werd er een glas wijn bij de warme maaltijd gedronken; voor mij was alcohol dan ook iets dat net zo gewoon was als water.

Later kon ik erg goed tegen alcohol. Ik oogstte bewondering dat ik zoveel kon drinken, zonder echte verschijnselen van dronkenschap te vertonen. De keren dat ik teveel heb gedronken, hadden altijd te maken met emotionele gebeurtenissen: als ik erg blij was, verdrietig of zenuwachtig. Door de alcohol leek het leven eenvoudiger. Ik voelde me zelfverzekerder en vooral ontspannen.

Ik heb goede herinneringen aan drinken met andere mensen. 's Avonds laat nog lang discussiëren onder het genot van een glas, 's nachts luisteren naar muziek, een mooie zomeravond in de tuin.

Ik dronk regelmatig teveel, maar had bijna nooit een kater. Dus had ik geen reden om niet zoveel te drinken. Ik was altijd op tijd op afspraken, vrijwel nooit ziek, kortom: geen vuiltje aan de lucht.

Als ik in de krant of in tijdschriften las hoeveel glazen alcohol verantwoord waren, dan kreeg ik even een onbestemd gevoel. Ik had echter nergens last van. Geen reden om mijn alcoholinname te beperken.

Achteraf gezien begon ik steeds meer mijn leven in te richten op drinken.

Veel dingen overdag doen, zodat aan het eind van de middag de beloning plaats kon vinden door te gaan drinken.

's Avonds deed ik uiteraard niet veel, want de energie die je aanvankelijk krijgt door een glastedrinken, verdwijnt als je meerdere glazen neemt. Ik kon meestal niet stoppen met drinken, zodat ik in slaap viel op de bank, 's nachts wakker werd, nog even wat dronk en dan door naar bed ging.

Ik heb geluk gehad dat er geen rare dingen zijn gebeurd waardoor ik plotseling met de auto weg zou moeten. Dan had ik een groot probleem gehad.

Stevig drinken

Ik begon wat meer over mijn alcoholgebruik na te denken toen bleek dat mijn moeder een alcoholprobleem had. Ik vond dat vreselijk, was bezorgd om haar; maar dat was geen reden om MIJN alcoholgebruik te beperken. Ik dronk stevig, maar had geen probleem. Vond ik.

Uiteindelijk is mijn moeder aan de gevolgen van haar alcoholgebruik overleden. Een hele schok. Ik wist dat het niet goed met haar ging, maar dat de drank haar fataal zou worden, daar had ik geen rekening mee gehouden. Het was ook confronterend dat iemand door de alcohol kon overlijden: alcohol, dat ik zelf ook teveel gebruikte!

Na haar overlijden brak een drukke tijd aan. Het regelen van de nalatenschap, vlak nadat we een verbouwing achter de rug hadden, kostte mij heel veel energie.

Het was prettig om aan het eind van de dag

een glas te drinken. Dat glas werd gevolgd door meerdere glazen en regelmatig had ik meer dan halve liter sterke drank op als ik naar bed ging. Ik kon er steeds beter tegen, dus door de week haalde ik die hoeveelheid ook. Ik dronk meestal jenever gemixt met cola of sinas. In het weekend dronk ik nog meer.

Voor anderen was het daardoor ook onduidelijk hoeveel ik dronk, omdat je niet kunt zien hoeveel sterke drank er in een glas zit als je het mixt. Tevens dronk ik in gezelschap meestal niet teveel. Weinigen zagen dan ook dat ik teveel dronk.

Als ik op een feestje was geweest en niet veel had gedronken, dan dronk ik thuis nog de nodige glazen, zodat ik als een blok in slaap viel.

Schuldgevoel

Mijn dochter maakte regelmatig opmerkingen over mijn drankgebruik. Zei dat ik rode ogen had, niet duidelijk praatte, in slaap viel op de bank... Ik wimpelde haar opmerkingen altijd af met het argument dat het allemaal wel meeviel. Dat heb ik jaren kunnen volhouden.

Mijn dochter ging steeds meer op mij letten en daar voelde ik me niet prettig bij. Ik ging er rekening mee houden door niet teveel te drinken als zij in de buurt was. Als zij naar bed ging of de deur uitging, dan haalde in alsnog de schade in. Ik voelde me voortdurend schuldig tegenover haar. Tenslotte was ik haar moeder en zij kon als ik gedronken had, niet op mij rekenen. Door dat schuldgevoel nam ik eerder een glas en de cirkel was rond.

Mijn man lustte ook wel een stevige slok, maar kon zich veel beter beheersen. Samen vonden we het lekker om een glas te drinken. We spraken regelmatig af niet zoveel meer te drinken, maar altijd had één van ons tweeën wel een argument om toch een glas te drinken. Mijn man kon dan na drie of vier glazen ophouden, maar ik ging door. Ik dronk net niet teveel om met een kater op het werk te verschijnen; al werd dat steeds moeilijker en een enkele keer ben ik ook met een heel duf hoofd op het werk verschenen.

Gezien de hoeveelheden die ik dronk, was ik bang dat anderen het zouden ruiken.

***Ik gebruikte overvloedig eau de toilette.
Ik zorgde ervoor op afstand te blijven
als iemand met mij praatte.***

***Het werd op het laatst een tweede natuur
om te maskeren dat ik
naar drank rook.***

Intussen ging het op mijn werk niet lekker meer. Dit had niet te maken met de alcohol, maar met externe factoren. Ik werkte veel over, was doodmoe en zat niet lekker in mijn vel. Een burn-out dreigde.

Op mijn werk sprak ik af een tijdje onbetaald verlof te nemen. Ik was erg gespannen en kon het allemaal niet meer aan.

Toen ik thuis zat, was er geen drempel meer om minder te drinken. Ik hoefde geen rekening te houden met mijn werk en kon dus drinken zoveel ik wilde. Ik merkte 's ochtends dat ik ontweningsverschijnselen begon te krijgen. Het duurde even voordat ik de link legde naar de alcohol, omdat ik daar voorheen geen last van had. Ik had vooral last van trillende handen. Dat bleek over te gaan als ik een glas (of meerdere glazen) gedronken had. Ik had er ook

geen moeite mee om 's ochtends wat te drinken. Wel sprak een stemmetje in mijn achterhoofd dat ik heel erg fout bezig was. Na een paar weken thuis kreeg ik een reactie op een sollicitatie van vele maanden terug. Ik kreeg de baan. Dat was stressen, want ik werkte al vele jaren voor dezelfde werkgever. Het was een hele stap om na een lange tijd het vertrouwde gedag te zeggen. Mijn man was in die periode weinig thuis en ik verdrong alle spanningen.

Een paar weken voordat ik zou moeten beginnen in mijn nieuwe baan beseftte ik dat ik overdag niet meer buiten alcohol kon. Dat zou een probleem geven op mijn werk! Ik surfte op internet en kwam een organisatie tegen die je hielp om thuis af te kicken. Ik nam er kennis van en dronk door.

Drie weken voordat ik zou moeten beginnen, heb ik de knoop doorgehakt en een afspraak gemaakt voor thuis afkicken. Voor mij ideaal, want de buitenwereld zou er niets van merken. Ik schaamde me erg! Vier dagen later zou een arts bij mij thuis de intake komen afnemen. Doodeng! In grote lijnen werd gekeken of mijn alcoholgebruik niet teveel schade had aangericht. Nu ik deze beslissing had genomen, moest ik mijn man en dochter ook inlichten. Ik kon het niet gewoon vertellen en heb een brief geschreven waarin ik bekende afhankelijk te zijn geworden van de drank. Er werd niet verbaasd op gereageerd.

Door computerstoringen bij de hulporganisatie duurde het na de intake nog anderhalve week voordat ik daadwerkelijk kon beginnen met afkicken.

Ik durfde niet acuut te stoppen met drinken, omdat ik had gelezen dat dat gevaarlijk kon zijn. Ik dronk dus door en heb een hele ellendige tijd meegemaakt. Ik had de

beslissing genomen om te stoppen, maar kreeg geen hulp. Ik heb die dagen groten-deels in bed doorgebracht, amper aanspreekbaar voor mijn man en dochter. Ik zat vol schaamte en schuldgevoel en lag waanzinnig overhoop met mezelf. Had ik eindelijk de beslissing genomen en kon ik niet beginnen!

***De angst voor de alcohol was net zo groot
als de angst om te stoppen.***

Thuis afkicken

Mijn man nam op een gegeven moment een besluit; hij nam vrij en eiste bij de hulporganisatie dat ik dadelijk geholpen moest worden. Het ging niet meer. Een arts beloofde diezelfde dag nog te komen en ik moest onmiddellijk stoppen met drinken. Dat was rond tien uur 's ochtends. Vijf uur 's middags kwam de arts. Ik kreeg een blaasapparaat, een bloeddrukmeter en een vitamine B injectie in mijn been. Er werden kalmerende middelen voorgeschreven en middelen voor als ik een delirium zou krijgen. Mijn man kreeg de instructie hoe hij deze moest toedienen. De kans op een delirium was klein, maar als het zou optreden, zou het levensgevaarlijk zijn. Ik mocht beginnen met de medicatie als ik bijna geen alcohol meer in mijn bloed had. Ik blies 1,1 promille: veel te veel om te beginnen. Toch had ik al vanaf tien uur 's ochtends niet meer gedronken.

Rond middernacht mocht ik aan de medicatie beginnen. Ik trilde inmiddels als een rietje en had last van zweetaanvallen. De arts verzekerde me dat ik lekker zou slapen met die hoeveelheid kalmeringsmiddelen. Maar dat viel erg tegen.

Ik doorstond een onrustige nacht en toen

begon mijn eerste dag. De roes, veroorzaakt door de medicijnen, maakte dat ik van een afstandje naar mezelf keek. Het besef dat mij dit overkwam; ik die af moest kicken terwijl ik altijd zo sterk was geweest. Ik voelde mijzelf een vreemde. De eerste dagen leefde ik van medicijndosis naar dosis. Ik voelde me onwerkelijk en het schokte me hoe ik eraan toe was. Het was moeilijk te aanvaarden dat IK aan de alcohol verslaafd was. Ik was een alcoholist!!

Warm bad

Na een week ontdekte ik het forum van Alcoholdebaas.nl. Diezelfde dag heb ik me daar geregistreerd. Het was ongelooflijk wat mij overkwam. Dit waren mensen die hetzelfde probleem hadden als ik. Wat een herkenning. Ik had me heel eenzaam gevoeld door mijn drankgebruik. Nu was ik niet meer alleen! De eerste maanden was ik zodra ik maar even tijd had op het forum te vinden. Lezen, meeschrijven; het was een warm bad. Elk probleem gerelateerd aan alcohol, maar ook meer dan dat, kon ik kwijt aan de mensen die hetzelfde hadden en ervoeren als ik. Zonder dit forum was ik mijn eerste tijd zonder alcohol niet zonder kleerscheuren doorgekomen.

Ik merkte dat er mensen waren die ervan overtuigd waren dat ze nooit meer wilden drinken. Met die insteek ben ik aanvankelijk niet gestopt. Ik had het idee dat ik na langere tijd zonder alcohol mijn probleem voldoende onder controle zou hebben om weer gematigd te kunnen drinken.

Ik was verbaasd dat er mensen waren die na jarenlange droogstand weer waren begonnen met drinken en dat ze weer opnieuw een alcoholprobleem hadden. Dat

was erg confronterend. Hoe was dat mogelijk? Zou dat betekenen dat ik misschien ook niet meer zou kunnen drinken? Van die gedachte kreeg ik het erg benauwd. Dat heb ik ook geschreven op het forum en daar leerde ik dat ik niet te ver vooruit moest kijken. Gewoon besluiten om die ene dag niet te drinken. Morgen zien we wel weer.

Er werd me door de arts aangeraden om de eerste twee weken kalm aan te doen, maar ik moest na ruim een week al beginnen in mijn nieuwe baan. Ik nam toen geen medicatie meer; had dat net afgebouwd.

Die eerste weken in mijn nieuwe baan, zonder drank, waren zware weken. De hele dag was ik bezig met het feit dat ik niet dronk. Vreemd, omdat ik op mijn werk nooit dronk, maar nu was ik er 24 uur per dag mee bezig.

Na het stoppen met drinken had ik behalve geestelijke ook lichamelijke klachten. Ik voelde me extreem moe, kon niet goed slapen, had pijnlijke benen en was heel onzeker. Ik moest als het ware opnieuw leren leven. Gezien de lange periode die ik heb gedronken, wist ik niet meer hoe mijn nuchtere 'ik' was. Alle gewone gevoelens als stress, moeheid, maar ook blijdschap en verdriet, moet je opnieuw leren nuchter mee te maken. Dat is vreemd en moeilijk.

Zeker in de beginperiode verlang je bij moeilijke momenten naar een glas om het allemaal wat gemakkelijker te maken. Gedurende de tijd dat je langer 'droog staat', krijg je steeds meer vertrouwen dat gebeurtenissen ook nuchter te doorstaan zijn.

Nooit meer?

Vanwege mijn deelname aan het forum

ben ik langzamerhand tot het besef gekomen dat ik tot de mensen behoor die waarschijnlijk nooit meer kunnen drinken. Als ik één glas zou drinken, dan zou dat smaken naar meer. Grenzen vervagen en voordat ik het weet zit ik weer op mijn oude niveau van inname. Dit schrijf ik nu wel eenvoudig op, maar het is een proces geweest dat maanden heeft geduurd. Accepteren dat ik geen alcohol meer kan drinken is niet eenvoudig. Een jarenlange gewoonte doorbreken, met de wetenschap dat het niet verstandig is weer te gaan te drinken, kost mij nog steeds moeite.

Ik ben er vanaf gestapt zo ver te denken. Ik probeer het per dag te bekijken. Inmiddels lukt me dit redelijk en gaat het me makkelijker af. Alcohol komt in veel situaties voor, je kunt het niet ontlopen. Een afscheidsborrel op het werk, een feestje of verjaardag, een avond bij vrienden; overal wordt gedronken. Voor mij helpt het als ik auto moet rijden. Dan is niet drinken geen discussiepunt. Auto rijden en alcohol horen niet bij elkaar en dat maakt het makkelijker. Moeilijker wordt het als ik ergens ben en ik heb dat excuus niet. In het begin had ik het gevoel dat iedereen merkte dat ik geen alcohol dronk. Dat is niet zo; mensen valt het bijna niet op. Ook zijn er mensen die weinig of geen alcohol drinken. Dat was mij voorheen niet opgevallen.

Ik heb toegezegd mijn ervaringen op te schrijven met de gedachte dat ik mijn alcoholgebruik wel zou kunnen verklaren. Er moest tenslotte een reden zijn waarom ik te veel ben gaan drinken. Toch heb ik nu, een hele tijd later, geen echte verklaring. Natuurlijk: het waren omstandigheden als stress die maakten dat ik veel 'baat' bij alcohol had. Ontspanning zoeken is voor mij

een hele belangrijke reden geweest. Ik heb echter geen psychische problemen: mijn relatie is goed, ik heb een huis, een baan en toch ben ik alcoholist! Ik vind alcohol lekker en ik had niet het vermogen om tijdig met drinken te stoppen. Dit, samen met de ontkenning dat het gevaarlijk was waar ik mee bezig was, maakte dat ik afhankelijk werd van de alcohol. Een ongeluk zit in een klein hoekje...

Het feit dat het zolang heeft geduurd voordat ik een succesvolle poging om te stoppen ondernam, kwam doordat je geestelijk naar dit moment moet toe groeien. Ik had niet eerder kunnen stoppen, omdat ik er niet klaar voor was. Eerdere pogingen om te minderen zijn daardoor mislukt.

Tevens had ik een hele grote angst om te stoppen. De beslissing om niet meer te drinken, was bedreigend. Tenslotte haalde ik vaak 'moed en kracht' uit een glas alcohol.

Als je hier afscheid van neemt, moet je het voor je gevoel helemaal alleen doen. Dat is beangstigend. Het beslissende duwtje was voor mij de wetenschap dat ik niet lang mijn baan zou houden als ik niet zou stoppen. De wetenschap dat ik de werkdag niet meer door kon komen zonder alcohol.

Dit duwtje, samen met het schuldgevoel naar mijn dochter, bracht me tot waar ik nu ben.

Inmiddels heb ik, vele maanden later, nog geen druppel gedronken. De herinnering aan de eerste dagen dat ik niet meer dronk, staan me nog helder voor de geest. Zoiets wil ik nooit meer meemaken.

Dus ik ga door!

Dag voor dag...

Een jaar later:

Er is veel gebeurd. Ik heb ruim veertien maanden helemaal niets gedronken. In de zomervakantie van 2008 heb ik enkele malen 1 à 2 drankjes gedronken. Ik doe dat nu nog met tussenpozen van enkele weken tot maanden. Voor mij is dat goed, ik krijg hier geen craving van, geen lust om me met alcohol te verdoven. Ik schrijf vrijwel niet meer op het forum, wel lees ik nog heel regelmatig mee.

Inmiddels ben ik me ervan bewust geworden dat ik niet met stress kon omgaan en dat ik aan mezelf zulke hoge eisen stelde dat ik daar nooit aan kon voldoen. Doordat ik niet mijn grenzen kon aangeven en kon bewaken, dacht ik drank nodig te hebben om te kunnen voldoen aan wat ik meende dat van mijn verwacht werd. De drank putte me volledig uit.

Nu kan ik het normale leven aan zonder drank en ik ben stabiel. Iedere dag word ik sterker, me meer bewust van het feit dat ik geen alcohol meer nodig heb. Vaak nog is er spijt, dat ik deze verslaving zo lang in stand heb gehouden en niet eerder ben gestopt met drinken.

Ik kan niet anders dan voortgaan met mijn 'nieuwe' leven. Leven met alcohol is veel moeilijker dan een leven zonder. Stoppen met drinken is één van de beste beslissingen van mijn leven geweest.

Vera

Wij zijn anders

Het is 1992, elf uur in de ochtend en ik geef vanavond een houseparty in een gekraakte oude discotheek. Er moet schoon worden gemaakt, want door de week is de illegale kroeg open voor de Punk Bar en het is een echt zootje. Om te beginnen draai ik een vette joint om me iets beter te voelen en ik wacht op de aanlevering van de alcohol voor het feest. Zestig kratten bier, twintig kratten fris en voor sluitingstijd moet ik alle sterke drank nog halen en mee naar huis nemen. Het is niet vertrouwd dat hier rond te laten slingeren.

Als het bier komt, zet ik het allemaal in de kelder anders is straks de helft op. Gelukkig komen een stel punkers me helpen met het verslepen, want ik had het alleen niet gered. Hiervoor krijgen ze ieder drie flesjes bier die ze gelijk opzuipen en ik doe gezellig mee, maar mag niet te dronken worden want er is nog veel werk te doen. Toch helpt het even mijn kater te verdrinken en het trillen en onrustige gevoel in mijn lichaam weg te werken.

Het stroomt langzamerhand vol met mensen die nog even de laatste muurschildering gaan maken... de bar gaan verbouwen... de muziekinstallaties gaan opzetten... De dj's komen oefenen, er wordt al veel gedronken, gebloed, speed en cocaïne gesnoven en de XTC rolt over de tafel in ruil voor andere drugs. De sfeer is lacherig, opgewonden en ik ben helemaal in mijn element, want ik heb dit samen met Roy en een stel vrienden helemaal vanaf het begin opgezet en gefinancierd. Het mooie is dat we elk weekend een house café draaien voor een kleine groep mensen. Dat duurt dan meestal twee

hele dagen lang en één keer in de maand geven we een daverend goedkoop house feest. Dit om al die commerciële party's te pesten die alleen maar denken aan geld verdienen! Wij zijn anders... Wij denken alleen maar aan het hele weekend gratis en zo veel als we kunnen zuipen en blowen en de nodige speed en trips gebruiken. Wie in de organisatie zit, meedraait achter de bar of aan de deur staat, hoeft nergens voor te betalen... dit is ons feest.

After party

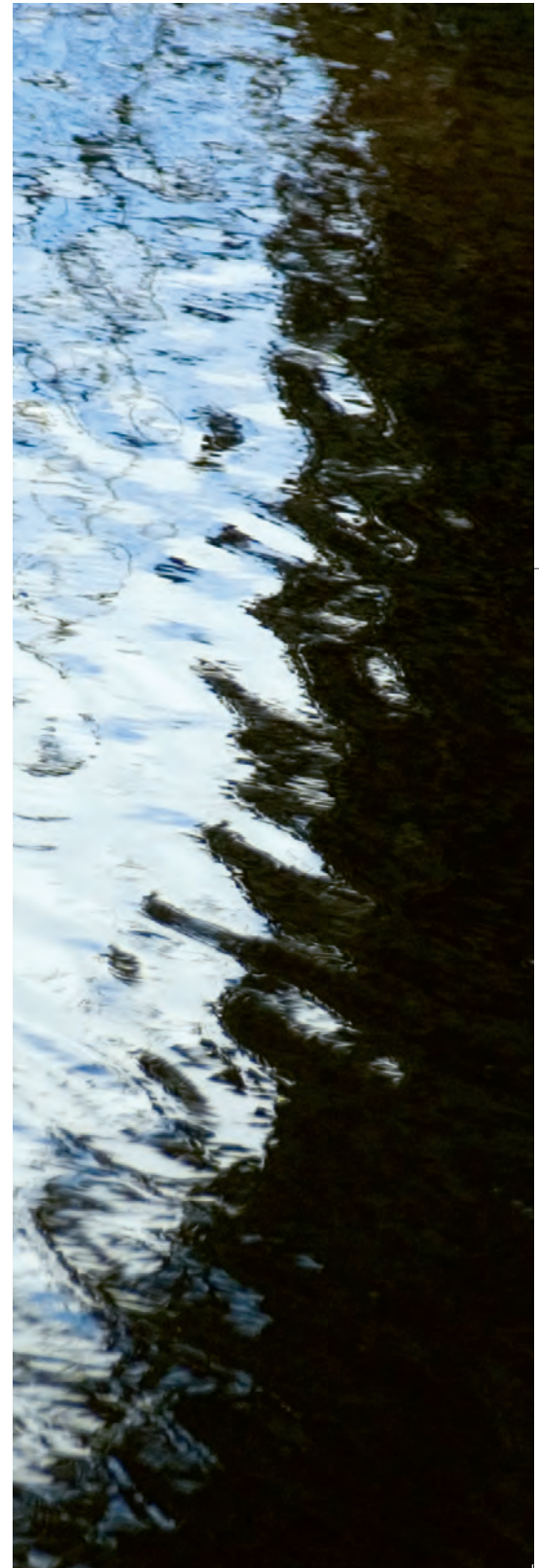
Het feest is voorbij en we zijn 36 uur verder... ik sta te stuiteren van de speed die ik op heb. Ik heb minstens twintig flesjes bier gedronken, een halve fles whisky, de nodige wodka's en de hele avond lopen blowen.

Maar het enige dat ik voel, is de trip die ik een paar uur geleden heb genomen. Ik voel me goed.

We zitten nog wat na te kletsen en te geinen en opeens komt John, van wie ik net nog het tripje kreeg, met een bebloede mond het kraakpand weer binnen lopen.

Hij was op weg geweest naar een andere houseparty en was een café binnen gegaan om even te poepen van de speed, maar werd door de eigenaar terug geroepen op weg naar de wc. Hij riep: 'I'll buy a coke', maar de eigenaar hoorde alleen 'coke' en dacht dat hij coke wou snuiven in zijn wc, rende dus achter hem aan en sloeg hem finaal op zijn bek.

Doordat hij aan het trippen was, kwam het geweld extra hard aan en kwam hij maar terug naar het kraakpand waar hij net een leuk feest had gehad.



Ik kan niet anders

Ik probeer hem te troosten, maar raak totaal gefreakt bij al het bloed uit zijn lip. Mannen, helemaal opgefokt door de alcohol, speed en cocaïne, beginnen te schreeuwen dat we die eigenaar even een lesje moeten leren. Een paar proberen de kalmte terug te krijgen die er vijf minuten geleden nog was, onder wie Roy. Maar een andere opgefokte kerel gooit de achterdeur open en schreeuwt: ‘We vallen aan!’

Een man of zes rent direct naar buiten. Roy staat wat onwezenlijk in de deuropening, hij is ook aan het trippen en heeft nog veel meer speed en drank op dan ik, maar voelt zich wel verantwoordelijk voor ‘zijn jongens’. Hij kijkt me aan, trekt zijn schouders op, maakt met zijn handen het gebaar van ‘ik kan niet anders’, en rent achter hen aan.

Het café waar ze naartoe renden, was niet ver. Een Duitse vriendin die ook helemaal liep te stuiteren van alle drugs en alcohol, zei dat we ook moesten gaan, omdat een stel vrouwen de de boel misschien wel wat kon kalmeren.

Dus we pakten eerst elk nog een flesje bier en liepen ook de achterdeur uit, de hoek om, ondertussen aan het geinen dat we zo lijp waren en of we überhaupt wel een zin-nig woord konden uitbrengen. We namen de tijd en het duurde niet meer dan vijf minuten toen de jongens ons tegemoet en voorbij kwamen snellen en ik ze nakeek om te zien of Roy er bij was. Toen ik zag dat het niet zo was en me weer om wou draaien, kwam Roy aanlopen met een hand op zijn buik en de mededeling dat hij in zijn rug was geschoten.

De trip, de alcohol, de speed: alles versnelde in mijn hoofd en barstte los in een

explosie.

Ik kon me niet meer bewegen, wist niet meer hoe ik moest lopen, maar zag toch op de een of andere manier dat de achterdeur in zicht kwam.

Toen ik het kraakpand binnen liep, lag Roy op een vieze oude matras te schreeuwen dat hij dood ging. Mensen waren aan het krijsen, huilen, schreeuwen: ‘We moeten wat doen! We moeten wat doen!’

Alles draait

Ik kniel bij mijn vriend neer en kijk naar zijn buik maar zie niet veel bloed. Ik weet niet wat ik moet doen door de alcohol, de drugs en de trip. Het enige dat ik kan zeggen is: ‘Niet dood gaan, niet dood gaan...’ Wat moet ik doen? Twee krakers zijn zo slim om naar het dichtstbijzijnde politiebureau te rennen en een ambulance te regelen. Opeens zijn er mannen in het geel die me wegduwen en zich over Roy ontfermen. Ik wil mee in de ambulance, maar het mag niet en ik val op de grond omdat ik niet meer weet hoe ik moet staan. De wereld is zwart en goud en alles draait en ik zak weg.

Mijn vriendin laat me een whisky drinken en ik voel de warmte door mijn lichaam stromen. Ik weet dat er iets gebeurd is, maar kan niet bevatten wat het is en wat ik moet doen. Ik trip twee maal zo hard dan normaal en voel elke druppel alcohol door mijn hoofd bonzen.

Iemand neemt me bij mijn arm en begint met me te lopen. Ik zie huizen, kroegen, lichten, mensen, het zebrapad, maar heb geen idee met wie ik ben en waar ik heen ga.

Opeens staan we in het ziekenhuis en ik ren voorbij de receptie en schreeuw naar de eerste beste verpleger: ‘Waar is die Schot, waar is Roy?’ Hij wijst naar een gang naar

rechts. Ik begin te rennen en ren elk kamer-tje in tot ik hem vind.

Slangen in zijn neus en in zijn armen, allemaal machines die geluiden maken en een zuster die tegen me roept: ‘Is hij ergens allergisch voor?’ Ik stotter: ‘Ja, penicilline’.

Ik houd Roy zijn hand vast en we kijken elkaar in de ogen tot hij naar de operatiekamer wordt gereden en het enige dat ik kan zeggen is: ‘Ga alsjeblieft niet dood!’

In de wachtkamer zit ik als een zombie te trippen en alles gaat in een diep zinkend gat aan me voorbij. De tijd, mijn gedachten, mijn emoties. Ik huil, maar er zijn geen tranen. Ik schreeuw, maar ik heb geen stem en ik val in een soort comateuze slaap.

Ik ben net zo

Het is 1987 en ik ben aan het werk achter de bar in een restaurant op een Duits eiland om te ontsnappen aan mijn partner met wie ik al vier jaar samen woon, maar wat niet veel meer voorstelt dan elke avond een paar kratjes bier met vrienden of buren opzuipen.

De Schnaps vloeit rijkelijk, het is drie uur ‘s nachts, de bar is druk, ik ben behoorlijk aangeschoten van alle Schnaps die ik krijg van de klanten en P., de eigenaar, roept dat ik met hem mee moet naar de keuken. Ik krijg ervan langs dat ik alweer dronken achter de bar sta. Als het aan hem lag, was ik allang ontslagen, maar de klanten houden van me.

Dat Nederlandse blondje met mooie benen en een prachtig Duits accent.

Ja, dat accent heb ik van mijn vader die me al waarschuwde dat ik niet naar dit Duitse eiland moest gaan, omdat de Duitse Schnaps mijn alcoholprobleem alleen maar zou vergroten. Maar ik lachte hem

in zijn dronken gezicht uit; dat vooral hij moest zeggen dat IK teveel dronk nadat hij mijn hele jeugd verpest had met zijn eigen gezuip.

Ik blijf eventjes in de keuken en drink een kop koffie.

P. kan me wat.

Ik heb die drank nodig om deze baan überhaupt te kunnen doen. Bovendien zit de eigenaar elke avond aan de andere kant van de bar. Hij moedigt het allemaal aan, want hij ziet wel dat de bar goed loopt en wil ook altijd dat ik meedrink als er rondjes worden gegeven. Dan word ik gezelliger vindt hij, flirt ik meer.

De deur van de keuken gaat open en de nieuwe afwasser, een Schot uit Glasgow, komt binnen vraagt: 'Zie ik je straks nog op het strand?' Ik zie hem wel zitten met zijn mooie groenbruine ogen, zijn slanke lichaam en sensuele mond en zeg toe dat ik kom zodra ik hier weg mag. Ga weer achter de bar, laat de manager nog twee uurtjes zien dat ik nog prima kan tappen en mag er dan om vijf uur eindelijk vandoor.

De Schot en nog wat andere collega's zitten allemaal verzameld in een kroeg die nog open is en als ik binnenkom, staat iedereen op om naar het strand te gaan.

Onze vaste plek is het stukje strand waar de strandkorven staan die we meestal in een cirkel zetten. We blowen wat, we drinken de meegebrachte flessen sterke drank.

Langzamerhand verdwijnen mensen in groepjes van twee achter de strandhuisjes om wat te vrijen of te neuken. Ik zit samen met de Schot in een strandkorf en heb mijn benen over zijn benen liggen, rook een joint en we delen de fles rum die hij bij zich

heeft. 'Als je maar niet denkt dat ik met jou achter zo'n strandhut verdwijn', zeg ik tegen hem in mijn beste Engels, 'want ik heb nog een vriend en daar wil ik juist vanaf; dus ik zoek niemand'. Hij zegt dat hij hier ook gekomen is om juist van een vriendin weg te zijn en we praten wat over hoe moeilijk het is een relatie te beëindigen. Hij vertelt me over zijn jeugd, dat zijn ouders veel te vaak dronken waren, zijn vader ook nog gokverslaafd was en dat zijn moeder hem geregeld hard sloeg. Ik vertel over mijn jeugd dat mijn vader een alcoholistische klootzak was die nooit iets goeds in me kon zien. Het is alsof we elkaar al jaren kennen en een gevoel van verbondenheid doorstroomt me, alsof we niet nu voor het eerst praten, maar alsof we ons hele leven al samen zijn. Ik druk dit gevoel snel weer weg, want het laatste waar ik nu naar op zoek ben, is een andere man.

Opeens zegt hij tegen me: 'Jij bent een alcoholist en dat weet ik omdat ik er ook eentje ben'. Wow, ik ben in één klap nuchter. Wat zegt hij nou? Over wie heeft hij het...over mij? Ik een alcoholist? Hoe komt hij er bij?

Ik sta op en loop naar een andere strandkorf en zeg: 'Wat bedoel je?' Hij vertelt dat hij nu al twee weken op me let en dat ik elke avond smoorbezopen in de vroege ochtenduren naar bed ga. Dat ik nooit een drankje af sla en het heel goed weet te camoufleren met mijn charme. 'Maar ik drink niet de hele dag', protesteer ik. 'Een alcoholist drinkt de hele dag'. 'Onzin', zegt hij, 'jij drinkt als het jouw tijd is, maar wel elke dag en net zolang tot je smoor- en smoorbezopen bent...je hebt geen rem. Ik ken het, want ik ben net zo.'

Op dat moment hou ik van hem, heel diep met elke porie van mijn lijf, tot in de puntjes van mijn tenen en ik denk: hij heeft gelijk en deze man gaat me redden.

Ik ga weer naast hem zitten, geef hem een hand en we kijken elkaar aan tot de rest van de groep weer lachend tevoorschijn komt na hun escapades. We lopen gezamenlijk terug naar het dorp en iedereen verdwijnt in zijn eigen B&B of hotelkamer-tje. De Schot en ik lopen hand in hand door het dorp; van zijn caravan naar mijn hotelkamer en weer terug naar zijn caravan. Hij moet eigenlijk al lang aan het werk zijn, maar we kunnen elkaars hand niet los laten. Na vier keer heen en weer gelopen te hebben, pak ik de sleutel van mijn hotelkamer en doe de deur open.

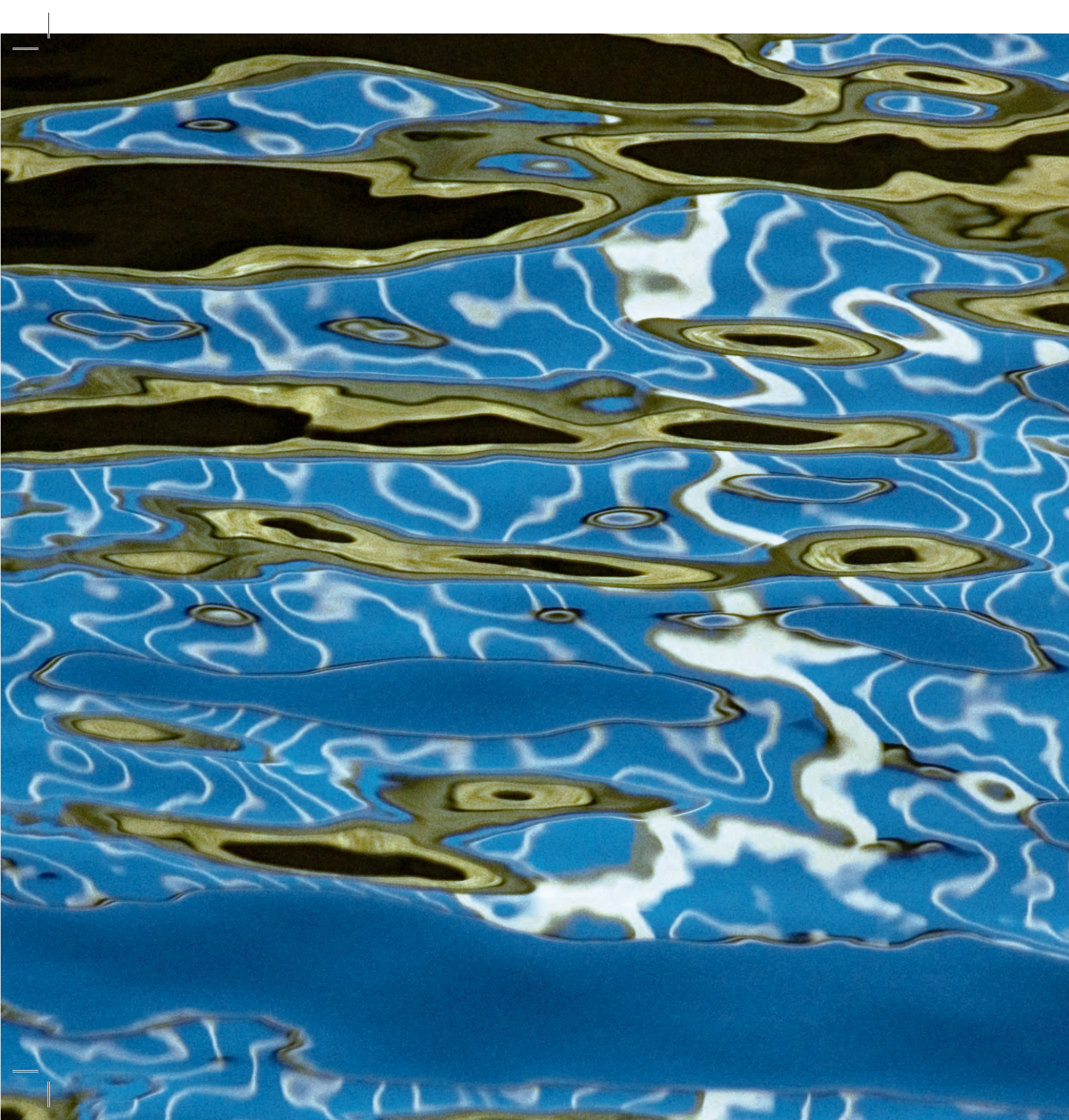
We kruipen in bed en liggen innig verstrengeld in elkaars armen, slaan onze benen om elkaar heen en vallen in een diepe slaap. Elkaar vastgrijpend, bang elkaar kwijt te raken.

Het zaterdagontbijt

Ik ben in de grote stad A. Het is zaterdagochtend en ik zit in de kamer met Roy en John, een andere Schot. Hij is Roy's jeugdvriend en ze waren samen op het Duitse eiland aan het werk. We zijn met zijn allen ontslagen voor het stelen van alcohol.

Nog een andere Schotse vriend, Harry, is naar de winkel ons 'zaterdagontbijt' kopen.

Ik draai een vette joint, ben moe van de hele week data typen, maar sta nog te stuiteren van de cafeïnetabletten die ik de nacht ervoor heb geslikt om wakker te blijven en niet zo dronken te worden. De jongens hebben speed gehad, maar ik ben er bang voor. Stel je voor: straks word ik ver-



slaafd en dan raak ik aan de heroïne.

De voordeur gaat open en Harry komt binnen. Hij heeft een papieren zak bij zich en zet die op tafel. Ik haal de glazen, de snijplank, het mes en het zout en ons ontbijt kan beginnen.

Twee flessen tequila om op gang te komen. We lachen en er is een gevoel van roekeloosheid om ons destructieve gedrag. De eerste tequila wordt ingeschonken, de joint ligt klaar, het zout gaat op de hand, de citroen is gesneden, we likken het zout, zeggen cheers, slaan snel ons glas achterover en bijten in de citroen.

Na de vijfde joint en de helft van de tweede fles zijn we aan het dansen en besluiten om de stad onveilig te maken. Wat betekent dat we kleine stamkroegjes opzoeken om aan de praat te gaan met andere zuip-lappen en zo onze middag door te brengen. We zoeken altijd weer een nieuw kroegje op, hebben altijd erg veel lol, zijn echte stemmingmakers en krijgen ook veel drank aangeboden.

Tegen acht uur 's avonds kan ik niet meer op mijn benen staan en we nemen een taxi naar huis waar ik crash op mijn bed. Een paar uur later word ik wakker en ga naar de keuken om iets te eten. Een zak chips en een boterham met kaas, maar het smaakt me niet. De jongens zijn ook wakker, draaien al weer hun volgende joint en drinken de rest van de tequila. Ik ga toch ook maar een lijntje speed proberen zodat ik straks fit mee kan naar de het kraakpand waar een reggaeparty is.

Ik wil namelijk de hele avond dansen.

De operatie

Iemand schudt me wakker, het is een verpleegster...waar ben ik...wat doe ik in een ziekenhuis? Ik kijk haar aan en ik kan al-

leen maar naar het kettinkje om haar nek kijken. Een roosje dat steeds van kleur en vorm verandert, alsof het leeft. Ze praat tegen me, maar ik begrijp het niet en ik besef dat ik aan het trippen ben als ik om me heen kijk. De wachtkamer is een zee van spectrum en ik ben totaal verward en snap niet wat ik hier doe.

De zuster haalt me een kop koffie en zegt: 'Je man is nog steeds in de operatiekamer.' Ik snap er eerst niets van, maar dan dringt het beeld tot mijn hersenen door van Roy op dat vieze matrasje in het kraakpand. Ik vraag hoe lang de operatie al aan de gang is. 'Viereneenhalf uur.' Ik begin te huilen en weet me geen raad. Ik heb vieze handen en strompel naar de wc waar ik mijn gezicht was met water. Wat een nacht om te trippen, had ik hem maar tegen gehouden...de schuldgevoelens laaien in me op en ik bel mijn broer. Stotter aan de telefoon. Broer begrijpt er niets van, maar snapt wel dat ik in de wachtkamer van het ziekenhuis ben en zegt dat hij komt.

Een kwartier later is hij er en ik probeer uit te leggen wat er is gebeurd.

Hij houdt mijn hand vast en zegt: 'Meisje, je moet wat aan jullie levensstijl gaan doen, dit komt niet goed'. Ik jank het uit.

Dan komt de zuster en zegt dat de operatie naar omstandigheden goed is verlopen en dat ik Roy mag bezoeken in de ontwaak-kamer.

Hij ligt er vredig bij en is nog niet helemaal wakker. De arts legt me uit dat de kogel bij zijn rug naar binnen is gegaan en via zijn buik weer naar buiten. De kogel heeft zijn gal geraakt waardoor ze zijn buik overdwars open moesten snijden om al het gal op te zuigen, omdat het anders het beschermende vet om de organen had aangetast. Daardoor heeft Roy nu dus een

litteken van de ene kant van zijn zij tot de andere kant. De kogel is door zijn lever gegaan, maar gelukkig door het gedeelte dat niet teveel bloedvaten bevat. Was het vijf millimeter naar rechts gebeurd, dan was hij in het kraakpand op dat vieze matrasje doodgebloed voordat de ambulance er was geweest. Vijf millimeter naar links, dan was zijn ruggengraat geraakt, met alle gevolgen van dien. Ook is een gedeelte van de slokdarm geraakt, maar dat hebben ze weer kunnen herstellen.

Ze kunnen nog niet zeggen of hij zal overleven, maar hij is wel bijna stabiel.

Roy wordt langzaam wakker. Net als toen we elkaar voor het eerst echt zagen op dat eiland, zo kijken we elkaar nu ook in de ogen. Woorden zijn overbodig: hij is er nog, ik ben hem niet kwijt en ik weet dat hij zal blijven leven. Omdat ik nog niet geslapen heb, ga ik maar naar huis, schenk een glas whisky in, maar ben nog te veel aan het trippen om mijn emoties tot bedaren te brengen. Ik gooi me met kleren en al aan op het bed en val als een blok in slaap.

Opnieuw beginnen

Toen Roy uit het ziekenhuis kwam, ging alles een tijdje rustig. Maar na vijf maanden gingen we toch uit elkaar, omdat hij weer dezelfde kant op ging qua alcohol- en drugsgebruik. Ik was zo geschrokken van wat er was gebeurd dat ik niet meer tegen zijn destructieve gedrag kon en vol zat met schuldgevoelens over dat ik de schietpartij niet heb kunnen voorkomen. We konden elkaar niet meer bereiken.

Ik begon weer meer te drinken: 80 glazen in de week, maar mijn drugsmisbruik liep terug naar ¼ LSD-tje in het weekend, wel met veel blowen.

Een half jaar later zat Roy dronken op de stoep. Hij was bang dat hij zich dood zou zuipen en of hij terug mocht komen. We hebben toen lang gepraat en zijn weer samen verder gegaan met de afspraak: geen harddrugs meer, niet meer uitgaan en minderen met drinken.

Na een jaartje realiseerden we ons dat we nog steeds teveel dronken door de vele bezoeken van onze kroegvrienden die ons misten. We besloten in een camperbus te gaan wonen en ‘travellers’ te worden. Hiervoor moesten we geld sparen. Ik werkte toen, maar Roy niet en had geen recht op een uitkering. Dus gingen we op een hippie/bikerswoonwagenkamp wonen in een caravan om geld van de vaste lasten uit te sparen. Roy hield zich wel aan onze afspraak om te minderen, maar ik begon stiekem te drinken en te liegen over mijn drankgebruik.

Ik werd geregeld om zes uur ‘s ochtends wakker om met de hond te lopen en dit was gewoon een excuus om bij de andere bewoners op bezoek te gaan die dan al aan de Berenburger met koffie zaten. Ik dronk de hele dag van alles; wijn, whisky, bier, wodka, tequila, rum en zelfs 98% pure alcohol door mijn cola. Tegen die tijd had ik al geen baan meer, maar een uitkering.

Ik ging wijnflessen in de caravan verstoppen en dronk erg veel. Roy deed wel eens mee, maar had ook alcoholvrije dagen. Ik niet, ook al probeerde ik het wel als ik opstond. Maar de gedachten in mijn hoofd brachten me altijd weer terug bij dat eerste glas. Gelukkig was er na zes maanden het geld om een bus te kopen en na de inrichting er zelf provisorisch in te hebben gebouwd, vertrokken we richting Spanje. We namen tweeduizend gulden mee waar we

het zolang mogelijk mee moesten doen.

Als je in een bus woont, kun je zelf bepalen of je in de bergen wilt zitten of op een verlaten strandje. En als je mensen tegenkomt met wie je wilt drinken dan kun je blijven; of juist de bus starten en weggrijden.

Dit hielp ons om onze drankverslaving onder controle te krijgen plus het feit dat we uit onze vertrouwde drinkomgeving waren, en dat de mensen die we leerden kennen, niet gelijk wisten dat we alcoholisten waren.

We hebben veel tijd aan zee en in de bergen doorgebracht en werden langzamerhand gezonder. Zo leefden we zes jaar tot we weer een zomer op het oude vertrouwde woonwagenkamp waren en ik besepte dat ik niet meer kon samenleven met al die alco’s.

We besloten om in Nederland op een camping te gaan wonen en niemand, behalve familie, te vertellen waar we waren.

Alcoholinname was in dat jaar zo’n 25 glazen in de week.

We konden in de winter niet op de camping blijven wonen en kregen een huurwoning. Dit was een verademing na al die jaren in de bus, maar we waren wel bang dat vrienden ons weer zouden vinden en gingen bijna niet de stad in. Na drie maanden kregen we een auto-ongeluk, voelden ons ellendig en gingen weer meer drinken. Na enige bezopen weken kwamen we tot een gezamenlijk besluit dat we die weg niet weer op wilden en stopten helemaal met alcohol drinken. Dit hielden we een half jaar vol. We aten erg gezond, namen veel beweging, persten elke dag verse sappen van groente en fruit, gingen er steeds beter uitzien en ons steeds beter voelen.

Toen kreeg Roy verschrikkelijk last van

heimwee; hij zag Nederland helemaal niet meer zitten en we verhuisden naar Schotland.

Eenmaal in Schotland was het juist zijn alcohol liefhebbende familie die ons weer in onze oude gewoontes teruggooide: we gingen weer teveel drinken. We voelden ons niet meer happy en kwamen drie jaar later weer terug naar Nederland waar we zelfs onze oude drinkmaatjes weer opzochten, omdat onze alcoholverslaving onze goede voornemens weer eens had vertroebeld.

Die schreeuw

Het is 2007 en ik ben bezig met de anonieme internetbehandeling van alcoholdebaas.nl. Mij wordt gevraagd na de intake iets over mijn leven vertellen.

Ik ben de derde dochter van een vader met een trauma. Hij is de jongste zoon van een Duitse moeder en van een Nederlandse vader die overlijdt als mijn vader tien is. Zijn moeder verhuist terug naar haar geboorteland waar op zijn vijftiende de Tweede Wereldoorlog uitbreekt. Hij en zijn drie oudere broers moeten kiezen: óf vechten voor Hitler óf als Nederlanders afgevoerd worden naar een werkkamp. Mijn vader is op dat moment net zeventien jaar oud, volgt zijn broers het Nazi-leger in en maakt de verschrikkelijkste dingen mee.

Op mijn negende is mijn vader werkloos en zo erg aan de alcohol verslaafd dat hij meteen nadat hij wakker is, begint met het drinken van zijn eerste jenever. Hij is autoritair, emotioneel chanterend, agressief, onredelijk, tegenstrijdig en een controlefreak.

Hij geeft mij één boodschap mee: namelijk

dat ik niet deug. Ik ben niet goed genoeg zoals ik ben. Op alles wat ik zeg of doe, is wel wat aan te merken. Van beginnende puber tot dat ik het huis uit ben, vecht ik tegen hem en weiger ik te zijn wie hij wil dat ik word. We hebben elke dag ruzie, ik huil veel en ben emotioneel kapot. Het kwaad is geschied.

Van nu af aan zal ik bij elke ontmoeting met andere mensen constant letten op elke aanwijzing die weer bevestigt dat er iets niet goed aan me is; dat ik ergens een fout heb begaan waardoor er iets kapot kan gaan in onze vriendschap. Men zal niet meer van me houden en ik kan dit voorkomen door anderen de hele tijd een stap voor te zijn.

Ik ben dus de hele dag bezig om mezelf te corrigeren, de schuld voor alles bij mezelf te zoeken en het iedereen naar de zin te maken zonder te kijken of ik dingen wel wil doen. Ik kan geen NEE zeggen, want dan voel ik me schuldig. Ik probeer de hele dag te voldoen aan wat anderen van me verlangen, ongeacht of het van me verlangd wordt. Omdat ik wil dat mensen van me houden. Ik drink om het gat in mezelf tot bedaren te brengen dat tegen een uur of vier, vijf 's middags begint te roepen om alcohol, om verdooving. Het zijn wat ik denk dat anderen van me willen, kost me zoveel energie, dat ik die pijn, die schreeuw in mijn hart: 'Wie houdt er van mij?', moet verzuipen en moet ontsnappen aan de realiteit.

Pas als ik de roes voel, komt er een lome rust in me. Een destructieve blijheid dat, als ik niets waard ben, ik ook niets waardevols hoef te doen. Dat als ik dronken word, niemand meer iets zinvols

van me kan verlangen. Als ik drink, hoef ik geen verantwoordelijkheid meer te voelen en te dragen. Dan hoef ik alleen maar dronken te worden en te zijn.

Ik voel me aangetrokken tot alle mensen die aan de zelfkant van het leven staan. Die het ook niet redden en die dagelijks en soms zonder te stoppen, alcohol en drugs nodig hebben om te kunnen functioneren. Ik voel me aangetrokken tot mensen die de rem kwijt zijn: de zwarte schapen van de familie, de buitenbeentjes. Ik voel veel herkenning van pijn en verdriet, van gebrek aan zelfvertrouwen tot narcistisch gedrag, van woede en ongeloof over het feit dat het zo broodnodige voorbeeld thuis ontbrak; soms bij de vader, soms bij de moeder en soms bij allebei.

Twintig jaar nadat ik Roy had leren kennen, wist ik nog steeds niet wie ik was en wat ik wilde. Ik probeerde mijn alcoholverslaving nog steeds uit te roeien en viel nog regelmatig in de oude valkuil dat ik alcohol nodig heb om de realiteit te kunnen verdragen.

Hulp en steun

Dat is de reden dat ik bij het forum van Alcoholdebaas.nl terecht kom waar andere mensen ook vechten om te stoppen, te minderen, om nuchter te blijven, om na een terugval toch te proberen weer op te staan en weer verder te gaan met proberen te stoppen of te minderen.

Ik lees er zoveel begrip, (h)erkenning, steun, verdriet en pure rauwe waarheden dat ik gefascineerd raak door de mensen over wie ik lees en besluit mee te schrijven. Vanaf die dag is mijn leven niet meer hetzelfde.

Ik merkte dat ik al best goed met alcohol kon minderen, maar zodra ik met drinkende vrienden in contact kwam, ging ik voor de bijl en zat ik zo weer in een driedaagse binge met een consumptie van dertig tot veertig glazen.

Ik maak me zorgen over mijn gezondheid, ben erg vergeetachtig en heb het gevoel dat mijn hoofd een grote spons is waar maar weinig meer uit komt. Mijn grootste angst is om Korsakov te krijgen, een vorm van dementie bij alcoholisten.

In de internetbehandeling kijk ik naar mijn alcoholprobleem met begeleiding van een coach die me twee keer in de week persoonlijk mailt. Het is vooral in het begin erg verfrissend en confronterend om het allemaal eens van je af te schrijven, zodat het allemaal ook eens een keer een groter plaatje wordt.

Zo besef je hoe diep je gezonken bent en ook wat je te winnen hebt.

Ik leer dat alle voordelen die ik altijd aan alcohol verbond op de lange termijn nadelig worden. Dit zijn mijn eigen conclusies, door erover na te moeten denken en het op te moeten schrijven.

Ik leer mijn negatieve gedachten om te zetten in helpende gedachten als 'zonder alcohol kan ik het ook gezellig maken' en 'ik beloon mezelf liever met iets gezonds' en 'niet iedereen hoeft me aardig te vinden, want ik vind ook niet iedereen aardig'. En dit tot me door te laten dringen.

Mijn streven is helemaal met drinken te stoppen. Elke keer dat ik een uitglijder maakte, heb ik goed gekeken en bewust nagedacht over het ontstaan van het trek-

moment en over mijn gevoelens en gedachten tijdens het drinken, zodat ik er iets van kon opsteken.

Ik zal voor altijd moeten oppassen voor alcohol. Ook al, omdat alcohol je doet geloven, dat de strijd die je voert om de alcohol te laten staan, gevierd moet worden met het drinken van alcohol.

In vier maanden tijd is mijn angst en verwijfeling dat ik ooit nog van de alcohol af zou kunnen komen, omgezet naar hoop en geloof in een alcoholvrije toekomst.

Het lukt mij nog niet om helemaal alcoholvrij te blijven. Ik vind het erg moeilijk om dat achterdeurtje potdicht te timmeren. Het achterdeurtje, waardoor ik even kan ontsnappen aan de werkelijkheid, waarachter ik in de vertrouwde roes kan verkeren, destructief bezig kan zijn en even geen verantwoordelijkheid hoeft te voelen.

Tegelijk merk ik dat, door vele dagen niet te drinken, mijn gewenning zodanig veranderd is, dat ik na twee flesjes bier eigenlijk het liefste op de bank in slaap val. Ik kan momenteel erg weinig alcohol verdragen en heb er de meeste dagen ook geen behoefte aan.

Eens in de paar weken overvalt me nog de behoefte om in die 'andere wereld' te zijn. Dit doe ik dan meestal door een pijpje weed te roken of een paar pilsjes te drinken, bijna nooit meer dan twee.

Ik weet dat ik zo de 'craving' in stand houd naar zowel weed als alcohol, maar ik ben al zo blij met het resultaat tot nu toe dat ik geen angst meer heb voor de toekomst.

Ik leef van dag tot dag.
Vandaag drink ik niet.

Een jaar later:

Ik heb dit verhaal over mijn alcoholverslaving in november 2007 geschreven.

Toen was ik net klaar met de internetbehandeling en moest ik het 'met losse handjes doen'. Dit was best wel eng en ik heb daarna nog minstens driekwart jaar intensief op het forum geschreven. Nu schrijf ik nog maar een paar berichtjes in de week, omdat het anders teveel tijd in beslag neemt, want om goed op iedereen te kunnen reageren wil je ook alles lezen. Ik drink nu nog wel regelmatig alcohol, gemiddeld twee tot drie flesjes bier in de week, meestal als we visite hebben. Ik heb aan die hoeveelheid nu ook genoeg en zou echt niet meer willen drinken. Dit komt denk ik doordat ik al zo'n 13 jaar bezig ben met minderen en er niet goed meer tegen kan. Toch is mijn doel nog steeds nog meer minderen en uiteindelijk stoppen met drinken.

Nu ik verder van mijn verslaving af sta en mijn verhaal lees, vind ik dat ik mijn vader wel erg veel de schuld geef van mijn verslaving. Maar pas door zelf met mijn verslaving bezig te gaan, kon ik beter begrijpen hoe hij in het leven stond. Toen hij al een paar jaar dood was, kwam het besef pas, dat ik toch wel van hem hield en hij op zijn manier van mij. Hij was zoals hij was en ik reageerde daar op zoals ik was. Ik heb ook hele mooie herinneringen aan mijn jeugd. Ook al heb ik veel gehuild om de slechte relatie met mijn vader, kan ik hem nu wel vergeven. Hij was zo en kon niet anders.
R.I.P Pap.

Forumberichten

06-01-2009 17:01
cola Bijdragen: 336
Aangemeld: 14-11-2008
eergisteren schreef ik dat ik bang ben dat ik
het in mijn eentje niet red
gisteren schreef ik dat ik ondanks spannin-
gen toch droog blijf
nu schrijf ik dat het mij toch moeilijk valt

Nil volentibus arduum
voor hen die willen is niets te moeilijk

06-01-2009 17:05
karel Bijdragen: 2559
Aangemeld: 17-07-2008
als je het echt moeilijk hebt en je wilt toch
niet drinken zou ik refusal in nemen .
en dan kijken of je contact kunt krijgen met
familie of vrienden ofzo en als dat niet gaat
dan hier van je af kletsen .

Het leven is eigenlijk heel simpel
gewoon blijven ademenhalen

06-01-2009 17:08
cola Bijdragen: 336
Aangemeld: 14-11-2008
ik heb geen medicijnen ter ondersteuning,
dit wil ik niet dus veroordeel mij niet dat ik
het zonder wil doen

Nil volentibus arduum
voor hen die willen is niets te moeilijk

06-01-2009 17:10
annika Bijdragen: 6650
Aangemeld: 14-04-2007 Cola, ik kan dat
goed begrijpen.

Het gaat zo ontzettend op en af!
De ene keer geen vuiltje aan de lucht en het
volgende uur....
Ik vond je in het begin zo ontzettend opti-
mistisch!
Was denk ik dat je door kreeg dat je het kon,
de euforie.
Probeer eens dat gevoel terug te halen, hoe
slecht je je voelde en hoe graag je het an-
ders wilde.
Je hebt bergen beklommen voor die kelder
in je huis, geen centje pijn.
Vrouwtje je kan het ! Waarom toen wel en
nu niet?
Denk eens aan die begintijd waarvoor je het
kon laten. Je was zo blij....

06-01-2009 17:20
cola Bijdragen: 336
Aangemeld: 14-11-2008 het ging toen zo
makkelijk
de beslissing niet meer te drinken
het liep gesmeerd
nu moet ik steeds bewijzen dat ik het kan
niet alleen mijzelf maar ook iedereen
het is zo lastig ik word alle kanten opge-
trokken
ben heel erg moe en zie het niet zitten

Nil volentibus arduum
voor hen die willen is niets te moeiljk

06-01-2009 17:21
Leef Bijdragen: 3119
Aangemeld: 12-03-2007
Heeft er nog iemand een goede kooktip?
Ook best drankgerelateerd. Ik kook, dus ik
leef (en drink niet)!

Geen drank is toch leuker

06-01-2009 17:21
karel Bijdragen: 2559
Aangemeld: 17-07-2008
Dat is uiteraard je eigen keuze , met refusal
zou het een stuk gemakkelijker kunnen
zijn.
maar als je dat echt niet wil zul je het op
wilskracht moeten doen .dat is wel een
stuk zwaarder.

Het leven is eigenlijk heel simpel
gewoon blijven ademenhalen

06-01-2009 17:23
cola Bijdragen: 336
Aangemeld: 14-11-2008 Leven, dank voor je
vraag
wat voor recept wil je
dit houdt mij van andere dingen af

Nil volentibus arduum
voor hen die willen is niets te moeilijk

06-01-2009 17:25
karel Bijdragen: 2559
Aangemeld: 17-07-2008
cola,
pak pen en papier en maak een lijstje met
redenen om (eventueel) wel te drinken en
een lijst met redenen om niet te drinken .
wedden dat de laatste veel langer is .

Het leven is eigenlijk

06-01-2009 17:26
cola Bijdragen: 336
Aangemeld: 14-11-2008
help me,praat tegen mij

06-01-2009 17:27
Chantal Bijdragen: 2052
Aangemeld: 08-03-2008
Goeie middag allemaal,
Nog niets bijgelezen. Ik ben net een kwartier terug van de kapper. Ik heb er bijna 2 uur zoet gebracht.
Ik zag wel dat Cola in de drie maanden dip verkeerd. Cola, laat je niets wijs maken door al die stemmetjes in je hoofd. Vecht voor je nuchterheid.
Weinig gedaan vandaag en toch bekaft. Tjee en ik heb juist veel te doen dit weekeinde, want ik moet de weekboodschappen doen, dus tijdig op morgenochtend. Ik wacht op zoon, dan kan ik naar de snackbar en me daarna lekker in pyjama hijsen.

Groetjes,
Doorzetten is het beste middel om te slagen.

06-01-2009 17:31
annika Bijdragen: 6650
Aangemeld: 14-04-2007
Cola, je klonk ook alsof het toen makkelijk ging, stond er verstoeld van.
Piece of cake en geen centje pijn.
Een verademing om te lezen.
Nu heb je het een poos volgehouden en wordt het saai denk ik.
Kan je terug kijken naar de tijd dat je te lam was om uit je ogen te kijken, of in jouw geval dat dat de reden was dat je je rolstoel niet uit kon komen en daarom hulp nodig had?

Een dikke neus nu kan trekken dat je het om die reden niet meer nodig hebt?
Vrouwetje denk aan de slechte dingen van het drinken.
Dat is denk ik een tijd die je niet terug wilt en waarvoor je het al een tijd met veel optimisme ook hebt kunnen laten.

06-01-2009 17:34
johanna Bijdragen: 4914
Aangemeld: 02-10-2007 Cola! De beslissing is genomen.
Je lichaam en je geest raken gewend.
Er zijn alleen nog wat hindernissen te nemen.
Zodra je dat doet door niet te drinken, zal het steeds een stukje beter gaan.
Hou vol Meis! Je kunt het!
Geef het nog wat meer tijd.
Je bent al zover gekomen!
Het is het niet waard om nu te gaan drinken.
Het zal uiteindelijk beter gaan. De trek verdwijnt!
Geef niet op.

Natural is te best way to do it

06-01-2009 17:38
karel Bijdragen: 2559
Aangemeld: 17-07-2008
bij mij gaat het ook heel makkelijk , ik kijk ook regelmatig terug op het leven zoals het toen was en dat ik dat niet meer wil . (ik moet wel want als ik te optimistisch word zegt mijn vrouw “”weet je nog , toen”) vandaar mijn idee van een lijstje maken , komen de dingen waarom je wil stoppen weer naar boven .

Het leven is eigenlijk heel simpel gewoon blijven ademenhalen

06-01-2009 17:40
Leef Bijdragen: 3119
Aangemeld: 12-03-2007 Nou Cola, weet jij iets met bonen, aardappelen en tomaten? Je drinkt gewoon vandaag niet, tenminste dat heb je toch nog niet gedaan? Vanavond is heus nog te overzien. Je denkt gewoon, getverderrie, drank, vieze smaak, morgen kater, spijt, bah, het zijn nou nog maar een paar uurtjes, dat lukt wel tot morgen. Kun je niet even lekker onder de douche gaan staan, en je thuiskleren aan, dan ziet het er soms heel anders uit.

Geen drank is toch leuker

06-01-2009 17:42
cola Bijdragen: 336
Aangemeld: 14-11-2008
als alles niet gaat zoals je wilt is het moeilijk om jezelf te herpakken
nu lukt me het niet,lijkt wel een zinloze strijd
trek me terug misschien dat het morgen beter gaat

Nil volentibus arduum
voor hen die willen is niets te moeilijk

06-01-2009 17:45
johanna Bijdragen: 4914
Aangemeld: 02-10-2007 Gezellig cola.
Morgen komen de kinderen thuis.
Een hoop voorbereidingen getroffen. Goed toch!
Gun jezelf nu wat rust. Echte rust, geen surrogaatrust!
Morgen fris en fruitig je bezoek ontvangen en trots zijn op jezelf.
Moe. De eerste maanden was ik vreselijk moe. Ook dat gaat beter worden.
Je moet echt je lichaam de tijd gunnen om

te ontgiften!

Probeer wat ontspannende bezigheden te zoeken, vanavond op tijd naar bed.

Het klinkt simpel allemaal. Maar het werkt echt!

Je moet hier even doorheen!

Natural is te best way to do it

06-01-2009 17:46

annika

Bijdragen: 6650

Aangemeld: 14-04-2007 Zo de kinderen zijn hier vervroegd weg.

Zat nog te denken om naar de arts te gaan voor het weekend.

Heb nog steeds veel pijn en de kuur slaat nog niet aan. Had nu wel gemoeten.

Heb het er weer op aan laten komen.

Ik hoop dat het de komende 2 dagen beter gaat worden.

Hoef even niet meer te zorgen.

06-01-2009 17:47

gertina

Bijdragen: 3003

Aangemeld: 03-12-2007

Cola,

het trekmoment is maar kort.

Je weet dat je het kan,

Kom op meid,

Morgen of straks ben je zo vreselijk blij,

dat je ook door dit moment bent gekomen.

Dat helpt je dan ook weer een volgend trekmoment doorstaan.

Sterkte.

Welk een genot is het om rust te voelen in het hart van de chaos.

Virginia Woolf.

Luctor et emergo

06-01-2009 17:49

johanna

Bijdragen: 4914

Aangemeld: 02-10-2007

Het is soms erg moeilijk Cola.

Die momenten komen vaker.

Als je nu gaat drinken zal dat een ongelooflijk nadelig effect op je hebben.

De hele mikmak wordt weer aangezwengeld...

Natural is te best way to do it

Opgeblazen

Na een lange roerige weg afgelegd te hebben, ben ik via het internet op de site van Alcoholdebaas.nl beland. Kort tevoren had ik eindelijk besloten een eigen laptop aan te schaffen, zodat ik niet steeds op mijn beurt hoefde te wachten. Want met één pc in huis en met de jongelui, van wie er een paar studeerden (en studie ging voor), kon het lang duren voor ik de kans kreeg.

Een boek dat ik net had uitgelezen, maakte mij opnieuw bewust van mijn alcoholprobleem; er was zoveel herkenbaarheid. Dit heeft er mede toe bijgedragen dat ik mijn verhaal hier schrijf. Vooral terugblikken naar de afgelopen anderhalf jaar die soms heftig waren, maar ook zo de moeite waard. Ik had mijn besluit genomen, ik wilde en moest zonder die alcohol kunnen. Het begon mijn leven op een dusdanige manier te beïnvloeden dat ik het als een groot probleem zag.

Ik keek in de spiegel en zag er slecht uit; vermoeid en mijn gezicht was opgeblazen. Eigenlijk zag ik er uit als een Michelinpoppetje.

Mijn eetlust was normaal, maar ik vergat nogal eens te eten als ik gedronken had. Allerlei angsten leken toe te nemen en slapen ging steeds slechter.

Dat alcoholdebaas.nl dusdanig zou helpen dat ik nu weer echt kan leven, kon ik toen niet vermoeden. En het was en is zo simpel: het internet op en tik de woorden 'alcoholdebaas' in op je zoekmachine. Een nieuwe wereld ging voor mij open.

Wie ben ik?

Ik kom uit een gezin met vier kinderen: een oudere broer, zus en een jongere broer.

Kort geleden vertelde mijn moeder dat er twee kinderen te veel zijn gekomen, maar uiteindelijk niet ongewenst. Als jong kind hing ik altijd aan moeders rokken en liet mij veel zeggen door mijn oudere broer en zus.

Omdat mijn ouders moesten werken, heb ik veel verschillende oppassers gekend waaronder mijn broer en zus. Ik was al vroeg in mezelf gekeerd en liet mij als schuldobject gebruiken, was uitnodigend om gepest te worden. Van mij afbijten pakte meestal negatief uit en dan moest ik het bezuren.

Mijn vader is vijf jaar geleden overleden. Een man met twee gezichten.

Hij heeft ons gezin zowel psychisch als lichamelijk geterroriseerd met als achtergrond een oorlogstrauma. Ik vond mijn opvoeding idioot streng en vind dat mijn moeder hier mede verantwoordelijk voor is. Als kind wist ik niet goed waar ik aan toe was waardoor ik erg onzeker ben geworden en een laag zelfbeeld heb.

Op mijn vijftiende hield ik het niet meer uit en heb de thuissituatie aanhangig gemaakt. Mijn vader werd opgepakt wegens incest, maar is hiervoor niet veroordeeld. Mijn broer gaf aan dat ik 'gek' was en ik begon er waarlijk in te geloven. Het heeft geresulteerd in een echtscheiding waardoor ons gezin uiteen viel.

Ik kreeg schuldgevoelens die versterkt werden nadat mijn ouders opnieuw in het huwelijk traden. Na korte tijd zijn zij alsnog weer gescheiden.

Losgaan

Al jong verliet ik het ouderlijk huis met

in het achterhoofd de woorden van mijn moeder gegrift: 'Mocht je het niet redden, je hoeft bij mij niet om één cent aan te komen'.

Een nieuwe baan in de verpleging: ik kon intern wonen, dat was mijn kans!

Om mijn verleden te vergeten, nam ik tevens een andere roepnaam: mijn eerste doopnaam. Ik ging helemaal los. Nachten achtereenvolgende ik feest en maakte kennis met alcohol, drugs en alles wat verboden was. Ik was niemand meer verantwoordelijk schuldig. Ik werd een ander mens. Gelijktijdig leerde ik de ernst van ziekte en dood kennen waarbij al snel bleek dat ik hier niet mee om kon gaan. Met alcohol dronk ik de gevoelens die op mij afkwamen weg en leefde in een roes. Mijn 'oude' ik kon niet verborgen blijven en zo nu en dan stak die de kop op als ik mensen van vroeger weer eens tegenkwam en zij mij aanspraken met mijn oude naam. Ik kreeg 's nachts last van automutilatie, werd depressief en de alcoholinname nam gestaag toe. Het effect van de alcohol bracht mij geen vrolijkheid meer, ik kreeg lef en schreef een lange brief aan mijn ouders: praten kon ik niet. Telefoongesprekken met mijn moeder ontaardden in het over en weer uiten van beschuldigingen. Ik dacht verzekerd te zijn van bed, maaltijden, kleding en werk, want ik volgde immers een opleiding. Tot duidelijk werd dat ik een teveel aan ziekte had opgebouwd en de opleiding niet mocht vervolgen.

Ging ik in het begin met een hele groep vrienden stappen in Amsterdam; nu ging ik alleen.

Met hulp van mijn zus heb ik een nieuwe baan, huisvesting en opleiding gevonden. Mijn sociale contacten in de stad heb ik verbroken. Ik heb hulp gezocht en kwam maandelijks bij een psycholoog. Er werd weinig gesproken en telkens als ik kwam, lag mijn recept voor de nodige pammietjes al klaar. Het ging wel over als ik kinderen zou krijgen, werd gezegd.

Ik dronk nog wel, maar niet dagelijks en vaak alleen als ik uitging. Ik rolde met gemak door mijn opleiding en leerde toen mijn man kennen. In één jaar tijd, verliefd, verloofd, getrouwd en een baan als leidinggevende.

In overleg met mijn man heb ik de pammietjes afgebouwd en ogenschijnlijk leek het goed te gaan. Tijdens mijn twee zwangerschappen ben ik negen maanden nuchter geweest. Daarna is het alcoholgebruik sluipend en bijna ongemerkt meer en vaker geworden. Vooral bij stressvolle situaties en met name doordat mijn 'oude' ik de kop weer op stak.

Verlatingsangst speelde mij parten. Ik kon 's ochtends totaal in paniek raken als mijn man naar zijn werk ging. Vaak bleef hij dan thuis, maar dat kon niet altijd. De keren dat ik het zelf moest rooien, had ik er dan ook alcohol bij nodig.

Op zoek naar hulp

Nooit heb ik ontkend dat ik een alcoholprobleem heb. Bij de huisarts werd ik verwezen naar de reguliere verslavingszorg, wat een enorme drempel was om te nemen. Deze instantie is mij zeer slecht bevallen. Mijn man kreeg onterecht de schuld van mijn alcoholmisbruik. Toen na verloop van tijd de behandeling werd overgenomen door een jong, onervaren meisje ben ik gestopt met de behandeling evenals met de

inname van Refusal.

Ik begon moedeloos te worden. Door de alcohol verergerden de nachtelijke onrust en mijn angsten. Ik probeerde zelfmoord te plegen.

Onder invloed begon ik 's nachts te dwalen. In het begin zocht mijn man mij, maar hij kon de kinderen niet te lang alleen laten. Daarna stuurde hij de politie op mij af en in de politiecél kwam alweer een oude angst naar boven. Ik hoorde de stem van mijn broer: ik was gek.

Het dwalen kon soms dagen aanhouden en had op ons gezin een behoorlijke impact.

Mijn man moest de zorg voor de kinderen overnemen en ik liet mij voor korte tijd in de psychiatrie opnemen. Ik was zo bang dat de kinderen mij afgenomen zouden worden. Geruime tijd ben ik nog in dagbehandeling geweest; puur en alleen om mijzelf te leren handhaven. Ook werd het hele gezin betrokken bij de behandeling.

Op aanraden van de behandelaar heb ik toen het contact met mijn ouders verbroken. Later is dit weer een beetje hersteld.

Mijn vriend alcohol

Jaren kabbelde mijn leventje voort, jaren waarin ik zorgde voor voldoende alcoholvoorraad en dronk ter ontspanning. Ik volgde met succes opleidingen en kreeg een leuke baan. Ik had de alcohol niet dagelijks nodig en kon zelfs weken zonder. Eenmaal heb ik het drie maanden volgehouden, maar toen werd ik weer uit balans gebracht.

Mijn vader woonde alleen en begon te dementeren; hij had zorg nodig. Die zorg namen mijn broer en ik (met aanhang) op ons. Zorg die ver ging en waardoor ik op het laatst elke dag en de laatste dagen ook 's nachts bij hem was.

Mijn vader verviel in zijn oude gedrag en zijn blikken deden pijn. Uiteindelijk heb ik hem naar het verpleeghuis gebracht. Ik ben blij geholpen te hebben, maar besepte wel degelijk dat het mijn nieuwe ik was. Mijn 'oude' ik moest uitgeschakeld zijn. Na mijn vaders overlijden begon ik weer meer te drinken. Ik trok mij terug op een kamer, maar niet zonder Vriend Alcohol.

Langzaam maar zeker werd alles rond de alcohol gepland. Als ik moest werken, dronk ik niet; als ik op visite ging hield ik het bij één of twee glaasjes. Thuis haalde ik de schade weer in. Flessen en glazen werden verstoppt. 's Avonds ging ik praktisch de deur niet meer uit, alleen als ik moest werken. Spontaan aangekondigde visites werden niet gewaardeerd en ik deed de voordeur dan niet meer open.

Uit zelfbescherming nam ik de telefoon niet meer op als ik gedronken had want de andere dag kon ik mij er weinig of niets meer van herinneren. Valpartijen en blackouts kwamen steeds meer voor.

Tja, zodra de kater zakte zat ik al weer te bedenken waar de boodschappen te halen. En dan altijd met boodschappen terug komen die ik eigenlijk helemaal niet nodig had, maar voor de vorm toch mee nam; alleen flessen stond zo raar...

Het beseft

Ik heb geen intensief contact meer met mijn broers of zus. Ook heb ik geen idee of mijn familie weet dat ik te veel dronk, maar ik vermoed wel dat ik hen regelmatig heb gebeld terwijl ik gedronken had.

Het contact met mijn moeder is oppervlakkig, hoewel ik bijna wekelijks op bezoek ga. Vaak zie ik de bezoeken aan mijn moeder als verplichting. Na een bezoek

van twee uur kon ik nogal gefrustreerd raken wat weer leidde tot alcoholgebruik. Op een bepaald moment bemerkte ik dat één van mijn zoons erg bezig was met mijn drankprobleem. Hij verifieerde, alvorens op bezoek te komen met zijn vriendin, telefonisch of ik nuchter en aanspreekbaar was. Ook las ik bij berichtgevingen op mijn pc waar hij regelmatig gebruik van maakte dat er overlegd werd over mijn toestand op dat moment.

Dat deed pijn! Jarenlang had ik de ernst van mijn situatie en de kans op een slechte afloop, niet onder ogen willen zien.

Ik ben via het internet bij alcoholdebaas gekomen en heb mij meteen ingeschreven voor de internetbehandeling waar ik vrijwel direct terecht kon. Gelijktijdig ben ik ook actief geworden op het forum dat daar bij hoort, maar niet verplicht is.

Eerlijkheid

Alvorens te starten met de therapie begon ik alvast met het invullen van het alcohol-schrift dat daar bij hoort. Gelijk al stuitte ik op een probleem: er werd gevraagd het aantal gedronken glazen of flessen in te vullen. Ik gebruikte limonadeglazen en moest dus gaan afmeten. De juiste drank in het juiste glas; daarvoor moet je wel het juiste glas in huis hebben. En geduld hebben. Het juiste glas had ik niet en geduld al helemaal niet. Jammer dan, het was allemaal toch te veel. Tenslotte wist ik zelf dat de aantallen die ik noteerde met het nodige verhoogd moesten worden. Ook het soort drank maakte mij niet uit. Alcohol was toch zeker alcohol? Rode oortjes en vooral schaamte, maar voor wie en waarvoor?

In het verleden werd mij aanbevolen dat het nodig is om vijf dagen te ontgiften tij-

dens een korte klinische opname waarna ik een ambulant traject kon volgen. Dit mede omdat in mijn familie epilepsie voorkomt. Ik wist het beter, was eigenwijs en weet nu dat ik de nodige risico's heb gelopen door alles in eigen hand te houden en op eigen houtje te stoppen met alcohol. Het is gelukkig goed gegaan, maar ik heb veel geleerd. De eerste dagen en weken waren alles behalve makkelijk, maar eenmaal hier doorheen ging het stap voor stap beter. Behalve een inslapertje (slaaptablet) heb ik geen medicatie gebruikt bij het stoppen.

Terugblik...

Soms sta ik 's ochtends vroeg op de bus te wachten en bedenk dan dat er keren waren dat ik nog aan het ontnuchteren was. De nacht was wel zéér kort geweest. Kon ik amper blijven staan en moest vaak een bankje opzoeken; zó licht in het hoofd en toch ook zo zwaar. Dan heel veel water drinken, nadorst lessen, pillen tegen de kater. En dan over op flink veel koffie, keihard werken, vergeten te eten en dan 's middags in elkaar donderen, want op was op!

Ik had in het begin heel veel moeite om de vragen schriftelijk te beantwoorden zonder gigantisch uit te wijden. Sowieso vond ik het moeilijk om over mijzelf te schrijven, maar ik leerde het belang ervan en langzaam kreeg ik door wat eerlijkheid naar mijzelf betekende.

Ik was bezig voor mijzelf en niet voor een ander; het is geen opleiding, ik mag fouten maken, ik mag meningen herzien. Ik leerde naar mijzelf te kijken in het hier en nu.

Samen met de internettherapeute schreef ik over mijn persoonlijke situatie, het verleden van mijn gebruik, de gevolgen van mijn gebruik in persoonlijke, fysieke, relationele

en materiële sfeer.

Hierna volgde een reeks van huiswerkopdrachten en werd er verwezen naar informatieve links die aansloten bij mijn problematiek.

Het kostte mij inzet en tijd. Tijd die ik zelf kon indelen; tijd wanneer het mij uitkwam. Ik hoefde er de deur niet voor uit.

De objectieve benadering van mijn therapie, niet bevooroordeeld door mijn gebeurtenissen en alcoholgebruik, voelde beschermend en zorgzaam waardoor ik me steeds sterker begon te voelen.

Ook het forum werd erg belangrijk voor mij. Dacht ik de enige te zijn met mijn problemen; niets is minder waar. Zóveel herkenning bij mijn problemen, zowel van verleden als heden. Het uitwisselen van ervaringen en het toetsen van mijn meningen bij het minderen en stoppen van mijn alcoholgebruik is zeer waardevol gebleken.

Patronen in mijn alcoholgebruik.

Zeer intensief maar ook zeer verhelderend bleek het noteren van de omstandigheden en de gevoelens wanneer ik mijn eerste glas nam ofwel trek kreeg.

Schaamte kwam steeds duidelijker naar voren. Dat was ook de reden waardoor ik mijzelf meer en meer begon terug te trekken. Nu werd ik mijzelf meer bewust wanneer ik mijn eerste glas nam en de volgende. Het bleek ook vaak automatisme te zijn, want soms had ik al ingeschonken zonder dat ik daar bij stilstond.

Ook begon ik meer op mijn omgeving te letten. Ik voelde mij geobserveerd en beoordeeld zonder woorden. Behalve wat losse opmerkingen over mijn drankgebruik,

hoorde ik niet veel; voelde mij genegeerd. Gevolg was dat ik vaak niet aanspreekbaar was. Langzaam begonnen de voor- en nadelen van de drank voor mij duidelijk te worden.

Ook het alcoholschrift van de internet-behandeling, dat ik dagelijks bijhield, gaf steeds meer duidelijkheid in mijn gebruik. De alcohol had voor mij een functie gekregen om te kunnen ontspannen en beter te kunnen slapen. Dat dit korte termijn-effecten waren, verklaarde voor mij mijn nachtelijke onrust en het juist gevoeliger zijn voor spanningen.

Door het minderen en later door het geheel stoppen met alcohol kwamen mijn emoties, die ik altijd wegdrank, vertienvoudigd bij mij binnen. Op zulke momenten was het wachten op contact met mijn therapeute niet te doen.

Op het forum had ik vrijwel altijd direct contact met iemand en ook leerde men mij kennen en wist mij precies op de juiste momenten met de juiste woorden een hart onder de riem te steken. Ook werd ik gecorriged waar nodig. Omdat ik in mijn omgeving niet sprak (af en toe met mijn man) over de therapie die ik volgde, was dit mijn uitlaatklep.

Douchen

Ik mail op het forum het volgende:

Het houdt maar niet op, de angst blijft maar doorgaan. Sta ik vandaag een uur onder de douche om alles af te spoelen wat een vieze nasmaak heeft. Tot ik tot het besef kom dat ik nog uren zo kan staan en dat het niet helpt. Toen ik 17 jaar was en pas met de nodige herrie het ouderlijk huis verliet, heb ik ook uren onder de douche gestaan. Toen is

ook mijn alcoholgebruik buitensporig geworden. Op mijn 35ste hetzelfde verhaal, stond droog en toch nat onder de douche, weer die herbeleving. Toen ging het mis en nadat ik overal hulp heb proberen te krijgen, belandde ik in de psychiatrie. Ik trok het niet. Maar ik mocht er alleen tot rust komen onder de pillen; therapie was er voor mij niet. Toen was er ook de angst dat mijn kinderen mij afgenomen zouden worden. En nu, ik sta droog en het beangstigt mij, dit trek ik wederom niet. Dit keer maak ik verschil, ik schrijf en schrijf en schrijf. Na gisteravond is mijn angst niet verdwenen, maar wordt wel veel inzichtelijker.

Het is duidelijk geworden voor mij waarom ik alcohol ben gaan drinken en keer op keer weer terugval. Ik weet nu waarom ik altijd graag nachtdiensten draai. Ik wil de nachten niet.

Ik wil vluchten, niets horen, voelen, zien. Gewoon hard doorwerken zodat het maar vlug voorbij zal zijn. En als ik niet werk, dan verdoving, pillen en/of drank.

Echtelijke verplichtingen het liefst buiten bewustzijn, daar was ik dan zelf tenminste niet bij. En als ik er nog enigszins benul van had, dan maar liefst zo snel mogelijk.

Als kind kreeg ik de nachtelijke spanningen mee. We sliepen met z'n tweeën op één kamer. Luisterend naar het geruzie, angst dat iemand onze kamer in zou komen. Het bewust wakker blijven. Viel ik in slaap, dan haalde mijn zus mijn bed midden in de nacht af. Dat ging soms tot drie keer aan toe. Zij wilde niet dat ik sliep. Haar angst werd zo mijn angst. Soms werd ik 's ochtends wakker en dacht dat ik gedroomd had, maar als ik dan mijn moeder op de bank in de huiskamer weer aantrof en de rest van de dag er niet meer werd gecommuniceerd,

wist ik wel beter.

Privacy kenden mijn ouders niet jegens opgroeiende kinderen, dus ik leerde mij afsluiten. Mijn gevoel, mijn denken en doen. Altijd waarschuwingen van mijn één jaar oudere zus: denk hier om, denk daar om, zorg dat je niet alleen hier bent en ga zo maar door. Op laatst dacht ik dat het normaal was wat er gebeurde. Tot ik met veel moeite een nachtje uit logeren mocht bij een vriendin. Een wereld ging voor mij open, hoe dat gezin met elkaar omging. Ik huilde mijzelf daar 's avonds in slaap en was stikjaloers.

Ik moet maar stoppen, te veel hè. Moet mezelf in de hand zien te houden, het vliegt door me heen. Voel me zo ongelooflijk slecht: slecht als ouder, echtgenote, mens....kon ik het maar afdouchen.

De knop

Al enige tijd was ik bewust aan het minderen met mijn alcoholgebruik. Nu werd mij om een doelstelling gevraagd en ik hield daarbij een slag om de arm. Mijn therapeute gaf aan dat ik mijn doel in de loop van de tijd altijd nog kon bijstellen. Dit gaf mij ruimte om mijn eigen beslissing te nemen. Het risico van een paar glazen was dus dat ik door zou kunnen drinken. Het risico wanneer ik ga piekeren, mij verdrietig voel of boos, heb ik inmiddels goed voor ogen. Van de ene op de andere dag ging bij mij de knop om. Terwijl ik op het forum schreef, nam ik mijn beslissing. Angst, faalangst kwam over mij heen. Zou ik het wel kunnen?

Hevige emoties kwamen los, tranen begonnen te stromen en er zijn er nog heel veel losgekomen sindsdien. Vlak voor de feestdagen ben ik radicaal gestopt. En ik

ben er nog steeds héél blij mee. Veel twijfel- en trekmomenten zijn gevolgd. Ik heb strategieën moeten bedenken om vooral niet in een valkuil te stappen.

Zo heb ik heel lang een fles bewaard onder in het aanrechtkastje. En dan af en toe even kijken en voelen of de fles daar nog stond. Maar dat leverde gevaar op. Ik las het op het forum talloze keren, maar dacht dat die fles mijn onrust wegnam; het gevoel gaf dat ik iets achter de hand had. En dat was ook zo, tot ik een keer zó verschrikkelijk boos was en de fles aanbrak. Dat is gewoon een valkuil: weg met die troep!

Leren van het forum

Ik probeerde vooral alles ‘anders’ te doen. Ging ik altijd linksom het huis uit naar het werk, nu rechtsom om de supermarkt te mijden. Boodschappen halen liet ik vaak over aan mijn man, zodat ik niet in de verleiding werd gebracht.

‘Actie’ bleek ook een redder in nood te zijn. Na van alles uitgeprobeerd te hebben, bleek dat als ik het strijkgoed klaarlegde dat het meestal aan het eind van de dag gestreken was tijdens moeilijke momenten. Wanneer ik honger kreeg, schonk ik voorheen mijn eerste glas in, maar door nu een kleinigheid te eten en daarna te gaan koken, gingen ook die momenten voorbij. Structuur aanbrengen en plannen maken voor de volgende dag was voor mij ook belangrijk.

Er ontstond een leegte die opgevuld moest worden. In het begin was ik verschrikkelijk moe van het niets doen; mijn lichaam moest herstellen. Maar langzaam aan kon ik weer iets ondernemen, zwemmen bijvoorbeeld.

De inspanning hielp mij om later op de dag weer te kunnen ontspannen. Het gaf een goed gevoel en mijn spieren kwamen langzaam weer in beweging. Ze waren verkrampt door de inspanning die het stoppen met drinken met zich meebracht.

Structuur aanbrengen in mijn leven; niet meer tot in het holst van de nacht op blijven zitten maar op vaste tijden naar bed gaan. Van het forum heb ik geleerd ook bijtijds te stoppen op het forum en de pc uit te doen.

Terugblik

“Waar ben je voor op de vlucht?”, werd me op het forum gevraagd.

Ik ben inderdaad op de vlucht. Op de vlucht voor mijzelf. Gisteren de hele dag lopen, dwalen; zonder bestemming, maar uiteindelijk weer teruggekeerd. Lopen lijkt mij te helpen, ik heb geen weet van mijn omgeving en hoef geen verantwoording af te leggen.

Ik zit vast in mijzelf.

Er waren tijden dat ik niet terugkeerde, maar de alcohol was toen sterker. Ik heb nu geen alcohol gebruikt, al was de trek sterk. Ik heb ruimte nodig om mezelf te kunnen zoeken en zo te weten waar de gevoelens vandaan komen. Het zit allemaal binnenin en komt soms met een vlag naar buiten. Dan heb ik zo’n geweldige hekel aan mijzelf. Het had allemaal zo anders kunnen zijn: als ik anders was, als ik anders had gereageerd, als ik verstandiger was, als ik eerst had nagedacht, als ik had teruggevochten, als ik beter gebekt was. Ja, als.... Maar het is allemaal precies andersom.

Ik ben een dom gansje, lijk gebekt, maar vecht niet terug, denk anders dan anderen,

moe van het uitleggen dus doe dat maar niet meer.

Ik laat het me overkomen met als gevolg dat ik ga janken, al is het geen ‘drankjank’.

Vastbesloten was ik om op de vele vragen die ik had staan de antwoorden te zoeken. Maar de antwoorden maken mij niet vrolijk; weer op een beerput gestuit. Hoe ver gaat een mens? Hoeveel kan een mens hebben? De tijd zal het leren. Nee ik houd niet van mijzelf: verre van dat, als ik alles over mocht doen.....

Mijn andere ik, wel degelijk goed gebekt, heeft een zelfbewuste uitstraling, weet heel goed waar ze mee bezig is, laat zich niet al te veel zeggen, geeft grenzen aan. Is duidelijk, emoties in bedwang, stressbestendig en handelend waar nodig. Helpt een ieder; maakt niet uit waarmee.

Nou ja, verdere tekst niet nodig. Maar het is allemaal uiterlijke schijn; inwendig blijf ik het bange gansje.

Eén geheel

Deze twee moeten één geheel worden en daar werk ik aan, maar af en toe wordt het me te machtig. En af en toe laat ik alles voor wat het is en lijk ik lekkerder in mijn vel te zitten. Maar dan gebeurt er iets en word ik weer teruggeworpen op mijn andere ik. Het lijkt wel een spel; wie is er sterker? Was het maar een spel, want dan gaf ik mij nu gewonnen en zou ik afdruipten met de staart tussen de benen.

Ik neem risico’s en zie hoe mijn omgeving schrikt. Het moet subtieler, maar ik kan die weg niet vinden. Van schrik kruip ik weer in mijn schulp, raak verward, want hoe dan? Ik moet mezelf weer overeind hijsen anders zak ik te ver in en raak mezelf helemaal kwijt.

Bewust en onbewust heb ik mij opgetrokken aan de voorbeelden op het forum, mensen die verder op het droge pad zijn dan ik. Mijzelf kunnen spiegelen, maar ook mijn uitglijders kunnen melden en dan ook serieus genomen te worden. Want die uitglijders heb ik twee maal gehad. Het bleef weliswaar bij het ene glas, maar toch was het enorm schrikken. Het hierna onderzoeken waarom ik wilde drinken, gaf duidelijkheid en maakte mij sterker. Het was mijn boosheid. Ik had niet geleerd hoe hier mee om te gaan; altijd weer kroop ik in mijn schulp. Ik moest aardig gevonden worden. Ik kon ook geen nee zeggen. Langzaam begin ik dit ook te leren.

Stapje voor stapje word ik sterker en leer met mijn emoties en gevoelens overweg te kunnen. Nog steeds zijn er dagen dat mij de moed even in de schoenen zakt. Maar de 'droge', fijne dagen overheersen.

Ik weet dat praten het sleutelwoord is voor mij, en wat dat betreft moet ik nog veel leren. Irritaties mag ik niet te hoog laten op lopen, want het doet mij verlangen naar alcohol.

Trekmomenten zijn er steeds minder en als het komt, word ik even overspoeld door een warme golf: het water loopt mij in de mond, ik begin te transpireren, mijn hart klopt sneller en vervolgens ebt het al weer weg. Het herkennen van deze momenten heb ik moeten leren en dat lukt tot nu toe. Wat mij helpt is denken aan mijn slechtste momenten en vooral : 'Wat heb ik mijn man aangedaan'. Want hoe zou ik er mee omgaan als mijn man een alcoholist zou zijn? Zou ik het allemaal gepikt hebben? Zou ik onvoorwaardelijk achter hem zijn blijven staan?

Groei

Ergaan nu dagen voorbij dat ik niet eens aan alcohol denk, ik voel me bevrijd van een last. Ik word een ander mens: zelfverzekerder, ik groei langzaam. Maar dat geeft niet, want ik groei! Langzaam komt er meer rust in mijn hoofd, in mijn leven.

Mijn lichamelijke klachten worden nu duidelijk, er is veel samenhang met mijn alcoholgebruik en daar moet aandacht aan worden besteed.

Dat ik vaak onder invloed over mijn grenzen ben gegaan, eist op een gegeven moment zijn tol. Ik mag mij gelukkig prijzen dat ondanks mijn destructiviteit door meermalen tot aan het randje te zijn gegaan, de gevolgen voor mij binnen de perken zijn gebleven. Maar ook de emotionele kant moet bespreekbaar worden gemaakt; zowel van het verleden als van het heden.

Langzaam krijg ik het vertrouwen van mijn gezin terug. Het gecontroleerd worden neemt af en ik tel weer als volwaardig persoon mee..

Maar met achterover leunen bereik ik niets, ik moet er aan blijven werken. Wij lassen relatiedagen in, al vanaf dat ik net gestopt ben met alcohol drinken om steeds weer bij te praten, samen doen en beleven, samen zijn.

Nuchter kom ik er ook nog eens achter met welke man ik getrouwd ben, want ook hij is in de loop der jaren veranderd.

Af en toe sta ik even stil en vergelijk hoe het is geweest en nu is; dan kan ik van heel kleine dingen helemaal vol schieten.

Alleen al het feit dat mijn zoon met mij de boodschappen haalt.

Voorheen wilde ik dat niet, want dan zou

ik de nodige flessen niet mee kunnen nemen. Wat heb ik toen afgesleept met mijn fietsje. En nu in no time de boodschappen, samen met de auto. Eerst wilde ik hem niet mee, nu gráág. Hij heeft tijd nodig om dit te leren begrijpen. En dat geldt voor iedereen in mijn omgeving: gezin, familie en collega's.

De problemen daarvoor. Tja, had ik het toen maar verwerkt, erover gepraat. Het verwerken heeft al de tijd dat ik mij vergreep aan de alcohol stil gestaan. Ik heb in al die jaren elk detail aangegrepen als excuus om te mogen drinken, dóór te drinken en te blijven hangen in mijn slachtofferrol.

Ik wilde de roes niet missen of had angst om hem te moeten gaan missen. Mijn boosheid naar mijn ouders is grotendeels gezakt; ook zij hebben het destijds moeten doen met de handvatten die zij meekregen van hun ouders.

Ik schrijf 'grotendeels', want helemaal goed voelt het nog niet; wat voor mij betekent dat ik nog niet klaar ben. Mijzelf vergeven, houden van mijzelf; ik vind het nogal wat. Ik ga mijn weg vervolgen, we zullen zien. We leven in een andere tijd, hoeveel beter ben ik?

Elke slok die ik nam was mijn eigen verantwoordelijkheid er was niemand die het naar binnen goot.

Ik was het zelf.

Ik, met twee gezichten. Het uiterlijk van mijn moeder, het overige grotendeels van mijn vader. Genetisch bepaald? Een ziekte? Deze vragen zijn voor mij op de achtergrond geraakt.

Stoppen met alcoholgebruik; dat is voor mij nú van belang.

Het is mijn beste besluit in afgelopen jaren geweest en ik gun het iedereen.

Iedereen is het waard, gewoon dag voor dag en als nodig is uur voor uur.

Ik heb besloten deze weg voorlopig te bewandelen en kijk niet te ver vooruit.

Niets is het waard om weer te gaan drinken.

Een jaar later:

Alcohol speelt geen grote rol meer in mijn leven en is uit mijn denksysteem. Moeilijke momenten ken ik wel, maar zijn zeldzaam geworden. Het zijn met name stressvolle momenten waarbij door samenloop van omstandigheden toevalligerwijs alcohol voorhanden is en sociaal geaccepteerd wordt.

Die momenten herken ik voor mijzelf maar door mijn stelregel te veranderen van 'ik mag geen alcohol' naar 'ik wil geen alcohol', is het hanteerbaar geworden.

Ook het forum draagt hier nog altijd aan bij. De afgelopen feestdagen werd ik spontaan ondersteund door sms-jes, telefoontjes, mailtjes. Hartverwarmend. Dit te danken aan de contacten die ik heb opgebouwd via het schrijven op het forum en bezoeken van de meetings die van daaruit worden georganiseerd.

Ik schrijf nu minder op het forum, maar ik weet dat ik er terecht kan om te lezen en te schrijven. Dit geeft een gevoel van ondersteuning.

Het laatste jaar stond voor mij in het teken van mijn eigen verantwoordelijkheid nemen.

Zelf na denken en eigen beslissingen nemen. Maar ook communicatie, het luisteren en niet alleen aanhoren, moet ik aan werken.

Het gaat mij om het nu. Van het verleden heb ik geleerd hoe ik het nu zou willen hebben.

En liefde? Oh, begin ook nu pas te begrijpen wat het inhoudt.

Inzicht is liefde en ik ben nu in de leer op knuffelniveau. Ik durf, kan en mag mezelf zijn, zonder muur om mij heen.

De vier B's zijn weer voelbaar aanwezig. Boos, Bang, Bedroefd, Blij. Maar 'Blij' is de overheersende emotie, omdat ik zonder alcohol mijn leven kan leven. Ik kreeg de kans om te kiezen en heb voor mijzelf gekozen.

De Keuken wekkermethode

Als ik heel erge trek in alcohol heb, zet ik de keukenwekker op tien minuten.

Dan ga ik wat anders doen of tv kijken of lezen. Na tien minuten gaat ie af. Denk ik: goed van me, dat ga ik nog eens proberen. Zo dus.

Dat red ik wel, en wat ik één keer kan, kan ik ook twee keer, denk ik dan.

Dan na drie keer, heb ik het een half uur uitgesteld en intussen ga ik wat eten of een kop thee of bouillon of heel veel water drinken.

Weer tien minuten verder. Dan denk ik: wat ik veertig minuten kan, kan ik ook een uur. Dus op naar het uur. Dan is het al een stuk minder.

In de Alcoholdebaas therapie heb ik geleerd, om de trek die dan komt (ik rook al jaren niet meer, maar snak dan naar een sigaret), gewoon 'over me heen te laten komen' en het te accepteren en niet te gaan denken: O o o o, wat heb ik een trek, maar een soort ontspanningsoefening te gaan doen.

Ik kan je zeggen: na jaren en jaren van een fles witte wijn per dag, die ik helemaal niet mag in verband met mijn medicijnen tegen epilepsie, ben ik vandaag zestig dagen nuchter!

Dit bovenstaande is geschreven na 2 maanden en ik ben nu alweer 120 dagen alcohol de baas, ook niet altijd broodnuchter, maar de Alcoholdebaas-peuten hebben uitgerekend dat ik normaal op een fles WW = 7 glazen per dag zat, zeg 50 per week, en

nu nog niet de helft in 4 maanden!

Weet je, ik heb twee kinderen, het liefste dat ik heb, van 8 en 10, en ik wil niet dat ze hun moeder later kunnen opzoeken in de goot. Of in een tehuis voor Korsakov-patiënten.

Maar dat is lange-afstandsdenken.

Tegen de trek moet je per dag, per uur en soms per minuut vechten.

Uitstellen dus, dat drinken, met die keukenwekker.

De smaakvolle periode

26

De eerste keer dat ik alcohol dronk, kan ik mij nog een beetje herinneren. Mijn broer was twaalf en klaar voor het Feest van de Vrijzinnige Jeugd. Zelf was ik pas elf jaar, maar om kosten te besparen, mocht ik ook aan dit feest deelnemen. In een grote zaal stonden vele tafels opgesteld. De tafels voor de kinderen aan één kant en centraal rondom de dansvloer. Ouders en andere familieleden aan de andere kant. Ik zat aan een tafel met allemaal jongens die ik verder niet kende. Bij de feestmaaltijd werd ook voor de kinderen rosé geschonken. Ieder kind mocht twee glazen drinken. Mijn broer en nog wat jongens lustten geen wijn en zo kreeg ik heel wat lekkere rosé te drinken. Best lekker, lekkerder dan limonade. Na het dessert mochten kinderen op een podium gaan zingen of voordragen voor de ouders. Ik ging 'Al die willen te kaperen varen' zingen. Later was er een leuke danswedstrijd. Kinderen konden koppels vormen en met een sinaasappel tussen de twee hoofden moest een koppel zo lang mogelijk meedeinen op de muziek. Het koppel dat het langst volhield, won de wedstrijd. Ik won niet met mijn partnertje, maar had wel de grootste lol. Ik was behoorlijk beschonken en de nacht en de dag erop ziek.

Rond mijn vijftiende gingen we met onze schoolklas aan boord van een omgebouwde vissersboot een studiereis maken naar de Oosterschelde. Het verbaasde me wel dat we elke dag van die vierdaagse reis een flesje bier kregen. Het smaakte ons wel.

Het leven kabbelde voort. Ik doorliep de middelbare school en in 1978 was het zover:

diploma-uitreiking! Mijn moeder en ik hadden vooraf besloten op de terugweg naar huis een 'kroegentocht' te houden. We hebben echt niet elk café aangedaan. Na drie cafeetjes en evenzoveel biertjes hadden we het wel gehad. Ik was behoorlijk aangeschoten.

Ik bleef bij mijn ouders thuis wonen. Een avond in de week kwamen mijn ooms en mijn broer met zijn vriendin de avondmaaltijd gezamenlijk nuttigen met mijn ouders en grootouders. Bij de koffie legden we een kaartje of speelden rummucub. Na de koffie dronken we een glas bier of wijn.

Een baan en een gezin

In oktober 1978 vond ik een vaste baan. Het was een leuk bedrijf met een leuke onderlinge sfeer. De nieuwjaarsrecepties werden gegeven in het kantoor van de president-directeur. Nieuwe mensen werden dan 'officieel' voorgesteld en van vertrekkend personeel werd passend afscheid genomen. De dure champagne ontbrak daarbij niet. Elke week ging ik samen met mijn collega's van de afdeling naar een café of terras in de buurt in de lunchpauze een biertje of een warme chocola drinken. Een keer in de maand gingen we samen lunchen met een glas wijn erbij. Ik heb er ruim zeven jaar met plezier gewerkt.

In 1985 ging ik samenwonen met mijn vriend. Elke vrijdag vierden we het einde van de werkweek met een biertje. In het weekeinde gingen we wel eens uit eten met een wijntje erbij. Voor het slapen gaan, dronken we een borreltje. Een keer

in de maand gingen we uitgebreid uit eten met een flesje wijn erbij.

In december 1986 besloten we om aan kinderen te beginnen.

Op het Nieuwjaarsetentje met het werk begin januari 1987 zou ik voor het laatst drinken. Tijdens het dessert belde mijn vriend met het verzoek om naar huis te komen. Vader was overleden. Ik heb mijn moeder gebeld met de vraag of hij erg geleden had; dat was gelukkig niet het geval. Hij was in zijn slaap overleden. Toen ik de volgende ochtend op het punt stond de voordeur van het ouderlijk huis te openen, deed mijn vader open. Ik schrok ontzettend. Hij was dus niet dood. Maar wie dan wel? Het bleek mijn grootvader te zijn. Deze miscommunicatie heeft een grote impact op mij gehad. Ik belde mijn vriend op en zei dat mijn vader gelukkig niet was overleden, maar dat het mijn grootvader maar was. Later besefte ik dat deze woordkeuze wel heel pijnlijk moet zijn geweest voor mijn grootmoeder. Na dit voorval ben ik maanden niet in staat geweest enige emotie te voelen en was ik mijn reukvermogen tot op zekere hoogte kwijt. Tot op de dag van vandaag speelt dit nog door mijn hoofd. In 2006 was ik een keer met mijn grootmoeder alleen en hebben we het over dit voorval gehad. Zij bleek altijd begrip te hebben gehad voor mijn woordkeuze.

Ik heb dus jaren onnodig met een schuldgevoel rondgelopen.

In november 1987 trouwden we en in de laatste maand van mijn zwangerschap verhuisden we naar ons nieuwe huis in

een andere stad. De maand daarop, januari 1988, konden we onze zoon in de armen sluiten. Om dat te vieren klonken we met een Koninck. Wat smaakte dat lekker na bijna een jaar niets gedronken te hebben!

Wat waren we gelukkig met ons drietjes!

Kinken in de kabel

In de loop van 1988 raakte de sfeer op mijn werk vreselijk verpest na de wisseling van een leidinggevende. De hoogste leidinggevende was alcoholist en de nieuwe leidinggevende slikte Rohypnol, dat hem onberekenbaar maakte. Eén voor één raakten mijn collega's in de ziektewet en belandden bij het RIAGG. Voor mij was de maat ook vol en december nam ik ontslag en meldde mij ziek. Na een paar dagen thuis te hebben gezeten, bleek dat ook ik behoorlijk overspannen was. Met veel rust en wandelen groeide ik over mijn overspannenheid heen en zette een bedrijfsplan op. Dat was op aanraden van de consulent van het arbeidsbureau. Hij zei dat er een therapeutische werking vanuit gaat om het verlies van je baan te verwerken en om die overspannenheid de baas worden door weer aan je toekomst te werken. Hij raadde af om in deze toestand te solliciteren. Dit om teleurstellingen te voorkomen. De man had helemaal gelijk. Ik knapte redelijk goed op. In het late voorjaar van 1989 startte ik mijn bedrijfje op. Zoonlief ontwikkelde zich goed en we besloten tot een tweede kind.

In 1990 bood één van mijn klanten mij een vaste baan aan en ging ik bij hem werken. In oktober van dat jaar werd onze dochter geboren. Ons gezin was compleet.

Nog steeds hadden we de gewoonte om bij het avondeten een glas bier te drinken en 's avonds voor het slapen gaan een borrel of

een biertje. Ongeveer eens in de zes weken gingen we met zijn viertjes uit eten waarbij we een fles wijn namen. Ik hou niet zo van ijs, dus mijn dessert bestond meestal uit een Irish of French coffee.

Omdat kleine kinderen en een 32-urige werkweek toch wel een zware combinatie vormden, ben ik in deeltijd gaan werken. Dit viel veel beter te combineren met eigen bedrijf en kinderen. In 1992 vond ik een vaste baan bij een flexibele werkgever. In 1993 beëindigde ik mijn eigen bedrijf.

In december 1996 kreeg ik een klaplong en werd in het ziekenhuis opgenomen. Terwijl iedereen genoot van het koude, maar mooie schaatsweer, lag ik in het ziekenhuis. Op een nacht kon ik nauwelijks ademhalen door het slangetje in mijn borstholte. Ik nam in gedachten afscheid van mijn dierbaren en vond het heerlijk om eruit te stappen. Mijn kamergenoot, een lieve oudere man, was echter wakker geworden van mijn stokkende ademhaling en haalde de verpleegkundige erbij. De kracht waarmee het vocht achter de longen werd weggezogen, werd verminderd; ik kreeg een pijnstillertje, een spierverslapper en een slaappil. De goede man had mijn leven gered.

Ik heb er nog steeds een dubbel gevoel bij. Eruit stappen zonder het zelf te hoeven doen. Aan de andere kant blij, omdat ik mijn kinderen zou zien opgroeien.

Na mijn ontslag uit het ziekenhuis vroeg mijn man of ik wilde stoppen met roken. Ik had toch al bijna twee weken niet gerookt en hij had tijdens mijn opname veel minder last van zijn ogen. Ik vond dat wel een goed idee, maar stond er niet echt achter.

Op mijn werk teruggekomen, werd ik ge-

vraagd van functie te veranderen en de verantwoordelijkheid voor het secretariaat op me te nemen. Dat heb ik gedaan.

Gezien de latere ontwikkelingen misschien toch niet zo'n goed idee.

Waar ging het mis?

Ik begon er een gewoonte van te maken om, als ik uit mijn werk kwam, niet een sigaretje te roken, maar een biertje of een wijntje te drinken om te ontspannen. Het biertje bij het avondeten nam ik natuurlijk ook, net als dat borreltje voor het slapengaan.

Zes maanden heb ik het niet-roken volgehouden, toen begon ik weer trekjes te nemen. Om de geur van de tabak te verdoezelen, nam ik wel een slokje wijn. Drie maanden ongeveer deed ik dit zo, toen ben ik maar weer gewoon gaan roken. Niet overal in huis, maar alleen in de keuken, de tuin of op het balkon. Op mijn werk rookte ik niet op de werkplek; ik vond dat niet prettig tegenover mijn niet-rokende collega's. Ondertussen stapte ik volledig over op wijn drinken. Het werd een vaste gewoonte om ook op mijn vrije dagen voor het avondeten een glas te drinken.

Nog altijd liep alles op rolletjes. De kinderen deden het op school en thuis goed en wij hadden plezier in onze kinderen en in ons werk.

Misschien had ik wel te veel plezier in mijn werk. Ik trok activiteiten naar me toe en zei nooit nee als mij gevraagd werd er iets bij te doen 'voor even'.

Het einde van het Gulden Tijdperk naderde echter met rasse schreden.

Drink ik veel?

Op mijn vrije dagen nam ik een wijntje rond half vijf, als ik werkte om vijf uur bij thuiskomst; dan eentje bij het eten, halverwege de avond een en rond elf uur. Ik ging en ga altijd later slapen dan mijn man. Al gauw ontstond de gewoonte om er ook nog eentje te drinken voordat ik naar bed ging.

Zo kwam ik al aan vijf glazen per dag. Na een tijdje kwam daar in de loop van de avond nog eentje bij en als ik vrij was nog eentje om een uur of twee 's middags. Och, wat smaakte me dat toch heerlijk.

In 2001 werd op mijn werk een hele afdeling opgedoekt. De drie mensen van deze afdeling zouden ontslag krijgen. Als secretaresse was ik hiervan op de hoogte, maar ik mocht dus niets zeggen. Dit leverde wel een loyaliteitscrisis bij me op. Een van die collega's is een vriendin en toch moest ik zwijgen.

Ik heb nog steeds een ongemakkelijk gevoel bij dit gebeuren en vraag me af of ik niet beter had gedaan om uit de school te klappen en op zijn minst mijn vriendin in te lichten. In verband met de verhuizing van het bedrijf mocht ook niemand vakantiedagen opnemen. Ik was gewend in het najaar altijd een week of twee weken vrij te nemen. Dat kon nu niet. Voor mij was dit een stressvolle situatie.

Ontspanning zocht ik bij thuiskomst in wijn.

Inmiddels was mijn wijnconsumptie ongeveer een fles per dag. Ik bedacht dat dat toch best wel veel is, maar liet het daar bij. Ik was nu gewend aan veel drinken en ging daarmee door. Ach, het loopt toch niet zo'n vaart. Als ik niet kon drinken, had ik daar

geen probleem mee. Niets aan de hand dus. Op mijn werk functioneerde ik nog steeds goed, vond ik.

In het najaar van 2007, toen ik al enige maanden gestopt was met drinken, heb ik vernomen dat mijn bazen toen al een ernstig vermoeden hadden dat ik alcoholverslaafd was. Zelf had ik dat idee nog lang niet.

In 2003 lieten we ons huis grootscheeps verbouwen. Wat een rotzooi geeft dat. Heel vervelend om steeds al die bouwvakkers, elektriciens en stukadoors over de vloer te hebben. Er restte ons nauwelijks nog privacy. In mijn hoekje in de woonkamer zat ik nog een beetje afgeschermd. Daar had ik inmiddels een voorraadjie rode wijn en een glas. In die periode begon ik ook rechtstreeks uit de fles te drinken. Op mijn werk kregen we steeds minder opdrachten binnen. Ten gevolge van de WMO werden subsidiekransen dichtgedraaid. De instellingen voor maatschappelijke dienstverlening, die onze grootste klanten zijn, kochten geen expertise meer in wegens gebrek aan geld. Het contract van mijn collega-secretaresse werd niet verlengd en tegelijkertijd werd aan mij gevraagd om het werk van de ingehuurde boekhoudkundig medewerker over te nemen. Zo niet, dan moest ik minstens acht uur per week inleveren. De overdracht van de boekhoudtaak vond plaats tijdens een overleg met baas, accountant en mij, na een lunch. Ik was heel zenuwachtig en beefde en zweette als een otter. Beven en zweten waren volgens mij verschijnselen die hoorden bij de menopauze. Maar het waren ontwenningverschijnselen en dat zullen, achteraf gezien, mijn meeste opvolgers wel geweest zijn.

Want sinds ik niet meer drink, heb ik daar geen last meer van.

Uit onvrede met de werksituatie kreeg ik steeds meer behoefte aan ontspanning die ik in wijn zocht, want dat kon mooi gecombineerd worden met de kinderen die hun dag vertelden en het bereiden van het eten.

Toch vond ik dat ik geen drankprobleem had, al vulde ik het glas zo bij dat het leek alsof ik slechts één slokje had gedronken.

Als ik op visite was, dronk ik heel matig.

Tja, vooraf dronk ik alvast wat en bij thuiskomst haalde ik de schade in.

Ik kreeg slaapproblemen en ik kreeg van de huisarts slaappillen, tien stuks, met het advies er maar twee dagen gebruik van te maken. Daar hield ik me aan. Het hielp mij weer te slapen. De rest van de tabletten bleef liggen.

Het besef dringt door

In maart 2005 zei een vriendin tegen me dat ik altijd een alcohollucht meebracht en ze vroeg hoeveel ik dronk. Ik dacht een fles per dag. Ik ben gaan turven en dat waren wel twee flessen op een vrije dag en bijna anderhalve fles op werkdagen. Ik ben toen gaan minderen en eind augustus had ik dat teruggebracht tot maximaal één fles per dag.

Mijn baas kwam met de mededeling dat het 'einde werk' was per december en toen ben ik een tikkeltje in paniek geraakt.

Ik ging twee trajecten in: via de huisarts naar de Bouman, een instelling voor verslavingszorg en ik ging op zoek naar een baan.

Ik meldde me aan bij het CWI en vernam dat ik gelijk al sollicitatieplicht had. Men

had daar al gauw door dat ik dronk.

De stress en paniek die de dreigende werkloosheid met zich meebrachten, hadden een averechts effect bij het stoppen met drinken. Toen de behandeling zelf eindelijk begon, was mijn motivatie geminimaliseerd.

Toch bleef ik proberen. Het solliciteren was een deprimerende bezigheid. Na gesprekken had steeds een ander de voorkeur. Mijn leeftijd zat me tegen, maar de onzekerheid die ik uitstraalde natuurlijk ook. Wellicht rook ik ook naar alcohol; al dronk ik minstens tien uur voor een gesprek niets.

De behandeling

Ik had last van mijn darmen (hoe zou dat gekomen zijn?) en ging naar de huisarts. Die liet bloed prikken en zei toen al dat ik moest stoppen met drinken. De week daarop was de uitslag bekend: alle leverwaarden veel en veel te hoog. Vroeg ook of ik gestopt was. Nee, want dat lukte me dus niet. Ik kreeg toen het advies om naar de Bouman te gaan. Ik heb dat ook gedaan, maar alles duurde zo lang. Eerste intake pas over twee weken, tweede intake weer een maand later.

Ik heb in december 2007 om inzage in mijn dossier bij de Bouman verzocht. Bij het eerste contact met de consulente beschreef zij mij als volgt:

“Ik zag een niet al te grote, matig verzorgde 45-jarige vrouw, ouder uitziend dan kalenderleeftijd, met een alcoholafhankelijkheid. (Hè, hè, gelukkig zie ik er al na acht maanden niet-drinken veel jonger uit dan mijn kalenderleeftijd.) Ze kijkt vaak onbegrijpend als ik dingen vraag, maar antwoordt wel. Patiënte komt wat gesloten

over. Vertoont niet echt verslavingsinzicht. Lijkt wel gemotiveerd. Geeft aan van haar gezin nog nooit opmerkingen te hebben gehad aangaande haar consumptiepatroon. (Dit had ik uit schaamte gelogen.) Ze wekt op mij de indruk toch wat eenzaam te zijn, ondanks de contacten die zij aangeeft te hebben. Toeleiden naar vrouwengroep.” (Dit heb ik toen pertinent geweigerd. Ik heb groepsangst en die is niet alcoholgerelateerd.)

Uit het dossier bleek ook dat ze echt wel door had dat ik loog wanneer ik zei niet gedronken te hebben.

Mijn eerste contact met de verslavingsarts was nog weer drie weken later. Ik had om tien uur een afspraak en ik blies 1,5 promille. Die man wilde me maar in de detox en dat wou ik per se niet. Ik heb toen een Libriumkuur gekregen. Hij had er wel bij mogen zeggen dat ik daarmee dik twee weken compleet van de kaart zou zijn en niks kon doen. Ik heb me toen ook ziek gemeld. Ik weet niet of ik tijdens die kuur ben blijven drinken of niet. Ik kon in ieder geval de deur niet uit, zelfs niet om drank te kopen. Ik wist van voren niet eens of ik van achten wel leefde.

Ik kreeg ook Campral als trekremmer. Na die Libriumkuur dronk ik gewoon door die Campral heen. Ik kreeg er wel diarree van in hevige mate. Toch probeerde ik om niet te drinken. Dat kostte me heel veel moeite. Ik kon me geen leven zonder wijn voorstellen en raakte steeds in paniek als ik een dag of soms langer niet dronk. Ik beefde dan ook ontzettend. Om deze afkickverschijnselen bij het stoppen op te vangen, kreeg ik opnieuw Librium voorgeschreven. Deze keer om te gebruiken als ik last kreeg van trillen of paniek. Daarna ben ik van

Campral op Revia overgestapt. Die remde de trek ook onvoldoende. De gesprekken die ik met mijn consulente had, hebben me wel goed geholpen. Er stonden maar twee gesprekken voor en dan zou ik in een praatgroep moeten. Daar zag ik dus enorm tegenop. Ik in een praatgroep, ik die niet van groepen houd. Ik kreeg het voor elkaar om meer individuele gesprekken te hebben. Die hebben me in ieder geval voldoende geholpen om tussendoor steeds meer alcoholvrije dagen te hebben. De behandeling heb ik stopgezet in mei 2006 toen ik geen individuele gesprekken meer kreeg en aan die arts had ik een hekel. Ik heb toen doorgemodderd en kreeg het uiteindelijk voor elkaar om gedurende drie maanden tamelijk droog te blijven.

De terugval

Na onze zomervakantie in 2006 ben ik helemaal teruggevallen en had op den duur niet eens meer genoeg aan twee flessen op een dag. Dat werden er al snel drie of vier; met een halve liter jenever erbij. In oktober 2006 resulteerde dat in een gigantische depressie en wilde ik gewoon niet meer leven. Ik had alles klaarstaan: de resterende acht slaaptabletten van december 2004 en de Libriumpillen die ik nog overhad. Maar ik ben geen impulsief mens, dus heb ik er twee nachtjes over geslapen. Ik besloot om voor het leven te kiezen, hoe vervelend dat ook was: werkloos, steeds maar afgewezen bij sollicitaties, me overal ongewenst voelen, zelfs thuis, en mijn onmacht nog in mezelf te geloven. Ik kon het de kinderen, mijn man, mijn ouders en familie niet aandoen om met vragen en twijfels achter te blijven. Mijn vriendin is mij blijven steunen en bleef met me optrekken. Zonder haar had ik het niet gered. Samen zijn we op

zoek gegaan naar hulp, maar niet de Bouman, want daar wilde ik echt niets meer mee te maken hebben. Mijn vriendin was wel streng, want ik mocht niet bij haar komen als ik naar alcohol rook. We hebben allerlei mogelijkheden gezocht, maar niet echt wat gevonden. Het zou dus weer de Bouman worden.

In januari 2007 viel ik van de trap; een insult als gevolg van overmatig alcoholgebruik. De schouderbanden, die borstbeen, schouderblad en arm samenhouden, waren opgetrokken.

Wat doet dat pijn en wat duurt dat lang om te herstellen. Pas eind augustus 2007 is dat weer helemaal goed en kan ik alles doen en heb geen pijn meer.

Het internet op

In maart 2007 vond ik op internet de site www.alcoholdebaas.nl en hun internetbehandeling. Ik heb me meteen aangemeld en kon na een paar dagen al beginnen. Wat ging dat daar allemaal vlot. Gelukkig maar, want ik heb geen idee of ik er nog zin in had gehad als het weer lang zou duren voor de behandeling zelf zou beginnen.

Ik ging ook het forum op. Nog voor ik moest kiezen wat ik zou doen binnen de behandeling, minderen of stoppen, was ik gestopt op 8 april 2007 (Paaszondag). Alleen had ik het niet zo goed aangepakt: ik wilde ook gelijk stoppen met roken. Dat was te veel van het goede. Twee dagen later had ik alweer flessen wijn, een fles jenever en een slof sigaretten gekocht. 's Avonds was mijn dochter toch boos op me! Die nacht heb ik wat ik over had aan drank in de gootsteen gekiept en sindsdien drink ik niet meer.

Ik heb Refusal geslikt tot februari 2008. Het feit dat je heel ziek wordt als je er alcohol bij drinkt, was voor mij genoeg om eraf

te blijven. De eerste dagen waren moeilijk, maar daarna ging het steeds beter. Ik voelde me lichamelijk opknappen, elke dag een stukje beter.

Ik heb die eerste periode vermeden om in gevaarlijke situaties te komen. Dus geen boodschappen doen in een winkel waar wijn en drank verkocht wordt, niet naar feestjes waar misschien alcohol aangeboden wordt.

Toen ik bij de Bouman was, was het commentaar thuis steeds dat het niet echt hielp. Dat werkte niet bepaald motiverend en mijn eigen instelling was toen evenmin bevorderlijk. Het interesseerde me allemaal niet zo erg. Het kon me niet schelen. Ze hebben me hier thuis tijdens de internetbehandeling ook goed geholpen; ik had hun dat ook nadrukkelijk gevraagd toen ik met de internetbehandeling begon. Ze helpen en steunen me nog steeds. Ik heb mijzelf ook steeds beloond (het positieve dat daarvan uitgaat werd in de therapie benadrukt). Na een week, na twee weken, na een maand, na twee maanden enzovoorts, gaf ik mezelf steeds een cadeau.

Ontwennen

Stoppen doet naast de lichamelijke afkick ook geestelijk van alles met je. Eerst krijg je concentratieproblemen en word je vergeetachtig. Dat wordt behoorlijk minder na een week of twee. En dan dat trillen en beven. Daarvoor kreeg ik van de huisarts Librium; geen kuur, maar om in te nemen als het beven te erg werd. Koud kreeg ik het. Ik ben nu nog kouwelijk. Dat is eigenlijk niet zo vreemd, want voordat ik dronk, was ik ook een kouwelijk figuur.

Na twee maanden had ik voor het eerst last van craving. Amai, dat was niet mis, maar ik ben niet gaan drinken. Daarna was

ik weer sterker. Met vier maanden had ik dat weer. Ook doorheen gekomen zonder terug te vallen.

Sindsdien is het allemaal goed blijven gaan. Ik hoef niet meer te drinken. Ik wil niet meer terug naar die hel.

Oppassen

Begin juli 2007 was er een etentje met de yogagroep. De leraar was op de hoogte van mijn probleem en ik vroeg hem een oogje in het zeil te houden. Ik heb lekker gegeten. Als dessert nam ik een dame blanche. Daar zat nog een beigekleurig sausje bij. Wat zou het zijn? Karamel of mokka? Argeloos proefde ik een lepeltje: geen mokka. Nog een lepeltje: nee, ook geen karamel. Het bleek Old Baileys te zijn. Al gauw merkte ik de uitwerking van de Refusal. Het effect voel je dus inderdaad meteen. Ik kreeg het snikheet, mijn hoofd voelde als een kachel en ik kreeg een steek in de maagstreek. Snel die saus opzij geschoven en het ijs gegeten. Het bleek dat iedereen ongevraagd iets alcoholisch bij, door of op zijn dessert kreeg. Het stond ook niet op de kaart vermeld. Het eetcafé heet ook Bacchus, maar zoiets zou men toch moeten aangeven op de menukaart. Bij hoofdgerechten staat toch immers ook vermeld of het met wijnsaus geserveerd wordt. Wat moet je als alcoholist of niet-drinker oppassen.

Er volgen nog meer alcoholloze feestjes in 2007: de verjaardagen van man en dochter, mijn eigen 48ste verjaardag, kerst en oud en nieuw, de verjaardag van mijn zoon. Iedere keer voelt het als een overwinning.

In overleg met de huisarts bouw ik het gebruik van Refusal af en ga ik zonder verder.

Alarm

Op 10 februari 2008 's avonds ging het bijna mis. Ik stond met de fles jenever van mijn man in handen. Gelukkig gingen mijn alarmbellen rinkelen, wendde ik me tot het forum van Alcoholdebaas.nl en ging met de fles naar mijn dochter. Zij heeft de fles veilig gesteld.

Weer het forum opgegaan. Oh, wat zijn er dan veel handen die worden uitgestoken. Mensen zien je noodkreten en loggen en masse in om op je in te praten. Een paar uur heeft de craving geduurd. In de armen van mijn dochter heb ik schokkend zitten huilen.

Ik heb het gehaald en niet gedronken. Ik heb onderzocht hoe deze situatie kon ontstaan en de oorzaak gevonden bij een moment een paar dagen eerder. Ik ontdekte toen de fles tijdens het schoonmaken en kreeg een verkeerde gedachte: geen Refusal meer, zou het lekker zijn en welk effect zou het op me hebben? Ik heb nagelaten die gedachte meteen om te buigen en zo kreeg ze kans om te sudderen.

Eind februari 2008 gingen we op skivakantie: alcoholvrij.
Heerlijk!

Wat mij spijt naar anderen toe:

- Ik heb de puberteit van mijn kinderen vergald.
- De relatie met mijn man heb ik zwaar onder druk gezet. Hij houdt heel erg veel van mij, anders had hij dit niet kunnen volhouden.
- Mijn man, kinderen, ouders en grootmoeder hebben zich ernstig zorgen gemaakt, terwijl ze zagen hoe ik mij in de vernieling zoop.

Wat mij spijt voor mijzelf:

- Ik kon voor mijn drinken mijn depressiviteit goed in de hand houden zonder hulpmiddelen. Dat kan ik niet meer. Door de drank heb ik mijn gevoelens zo zeer gedempt dat ik er nu niet meer mee overweg kan.
- Ik heb op zijn minst de bloedvaten van mijn benen kapot gedronken. Daarom slik ik nu bloedverdunnende medicijnen, anders verga ik van de pijn en kan ik nauwelijks lopen.
- Ik heb het spaargeld dat ik gereserveerd had om mijn pensioengat op te vangen, gewoonweg opgedronken.

Wat heb ik geleerd?

- Er valt best goed te leven zonder alcohol. Het is nu opletten met wat ik eet en drink. Gerechten bereid met alcohol zijn voor mij uit den boze. Bij toetjes zal ik altijd opletten. Een beetje alcohol kan immers een trigger zijn voor craving en een terugval.
- Ik mag naar mijn lichaam luisteren: moe is moe en dan is het zaak te rusten.
- Ik mag nee zeggen.
- Voor mezelf moet ik opletten om niet steeds dingen naar me toe te trekken.
- Ik moet niet zo perfectionistisch zijn en zoveel van mijzelf eisen. Ik mag fouten maken en dingen vergeten. Ik probeer om dit perfectionisme van me af te werpen.

Morgen heb ik de intake voor de behandeling van mijn depressiviteit. Daar wil ik ook heel graag vanaf komen.

Nu leef ik bijna een jaar alcoholvrij.

Van de alcohol afkomen, was zeker veel werk. Het ging niet vanzelf. Het gevaar blijft ook op de loer liggen. Een nieuwe terugval wordt alleen voorkomen door het laten staan van het eerste glas en de dagelijkse afspraak om niet te drinken.

Soms word ik moedeloos, omdat ik nog steeds zo met alcohol bezig moet zijn. Ik heb het helemaal gehad met de drank en ik zou eens willen dat ik hem achter me kon laten. Ik wil met rust gelaten worden. Gewoon kunnen leven; dat is al moeilijk genoeg.

Maar feit is dat ik mijzelf iets heel moois cadeau heb gegeven: stoppen met drinken.

Als alcoholist dronk ik mateloos.

Ik hoop nu mateloos alcoholvrij te blijven.

Een jaar later:

Er is veel veranderd in mijn leven. Mijn door de drankverslaving verergerde depressie is nu met professionele hulp en medicijnen flink verminderd en onder controle. Ik kan nu ook wat doen aan een vaatziekte die verborgen was gebleven door het vaatverwijdende effect van de alcohol. Ik ben mede daarom nu ook gestopt met roken (ook zo een rotverslaving die je wijsmaakt hoe lekker het wel is, hoe vrij je wel niet bent, ...).

Toen ik bezig was te stoppen met drinken kon ik mij echt geen beeld vormen bij een leven zonder alcohol. Mijn verslaafde hoofd was er van overtuigd dat dat niet kon. Ervaringsdeskundigen vertelden op het forum dat het eerste alcoholvrije jaar het jaar van lichamelijk herstel is en het tweede jaar begint het geestelijke herstel. Het is waar. Het is fantastisch om te merken

dat je lichaam zo van je houdt, dat het in staat is om (grotendeels) te herstellen van een zo zware mishandeling als overmatig alcoholgebruik. Het geestelijk herstel begint in het tweede jaar. In het eerste jaar was ik toch echt vooral bezig om anders te leren denken en doen: leren leven zonder de drank. Nu ben ik bezig om te leren leven en vooral bezig te leren dat ik er best mag zijn zoals ik ben.

Het forum heeft mij ontzettend goed geholpen bij het stoppen en gestopt blijven. Het forum was voor mij een plek om te resocialiseren en nog steeds is het de plek waar ik terecht kan met problemen. Toch is mijn 'functie' op het forum wel verschoven. De eerste maanden kwam ik echt om steun vragen, daarna kwam het delen en lezen hoe anderen dingen aanpakten. Na een jaar op het forum kon ik ook mensen helpen om op het droge te komen en te blijven. Nu na bijna twee jaar ben ik nog dagelijks op het forum te vinden. Heerlijk om te zien dat anderen op dezelfde manier een ontwikkeling doormaken van steunvrager naar steungevende.

Ik hoop dat de lezer met mijn verhaal inziet dat het grootste deel van de alcoholisten op een normale manier in de maatschappij staat en absoluut niet in de goot ligt of zwerft. En vooral ook dat herstel mogelijk is.

Ik heb ook een boodschap aan de hulpverleningsinstanties en de hulpverleners zelf. Behandel de hulpvragende alcoholist met respect. De alcoholist komt om hulp vragen (en reken maar dat dat een hele grote drempel is die hier genomen moet worden) bij het stoppen met drinken. Het heeft dus

niet zoveel zin om er steeds op te hameren dat hij/zij moet stoppen. Geef wel handvatten hoe te stoppen en hoe dat vol te houden. Een algemeen gesprekje eens in de 3-4 weken, een recept voor een trekremmer en een verwijzing naar een zelfhulpgroep zijn niet voldoende. Stoppen met drinken houdt echt veel meer in dan alleen maar dat eerste glas te laten staan. Zoek als hulpverlener samen met de verslaafde naar de redenen waarom het gebruik is doorgeslagen. Het kan lang duren voor die duidelijk zijn, maar dan kan er ook aan gewerkt worden. Zo wordt de kans op behoud van de nuchterheid groter.

Waarom hamer ik zo op dat respect? Nog steeds word ik boos als ik terug kijk naar hoe ik behandeld werd door de ambulante verslavingszorg. Mijn laatste restje zelfrespect werd de grond in geboord en na een bezoek aan de verslavingsarts was ik zo overstuurd dat ik een fles wijn ging kopen. Bij de internetbehandeling van Alcoholdebaas.nl werd ik als volwaardig mens behandeld en ook nog eens goed geholpen. Was ik die behandelsite en het forum maar twee jaar eerder tegengekomen.

Inmiddels ben ik niet meer boos op mijn drankverleden. Het heeft moeten zijn en ook die periode in mijn leven heeft mij gevormd tot wie ik nu ben en hoe ik nu in het leven sta. Ik leer nu wat mij nooit aangeleerd is: ik mag zijn zoals ik ben, ik ben goed zoals ik ben, hulp vragen is geen zwaktebod.

Dank zij het forum heb ik ook een flink aantal echte vrienden en vriendinnen leren kennen. Mensen die ik in mijn hart heb gesloten.

Stoppen met drinken is het allermooiste cadeau dat ik mezelf ooit gegeven heb.

Stansje

Vorbij gerend...

'Ik kan jullie vertellen over hoe ik ben geboren in een gouden kooitje, hoe ik ben verstikt door voorwaardelijke liefde hoe ik van huis ben weggelopen en nooit meer ben terug gekeerd. Hoe ik mezelf ben kwijtgeraakt in situaties, drugs en drank maar bottom line is: in al dat vluchten ben ik mezelf voorbij gerend.'

Beste Forumschrijvers,

Ik ben een vrouw, die na een nogal verknippte jeugd de afgelopen 25 jaar steeds maar bezig is geweest met het opvullen van een leegte door te vluchten in een andere wereld, waarvan die met wijn tien jaar geleden nog de meest onschuldige leek. Ondertussen drink ik dus al jarenlang met gemak elke avond binnen een paar uurtjes een hele fles wijn leeg, en verheug ik me ook in gezelschap altijd op de avonden, als het weer 'mag' (al is dat 'mag' wel heel erg 'moet' geworden), zodat ik weer lekker los kan gaan. Al heel lang is er dat stemmetje in mijn hoofd die zegt: 'Stansje, je bent gewoon alcoholist', maar doordat ik 's morgens nog niet begin en het in bepaalde omstandigheden ook dagen kan laten, en mijn omgeving mij niet serieus neemt omdat ik verder goed functioneer in een verantwoordelijke baan, schuif ik het steeds maar naar voren en zo gaat de tijd verder en verder en verder..... Totdat.....ik me gisteren een hoedje schrok bij de huisarts: heb sinds drie weken pijnen in rechterflank, met uitstraling naar onder- en bovenrug, en afwisselend staan mijn boven- en onderbuik in brand.....en ja hoor: mijn lever voelt hard aan.

Drank maakt dus echt meer kapot dan je lief is, niet alleen doordat ik me heel vaak schaamde om de drempels die erbij wegvielen, maar vooral omdat het leven me zo dierbaar is en ik niet langer slachtoffer wil zijn van m'n verleden: ik ben nu een volwassen vrouw en wil naar voren kijken, niet meer blijven hangen in vluchten die de gaten op moeten vullen, en dan onherstelbaar ziek worden.... Hoogstwaarschijnlijk is het nu nog omkeerbaar als ik stop. Volgens mijn huisarts moet ik eerst twee

glaasjes blijven drinken, want als ik nu ineens stop krijgt mijn lever het heel zwaar(?).

Ik heb in mijn leven al veel destructieve dingen af moeten leren; nu nog de alcohol!

Ik ben iemand die graag leest & schrijft en hoop hier op het forum veel gelijkgestemden te vinden om elkaar te kunnen steunen en versterken, want ik ben ervan overtuigd dat we net zo kunnen genieten (misschien nog wel veel meer) zonder stoorzenders als katers of schuldgevoel; dat we leuk en gek kunnen zijn zonder die rotverslaving! Lieve Allemaal, Ik hoop dat het heel erg goed met jullie gaat! De laatste weken vlieg ik in ontwikkelingen die ik jullie niet wil onthouden. Voor mijn verslaving heeft dit forum in drie fasen een hele grote rol gespeeld: *Fase 1: Net na het stoppen* Eerst kreeg ik hier erg veel informatie en vooral herkenning waardoor ik wist: Ja, ik heb een serieus probleem met alcohol, noem me maar alcoholist! Dat gaf

mij het onmisbare zetje om die knop om te zetten. Al vrij snel na het stoppen van drinken merkte dat ik de drank veel te veel credits had gegeven, zowel in positieve (drank maakt lekker los en werkt relativerend) als in negatieve zin (zonder drank kan ik ook met een kater ontwaken en dingen vergeten). In die tijd heb ik 2 keer last gehad van Gremlins: op m'n vakantie hebben ze me te grazen genomen. De rotzakken, ze wisten dat ik daar geen ADBforum had;-), Daarna nog één keer, maar toen ben ik meteen hier komen roepen en hebben H. en S. korte metten met die gedrochten gemaakt en ze neergemept waardoor ik de knop in mijn hoofd weer in de goede richting om kon zetten.

Ik heb gehuild boven mijn toetsenbord, om zoveel steun van wildvreemden die recht in mijn hart terecht kwam. Dat zal ik nooit vergeten.

Tegen iedereen die net gestopt is zou ik willen zeggen: Kom alsjeblieft hier als je wilt drinken, het werkt!

Fase 2: De impasse

Na die eerste periode kwam ik in een impasse, voorbij de euforie van: ‘Yesss ik ben écht gestopt!’, kwam ik mezelf, in de vorm van ‘naakt, onzeker, emotioneel vogeltje’ tegen.

Wat heb ik toen veel geleerd hier en wat heb ik een virtuele warme deken vol oprechte mensenliefde ervaren! Want het is zo logisch dat je ergens naakt bent als de roes er niet meer is, en het is zo fijn om langzaam te merken hoe je weer wat aantrekt, alleen al door er over te kunnen praten en het te kunnen delen omdat je herkent en wordt herkend!

Voor iedereen die in een impasse met zichzelf zit: kom hier als je niet meer goed weet wie je bent zonder die vertrouwde roes, het helpt écht!

Fase 3: Weer vooruit

Sinds een paar weken kom ik hier bijna niet meer. Aan de ene kant voelt het alsof ik die brede schouder in de steek laat, aan de andere kant denk ik dat dit het grootste compliment voor die schouder is (al realiseer ik me dat ik daarmee ook geen schouder voor een ander meer ben, maar dan is nu even beter zo voor mij). Ik ben nu zover dat ik m'n verleden noch de drank enige credits geef voor hoe ik nu in het leven sta.

Ik ben niet het product van mijn verleden, ik heb een verleden.

Dat is geweest. En nu komt het.

Ik ben geen alcoholist, ik heb jarenlang veel te veel gedronken.

Dat is geweest.

Ik heb er van geleerd dat ik niet op een antwoordmanier met drank om kan gaan, zoals ik dat ook niet kon met sigaretten,

maar moet ik mezelf dan maar verdoemen tot levenslang alcoholist? Voor mij geldt dat als ik nu nog elke dag bezig blijf met de gedachte: ‘Goh, ik drink niet meer’, ik dan blijf steken. Het zou mooi gemakkelijk zijn om die drank maar van alles de schuld te blijven geven, maar hoe eerlijk is dat als je er al bijna drie maanden af bent? Wel gezellig met jullie op ons forum, maar ik weet dat het niet goed voor mij is om ook daar weer overmatig in te blijven steken.

Nu geef ik dus alleen MEZELF nog credits, en ik voel hoe ik verander naar een persoon die dat kwetsbaar en sterk tegelijk is, en dat ook allebei mag zijn.

Ik kom thuis!

Het is nog eenzaam hier, met al die gesloten deuren, maar ik kan weer uitkijken naar nieuwe openingen en ben nu beter uitgerust tegen het destructieve, dat mij er -tot verslavends toe- in wil laten hangen. Voor iedereen die weer een beetje overeind komt: blijf niet staan in wat is geweest, maar ga vooruit in wat NU is, laat het er maar zijn en er gaat een wereld voor je open!

Dag Lieverds,

Kanttekening: iedereen is natuurlijk weer anders, velen hier dronken misschien veel heftiger dan ik, of hebben daardoor nog zoveel meer problemen dan de drank alleen, want ik zie hier zoveel pillen en therapieën.....

Tegen jullie speciaal wil ik nog even zeggen dat ik het ongelooflijk sterk vind dat je überhaupt van de drank af kunt blijven, en het besef dat mijn positieve stukjes ergens ook ergernis kunnen wekken, is een extra reden voor mij om me hier een beetje ge-

deisd te houden. Dat ligt absoluut niet aan jullie, lieverds! Maar geheel aan mij!

Toch wilde ik dit even met jullie delen, want ik ben ook dankzij JULLIE ALLEMAAL op dit punt gekomen en je weet maar nooit wie er wat goeds voor zichzelf van mee kan krijgen.

Mij heeft het in elk geval heel erg geholpen.

Heel veel liefs, xxx

Stansje

Een jaar later:

In vlagen kom ik nog wel eens voorbij op het forum, niet omdat ik wil drinken, maar omdat ik het nog steeds niet wil ;-). Ik vind het fijn om iemand zo af en toe eens een hart onder de riem te kunnen steken, en de virtuele band met mijn lotgenoten maakt mij zo nu en dan nieuwsgierig naar hoe het met ze gaat. Anderzijds ben ik zelf een half jaar geleden in een burn out geraakt, en wilde ik dat het liefst met diezelfde lotgenoten delen. Want ook in dat proces vond ik er veel herkenning en steun: het proces wat na het proces kwam waarvan ik dacht dat het de laatste was:

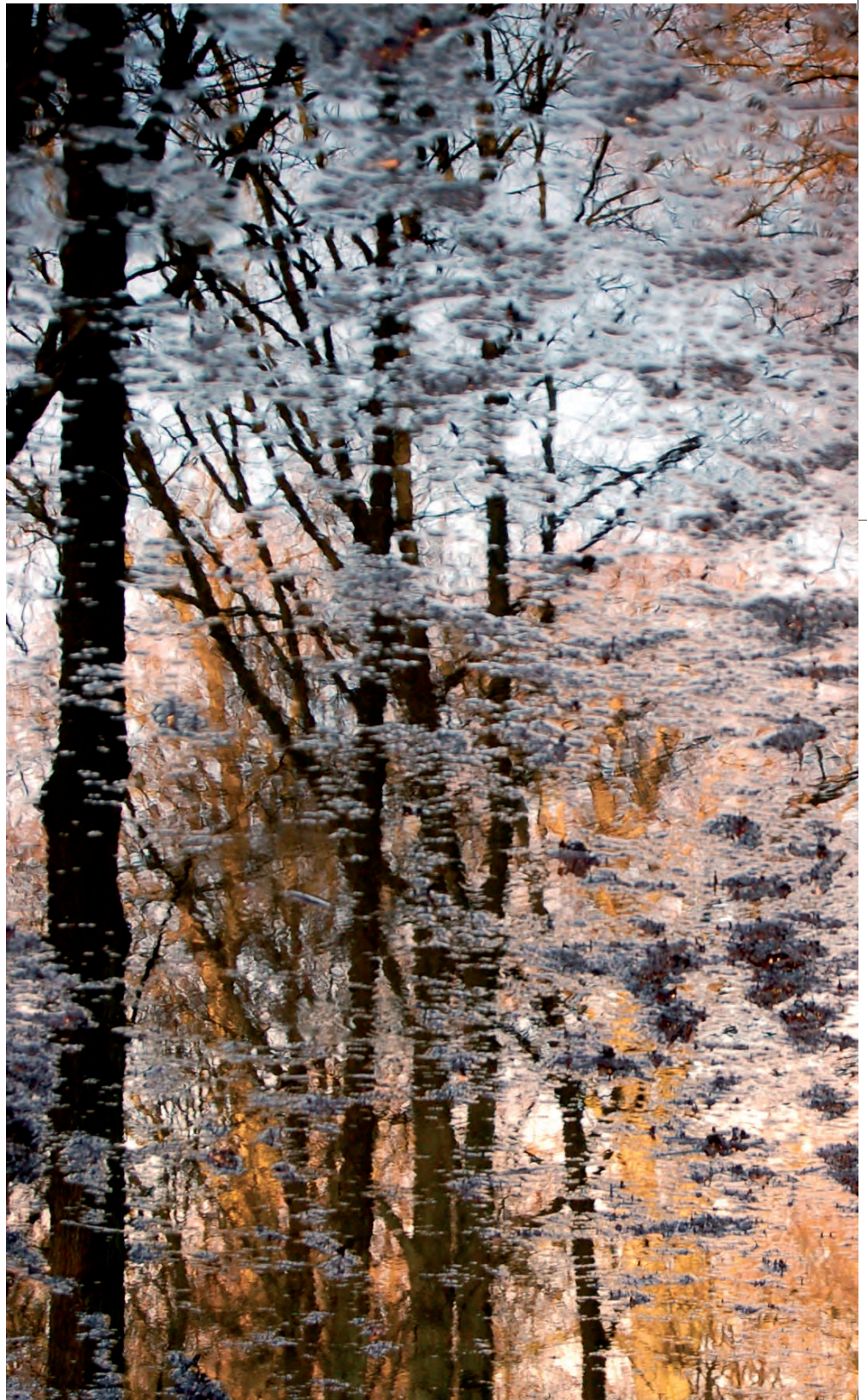
Fase 4 t/m ?: “Het leven Leven”

Langzaamaan openen zich steeds meer deuren, en deze fase mag zich hopelijk voortzetten tot het einde mijner tijden!

Die burnout is het beste wat me sinds tijden overkomen is: een keerpunt in m'n nu zoveel bewustere leven! Ik was altijd maar aan het werken en me aan het aanpassen en kwam nooit aan mezelf toe. Toen de drankroes van me afgevallen was, is er een licht op mijn leven gaan schijnen: het

copingmechanisme om de spanningen op en over m'n werk de baas te kunnen was weggevallen, dus kwam alles volop in de spotlights. Precies wat ik nodig had om daar niet nog eens 20 jaar (als me zoveel tijd gegeven is) mee door te gaan!

Inmiddels werk ik wat minder en doe ik vooral zoveel mogelijk dingen die ik écht fijn en belangrijk vind. Natuurlijk denk ik nog wel eens aan een drankje. Maar dan denk ik gelijk aan een tweede of een heel groot glas, dus ik heb niet de illusie dat mijn remmen spontaan door de tijd geheeld zijn. En wat is de meerwaarde van een beetje alcohol? Als ik me zulke dingen nog eens afvraag, vind ik altijd wel weer een berichtje op het forum van iemand die het wél weer probeerde en daar geen enkel genot uit haalde. Dat geeft mij nog steeds steun. De kracht van samen ergens voor gaan.



Niets aan te merken

Anoniem blijven is niks voor mij; ik hou van openheid en vind dat mensen mogen zijn wie ze zijn. Maar voor mijn partner en kinderen, voor mijn werk kan het heel nadelig zijn als ik het stempel 'alcoholist' krijg opgeplakt; een stempel dat ik nu niet heb in mijn omgeving.

Mijn drankgebruik beperkt zich tot de avonduren en vooral wanneer ik alleen ben. De hoeveelheid die ik nodig heb om de werking van alcohol te merken, is zo hoog dat niemand me zelfs na twee flessen wijn of ik weet niet hoeveel bier aangeschoten of dronken zou zien.

In mijn omgeving zijn merendeels stevige drinkers. Misschien wel met dezelfde drinkgewoontes als ik, maar dat zien ze niet als een drankprobleem. Bij mij herkennen ze het dus ook niet als een probleem. En daar ben ik eigenlijk blij om. Als er iets is dat ik niet wil, is dat mijn kinderen opgroeien met jeugdtrauma's, niet-functionerende ouders of een stempel krijgen door het stempel dat hun ouders hebben. Ik vind ook niet dat het om het stempel gaat; het gaat erom hoe de situatie is.

Mijn partner is een gezelligheidsdrinker op feestjes of als er visite is; geen persoon die dagelijks drinkt zoals ik. Hij ging zich ook wel zorgen maken om het aantal lege flessen dat naar de glasbak moest en het dagelijkse gebruik. Ook al was er aan mijn functioneren niks te merken. Nou ja, niks aan te merken... daar kom ik later op terug.

Er kwam een moment dat ik de opmerking dat ik zo goed tegen drank kon niet meer als compliment zag; mijn reactie dat ik een geoefende drinker was niet meer zag als humor, maar eerder als iets tragisch. Ik zou wel eens een drankprobleem kunnen hebben.

Ik besloot het drinken te beperken tot feestjes en niet meer dagelijks te drinken, maar dat ging me niet goed af. Ik kon niet van de drank afblijven. Blijkbaar dronk ik niet omdat ik het alleen maar lekker vind of om dorst te lessen. Iets in me had drank nodig; zo erg dat ik er niet van af kon blijven.

Gremlins

Ik ging meelesen op het forum van Alcoholdebaas.nl en schreef me in voor de internetbehandeling toen mijn eigen pogingen niet echt lukten. De mensen op het forum proberen allemaal hetzelfde probleem aan te pakken, namelijk wat doen aan hun drankprobleem. Het is daardoor net alsof je elkaar een klein beetje kent, ondanks dat je de personen nooit ziet en karakters totaal verschillend zijn. Soms ervaar ik het echt als steun om op het forum te zijn. Ik lees tips of zie hoe iemand, ondanks dat het moeilijk is, toch volhoudt. Soms raken de gesprekken zo verhit dat mijn bloed tot het kookpunt stijgt; dit kan wel eens een Gremlin oproepen. Gremlins: zo wordt het op het forum genoemd wanneer je trek in drank hebt. Sommige forumleden zijn heuse Gremlin-hunters en hebben strategieën bedacht om ze te lijf te gaan en zelf heb ik ook wel manieren geleerd om ze te bestrijden. Maar vaak moet ik die op tijd inzetten

om het te laten werken. Door mijn behandeling en het forum heb ik in de gaten gekregen wat mijn risico's zijn en wat ik kan doen om te voorkomen dat ik ga drinken.

De laatste keer had ik de waterkoker al gevuld, theepot met theezakje al klaargezet en er wat lekkers bij gelegd. Ik had me erop ingesteld om de waterkoker aan te zetten zodra ik thuis zou komen. Dat heeft geholpen. Het was toen veel gemakkelijker om op die momenten niet te drinken.

Ik zie het als hulpmiddelen die niet mogen ontbreken in het rugzakje van een Gremlin-hunter.

Rotkind

Een mens wordt gevormd door wat hij of zij meemaakt en dat geldt ook voor mij. In het gezin waar ik opgroeide, was de ene ouder manisch-depressief en vooral agressief; de andere ouder schitterde door afwezigheid en vluchtte in eigen hobby's en vrienden. Het was er niet uit te houden. Zolang ik me kan herinneren, kreeg ik te horen dat ik als kind tegenviel, een rotkind was, de nagel aan hun doods-kist. Ik werd veel geslagen tot de manische driftbuien over waren en altijd met voorwerpen, zodat handen niet pijn gaan doen aan die rotkinderen. De boel kon ontploffen zonder aanleiding, dus ik moest altijd op mijn hoede zijn en alles in de gaten houden. Ik deed vreselijk mijn best om die escalaties te voorkomen. Maar dat lukte vaak niet.

Dingen die me wat waard waren, werden voor mijn ogen kapot gemaakt. Ik werd de deur uitgeschopt als het uitkwam en

moest terugkomen wanneer mijn ouders dat beslisten. Mocht niet zomaar bij vrienden spelen, omdat ik mijn tijd beter kon benutten en vrienden bij ons thuis uitnodigen durfde ik op den duur niet meer door de escalaties die er waren.

Als kind werd ik door een familielid seksueel misbruikt en ondanks dat mijn ouders dat wisten, moest ik daar toch mee naar toe op visite. Waar het familielid dankbaar misbruik van maakte.

Ik heb niet het gevoel ooit een thuis gehad te hebben als kind, was ook een buitenbeentje op school, had andere dingen aan mijn hoofd dan de meeste kinderen. Als anderen zich druk maakten over kledingmerken, rages en dat soort dingen moest ik overleven. En dat viel niet mee.

Ik liep steeds vaker weg. De ene keer bleef ik bij vriendinnen of familie, een andere keer hing ik op straat rond. Omdat ik niemand vertrouwde, zocht ik ook nergens hulp en ontliet iedereen die zich maar met me bemoeide. Ik viel nauwelijks te begeleiden, zelfs niet toen ik in een project terecht kwam voor jongeren waar niemand meer raad mee wist.

Ik heb in die tijd mijn gevoel uitgeschakeld; welke vorm van mishandeling ik ook onderging. Het was er wel, maar ik voelde het niet meer.

Het leven kon me gestolen worden, het was me niks waard. Ik zette het met grote regelmaat op het spel door bijvoorbeeld zo lang mogelijk te blijven staan op het spoor terwijl er een trein aan kwam, door met gesloten ogen drukke kruispunten over te steken of door over richels op hoogtes te lopen. Later ging ik soms met de auto 170 rijden terwijl ik mijn ogen dicht had. Ik heb verschillende keren flink in de kreukels ge-

legen, van alles gebroken en gekneusd. Er moeten beschermengeltjes met me meegereisd hebben.

Kluzenaar

Ik ging al heel jong zelfstandig wonen, sloot mezelf op als een kluzenaar en wilde geen mensen om me heen. Dat heb ik jarenlang volgehouden. Fysieke pijn vond ik minder erg dan emotionele pijn. Elke keer als ik me rot voelde, kon ik door mezelf pijn te doen de emotionele pijn verdringen. Op een gegeven moment word je volwassen en krijg je bepaalde verantwoordelijkheden. Doorleven zoals ik toen deed, kon niet meer.

Ondanks dat ik haast een kluzenaarsbestaan had, leerde ik iemand kennen die ik wél ging vertrouwen. We kregen een relatie en we kregen samen kinderen. Er was voor mij iets gekomen om voor te leven.

Met een partner en kinderen ga je niet spelen met je leven. Je hebt verantwoordelijkheden die voor mij waarschijnlijk van levensbelang waren en wil je zeker je kinderen psychisch niet belasten met je eigen jeugdtrauma's.

De beste feedback krijg je van je kinderen; die zijn zo gevoelig voor hoe je als ouder bent.

Eén van mijn kinderen heeft me een spiegel voorgehouden door me te vertellen dat ik nooit verdriet liet zien en daardoor dacht dat verdriet niet mocht. Dat heb ik mijn kinderen nooit mee willen geven. Ik heb het alleen zelf nooit kunnen tonen. Toen wist ik dat ik wat moest doen om te voorkomen dat ik meer van die verkeerde signalen zou doorgeven. Ik ben in therapie gegaan om met mijn achtergrond om te leren gaan. Om te kijken waar ik mijn gevoel gelaten had.

De pijn verdoven

Muren werden afgebroken; ik kwam bij mijn gevoel dat ik als jong kind al uitgeschakeld had. Maar je kan je gevoel niet filteren, zodat je alleen de leuke dingen voelt en niet de pijn. Ik kon en kan daar maar heel moeilijk mee omgaan. Ik merkte al snel dat drank de pieken van de pijn afhaalde, het gemakkelijker maakte om te zijn op plekken waar ik me niet op mijn gemak voel. Deze manier van verdoven en gevoel uitschakelen was meer geaccepteerd dan spelen met je leven en jezelf pijn doen. Mensen om me heen, van wie de meesten wel aardig wat drinken, vonden dat drinken heel normaal. Dus was het voor mij de gemakkelijkste manier om het te redden. Ben ik alcoholist...? Ik weet het niet; ik heb een hekel aan labeltjes en dus ook aan die term.

Of ik een drankprobleem heb...? Dat denk ik wel; door de mate waarin ik drink en de reden waarom ik drink. Ondanks dat ik functioneer en een aardig leven opgebouwd heb met een goedlopende eigen zaak en een leuk, prettig gezin om in te leven.

Ik ben een binnenvetter, geen prater en ga ogenschijnlijk sterk en vrolijk door het leven, want hoe sterker en vrolijker je overkomt des te minder vragen je omgeving jou stelt en des te meer je met rust gelaten wordt.

Ik onderdruk mijn gevoel en gebruik daar drank voor, merkte de afhankelijkheid ervan en dat bevalt me niet.

Ik wil mijn leven zelf in de hand nemen; niet laten overnemen door alcohol. Ik besef heel goed dat drinken een directe en kortetermijnoplossing is die op langere termijn

verwoestend zal werken en alles dat ik heb opgebouwd kapot zal maken. Ik heb niet de indruk dat het een gevecht tegen de drank is, maar vooral tegen mezelf, tegen angsten en tegen pijn.

Beetje bij beetje gaat het beter, maar soms wordt het teveel en pak ik de drank weer om de boel te verdoven en kom er even later weer achter dat je alles nog erger terugkrijgt. Ik hoop, doordat de gewoonte om teveel te drinken steeds minder wordt, dat ik ooit leer omgaan met mezelf en van de drank af kan blijven. Ik geloof dat ik dat kan, omdat ik al zoveel overleefd heb.

Het moet gewoon lukken.

Een jaar later:

Hoe het nu gaat?

Ik ben zelden meer op het forum. Af en toe kijk ik, omdat ik goed beseft dat ik die confrontatie ook nodig heb. Want ik heb nog steeds een probleem met alcohol, ondanks dat ik nooit dronken ben.

Na de internetbehandeling gevolgd te hebben, ben ik minder gaan drinken. Er zijn periodes dat het goed gaat, maar ook periodes dat ik nog steeds dagelijks een halve tot hele fles wijn drink. Op een moment dat dingen me teveel worden, interesseert me dat vaak niet of sta ik er niet bij stil.

Ik weet dat ik het één en ander te verwerken heb waar ik de moed niet voor had, maar ben die alsnog gaan aanpakken met professionele hulp, hoe moeilijk dat ook is. Niet willen voelen en met gevoel om te gaan, is de bron van het probleem. Alcohol is daarop het verkeerde antwoord. Het blijft een gevecht.

Dat ik minder drink dan voor de internetbehandeling, ben ik erg blij mee. Dat ik nog steeds periodes verkeerd met alcohol omga, ben ik niet blij mee.

Al met al vind ik dat mijn internetbehandeling zin heeft gehad. Ik drink minder, ben me bewust van waar het fout gaat, heb methodes geleerd daar mee om te gaan, die vaak helpen. Helaas niet altijd, maar anders zou ik nog veel meer drinken. Ik zie het als een begin, een duwtje in de rug, maar ik ben er nog niet.

Forumberichten

09-04-2008 09:17
Berend Bijdragen: 1094
Aangemeld: 17-08-2005 Hoi allemaal,
Ik wens iedereen een hele fijne Pasen..

Nuchter en clean sinds 11-09-2005
Berend

09-04-2008 09:40
Jeanette Bijdragen: 9491
Aangemeld: 09-03-2007
Grappig,
Opstaan en niet eerst de keuken in voor
een pafke.

Groetjes,
Doorzetten is het beste middel om te sla-
gen.
Jeanette
Gestopt op 11 april 2007 (zware val in het
ravijn op 25.7.2008)
Luctorior
Ik heb de vrijheid om niet te drinken
En nu ben ik met hulp onderweg van de
overleefstand naar de leefstand.

09-04-2008 09:52
petra Bijdragen: 1760
Aangemeld: 08-05-2006
goedemorgen,
vrolijk Pasen voor iedereen. Het zonnetje
schijnt en als ik me niet vergis liggen er
straks eieren in de tuin van de paashaas
voor poppedeintje.

Gisteren schreef ik dat ik even wat afstand
van het forum wou nemen, ik weet niet hoe
het voor jullie is maar sommige hier zijn
mij dierbaar geworden en ik merk dat ik in

het normale leven
ook aan jullie denk, meeleef zelfs. Leuk
maar het is behoorlijk druk in mijn hoofd,
dus ik dacht even wat afstand. Dus toen ik
mijn koffie had gezet pakte ik zonder na te
denken de laptop.
Who was I kidding? Ik zit hier bijna een jaar
en wie heeft mijn tranen gedroogd of
laten gieren van de lach? Ik heb jullie ge-
woon nog nodig.
Iedereen een vrolijk paasweekeinde.
liefs,
petra

If you have made mistakes.....you may
have a fresh start any moment you choo-
se.....for this thing we call "failure" is not
the falling down, but the staying down.

09-04-2008 09:59
Berend Bijdragen: 1094
Aangemeld: 17-08-2005
Het hart zelf kan niet breken, want het is
van nature zacht en open.
De muur eromheen kan breken en dat
maakt kwetsbaar.
John Welwood
Wat een juweeltje van een uitspraak....
Deze spreuk komt uit het boekje Liefde in
vele facetten van Iteke Weeda...

Nuchter en clean sinds 11-09-2005
Berend

09-04-2008 11:25
Sonja Bijdragen: 5420
Aangemeld: 03-09-2005 Allemaal een fijne
Pasen dat je zon ook in je hart binnen mag
komen.

Sonja
Leven is niet zachter, maar wel zuiverder.
28 september 2005, uitschuiver 22 aug.
2008
"Als je niet elke dag met een stok in je ziel
roert, dan vries je dicht" (Gerrit Krol)

09-04-2008 11:26
fris Bijdragen: 2118
Aangemeld: 10-05-2006
Geniet!

Reality check... ok!

09-04-2008 12:25
marina Bijdragen: 13
Aangemeld: 20-03-2007
goede middag allemaal en prettige paas-
dagen toegewenst.
week 2 is nuchter aan mij voorbij gegaan
en ben met goede moed aan week 3 begon-
nen.
ik hoop dat het jullie ook goed gaat in de
strijd en ik wil jullie bedanken voor de tips
en raad welke ik gekregen heb, sommige
tips hebben het inderdaad wat makkelijker
gemaakt voor mij.
groetjes, marina.

Mij is geleerd dat een dag 24 uur heeft. Mij
is geleerd dat een uur 60 minuten heeft.
mij is geleerd dat een minuut 60 seconden
heeft, maar mij is nooit geleerd dat een se-
conde vol verlangen een eeuwigheid duren
kan...

09-04-2008 12:44

paprika Bijdragen: 3711

Aangemeld: 05-04-2008

Ik ben hier nog maar zo kort, maar heb ook het gevoel hier op het forum eindelijk thuis te zijn, natuurlijk lotgenoten, maar wie kunnen elkaar beter helpen??
Allemaal hele fijne pasen, tot gauw!!

Groetjes, paprika

Piekeren neemt de zorgen voor morgen niet weg, maar wel de kracht van vandaag.

Jeanine Bijdragen: 778

Aangemeld: 18-05-2007

Petra, als je graag wat meer afstand zou willen nemen van het forum moet je dat natuurlijk doen, maar ik zou je wel missen hoor! Hoe gaat het met je?

De minder leuke kanten van het leven, ja die komen soms voorbij. Bij mij vanmorgen. Ik heb er even de tijd voor genomen en goed naar gekeken. Soms hoeven dingen alleen maar te zijn. Ze zijn niet altijd op te lossen, sommige dingen zijn zoals ze zijn. Ik hoef ze niet meer aan de kant te schuiven, ze zijn onderdeel van het leven. Geen boosheid, geen schuldgevoelens, wel verdriet.

'k moest nog even aan jou denken P., hoe je open staat om toe te geven aan je kinderen dat je ze pijn hebt gedaan. Dat is heel erg mooi weet je, dat maakt je tot een mooi mens. Dat biedt de kans aan je kinderen om verder met je te kunnen, hoewel je dat nooit kunt afdwingen. Dan is het verder aan hen.

Nu ga ik weer verder met de leuke dingen des levens. Tuinterras, stadsterras en hap-

je eten! Zonder de noodzaak tot bedwelming, heerlijk toch.
groetjes, Jeanine

09-04-2008 14:41

Roos Bijdragen: 2814

Aangemeld: 28-08-2007

Allemaal een hele fijne Pasen.

Als je het nuchter bekijkt, dan lost alcohol niets op.

09-04-2008 15:09

Chrissie Bijdragen: 3665

Aangemeld: 23-08-2006

Een heel erg fijne Pasen allemaal!

Voor mij is het tot nog toe een fijne dag. Vanmorgen met vrienden even naar een Paasdienst geweest, niet in mijn woonplaats. Ik ben niet echt religieus, maar de sfeer in deze kleine kapel en kleine gemeenschap is heel fijn, en op een dag als vandaag vind ik het toch een mooi begin. Een moment van stilstaan en overpeinzing.

Thuis lekker gebruncht, warme broodjes en uiteraard gekookte eieren. En net heb ik de hond uitgelaten. Hij heeft heerlijk gezwommen, ik was even bang dat hij zich te ver door de stroming zou laten meesleuren, maar dat kwam helemaal goed. Hij is een geboren zwemmer. Er staan schappen met lammetjes in de wei onderaan de dijk, zo0000000 vrééééééééééééééééé schattig. Kortom, het is echt voorjaar, en een heerlijke paasdag voor mij, waarop ik weinig meer dan alleen maar kleine, genoeglijke dingetjes hoef te doen. Heerlijk!

Petra, ik ben blij dat je toch niet helemaal weg gaat. Ik heb ook wel eens dat gevoel

dat ik een beetje afstand moet nemen, maar ik kan jullie toch echt nog niet missen. Ik wil jou ook nog niet missen.

Voor iedereen die vandaag weer een mijlpaal bereikt: gefeliciteerd!

Niet de weg is het moeilijke, veeleer is het moeilijke de weg.
Sören Kierkegaard

09-04-2008 15:49

Tom Bijdragen: 4006

Aangemeld: 05-04-2006

Een kijkje binnenin.

Vandaag ben ik geen slaaf meer van de alcohol.

En toch schuilt verslaving nog in zoveel gedaantes in mij, mijn verlangens en zelfs mijn dromen. Toch kan ik zonder dromen niet leven. Zonder dromen is er niets dat mij voortbeweegt. Ik moet in mijzelf kijken om mezelf te bevrijden.

Als ik dat niet kan en doe, zal ik altijd blijven rennen en zal ik nooit werkelijk vrij zijn.

Ach ja, ik werd niet blij wakker vanochtend. Het voelde alsof ik een kater had. Hoofdpijn, moe, lamlendig. Wel een katergevoel, gelukkig geen echte kater.

Jeanine schreef dat de minder leuke kanten van het leven soms voorbij komen. Soms hoeven dingen alleen maar te zijn. Ze zijn niet altijd op te lossen, sommige dingen zijn zoals ze zijn(Einde citaat).

Dat is waar, ik vind het alleen soms zo moeilijk. Mijn ongeduld zit in de weg, ik wil me niet rot, schuldig en verward voelen. Maar welke kant ik ook opga, nix voor nix.

No pain, no gain. Zonder dieptepunten er-
vaar ik geen hoogtepunten.

Vanochtend met m’n neefje van zes maan-
den in bad geweest, heerlijk zo’n klein lijfje
spetterend en brabbelend in het water.
Dan ervaar ik een moment van geluk, ik
herken het en voel het. Nu voel ik me rot en
alleen en ook dat ervaar ik. Ik weet ook dat
het weer over gaat.

Ik drink niet en dat vind ik heerlijk. Ka-
tergevoel of niet, rotgevoel of niet, ik ben
nuchter en ik blijf vandaag nuchter.

Vandaag ga ik mijzelf geven, wat ik tot nu
toe wilde dat anderen mij gaven.

09-04-2008 16:15

Sjaak

Bijdragen: 2219

Aangemeld: 01-09-2007

Allemaal,

Fijne paasdagen, het weer is fantastisch,
dus mensen geniet ervan. En laat de drank
staan.

liefs, Sjaak.

mijn vertrouwen rust op vleugels

09-04-2008 16:26

maaike

Bijdragen: 1510

Aangemeld: 10-11-2006 Tja, het is Pasen en
“iedereen” wenst “iedereen” vrolijk, fijne,
gezegende, mooie enz. paasdagen toe.

Ik kreeg net even het gevoel, nu moet ik
me dus vrolijk, blij, opgeruimd, sociaal enz.
voelen.

Waarom zou ik me anders moeten voelen
als anderen? Het is toch mooi weer? Ik heb
niets te klagen?

Nou ja, er is altijd wel “iets” te klagen,
maar doe dat vooral niet hard op tijdens
deze dagen.

Ik heb gewerkt en morgen ga ik weer wer-
ken. Loop in de ziektewet, dat maakt niet
uit. Anderen die niet in de ziektewet lopen
draaien maar één dag, er is dus gewoon
niets veranderd aan mijn dienstlijst.

Maar ik klaag niet, ik heb een baan daar
moet ik blij mee zijn. De mensen die in het
ziekenhuis liggen tijdens deze dagen die
mogen klagen, jakkes, met dit mooie weer
achter glas. De werkenden kunnen het ge-
bouw na een aantal uren weer verlaten.

Ja, T. ik tracht naar binnen te kijken en wil
er ook wat mee doen. Maar oh wat zit ik
toch vreselijk ingewikkeld in elkaar.

Voor vandaag ben ik blij, mijn eerste droge
paasdag. En ik hoop voor velen hier met mij
en dat we het allemaal zullen redden, dat
we kunnen zeggen met de “Pasen stonden
wij droog” met blij en voor sommigen
moeilijke momenten. Met een zonnetje of
bewolking, met een traan of een lach.
Allemaal die eerste laten staan, dan red-
den wij het tesaam.

Geduld is inzicht, want alleen met geduld
kan ik accepteren.

09-04-2008 18:02

Chrissie

Bijdragen: 3666

Aangemeld: 23-08-2006

Tom, Maaïke,

Het is Pasen vandaag, en dat is een feest
waarop de komst van nieuw leven, de len-
te, gevierd wordt. Dat was in vroeger tijden
al zo, en het christelijke geloof sluit daar
met het paasfeest eigenlijk naadloos op
aan. We worden verondersteld ons op deze
dagen blij, vrolijk, opgewekt en feestelijk te
voelen. Ik heb dat gevoel ook mogen mee-
maken vandaag, en daar ben ik dankbaar
voor.

Maar je kunt je ook rot voelen op deze dag,

stuurloos en somber. En onwillekeurig be-
kruipt je dan misschien ook nog schuldge-
voel, omdat jouw gevoel niet bij deze dag
lijkt te horen.

Als ik zeg dat ik dankbaar ben omdat ik me
daarstraks een beetje gelukkig voelde, dan
bedoel ik dat ook precies zo. Want nog niet
zo heel lang geleden voelde ik me iedere
dag opnieuw somber, stuurloos, uitzicht-
loos. Ik was nuchter, oké, en dan? Mijn
leven was er niet leuker op geworden, ik
zag geen lichtstraaltjes, ik wist dat er iets
moest veranderen, maar hoe en wat?

En dan merk ik dat ik in die tijd kennelijk
toch vooruitgang heb geboekt, want ik ben
iets minder somber, ik kan zelfs af en toe
blij zijn, en ik begin langzaam een beetje
richting en doel te zien.

Ik weet zeker dat jullie binnenkort dat ge-
voel ook zullen hebben. De eerste paar keer
duurt het misschien nog geen vijf minuten,
en zullen jullie amper opmerken dat er een
klein verschil is. Maar de momenten zullen
groeien, zolang je maar bezig blijft, de wil
er is om het anders te doen, en je nuchter
blijft. Het hoeft niet persé op deze dag, met
Pasen te zijn, al was dat mooi geweest. Ie-
dere dag dat je een lichtpuntje ziet, of even
een doel ziet in de verte, is het even Pasen
en kun je even genieten van het leven.

Niet de weg is het moeilijke, veeleer is het
moeilijke de weg.

Sören Kierkegaard

Een aangename kennismaking

Er bestaat een schattig filmpje waarop ik vier jaar ben en op mijn knieën tussen het bezoek doorkruip en roep: ‘Pappa sjerrie, mamma vermoet’; en dat mocht ik dan inschenken.

Mijn vader en moeder waren ten tijde van dat filmpje bijna aan het einde van hun huwelijk.

Ik herinner me van hun huwelijk veel roken en drank; op elke foto die er is, staat iemand met een glas drank in de ene hand en een sigaret in de andere. Ik voelde me stoer dat ik van dat grote mysterie deel uit mocht maken.

Omdat er zoveel ruzie, onenigheid en geschreeuw was, denk ik dat ik als kind al doorhad dat drank een lijmende functie had. Dat als mijn ouders maar ‘samen een wijntje dronken’ daar een positieve uitstraling van uitging. Er ging in ieder geval een ‘gezellige sfeer’ van uit, harmonisch,. Ze dronken samen wat en dan was het gezellig en leuk.

Toen ik een jaar of dertien was, mocht ik op vrijdagavond een likeurtje uit de fles van mijn moeder. Ik nam dan meestal Crème de menthe en kreeg er een flesje soda bij (dat bij haar in de whisky ging). De stap is dan snel gemaakt naar proeven van háár drankje en natuurlijk is ook de uitwerking, de kick van de alcohol, snel daar. Ik bedoel daarmee dat ik al heel jong merkte dat ik gevoelig was voor de kick van de alcohol en me er heerlijk door voelde.

Op de camping mocht ik in het weekend een Sneeuw witje: Seven-Up met bier. Ik had al snel in de gaten: hoe minder Seven-Up er in zat des te groter het effect.

Stoer genoeg

Het was in die periode (1978) erg stoer om mee te drinken met de volwassenen en, ik kan het me nu amper meer voorstellen dat ik werd aangemoedigd om mee te drinken. ‘Zo, lust zij ook al bier bij de nasi? Het wordt een grote meid hoor.’

Voor het eerst ging ik op zeilkamp. Daar werd iets gedronken door de leiding dat Beerenburg heette en wat ontzettend vies was, maar de kick was reuze. Ik werd losser en steeds leuker, ik had sjans en dat was wel heerlijk. Want ik was tenslotte vijftien en de hormonen gierden door mijn lijf. Ik vond die blonde jongen met dat gebruinte stoere gezicht die zo goed en scherp aan de wind kon zeilen wel héél erg aantrekkelijk. En met een paar glaasjes op durfde ik veel meer dan ik ooit had gedacht. Het zeilkamp is in mijn herinnering een waas van drank, roes en stoerdoenerij. Ik heb dingen gedaan die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Totaal overmand door allerlei vreemde en nieuwe emoties ging ik na een week weer naar huis. Ik wist zeker dat ik nooit meer gelukkig zou worden, omdat ik die leuke jongen nooit meer zou zien.

In de zomervakantie stonden wij zes weken per jaar op een camping, niet ver van onze woonplaats en met vrienden van mijn moeder werden er gezellige avondjes georganiseerd. Ook daar werd het uitermate amusant gevonden dat dit kind van vijftien, zestien jaar oud zoveel meedronk. En ik had allang in de gaten dat ik door die drank een beetje van mijn prille liefdesverdriet naar de achtergrond kon schuiven.

Ik vind het nog steeds moeilijk om met problemen om te gaan, als je zo lang gewend bent geweest alles “weg te drinken”. En dat is een leerproces waar ik midden in zit.

Door mijn oververmoeide, gefrustreerde en psychisch niet zo stabiele moeder die ons alleen opvoedde, werd het nemen van een wijntje gestimuleerd. Ze deed het zelf ook. Ik voelde me groot en volwassen. In die periode kwam ik er achter dat ik mensen kon bedriegen door bijvoorbeeld een glas witte vermout in te schenken en het gezellig bij de grote mensen leeg te drinken en te zeggen dat ik water had.

Geen mens die ooit onze drankvoorraad controleerde, dus ik kon mijn gang gaan.

Soms was ik in het weekend bij mijn vader. Dan werd er op zaterdagmiddag geroepen: ‘Het is twaalf uur, sherrytijd!’ Oké, dat klonk stoer. Ik vond mijn vader een stoere man; een figuur om tegenop te kijken. De glazen sherry waren van die glazen waarin ik nu de kinderen limonade geef, van die glazen ter grootte van een deciliter of anderhalf. Ik vond het eerst niet lekker, maar de kick was hetzelfde en meer dan uitstekend. Om vier uur werd er overgeschakeld op de whisky met soda. Bij het eten werd wijn gedronken en de rest van de avond ook.

Ik sliep daar op een stretcher in de woonkamer. Mijn vader had in die tijd een nieuwe relatie die wij ‘tante’ moesten noemen. De tante zette ’s avonds een enorm glas bronwater met ijs naast mijn bed; dat was goed voor me, zei ze. Pas later realiseerde ik me dat dat voor de nadorst ’s nachts was

en dat ik het helemaal leegdrank. Een wel-daad, dat koude water.

Het hangslot

Op een keer kwam ik bij mijn vader in het weekend en hing er een enorm hangslot aan het kastje waar de drank in stond. Ik vond het zo'n raar gezicht, zo'n hangslot dat je meer verwacht aan een piratenkist waarin zich een grote schat bevindt dan aan een buffetkastje. Ik vroeg waarom dat slot daar hing. 'Dat is voor háár daar, ze is verslaafd en kan er niet mee omgaan.' Ik schrok er wel van, maar eigenlijk klonk er meteen een stemmetje in mijn hoofd dat me vertelde dat er iets niet klopte, omdat ik wist dat mijn vader zélf ook erg veel dronk.

Ergens in die tijd ben ik me gaan realiseren dat er een grens is tussen drinken, véél drinken en té veel drinken. Maar waar die grens precies lag, was me niet duidelijk. Hier werd ik er mee geconfronteerd, mijn tante dronk dus blijkbaar te veel. Mijn vader, tegen wie ik als kind zo op zag, zou dat wel kunnen beoordelen. Hij dronk dus ook veel, maar hij zou wel beter weten, en dat was dus niet té veel. Mijn tante is twee jaar later aan een hersenbloeding overleden; niet onwaarschijnlijk veroorzaakt of verergerd door haar drankgebruik.

In de laatste twee jaar van haar leven heb ik gezien wat alcohol kan doen met iemand en hoe alcohol een leven kan ruïneren. Van een verzorgde, chique dame zag ik haar aftakelen tot een schaduw van zichzelf.

Ik weet nu dat je niet letterlijk in de goot hoeft te liggen om mentaal in de goot te liggen. Een aantal dingen heb ik bij haar

zien gebeuren en reken maar dat die een jong volwassene opvallen.

Je ziet er slecht uit, en moet dat elke dag opnieuw camoufleren met nóg meer make-up. Je huid wordt rood en geaderd en daar is weer speciale make-up voor nodig. Voor het netjes houden van je haar en lichaam heb je steeds meer tijd nodig, omdat het opstaan steeds slechter gaat en je soms dan nog niet recht kan lopen. Je wordt niet dik, omdat je zo weinig eet en alleen je dagen vult met drank, drank en nog meer drank. Maar je krijgt wel een buikje. Voor de rest heb je geen beweging en word je alleen maar slap. Je krijgt te weinig zuurstof, want je komt nooit buiten. Je loopt alleen nog maar in een pyjama en op pantoffels. Uiteindelijk, en dat duurt niet eens zo lang, ben je een onverzorgde ziekelijke afspiegeling van de persoon die je ooit was.

Mijn vader ging toen een keer op vakantie en omdat ik inmiddels mijn rijbewijs had en dertig kilometer ver woonde, mocht ik zijn auto lenen op voorwaarde dat ik af en toe voor mijn tante zou zorgen. Deze twee weken zijn een behoorlijk dramatische ervaring geworden. Dat ik het gevaar van de alcohol toen niet heb ingezien, snap ik nog steeds niet.

Onbegrensd

Na mijn middelbare school ben ik op kamers gaan wonen en studeren. Bevrijd van alle regels thuis stortte ik mij in het studentenleven.

Hoe een jongere zijn grenzen leert kennen, weet ik niet precies, maar ik leerde ze in ieder geval niet van mijn medestudenten op de vereniging en in het studentenhuys.

Ik geloof dat sommige mensen gelukkig een ingebouwd waarschuwingssysteem

hebben dat hen die grens duidelijk maakt. Net zoals wanneer je te hard gaat lopen en je onvoldoende zuurstof krijgt: je lichaam stopt met hardlopen.

Die rem heb ik met alcohol nooit gehad. Misschien ontbreekt deze wel bij mij omdat het mij niet aangeboren is, maar later is het mij ook zeker niet aangeléerd.

Ik probeer mijn kinderen deze grenzen juist wel aan te leren door er over te praten. Nee, ik durf ze niet te vertellen dat ik teveel gedronken heb. Ik vind mezelf daarin zo vreselijk mislukt als ouder en schaam me zo erg dat ik dat niet uit mijn mond kan krijgen. Ik probeer ze wel te wijzen op de gevaren van roken (dat ik ook al jaren niet meer doe) en het drinken van alcohol. De voorlichtingcampagnes van tegenwoordig maken dat ook wel iets gemakkelijker door te benadrukken dat drinken als je hersens nog aan het groeien zijn, heel slecht is.

Ik kan wel zeggen dat zekere grenzen me deze periode toch wel duidelijk zijn geworden. Tenminste, het is me duidelijk geworden dat ze er zijn en dat je lichaam en geest er op een bepaald moment echt tegen aan knallen. Keihard knallen. Dat dat meer is dan de bekende hoofdpijn of overgeven 's nachts. Maar een hele dag ziek in je bed liggen, je afspraken moeten afzeggen met een smoes en jezelf voornemen dat je nooit, maar dan ook nooit meer één druppel zult drinken. Dat je je realiseert dat je helemaal verkeerd bezig bent. En dan lijkt het zo makkelijk; alsof je een eenvoudige keuze hebt om gewoon niet meer te drinken. Maar zonder de vos te willen zijn die de passie preekt, is het gif al ver in je lijf gedrongen en schreeuwt je lijf om de bevrede-

ging van de behoefte van je verslaving. Zou het voor mij uitgemaaft hebben als ik dit ontbrekende normbesef wel aangeleerd had gekregen? In mijn studententijd in ieder geval niet. Weer was ik stoer omdat ik kon drinken als een man. Sterker nog: ik dronk mannen onder de tafel. Ik kon een half krat bier opdrinken op één avond. Als ik de hele nacht had doorgehaald op de vereniging, niet meer naar huis kon fietsen en was gevallen, leverde dat niets meer op dan hartelijk gelach van mijn vrienden.

Ik sloot vriendschap met de grootste drinkers; dat werden de vrienden van later, die tenminste beginnen met de borrel als de 'vijf' in de klok zit (luid gelach dat 16.05 uur ook een 'vijf' heeft).

Hoewel het achteraf haast onmogelijk lijkt en in ieder geval ontzettend dom, heb ik in de daarop volgende periode van mijn leven de grens vaak genegeerd. Anders gezegd: ik ben langs het randje blijven lopen zonder er echt vanaf te vallen.

Niet opgepakt wegens openbare dronkenschap, geen opnames wegens drankmisbruik, geen blunders op mijn werk, geen aanrijdingen onder invloed, geen ongelukken waarbij mijn kinderen of derden betrokken waren. Maar dat was het dan ook wel.

Ik ging samenwonen en trouwen en alcohol was wel eens een issue, maar op de grens van studentenleven en werkend leven was veel drinken toch nog wel normaal. En ik werd handig, heel handig om aan mijn taks te komen, om de kick te blijven voelen. En af en toe deed ik een periode aan de lijn en liet zonder veel problemen de alcohol weg, en daarom bleef ik zelf geloven dat ik er elk moment mee kon stoppen.

Ik heb in deze periode ook gemerkt, dat in de familie van mijn moeder ook veel werd en wordt gedronken. Witte wijn in plaats van thee om drie uur, soms om twaalf uur al, en dan de hele middag door. Ik mocht graag bij haar familie logeren, er was drank in overvloed. Dit in tegenstelling tot mijn schoonfamilie; daar werd voor het eten nog een kopje koffie gedronken en 'sherry' was er een vreemd woord. Maar daar vond ik snel mijn eigen oplossingen voor. Ik zorgde gewoon dat ik vóór vertrek genoeg gedronken had. Dan nog wat koffie erin en niemand had het in de gaten. En thuis was de eerste gang weer die naar de keuken; zogenaamd opruimen, maar onder in het aanrechtkastje stond een fles goedkope vieux die half-om-half met cola werd gemixt.

Nadat ik ergens had gelezen dat wodka door je omgeving niet geroken wordt, schakelde ik daar op over. In de cola, in de sinas, maakte niet uit, en met grote, grote slokken zorgde ik dat ik aan mijn taks kwam.

Ik heb me nooit afgevraagd hoelang het goed kan blijven gaan als je zoveel drinkt. Natuurlijk had ik er vaak ruzie over met mijn partner. Tegelijk denk ik dat hij zich ook schaamde voor mijn drankgebruik en er niet met derden over durfde te praten. Ik ben nonchalant met drank op en mijn servies mist heel wat stukjes, omdat ik er te hard mee smiet. Dan ben ik slordig, maak dingen gauw kapot, ben gauw geïrriteerd of huilerig, zielig en boos en voel me onrechtvaardig behandeld. Ik ga ook ontzettend enthousiast en populair doen, slijmerig (in mijn ogen charmant, getsiedeksie) én ik voel me sexy en opwindend en flirterig. En

normaal ben ik dat helemaal niet.

Wat een vernederingen.

Maar het raakt me nog altijd. Dat ik woevend mijn servies en bestek in de vaatwasser smiet en nu nog steeds al die stukjes mis op mijn mooie borden en iedere keer denk: toen had ik dus teveel gedronken.

Pas zeventien jaar later, toen we in relatietherapie waren, durfde mijn partner het als één van mijn problemen te noemen, maar ik was er dermate op voorbereid dat ik zijn hele verhaal van de tafel veegde en hem wegzette als een totaal frustrerende factor in mijn leven. Logisch dat je daar als vrouw 'wel eens' teveel van gaat drinken.

Een gekleurde spiegel

Wonderlijk dat ik relatief goed kon blijven functioneren in mijn werk en mijn omgeving. Het is net alsof ik me niet realiseerde dat ik teveel dronk; alsof ik elke dag in een gekleurde spiegel keek die naar me knipoogde en vertelde dat het in orde was, dat het niet erg was dat ik mijn pijn wegdronk. Dat ik dat ook verdiende, dat ik mijn hele leven zoveel pijn had gehad, zo veel liefde tekort gekomen was dat het in mijn geval wel toegestaan was om mezelf wat te verdoven.

Elk weekend hadden we vrienden op bezoek of gingen we ergens heen en werd er gedronken. In die zin was het ook nog redelijk makkelijk om aan mijn behoefte te voldoen. Natuurlijk zal het wel opgefallen zijn dat ik méér dronk dan een ander. Maar eigenlijk zijn me pas echt de schellen van de ogen gevallen toen ik wilde gaan stoppen met drinken. Voordien vond ik het zelf ook gewoon geen probleem. Een ander snoepje, en ik dronk (alleen dat deed ik stiekem). Natuurlijk is er wel ruzie over geweest. We

hadden in ons eerste huis wat mooie kristallen karaffen staan waar ik verschillende kleuren likeurtjes in had gedaan die ik vervolgens in razend tempo weer soldaat maakte. Dat viel mijn partner natuurlijk wel op en die had daar ook commentaar op. Maar eigenlijk deed ik niets anders dan wachten tot hij uitgepraat was, draaide me vervolgens om en ging verder met iets anders. Ergens had ik altijd wel een fles vieux of wodka verborgen die ik als een soort zekerheid had liggen. Het gaf me rust om te weten dat die fles er altijd was. Omdat ik altijd gewerkt heb, heb ik altijd een soort redelijke grens in acht genomen. Ik ben nogal plichtsgetrouw dus ik verzuimde niet vaak. omdat ik te veel gedronken had de avond ervoor. Het gebeurde wel eens, dat zal ik niet ontkennen, maar ik was meer een verborgen alcoholist. Ik woonde in een keurig huis, ik zag er keurig uit. Ik kan me alleen niet voorstellen dat mensen nooit gemerkt hebben dat als ik ergens kwam, bijvoorbeeld op een etentje of een feestje, ik al gedronken had.

Ik ben ook eigenlijk nooit overdag gaan drinken. In mijn ogen was een alcoholist iemand die wakker werd en dan naar de fles greep die nog naast zijn bed stond van de avond ervoor. Natuurlijk heb ik ook wel eens zoveel te veel gedronken dat ik bijvoorbeeld een hele zondag in bed lag. En dan om vijf uur voelde ik me dermate redelijk dat ik weer uit bed kon en hoewel drank het laatste was waar ik zin in had, begon ik dan toch weer te drinken. Omdat ik gewoon wist dat ik me dan weer het snelst beter zou voelen.

Uitschieters

Welke invloed de drank op mijn leven heeft

gehad in die periode is ook moeilijk te zeggen, omdat ik geen vergelijking kan maken met een drankvrije periode. Omdat ik altijd doorgedronken heb, weet ik dat niet. Ik weet dat ik vaak hoofdpijn had, maar dat heb ik nog. Ook had ik optimistische verwachtingen dat ik minder last van mijn depressies zou hebben als ik niet meer zou drinken, maar die verwachtingen zijn helaas niet uitgekomen. Wel weet ik nu dat mijn depressies niet drankafhankelijk waren, dat dacht ik dus wel: dat mijn klachten alcoholgerelateerd waren. Nu weet ik zeker dat de klachten NIET afhankelijk zijn of waren van de drank en dat is een rustgevend wetenschap. Dat is trouwens in het algemeen wel het sleutelwoord: omdat ik minder hoeft recht te zetten of te verbergen, ben ik een stuk rustiger geworden. Ik vind het jammer dat mijn ex-partner dat nooit heeft kunnen meemaken. Ik had wel graag dit proces in mijn huwelijk willen meemaken; als we toch gescheiden waren, was het ook goed geweest, maar nu zal ik nooit weten of de scheiding voor mij drankafhankelijk is geweest. En dat is zwaar om niet te weten.

Om me heen zag ik mensen die écht teveel dronken, maar daar vergeleek ik mezelf nooit mee. Ik werkte en functioneerde toch gewoon? Dus had ik toch nergens last van? In de tijd dat ik zwanger was, ben ik behoorlijk gematigd met het drinken. Maar deze tijd kan ik moeilijk vergelijken, omdat ik me toen zó anders voelde door het zwanger zijn, hormonen en alles er omheen. Maar stoppen kon ik niet.

Toen ik thuiskwam uit het ziekenhuis hadden we champagne gekocht om de geboorte te vieren en die fles heb ik zogenaamd laten omvallen. Dat moet wel ongeveer

de tigste fles zijn die omgevallen is in mijn leven. Ik herinner me nog de heerlijke roes die ik toen kreeg, het zalige gevoel. Omdat ik een langere tijd amper had gedronken, had drank weer dat directe effect. Soms deed ik het daar ook voor; dan dronk ik een periode echt minder en kon ik én aan mijn partner bewijzen dat ik niet verslaafd was, én daarna was het weer zo heerlijk om een glas wijn in één keer leeg te drinken omdat ik dan meteen dat heerlijke gevoel kreeg.

Ik betrap me erop dat ik amper nadelen noem van mijn drinkgedrag. Maar die moeten er geweest zijn en die zijn er ook geweest. Maar het zijn meer de uitschieters, de keren dat ik écht teveel gedronken had die ik me als pijnlijk herinner, dan dat ik elke dag laveloos was.

Op een oudejaarsavond bijvoorbeeld ben ik bij de burens in de kamer onderuit gegaan, omdat ik echt stomdronken was. Hoe ik thuisgekomen ben weet ik niet meer. We hebben een straatbarbecue gehad die ik niet eens heb meegemaakt, omdat ik vooraf al teveel gedronken had.

Misschien interesseerde het mijn echtgenoot al niet meer. Maar ik denk dat ik het probleem gewoon glashard ontkende. Omdat ik verbaal sterk ben, zal ik wel een weerwoord gehad hebben. Wat ik eigenlijk gewild zou hebben, weet ik niet. De woorden van mijn vader over zijn partner dat ze 'een dronken lor' was, hebben me diep geraakt. In mijn eigen huwelijk hebben mijn partner en ik wel ruzie gehad over mijn drankgebruik, maar ik ben nooit zo uitgescholden en vernederd. Ik kan het me ook niet meer zo goed herinneren. En dat vind ik erg.

Alleenstaand verder

In de laatste periode van ons huwelijk werden de ruzies en schreeuwpartijen heftiger. Of dit nou kwam omdat ik mijn normbesef aan het verliezen was of omdat ik toch meer was gaan drinken (ik was inmiddels volledig afgekeurd thuis komen te zitten), weet ik gewoon niet meer. Ik was boos, kwaad en er volledig van overtuigd dat mijn partner me groot onrecht had aangedaan en dat zou ik hem ook wel eens even duidelijk maken. En dat heb ik ook gedaan. Ik ben zo vaak zo vreselijk kwaad geweest dat hij min of meer het huis uit is gevlucht, denk ik. En ik nam nog een fles wijn op de heerlijke rust.

Hele nachten zat ik te internetten en kocht in de roes nogal eens wat. Ik heb bijvoorbeeld een midden in de nacht geboekte reis nog n t kunnen afzeggen (bijna 3000 euro uitgegeven voor een kort weekje met twee kinderen in de Club Mediterr n  in Turkije in 2003). Postorders kun je gelukkig terugsturen en er is vaak een bedenktperiode van zeven dagen om een transactie terug te kunnen draaien.

In die periode had ik een vriend en die relatie bracht best wel spanning met zich mee. Bovendien moest ik verhuizen en kreeg ik een echtscheiding voor mijn kiezen. Alleen maar uitstekende redenen om me extra zielig te voelen en nog een glaasje wijn te drinken. Ik weet wel dat ik elke dag een liter wijn dronk; daar kon ik n t nog redelijk mee functioneren en kreeg ik toch voldoende drank binnen om de boel te verzachten.

Het begin van de ommekeer

Heel erg langzaam is er een besef doorgedrongen. Dat ik niet verantwoord bezig

was, dat ik mijn kinderen in gevaar bracht. Ik had natuurlijk geen partner meer op wie ik kon vertrouwen met autorijden of als je onverwachts ergens naar toe moest; wat toch wel eens gebeurt met kleine kinderen.

De aanloop naar de definitieve ommekeer heeft twee jaar geduurd.

In het eerste jaar hiervan lukte het me zomaar om drie maanden niet te drinken. Toen heb ik mezelf ervan overtuigd dat ik best wel één glaasje kon drinken en dat werd weer snel een fles, minimaal, per dag.

Het jaar daarop heb ik met Campral een maand of vier niet gedronken en ben op dezelfde manier de fout in gegaan.

Gelukkig ging het iets beter in het jaar daarna. Ik dronk wel iedere dag mijn liter wijn, maar niet meer dan dat (alsof dat niet erg genoeg is). Ik zorgde dat ik 's avonds nooit weg hoefde en als ik wel weg moest, zorgde ik dat ik niet dronk die dag. De schade haalde ik dan natuurlijk wel in als ik thuis kwam 's avonds.

Keien en stenen

Uiteindelijk sukkel ik zo de zomer van 2005 door, tot ik in september 2005 een nieuw dieptepunt bereik. Inmiddels woon ik twee jaar in mijn huidige huis en heb een aantal oude en nieuwe vrienden uitgenodigd om mijn verjaardag te komen vieren. In een overmoedige bui besluit ik een ouderwets groots feest te geven. De middag van het feest begin ik om 14.00 uur met de hapjes; de hartige taarten staan al klaar. Omdat het mijn verjaardag is, vind ik dat ik ook wel wat verdiend heb. Ik heb van die middag allerlei foto's gemaakt en tot mijn

grote schaamte is op elke foto wel iets lekers in wording in de keuken te zien  n in het hoekje een steeds gevuld wijnglas. Op de avond zelf heb ik écht teveel gedronken en ik kan niet anders doen dan rond 22.00 uur, dus halverwege, aan de aanwezigen te vragen de boel af te sluiten en naar bed te gaan. Een complete afgang.

De gasten zijn zo vriendelijk er later niets van te zeggen, maar zelf zal ik nooit vergeten dat ik de kamer binnenkom, in mijn pyjama, terwijl alles voor mijn ogen draait.

Hoe mijn kinderen die avond in bed zijn gekomen, weet ik niet. Ik vind dat ik ze toen voor de zoveelste keer heb ingeruild voor de fles. Daar schaam ik me voor.

Het besef dat ik mijn kinderen zo goedkoop heb behandeld: twee onschuldige mensen die nergens wat aan kunnen doen; dat ik hun welzijn keer op keer heb ingeruild voor een fles wijn is een straf die ik de rest van mijn leven bij me zal dragen. Alsof ik een rugzak heb die gevuld is met keien en stenen om mij te laten voelen hoe onverantwoordelijk ik met deze jonge levens ben omgesprongen.

Toen ik begon met stoppen, is voor mij voor het eerst een nieuwe wereld opengegaan. Na mijn start bij de internetbehandeling van Alcoholdebaas.nl had ik al snel het forum ontdekt en toen is voor de tweede maal een nieuwe wereld opengegaan.

Afzien

Het stoppen met drinken is me niet meteen gelukt, maar de therapie ging gewoon door. Mijn trekmomenten gingen ook gewoon door. Maandenlang bleef het heel lastig om om half vijf niet meer die fles open te

trekken. Wat miste ik dat verschrikkelijk! In de internetbehandeling leer je dat je op verschillende manieren iets aan je trek kunt doen. Je kunt bijvoorbeeld gevoelsurfen: gewoon rustig ademen en doorgaan waar je mee bezig bent; de trek ondergaan. Of je kunt bewust naar afleiding zoeken door heel iets anders te gaan doen dan je gewend bent; een andere plek, een andere handeling. Ik heb afleiding gezocht in televisie kijken om half vijf. Meestal zorg ik ervoor dat ik vóór die tijd mijn eten al heb voorbereid of in ieder geval weet wat ik wil gaan eten, zodat ik niet meer naar de winkel hoeft. Het uitzitten en overwinnen van de trek op dit tijdstip is misschien wel het allermoeilijkste dat ik ooit in mijn leven heb gedaan.

Ik heb nog nooit hoeven afzien op deze manier. En ik hoop het ook nooit meer mee te hoeven maken. In ieder geval niet vandaag. Dat is overzichtelijk en goed te doen, anders wordt het té moeilijk en té lang.

De gedachte dat ik nooit meer kan drinken, kan ik niet aan, dus daar wil ik niet in blijven hangen.

Ik heb mezelf aangeleerd met een keukenwekker mijn behoefte aan drank uit te stellen tot een overzichtelijke periode van steeds tien minuten (zie: de keukenwekkermethode).

Dezelfde gevoeligheid

Het forum heeft me door de moeilijke periode heen gesleept. Vanaf dag één dat ik erop schreef, ontdekte ik allemaal 'soortgenoten'. Allemaal mensen met vooral eenzelfde gevoeligheid, een pijn, een behoefte om te verdoven, maar die dat allemaal om hun moverende redenen niet

meer wilden. Ik kwam mensen tegen die al een jaar droog stonden en dat vond ik heel stimulerend, want dat wilde ik ook en was me nog nooit gelukt. Maar ook mensen die steeds de fout ingingen en dan wel zo eerlijk waren om dat te vertellen. Die kon ik dan met mijn beetje priegelige kennis en medeleven een hand toereiken en respecteren in hun problemen.

En dan voel je opeens dat je niet die 'loser' bent die je in je eigen ogen altijd bent geweest.. Maar dat je al een stukje gegroeid bent.

Mateloos hecht

Er is een harde kern van mensen op ons forum die al meer dan een jaar regelmatig schrijft.

Je gaat 'commitment' aan met elkaar, je weet soms dat er een moeilijk moment aankomt. Dan bespreek je dat op het forum, je krijgt van deze en gene handige tips die er van kunnen weerhouden om aan de drank te gaan en later kun je dan succesvol melden dat je je goede voornemen volgehouden hebt.

Soms bloeien er bijzondere dingen op: de één zegt wat, de ander haakt erop in.

De volgende heeft een uitspraak die erop van toepassing is en zo bouw je samen aan een bouwwerk dat je in je eentje nooit had kunnen maken.

Het is mijn virtuele zelfhulpgroep. Dat het virtueel is, heeft ook nadelen, maar zeker ook voordelen. Ik ga 's morgens als ik wakker ben met een kop koffie achter de computer zitten en kijk hoe het iedereen vergaan is.

Maar ook lijkt het wel alsof veel deelnemers aan het forum overeenstemmen in een karakterdefect, namelijk onmatigheid: onmatigheid met drank. Ik ken er ook die, daarvoor in de plaats, de fysieke vulling en calorieën van de drank missen en daarvoor in de plaats gaan snoepen, vooral met veel suiker, zoals drop en chocolade. Tot die categorie behoor ik ook. Was het voor mij in de periode dat ik alcohol dronk geen kunst om mijn gewicht stabiel te houden, ik ben nu steevast aan het knokken tegen vijf tot acht kilo overgewicht. De vervelende gedachte aan mijn overgewicht probeer ik te bestrijden met de gedachte dat ik nu veel gezonder leef. Ik eet elke dag drie maaltijden en voldoende fruit. Vroeger gunde ik mezelf dat niet, omdat ik al zoveel geld besteedde aan mijn verslaving.

Maar ik ben ook onmatig in andere dingen: mijn werk, het huishouden, de eisen die ik aan mijn leven stel, het onderhouden van contacten en vooral de verantwoordelijkheden die ik op me neem.

Dus in het forum ben ik ook redelijk onmatig geworden; in die zin dat ik er haast niet meer buiten kan. Nieuwsgierigheid hoe het met iedereen is, maar ook de behoefte om te vertellen hoe het met mij is. En ook om te vertellen dat ik trots op mezelf ben dat ik het al zo lang volgehouden heb. En de veranderingen die ik heel langzaam begin te zien, waar zou ik die nou anders kwijt kunnen dan hier?

Omdat het forum behoorlijk streng gemonitord wordt, blijft het netjes en gebeuren er nauwelijks rare dingen. Soms voel je dat er klikjes ontstaan van mensen die het altijd voor elkaar opnemen. Maar ja, dat is in het echte leven ook. Op een zangclub of op

een vereniging ontstaan ook subgroepjes en je kunt niet van iedereen eisen dat hij/zij zich op exact dezelfde manier gedraagt.

Het forum heeft me in laten zien dat ik écht niet meer kan drinken omdat ik verslaafd ben aan alcohol. Toen ik net op het forum was in 2005 las ik een uitspraak die me dat ten volle deed beseffen: 'Eén glas is teveel, tien is te weinig.'

Waar in de internettherapie er van uitgegaan wordt dat elke vermindering van het alcoholgebruik feitelijk winst is, heb ik van mijn lotgenoten geleerd dat voor mij die winst pas ten volle te behalen is door op een absolute nullijn te gaan zitten.

Onze benadering is niet dat we elkaar voorhouden: 'We kunnen en mogen nooit meer drinken', maar we zeggen: 'Vandaag drink ik niet, vandaag is te overzien en morgen is een nieuwe dag'.

Omdat iedereen dat van elkaar begrijpt, geeft dat een prettig en warm gevoel van herkenning.

De rest van ons leven is immers niet te overzien. Maar samen een beslissing nemen voor vandaag, dat is heel goed te doen.

Een jaar later:

In het afgelopen jaar is één ding absoluut onveranderd: de afspraak met mezelf om vandaag niet te drinken.

Ik drink nog steeds niet, en ben trots op mezelf omdat ik in oktober 2005 heb besloten om van de alcohol af te willen en dat me dat ook gelukt is tot vandaag.

Over morgen denk ik niet na, en ik praat er ook niet over. Ik adviseer anderen er ook niet over na te denken. Eén dag is makkelijk te doen.

Op het forum wisselt natuurlijk de samenstelling, maar de mix van karakters blijft toch ongeveer constant. Ik ben inmiddels een van de 'oudgedienden'. Dat betekent niet dat ik het beter weet, maar wel weet ik hoe belangrijk het is om steun te kunnen bieden als iemand het moeilijk heeft en twijfelt. Soms sluit een aantal mensen een 'pact' met elkaar om niet te drinken, bijvoorbeeld tijdens de feestdagen of een vakantie. Er wordt dan elke dag een sms-je gestuurd aan elkaar. Ook zijn er regelmatig ontmoetingen met mensen die je anders nooit had leren kennen. Opvallend aan de mensen op het forum vind ik, dat we elkaars problemen zo goed herkennen en aanvoelen. Daarom is het ook makkelijker hulp te accepteren van iemand die zelf weet hoe moeilijk het stoppen met alcohol drinken is.

Dat is de reden dat ik er nog steeds schrijf.

Dat forum, dat is heel bijzonder.

De Trein van het leven

Mensen stappen in en mensen stappen uit. Er zijn haltes met een gelukkig weerzien en haltes met een droevig afscheid.

Als we geboren worden, stappen we in de trein en ontmoeten onze ouders. En we denken dat ze de hele reis bij ons zullen blijven.

De realiteit is echter anders. Ze stappen uit op een station en laten ons achter in de trein; zonder hun gezelschap, liefde en genegenheid.

Maar er stappen andere mensen in. Mensen die tijdens de verdere reis voor ons heel belangrijk zullen zijn.

Het zijn onze broers en zussen, onze vrienden en al de andere mooie mensen die van ons houden.

Voor sommigen is de reis een leuke uitstap.

Voor anderen is het een droevige reis met zware bagage. Weer anderen staan klaar om te helpen.

Sommigen laten een groot heimwee achter.

Anderen stappen in en onmiddellijk weer uit en geven ons enkel de tijd om hen slechts vluchtig te leren kennen.

Soms zijn we verrast dat bepaalde medereizigers van wie we houden in een ander rijtuig gaan zitten en ons verder alleen laten reizen.

Natuurlijk houdt niemand ons tegen om

hen in het andere rijtuig te gaan opzoeken.

Soms kunnen we echter niet naast hen gaan zitten als die plaats al is ingenomen.

Dat is niet erg; zo is de reis nu eenmaal: vol dromen en verrassingen, vol ontmoetingen en afscheid nemen, mee- en tegenvallers...

Laat ons de reis zo aangenaam mogelijk maken.

Laten we proberen onze reisgenoten te begrijpen en laten we zoeken naar de mooiste kanten van elk van hen.

Weet dat er op elk moment van de reis één van onze reisgezellen ons begrip nodig kan hebben.

Ook wij kunnen op een bepaald moment behoefte hebben aan iemand die ons begrijpt.

Het grote mysterie van de reis is dat we niet weten wanneer we moeten uitstappen.

We weten ook niet wanneer onze reisgezellen uitstappen.

Zelfs niet degene die naast ons zit.

Ik denk dat ik heel droevig zal zijn als ik moet uitstappen.

Het afscheid van alle mensen die ik ontmoet heb, zal pijnlijk zijn.

Maar ik ben er zeker van dat ik zal aankomen in het Centraal Station en dat ik hen daar zal terugzien; met veel meer bagage

dan waarmee ze vertrokken zijn.

Ik zal gelukkig zijn dat ik ze mooie bagage bezorgd heb.

Laat ons ervoor zorgen dat we mooie herinneringen achterlaten op het moment dat we uitstappen.

Allen die in mijn trein zitten, wens ik een goede reis.

Jacqueline

Juli 2006

In de rij voor de kassa van de supermarkt.

Ik veeg het zweet van mijn voorhoofd.

Zou ik gaan flauwvallen? Nee, nu nog even niet; niet hier, asjeblijft.

Nog even sterk blijven.

Als ik nu tegen de grond sla met die twee liter rode wijn op mijn arm geeft dat veel te veel troep. Dan weet iedereen wat voor zwakeling ik ben. Ik weet bijna niet meer hoe ik overeind moet blijven. Alleen mijn hoofd zegt nog wat ik moet doen; mijn knieën knikken op een manier die ik niet wil, ik ben aan de diarree, ik kan niet eens meer zonder trillen iets aanpakken. Word ik naar het ziekenhuis vervoerd als ik niet meer op mijn benen kan staan? Dan komt mijn zus mijn katten verzorgen; mijn zus die niets weet van mijn zwakte. En ik heb nog niet eens alle vuilniszakken met drankflessen weggebracht. Zij ziet de vuile gordijnen, het beddengoed dat in een wanorde door elkaar ligt. En ze ruikt de smerige geur van teveel sigarettenrook, schimmel op de afwas die ik al twee weken niet gedaan heb. Dat kan niet.

Zij weet niet dat ik een waardeloos drank-orgel ben. Niemand weet dat.

Niemand mag dat weten.

Laat me sterk zijn; alleen vandaag nog. Laat me veilig thuiskomen met mijn flessen. Morgen zal ik stoppen met drinken; morgen zal ik verstandig worden.

Ik plaats de flessen op de band, het is mijn beurt om af te rekenen. Via de halsopening van mijn sweater komt de lucht van zweet me in de neus. Hoe lang heb ik me al niet meer gewassen? Zes dagen? Zeven? Ik

neem alleen nog maar een douche als mijn vriend bij me langskomt.

Zou iemand anders me nu ruiken en denken dat ik een vieze alcoholist ben? Zou iemand het opvallen dat ik hier elke dag kom voor mijn twee flessen wijn?

December 1972

Kerstavond. Ik logeer bij mijn vriendin L. We zijn met haar familie naar de kerk geweest. Er is gezongen en samen met het feestelijke licht van de kroonluchters met echte kaarsen heeft mij dit een wonderlijk gevoel van vrede, van saamhorigheid gegeven.

Na de kerk grapt de oom van L. dat die twee jongedames ook wel een glas wijn verdienen, zo mooi als ze in de kerk hebben gezongen. We krijgen zoete Spaanse wijn. Wij zijn alleen maar limonade gewend en drinken deze wijn op alsof het tweedrank is. Zo mooi lijkt het leven; zo dichtbij lijken andere mensen. Ik voel me niet meer dat lelijke, muizige meisje met haar brilletje dat altijd wordt bestraft vanwege haar vroegwijze opmerkingen.

**Blijkbaar kan ik dus ook vrolijk,
lief en aanvaardbaar zijn.
Met enige hulp uit een fles.**

Januari 1974

Ik woon bij mijn oom en tante. Mijn oom gaat elke week biljarten en dan drinkt hij bier en jenever. Dan stinkt hij uit zijn mond en ik vind hem nog minder aardig dan anders wanneer hij zo thuiskomt. Mijn tante is wel lief, maar als mijn oom thuiskomt, ga ik meestal meteen naar mijn kamer.

Hij komt mijn kamertje in en buigt zich over me heen. Wil hij me nu echt kussen met die stank die hij voor zich uitdraagt? Mompelt hij iets over borstjes voelen? Ik geef hem een trap in zijn kruis.

De volgende dag biedt hij me een slok jenever aan uit zijn glaasje. Mijn tante glimlacht aanmoedigend. Ik drink en hoest.

**Dat zal ik nooit doen, neem ik me voor:
vieze dingen drinken en zo uit
mijn mond stinken.**

Februari 1975

Mijn eerste feestje. Ik heb gespaard voor een nieuwe spijkerbroek en een T-shirt. Op het T-shirt staat een heel stripverhaal afgedrukt, ik ben speciaal naar de stad R. gereisd om dit te kopen. Het mooiste T-shirt van het hele feest. Mijn vriendin heeft mijn haar met henna rood geverfd. Klaar voor mijn eerste fuif. Daar drink ik bier. Vies! Maar het effect is wel prettig. Ik kan vrij zijn, ik kan praten en grappig zijn. Ik ben de ster van het bal. Tevreden kom ik thuis. De sleutel past niet goed in het slot. Hoe kan dat? En waarom draait alles zo om me heen? Ik kots tussen de rozen in de voortuin en word de volgende morgen in een lucht van braaksel en een uitzicht van prachtige dauwdruppels op de afgevalen rozenblaadjes weer wakker.

Mijn tante doet de voordeur open en zegt: 'Je stinkt uit je mond. Ga maar gauw je kleren in de was gooien.'

Die zomer kregen we een jeugdsoos in de buurt. Iedereen nam elke zaterdagavond de eigen drank mee. Ik pikte bier en jene-

ver mee uit de kast van mijn oom, maar zelf dronk ik het liefste wijn. Daar werd ik niet zo gauw misselijk van. Mijn vriendin dronk jenever of wodka. Op een soosavond zaten we te praten aan de houten toog die een bar moest voorstellen. Plotseling legde ze haar hoofd neer op het hout en uit haar mond welde een steeds groter wordende berg pareltjes op. Ik keek in dronken verwondering naar deze pracht; hoe kon een mens dat nu voortbrengen?

De volgende morgen waren we beiden ziek en misselijk. Mijn tante vertelde dat we waren thuisgebracht door een vreemde man. En dat ze zich nog wel twee keer zou bedenken voor ze rijstepap voor ons zou koken als we weer aan het drinken gingen.

Januari 2005

Ik heb alweer een jaarwisseling dronken en alleen doorgebracht. Is dit wat ik wil? Zo leven? Ja. Nee. Ja. Nee. Maar hoe stop ik dan? Mijn beste vriend wordt opgenomen in het ziekenhuis. Hij is onwel geworden in de supermarkt met twee flessen port in zijn mandje. Volgende dag een berichtje in de wijkkrant: Man wordt onwel in supermarkt. Zijn nieren werken niet meer. Dagenlang zit ik aan zijn bed om tegen hem te praten, hem te smeken om weer terug te komen, om me niet in de steek te laten. Dat wil zeggen: de dagen dat ik het kan opbrengen om me niet te bezatten. Op wat zijn 46ste verjaardag zou zijn geweest, hebben we hem begraven.

Augustus 2006

Er moet iets gebeuren. Veel te vaak zeg ik mijn vrienden en zelfs mijn geliefde af, omdat ik liever wil drinken. Ik zoek en vind een geschikte therapie op het internet: Alcoholdebaas.nl.

Het is genoeg geweest. Ik kan kiezen tussen me dood drinken of keihard voor mezelf zijn. Dan toch maar het laatste. Die ene kans.

En dan nu nuchter verder.

De eerste dag. Totale ontredde. Wat moet ik doen? Ik voel me rot. Ik wil drank, afleiding. Ik heb geen dagritme. Of juist wel; het ritme van drank halen en alles opdrinken. Ik ben bang. Alles is leeg. Ik wil dood. Wat eng is dit!

De tweede dag. Koppijn. Mag ik alsjeblieft dood?

De derde dag. Kwaad. Wat moet ik met dit leven? Lollig hoor, drankloos. Prachtig, zo sterk zijn om niet te drinken. Maar wat is het leuke ervan?

De vierde dag. Nou ja, vandaag komt mijn lief; eigenlijk wel leuk dat ik niet meer zo'n opgezwollen kop heb. Morgen zie ik wel weer verder.

De vijfde dag. Misschien toch wel nuttig om eens echt rond te kijken naar een manier om van mijn alcoholisme af te komen.

De zesde dag vond ik mijn medestanders op het forum van Alcoholdebaas.nl.

De zevende dag was ik verkocht: niet drinken is inderdaad een optie.

Februari 1964

Eén van de strengste winters van de vorige eeuw. Mijn zus trekt me voort op een slee. Ik lach zonder enig voorbehoud en heel het leven ligt fris en zonder beperkingen in mijn verschiet. Zo kan het leven ook zijn.

Juni 1975

In een tentje op een camping in Frankrijk. Midden in de nacht overvalt me zo'n veilig gevoel van geborgenheid, van 'het is goed',

dat ik er sindsdien nooit meer aan heb getwijfeld dat alles ooit werkelijk goed zou komen.

Februari 2008

Niets is echt goed. Misschien komt het ook nooit meer goed.

Of misschien ook wel. Het enige dat ik kan doen, is mijn best.

Begin juli 2006

Ik wil vrijen met mijn vriend. Ik heb een liter wijn op. Om hem in de stemming te brengen, zet ik een muziekje op. We dansen en ik val om. Hij brengt me naar bed. Ik val in slaap en wanneer ik wakker word, blijkt dat we niet hebben gevreeën, maar ben ik alleen maar afhankelijk van drank geweest.

Gisteren

Ik heb de mist gezien; het was vandaag een grauwe dag. Soms kwam de zon even door de wolken heen. Ik heb een verleden, ik heb misschien een toekomst. Alleen van het eerste kan iedereen zeker zijn. Er is geen noodzaak meer om drank te halen of om zwetend en met riekende oksels aan de kassa van de supermarkt te staan en te hopen dat de bankpas nog genoeg geld vertegenwoordigt om te kunnen betalen. De noodzaak van de roes is er niet meer. Wel de wens. Dat is een rol in mijn leven die ik niet weg ga schoppen, maar juist lief zal gaan hebben. En waarom niet? Je hebt het zelf gedaan.

Kun je kiezen? Ja, je kunt kiezen. Je kunt kiezen voor een roes en je kunt er ook voor kiezen om veel te snoepen; of te roken. Je kunt kiezen om ergens aan verslaafd te zijn. Elke dag heb je een keuze.

Ik drink nu een kop thee.

Misschien had ik de fragmenten uit dit dagboek moeten lardereren met persoonlijk verdriet of de redenen waarom ik ben gaan drinken.

Maar ik vind dat er geen redenen zijn.

Zo simpel is dat. Er is geen jubelverhaal om te stoppen.

Er zijn wel praktische redenen.

Het kost minder geld om niet te drinken. En als het je niet om geld is te doen, kost het je minder hersencellen.

Daar heb je er dan wel miljoenen van, maar ook die kan je opmaken.

Er is geen verdriet groot genoeg om geld of hersencellen te verspillen.

Morgen

Wie weet?

Vandaag

Vandaag heb ik zoveel maanden en een paar dagen geen alcohol meer gedronken. Mijn leven is niet leuker geworden. Wel interessanter. Het is een nogal saaie bezigheid om elke dag drank te gaan kopen en daarna de flessen weer in de glasbak te gooien. En het saaist is eigenlijk, om te verbergen dat je veel drinkt. Daarmee verberg je jezelf.

Ik zie dat het lente wordt.

Elk jaar wordt het lente, maar nu zie ik het voor het eerst in heel veel jaar.

Nuchter.

Zomaar.

Helder.

Wel leuk eigenlijk.

Dat gun ik jou ook.

Een jaar later:

Anderhalf jaar zonder alcohol verandert je leven behoorlijk als je er afhankelijk van was.

Ik kan me bijna niet meer voorstellen hoe ik toen functioneerde, of wat die ene kleine aanleiding is geweest om te stoppen, dat lichtje dat zei: 'Doe er iets aan!'

Voor jezelf, voor je kinderen, je partner, je lijf en je leven.

Nooit ben je mooier dan op het moment dat je zegt: dit is mijn leven, mijn keuze, dit ben ik, zonder een masker.

Zo durf ik te zijn.

Durf jij?

Mijn moment

Donderdag: hard gewerkt, moe, laatste werkdag van de week; dit was altijd mijn moment... naar de winkel, fles witte port en een sixpack met halve liters bier halen. Naar huis, hond uitlaten, en dan het eerste glas... Soms was de fles port om zeven uur al leeg en ging ik verder met het bier; soms kon ik er iets langer mee doen en gingen er minder biertjes in. In het ergste geval ben ik nog wel eens na een fles port naar de avondwinkel gegaan om nog een fles port te halen om die ook nog eens leeg te drinken. En ook kwam het regelmatig voor dat ik aangeschoten over straat ging naar de snackbar om nog bier bij te halen. De donderdagavonden duurden dan ook eindelijk, want naar bed gaan had ik geen zin in: doordrinken, de spanningen kwijtraken en actief worden, huis schoonmaken, kasten verven, alles om niet naar bed te hoeven... Mijn hond uitlaten deed ik dan niet eens. Ik gooide om een uur of drie 's nachts de voordeur open en zette hem op straat waarna hij soms na een uur pas weer thuiskwam; gelukkig heelhuids. Genieten van het eindelijk kunnen ontspannen na een week werken en even lekker niks hoeven en moeten.

Nou ja, genieten...

Soms werd ik op vrijdagochtend wakker op de grond voor de bank of op de wc met mijn hoofd tegen de muur. In het beste geval lag ik gewoon in bed; wel met het licht nog aan en de elektrische deken op de hoogste stand... en nog ergens een opengeslagen boek.

Ziek, zwak en misselijk, prikkelbaar, boos op mezelf en de hele wereld en vol schaam-

te over mijn enorme kater.

Dat was mijn drinkpatroon de afgelopen twee jaar en dat was zelfs al een enorme verbetering met vroeger toen ik dagelijks dronk.

Als limonade

Ik zal een jaar of zeventien geweest zijn toen ik mijn eerste drankervaring had: rosé op een nieuwjaarsreceptie en ik dronk het als limonade. Zat daarna op het toilet en zag alles om me heen draaien. Ik vond het maar een raar gevoel. Tijdens het terugfietsen naar huis natuurlijk gevallen; fietsen tegen elkaar gebotst. Gelukkig hadden ze thuis niks door want iedereen sliep al. Daarna begon het stappen: ik ging elke vrijdagavond met vijf vrienden op stap, als enige meisje. Dat was veilig want ik was één van de maatjes... Iedere vrijdag ging er een aardige lading bier in en dat beviel me wel. Ik was van mezelf enorm onzeker en had mijn buien. De ene keer voelde ik me goed en was de drank niet eens zo nodig, maar heel vaak voelde ik me erg rot, onzeker, verlegen en bang. Ik had het bier nodig om het stappen leuk te vinden. Op die avonden dronk ik meestal veel; sowieso dronk ik door tot ik dat rotgevoel kwijt was. Het gevoel dat de drank me gaf, vond ik prettig, want ik werd gevat, moest vaak om alles lachen en vergat mijn sores.

Ik vond mezelf een stuk leuker met drank op dan zonder! Later begon ik ook thuis te drinken; als mijn ouders in bed lagen of weg waren. In de weekenden sloop ik naar beneden om de drankkast te plunderen. Zo

leerde ik diverse drankjes drinken en de effecten kennen van sterke en minder sterke dranken, leerde ik mixjes zo te maken dat ze drinkbaar waren en toch veel alcohol bevatten. Dat ging wat sneller en dan dronk ik in korte tijd heel veel zodat ik snel in slaap donderde.

Van slag

Ik ben geboren in D. als middelste van drie kinderen en heb daar tot mijn 13e gewoond. In die tijd was mijn leven vrij overzichtelijk en relatief veilig. Je ging met dezelfde kinderen waarmee je op de christelijke kleuterschool zat naar dezelfde christelijke lagere school, je zat samen op gymnastiek, de scouting en 's avonds speelde je met buurtkinderen op straat. Vooral blikkietrap was erg populair. Zondags ging je naar de kerk en naar zondagsschool. Op zich was ik een normaal kind behalve dan dat ik erg overgevoelig was, snel huilde, me vaak achtergesteld voelde en veel moeite had met kritiek. Als iemand boos op me was dan was ik van slag en kon ik daar moeilijk mee omgaan, voelde me dan afgewezen en niet deugen. Ik deed mijn best om niet teveel op te vallen maar viel door dit gedrag toch wel op. Op de kleuterschool werd ik er al mee gepest.

Op mijn dertiende verhuisden we naar een andere stad. Dat bleek een enorme cultuurschok. Van een vrije liberale scholengemeenschap kwam ik op een zeer christelijke dorpsmavo terecht. De kinderen daar leken totaal anders. Het waren vaak kinderen uit rijke gezinnen met een heel andere mentaliteit. Vanaf dag 1 voelde ik me daar

niet thuis en vond het er verschrikkelijk. Ik kwam bijna elke dag huilend thuis uit school. Ik wilde alleen maar terug naar D. en had verschrikkelijke heimwee naar mijn veilige bekende leventje daar. Mijn ouders wisten niet zo goed hoe ze daarmee om moesten gaan en hadden hun eigen sores. Hoe meer ik aangaf dat het niet goed ging des te meer zij de overtuiging hadden dat het juist goed was om op deze school te blijven, omdat ik de discipline in hun ogen hard nodig had. Nu terugkijkend weet ik dat ik een kind was dat ruimte nodig had; als een soort vis in het water in een grotere school moest kunnen rondzwemmen en dat kon niet op deze school waar iedereen op je lette... Maar niemand zag dat en ik ook niet. Dat waren dan ook verdrietige en zware jaren.

Ik heb op veel manieren proberen duidelijk te maken dat ik ongelukkig was: door het te zeggen, door te huilen, door weg te lopen van school, door mijn huiswerk niet te doen zodat ik bleef zitten en hopelijk naar een andere school kon. Maar mijn ouders wilden niet zwichten voor mijn, in hun ogen, manipulerende, negatieve gedrag. Doordat ik bleef zitten, moest ik nog een jaar langer op die school blijven. In die periode is de relatie tussen mijn ouders en mij danig verstoord geraakt en werd eigenlijk alleen maar negatiever. Naar mijn idee werd alles wat ik deed bestempeld als lastig en op een gegeven moment kon ik alleen nog maar geloven dat ik inderdaad een heel lastig en vervelend kind was. Er was alleen nog maar negatieve aandacht; de positieve aandacht die ik zo hard nodig had kon ik niet meer vragen. Ik wist niet meer hoe dat moest. Hier begon ik met overleven.

Zelfmedicatie

Toen ik toch geslaagd was op de mavo kwam ik weer op een grotere scholengemeenschap terecht en ging havo doen. Dat was een verademing. Daar kon ik weer 'opvallend onopvallend' in de massa opgaan en ik heb daar veel gespijbeld om dat gevoel van vrijheid en zelfbeschikkingsrecht weer te kunnen terugvinden. Ondanks het spijbelen slaagde ik ook voor mijn havo-examen en was het een vrij zorgeloze tijd. Die havo-periode was wel een periode dat ik meer ben gaan drinken, ook thuis, als zelfmedicatie om me goed te kunnen voelen en grip op mezelf te krijgen.

De ruzies thuis werden wel steeds heftiger. Achteraf denk ik dat vooral mijn moeder veel moeite had met het loslaten en mij op, voor mij, verstikkende manieren probeerde vast te houden. Ik had nog steeds het stempel van lastig kind en kreeg regelmatig te horen dat ik mijn ouders zo teleurstelde. Ruzie maakten we thuis nooit, mijn moeder was meestal teleurgesteld en verdrietig en doordat dat mij pijn deed, kon ik alleen maar in die negatieve rol blijven doorgaan. Ik kende inmiddels geen andere rol meer. Ik voelde me het zwarte schaap en raakte behoorlijk in de knoop met mezelf en wist op een gegeven moment echt niet meer wie ik nou werkelijk was. Wat ik moest zijn, was niet haalbaar en wie ik was, deugde niet.

Inmiddels deed ik een sociale HBO opleiding in A. en zocht bewust mijn stage ver van huis zodat ik wel op kamers moest. Dat was in eerste instantie een bevrijding... eindelijk kon IK bepalen wat ik met mijn leven deed. Maar dat viel vies tegen. Ik was erg onzeker, had faalangst en een negatief zelfbeeld. Ik probeerde dat zo goed moge-

lijk te verbergen, maar kon dit nooit lang volhouden. Ik liep vier dagen stage in een gezinsvervangend tehuis wat eigenlijk veel te zwaar was en dronk al snel minstens een fles wijn per avond om te kunnen ontspannen en mezelf weer terug te vinden, want diegene met drank op vond ik nog steeds veel leuker dan wie ik werkelijk was. Ik had het er heel moeilijk mee dat ik op mijn stage beoordeeld werd en zo werd het een periode van huilbuien en zuippartijen. Overleven dus... maar dat was ik inmiddels wel gewend.

Het laatste jaar van het de opleiding ging het goed mis. Ik werd begeleid bij mijn scriptie door een docent tegen wie ik enorm op keek en hij had mij speciaal uitgekozen om te begeleiden omdat hij me zo bijzonder vond. Ik raakte daardoor helemaal de weg kwijt. Klapte dicht bij elk begeleidingsgesprek en was woedend op mezelf dat dat gebeurde. Fietste regelmatig huilend naar huis en verzoop mijn ellende weer met drank. Op een gegeven moment kon ik niet meer eten en slapen van de stress. Ik kon dit niet. Toen heb ik besloten mijn scriptie zonder begeleiding te schrijven en ben ik uiteindelijk toch geslaagd.

Wat had ik de drank hard nodig in die tijd; het was voor mij het enige middel dat me weer kon laten relativeren en mezelf weer terug kon laten vinden.

In 1986, tijdens de laatste fase in mijn opleiding, ben ik voor het eerst bij een psychiater terecht gekomen. Hij liet me praten over vroeger en toen het weer ietsje beter ging en ik dacht dat ik de controle weer had ben ik daarmee gestopt. Tegen de zin van de psychiater in, maar aangezien ik

ook nog ging verhuizen naar H. (dan kon ik korter bij mijn ouders op bezoek in plaats van een heel weekend) en ik me weer kon handhaven (lees: kon overleven), stopte ik toch met de behandeling en ging weer over naar de zelfmedicatie: alcohol.

In H. had ik vrij snel een baan in een gezinsvervangend tehuis. De eerste dienst die ik daar meeliiep was ik doodsbang dat ik niet aan hun verwachtingen kon voldoen. Het was een slaapdienst en 's nachts in bed heb ik de hele nacht wakker gelegen met mijn tas naast me en mijn kleren en jas aan; het liefst was ik door het raam naar buiten gevlucht, maar hoe kon ik dat verantwoorden de volgende dag? Het was een enorm innerlijk gevecht met de nodige paniekaanvallen die nacht, maar ik ben gebleven. De volgende slaapdienst moest ik invallen voor iemand die ziek was, dus gelijk voor de leeuwen alleen op de groep. Dat ging veel beter; niemand die me bekeek en beoordeelde. Twee totaal verschillende en ook wel verwarrende ervaringen in één weekend. Ik snapte mezelf steeds minder. Wie was ik nou eigenlijk?

Ik merkte dat als ik met andere mensen over gevoelens praatte mijn angsten heftiger waren dan bij anderen. Dat vond ik negatief van mezelf en dus probeerde ik dat te verstoppen. Drank was en bleef voor mij het medicijn om tot rust te komen en vooral om al mijn gedachten en angsten weer in proporties terug te krijgen. Ik voelde me een speelbal van emoties.

Boos en bang

Inmiddels kon ik niet meer met mijn moeder omgaan. Ik voldeed in mijn ogen toch nooit aan haar verwachtingen, had het gevoel dat ze mijn hele leven bepaalde en dat ik haar in alles teleurstelde en kon daar

niet meer tegen. Toen ik dertig werd, heb ik het contact met mijn ouders rigoureuus verbroken.

Ik was alleen maar boos en voelde me zo onbegrepen. Het nam mijn hele denken en functioneren in beslag en door de contactbreuk hoopte ik wat ruimte te scheppen. In die tijd liep ik inmiddels ook alweer een paar jaar bij een psychiater omdat ik psychosomatische klachten kreeg. Een diagnose was er niet echt, dat bleef lastig. Ik had waarschijnlijk last van losmakingproblematiek en mijn angsten werden gezien als een neurotische depressie.

Nog steeds alleen maar aan het overleven... en aan het drinken natuurlijk.

Ik was na een jaar of vier in de zorg gewerkt te hebben vaak ziek. Ik putte mezelf uit en kon mijn grenzen niet aangeven. Ik begon tijdens mijn werk de pillen van de bewoners in te nemen, zodat ik kon functioneren, en na mijn werk dronk ik flink. Dat was uiteindelijk niet vol te houden en na anderhalf jaar af en aan werken, ziek zijn, therapeutisch weer beginnen en ziek worden, belandde ik uiteindelijk in de WAO. Toen ervoer ik wel voor het eerst dat er ook rust kon zijn. Tijdens die WAO-jaren waren er geen verwachtingen en hoefde ik niks en kon ik eindelijk uitrusten. Achteraf besef ik dat ik tijdens mijn ziekteperiodes en toen ik in de WAO zat, veel minder dronk en als ik dingen ondernam ging het goed zolang ik zelf het initiatief kon nemen. Zodra er weer aan me getrokken werd, ging het mis en ging ik in de paniekstand. Hoe konden andere mensen al die dingen die mij zo bang maakten, wél doen? Hoe deden zij dat toch?

Uiteindelijk werd ik na een jaar of drie weer herkeurd en moest ik 32 uur werken. Wer-

ken deed ik toen via uitzendbureaus, omdat ik dan weer weg kon als het niet lukte of omdat het kortdurende banen waren. Meestal hield ik een baan ook niet langer vol dan een paar maanden; later werd dat een maand en nog later redde ik het niet eens meer een week. Steeds meer werd de drank mijn maatje om op de been te blijven. Natuurlijk werd ik uiteindelijk weer overspannen en zo belandde ik weer in de WAO. Eindelijk weer rust! Een studie via de open universiteit gaf structuur; iedere dag ging ik een uurtje of vier naar de bibliotheek om te studeren of ik deed het thuis. De tijd vloog om en zo had ik toch een dagbesteding en kon ik het op mijn eigen tempo doen zonder opgejaagd te worden. Ik haalde voldoening uit het feit dat ik helemaal niet zo dom bleek te zijn als ik dacht. Nadat ik mijn propedeuse gehaald had, besloot ik zelfs om verder te gaan en parttime psychologie te gaan studeren in de hoop dat ik daarmee wat meer grip op mezelf kon krijgen.

Van studie naar therapie

De meeste mensen om me heen hadden toen al dik verkering, gezinnen, kinderen en ik was nog steeds alleen. Een relatie aangaan kon ik niet; hoe graag ik het ook wilde en probeerde. Zodra iemand te dichtbij kwam, werd ik letterlijk ziek van de spanning: ik sliep niet meer, at niet meer en kon niet meer functioneren totdat ik diegene weer uit mijn leven bande. Dat was de enige manier waarop ik de spanning weer kon stoppen en weer 'mezelf' kon worden. Ik dronk nog steeds dagelijks, maar ondervond er nog niet heel veel last van in mijn functioneren. Tenminste, dat dacht ik.

De studie psychologie ging voorspoedig; ik deed trouw mijn tentamens en haalde

goede cijfers. In het derde jaar moesten we practicums doen en daar ging het weer mis. Ik werd weer beoordeeld. We moesten in subgroepjes elkaar therapie geven en toen ging het echt helemaal fout; ik stortte weer in. Daarmee werd het boek psychologie gesloten.

In de hulpverlening deed ik toen een laatste poging en meldde me aan bij de polikliniek van een psychiatrisch ziekenhuis. Dat werd uiteindelijk mijn redding. Na een lange weg langs diverse therapeuten, hypnotherapie, lichaamsgerichte therapie, praattherapie, noem maar op... werd eindelijk duidelijk wat er met mij aan de hand was; ik bleek een persoonlijkheidsstoornis te hebben met borderline trekken.. Dat was heftig om te horen, maar dat was voor mij ook een enorme opluchting. Ik was dus niet gek, ik stelde me niet aan, ik was niet lui en dom... ik overleefde niet voor de lol, want ik wist gewoon niet hoe ik wél moest leven... en er was dus een behandeling voor.

Deze periode heeft een ommekeer in mijn leven gebracht. Ik kwam in de dagbehandeling terecht: groepstherapie, drie dagen per week, drie therapieën per dag. Dat was zwaar en hard werken, maar uiteindelijk heb ik daar wel op een veilige manier kunnen leren dat ik was wie ik was en dat diegene allang goed was. Dat ik bang en onzeker mocht zijn en dat niet meer hoefde te verstoppen. Ik was geen stoere meid die alles aan moest kunnen, ik was een trillende Bambi en mocht nu stapje voor stapje leren om daar mee om te gaan.

Het belangrijkste dat ik in de dagbehandeling leerde, was in het heden te leven, te vertrouwen op mijn gevoel en dat gevoel te gebruiken om mijn grenzen aan te geven.

Niet meer zwart-wit te denken en voor mezelf te zorgen.

Ik leerde er de regie te nemen over mijn eigen leven en geen slachtoffer meer te zijn van mijn verleden en van de omstandigheden.

We hadden om de dag therapie, dus na de therapie dronk ik flink om de volgende dag met een kater op te staan en de dag daarna weer 'fris' naar therapie te gaan. Tijdens de behandeling werd dit toegestaan en achteraf begrijp ik dat ook wel. Het was niet mijn grootste probleem. Mijn grootste probleem was om me staande te kunnen houden in de therapie en in het dagelijkse leven daar omheen.

Vanuit de dagbehandeling was familietherapie verplicht en daar heb ik me lang tegen verzet, maar op een gegeven moment kon ik er niet meer omheen. Na acht jaar contactbreuk werd het tijd om met mijn ouders en met mezelf in het reine te komen. Met lood in mijn schoenen heb ik mijn ouders gevraagd of ze hieraan mee wilden werken en dat deden ze. Er volgden een paar hele heftige en intensieve gesprekken die veel duidelijkheid gaven. We leerden daar om elkaar en onszelf te respecteren en te accepteren, verwachtingen los te laten en uit de patronen van het verleden te stappen. Vanaf die tijd heb ik het contact met mijn ouders weer langzaam opgebouwd en leren we nog elke keer bij.

Zelf verder

In 2001 was het zover: opeigen benen staan. Ik vond een fijne vrijwilligersbaan op een grafisch bedrijf speciaal voor mensen met een psychiatrische achtergrond en ging een omscholing doen tot grafisch vormgever. Ondertussen ging ik ook nog verhuizen:

van kamers eindelijk in een eigen huis en er kwam zelfs een hond. Het leven kwam met ups en downs, maar toch met een opwaartse lijn; alleen die drank speelde nog steeds een grote rol in mijn leven en ik begon er last van te krijgen. Ik dronk nog steeds spanningen weg, maar werd depressief van de katers en ging als ik gedronken had toch wel impulsieve dingen doen, zoals mijn keuken verven midden in de nacht... ramen lappen... Ook op het werk kreeg ik last van mijn katers en toen ik een paar keer op een feestje van mijn werk toch wel erg dronken was geworden, werd er aan de bel getrokken: dit kon zo niet langer! Ik heb me toen aangemeld bij de reguliere verslavingszorg. Er was op dat moment een wachtlijst en ik heb vier maanden moeten wachten tot ik mijn behandeling kon beginnen. Er was wel plaats bij de hardlopgroep, dus dat ben ik toen gaan doen. Inmiddels was ik zover dat ik nog maar één dag in de week dronk, maar dan dronk ik ook stevig; die beruchte donderdagavond dus. Eigenlijk had ik wel vrede met die ene avond per week. De rest van de week dronk ik niet en ik begon de voordelen van niet drinken te merken: ik was minder prikkelbaar en minder labiel. Ik heb een paar gesprekken gehad bij de verslavingszorg en ben er toen mee gestopt. Er was geen klik met de hulpverlener en ik kreeg alleen maar meer trek van die gesprekken en deed het liever zonder hen. Toch lukte het me niet om die donderdagavond op te geven en door oplopende spanningen ging ik op die ene avond zelfs steeds meer drinken. Ik spaarde al mijn gevoelens op tot die avond om ze dan weer weg te kunnen drinken. Na een jaar begon mijn drankgebruik weer langzaam toe te nemen. In het weekend ging ik weer vaker drinken en uit-

eindelijk dronk ik ook weer regelmatig op de avonden voor een vrije dag. Ik wilde het niet en voelde me er beroerd over. Ik vond de werking van drank op de korte termijn te prettig om ermee te stoppen, maar op de lange termijn (vooral de dagen na het drinken) brak het me steeds op.

Ik wilde het wel en ik wilde het niet.

De drank troostte me, maar omdat ik inmiddels veel beter voor mezelf zorgde dan vroeger strafte ik mezelf er ook mee.

Toen ik weer eens een avond flink gedronken had en boos op mezelf was, ging ik op internet op zoek naar hulp en kwam ik op de site van alcoholdebaas.nl. Ik heb me heel stoer in die dronken bui aangemeld voor hun internettherapie, maar omdat er een wachtlijst was, kon ik op dat moment niet aan de slag... Ik probeerde zelf weer te minderen en dat ging weer even goed tot dat ik in 2006 weer in mijn oude patroon verviel. Net op het moment dat ik het helemaal zat was en weer op zoek ging naar hulp kwam er een mail binnen dat ik met de internettherapie kon beginnen. Ik was eigenlijk alweer vergeten dat ik me aangemeld had en die kans heb ik dan ook met beide handen aangegrepen. Ik heb samen met hun eerst weer geprobeerd om te minderen en heb toen zelfs een paar maanden niet tot nauwelijks gedronken. Dat beviel me erg goed.

Tegelijkertijd met de internetbehandeling bij alcoholdebaas.nl heb ik me toen ook aangemeld op het forum en dat was zo fijn omdat ik daar lotgenoten tegenkwam die begrepen hoe lastig het kon zijn om niet te drinken.

Het forum was een grote steun voor mij

en zo ging het lange tijd goed. Wat ik me niet zo goed realiseerde toen ik stopte met drinken, was dat ik ook mijn gedrag moest gaan veranderen: wat doe je als je trek krijgt? Wat doe je met de spanningen die je niet meer wegdrinkt? Die spanningen sloegen bij mij echt helemaal in mijn lijf en alle spieren zaten vast.. ik moest weer een nieuw evenwicht zien te vinden.

Helpende gedachten en ander gedrag aanleren... Het ging goed en toen ik dacht dat ik er wel was en van mezelf weer met mate mocht drinken, bleek ik dit niet te kunnen.. of de maat was te groot... en zo zat ik binnen een paar maanden weer op gemiddeld twee à drie katers per week.

Inmiddels vond ik drinken echt niet meer leuk en voelde ik me schuldig bij elk glas dat ik nam. Zo had ik weer een reden om het volgende glas te nemen; het was toch al mislukt dus dan maar helemaal voor de bijl. Ik werd er knap depressief van en dat heeft me uiteindelijk na maanden lamledigheid weer doen besluiten dat ik er echt mee moest stoppen... Ik wilde van mijn depressie af en deed verder al alles wat goed voor je is: gezond eten, sporten, rust, reinheid en regelmaat. Nu de drank nog... Maar hoe? En toen bedacht ik me weer hoeveel steun ik op het forum had tijdens mijn eerste droge periode. Ik heb daar toen een half jaar intensief meegeschreven tot ik die terugval kreeg en vond dat ik me daar niet meer kon vertonen. Ik schaamde me er zo voor dat ik weer was gaan drinken en ik had het idee dat ik de mensen daar had teleurgesteld. Voor ik op het forum terug durfde te komen, vond ik dat ik eerst een drankloze donderdagavond gehad moest hebben.

Welkom terug

De eerste donderdagavond niet drinken viel zwaar, maar wat was ik trots toen ik hem doorstaan had en schoorvoetend liet ik mijn hoofd om de hoek van het forum zien...

Zou ik nog mensen kennen? Hoe zou de sfeer nu zijn? Moeten ze me nog? Trillende Bambi schreef haar eerste berichtje weer...

Het welkom was enorm: oude bekenden die er nog waren, nieuwelingen die ik langzaamaan ook weer leerde kennen en inmiddels ook weer oude bekenden zijn geworden. De laatste acht maanden heb ik dagelijks op het forum geschreven. Over het veranderen van je gevoelens, over hoe je daarmee omgaat, over de trekmomenten. Altijd is er wel een luisterend oor of herkenning. Even zo vaak zijn er de tips die je verder helpen. Ik kan wel zeggen dat het forum mijn grootste stimulator is geweest om nu echt de knoop door te hakken en de alcohol te laten staan. Inmiddels is me wel duidelijk geworden dat een beetje drinken niet kan. Ik ben dan ook nog wel een keer de fout ingegaan op een feestje toen ik me belabberd voelde, maar daarna was het ook genoeg; dit wilde ik dus echt niet meer. Had ik nou echt zoveel meer lol gehad? De kater daarna duurde zeker twee dagen en het schuldgevoel nog wel wat langer. Hierna was voor mij duidelijk dat ik dus niet matig kan drinken.. alles of niets: dus niets!

Kerstborrel op het werk. Alle omstandigheden om te gaan drinken waren aanwezig, Erg druk geweest op het werk die dag, prikkelbaar, een paar teleurstellingen die ik niet echt goed kon hanteren en tot slot ook nog een kerstborrel. Met Glühwein....

Dit was mijn grootste beproeving. Alle aanleidingen om te gaan drinken waren aanwezig: de stress, de laatste dag voor de vakantie, de drank, een grote groep waar ik me nuchter vaak niet prettig in voel... samen met veel drankmaatjes... maar het is me gelukt. Vraag me niet hoe; ik kon wel janken hoe ik iedereen aan de drank zag gaan en voelde me buitenspel gezet omdat ik niet mee kon doen. Ik voelde me boos en verdrietig tijdens de borrel, maar ben toch blij dat ik niet gedronken heb; hoe raar dat ook mag klinken. Het is me gelukt en ik kan het; dat heb ik mezelf bewezen en de volgende dag stond ik fris op zonder de zo bekende vrijdagochtendkater!

Wat nu op de donderdag?

Na mijn werk gaan mijn collega's nog de kroeg in, maar ik ga niet meer mee. Ik ben twee keer mee geweest en dat was geen succes. Zij werden langzaam dronken en raakten zo de stress en de spanning kwijt van de werkdag en ik werd steeds chagrijniger met een colaatje voor mijn neus. Dus kies ik nu voor mezelf en ga soms iets eerder weg op de donderdagmiddag. De eerste periode ging ik na mijn werk hardlopen om de werkweekspanning kwijt te kunnen raken. Tegenwoordig is een rondje in het bos lopen met de hond ook al voldoende. 's Avonds doe ik nu tijdelijk mee met de chat van Alcoholdebaas.nl, dus lotgenotencontact over thema's die met drinken te maken hebben en dat weerhoudt me al helemaal van het drinken. Ik kan de trekmomenten nu wegdeneren. Drank helpt me namelijk niet te ontspannen; ja, eventjes misschien, maar daarna is het niks dan ellende voor mij.

Wat nuchter zijn oplevert

De depressieve gevoelens zijn niet weg, maar wel beter te verdragen en als ik 's ochtends met een rotgevoel op sta, weet ik in ieder geval dat het niet van een avondje doorzakken is. Ik voel me frisser en fitter, ik ben een stuk stabiel. Ik kan mijn grenzen steeds beter aangeven en mijn gevoelens worden puurder en soms heftiger. Dit is niet altijd even fijn, maar ik merk dat dit nuchter toch beter te accepteren is dan met een slok op. Mijn omgeving vindt dat ik verander: de één vindt dat positief; de ander vindt het lastig. Maar dat is ook oké. Ik ben weer volop in ontwikkeling, leer elke dag weer bij en ik ben daar blij mee.

Vandaag drink ik niet! En die beslissing neem ik iedere dag opnieuw. Ik kijk niet verder dan vandaag en dat werkt voor mij!
Donderdag = zonderdag!!

Een jaar later:

Ik drink nog steeds niet. Inmiddels heb ik voor het eerst geëxposeerd met mijn werk. Iets wat ik zeker niet had kunnen en durven doen als ik nog gedronken had. Volgens de mensen om me heen stond ik te stralen op mijn eigen opening, zo trots was ik! Het eerste alcoholvrije jaar ging eigenlijk vrij snel, het werd steeds interessanter om elke keer weer te ontdekken dat ik sterker was dan de drank en dat ik heftige gevoelens ook gewoon uit kon zitten in plaats van wegdrinken.

Het tweede jaar zonder alcohol ging het steeds minder lekker. Het niet drinken wordt gewoon en je ontdekt dat het je leven toch wel ingrijpend verandert en dat veel dingen een nieuwe plek moeten krijgen: niet meer naar de kroeg, niet meer

echt naar feestjes, niet meer af en toe even flink los gaan. Mijn sociale leven werd wel erg rustig. Ik moest rouwen om iets dat voorbij was en een manier vinden om met innerlijke onrust om te gaan. Die onrust nam steeds meer toe en uiteindelijk heb ik ontdekt dat ik ADHD heb. Dit is al die jaren door de drank verdoezeld en nu komen de klachten steeds meer boven drijven. Inmiddels ben ik daarvoor nu in behandeling en de tijd zal leren wat het op zal leveren. Als ik door had gedronken, was ik daar nooit achter gekomen en had ik er dus niks aan kunnen veranderen.

Inmiddels ben ik in mijn buurt bezig met leuke projecten, soms wel zwaar maar ook heel bevredigend en... alcoholvrij! Je kunt dus ook sociale contacten hebben zonder dat er drank bij komt kijken en slaat zo 2 vliegen in 1 klap: je leert nieuwe mensen kennen en je zorgt er ook nog eens voor dat je leefomgeving leuker wordt!

Ik ben nog steeds actief op het forum, omdat ik het prettig vind om in deze fase feedback te krijgen, maar ook om nieuwkomers te helpen om voor zichzelf te durven kiezen en ze daarbij op weg te helpen.

Ik ben blij dat ik de keus heb kunnen maken om het leven zonder alcohol aan te durven gaan!

Anna-Eva

List en bedrog

Heb vorige week de firma 'List en Bedrog' de toegang tot mijn huis ontzegd...

Het was geen gemakkelijke klus.

Zoals jullie begrijpen, waren ze zonder mijn medeweten (nou ja, oogluikend) stilletjes binnen gekomen. Zij namen in no time bezit van de bovenkamer... Ach, het boeide me niet zo erg. Ik lag in de armen van mijn geliefde vriend in de krochten van mijn kelder lam te wezen en in de waan van kennelijk hogere sferen en betere levensfeesten te genieten. Want ja, leven doet men maar één keer...

In het begin, ik bewoonde toen nog gewoon de verdieping, kwamen vele vrienden op mijn uitnodiging praten en wat drinken in de kelder; speciaal daarvoor ingericht. De nachten werden langer en aan de gelagen kwam geen eind. Naarmate de jaren vorderden, kwamen steeds minder vrienden naar mijn kelder. Het moet rond die tijd zijn geweest dat de firma 'List en Bedrog' op een avond voor de deur stond... Het feesten ging door; we hadden boeiende gesprekken over de oude vrienden die niet uit het leven haalden wat erin zat... een waarheid als een koe; de burgerlijkheid ten top!

Foute motieven om mijzelf tegenover mijn naasten te verantwoorden, kregen langzaam maar zeker de overhand. Ik lulde me van het ene probleem in het andere. De kamers op de verdieping had ik al lange tijd niet meer gezien. Mijn matras had ik al naar beneden gesleept, en hé, wie deed me wat? Het was mijn leven, toch? Als ik zo nu en dan maar hier of daar op tijd en fris gewassen verscheen, te doen alsof het mij voor de wind ging... everything under controll! Tot ik op zekere dag wakker werd

uit de nachtmerrie die mijn leven was geworden. Slik, dit werd zelfs mij een beetje te gortig; zó had ik het nooit bedoeld!

En die lui daar in die bovenkamer bleven maar trekken, zeuren en jengelen... verschrikkelijk. Echt hoor, ik moest ze zo nu en dan een vinger geven... Dan hielden ze voor even hun kop!

Maar op een dag lagen ze hun roes uit te slapen en, ik was er vroeg bij, heb ik ze één voor één de deur gewezen. Het was genoeg!

Sta nog vermeld wat een puinhoop ze hebben gemaakt van die bovenkamer... inbouwkasten met dubbele achterwand, daar achter verscholen nog meer kamers, sluipgangen, erkers en andere duistere aanbouwen, tussenschotten waar nog meer van die lieden zich schuil bleken te houden. Er was bijna geen beginnen aan. Maar ik heb doorgezet; bij mijn weten zijn ze allemaal weg.

Morgen begin ik met de sloopwerkzaamheden, zodat ik daarna verder kan met het opbouwen van mijn nieuwe zolder; met dat waanzinnige uitzicht over de stad...

De kelder heb ik van de bar ontdaan, matrassen op de brandstapel, de filters voor de lichten weggehaald. Was net bezig met een emmer groene zeep. En met de ramen open kwam er al iets van een frisse bries voorbij... Heerlijk!

Ik heb al een blik geworpen in de andere vergeten kamers waar het stof duimendik op de oude meubels en herinneringen ligt. Nog veel werk te doen, maar het geeft lucht en ruimte voor nieuwe dingen. Maar ook voor de oude vergeten dingen die onbe-

doeld terzijde waren geschoven.

Ik denk dat ik ook daar nog wel een tijdje zal vertoeven; om te zien hoe het ooit is geweest. En als ik mijn best doe, wil ik een gedeelte daarvan in mijn nieuwe leven verwelkomen.

**Het is niet te laat, het is nimmer te laat.
Het is pas te laat als er geen weg terug is..
en zelfs dan is er berouw en kun je denken
hoe het ooit zou zijn geweest....**

Nu, vandaag, kunnen we samenwerken, de ramen openzetten, vastgeroeste gedachten loslaten en moppen met die dweilen. Voor een frisse, nieuwe start!

De lente in aantocht, het leven weer in! Misschien niet beter, wel anders... anders beter!

Een jaar later:

Kappen met de firma 'list en bedrog' vergde even wat inspanning.

Het wennen aan het nieuwe en soms lege leven, tijd.

Maar de tijd genomen, kwam er een sluimerend weten langzaam aan de oppervlakte drijven.

Brak de tijd aan om verder te kijken.

Waar lag de bottleneck?

Een vraag. Een antwoord.

Erkennen in misselijkheid en pijn.

Doordrongen van een feit.

Een huwelijk was voorbij.

Het was een doorbreken van een leven in gewoonte.

Drinkend in de waan vrij te zijn.

Maar de zo benoemde vrijheid keerde zich tegen mij.
Krampachtig vasthouden aan dat wat al-
lang niet meer werkte.
Er gewoon niet meer was.
Pas toen ik de drank kon loslaten, zag ik
werkelijk
wat ik altijd had bedoeld en voor mezelf
verzwegen.
Niet langer verstoppertje spelen voor de
feiten.
Door te voelen echt is, wordt de angst ver-
klaard tot niets.

60

Het gaat erom dat aan de sprong wordt be-
gonnen.
Vanuit een kracht, verzameld uit de oer.
Een aanloop, dan zet je af:

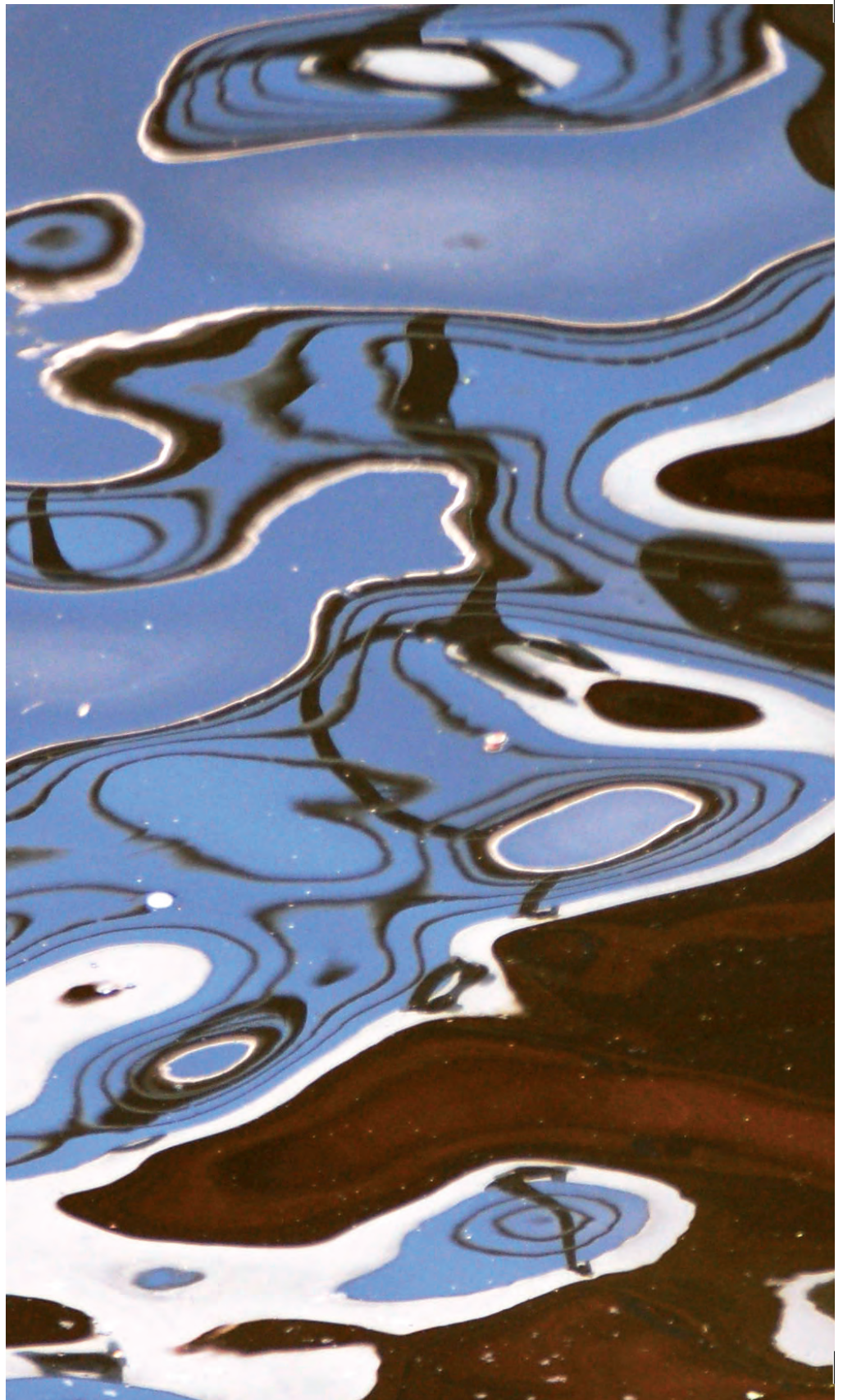
LOS!

Er blijkt geen weg terug.
Wel een vaste grond weer onder de voeten
na een lange zweefvlucht.
Prima. Beter.
Veilig aan de overkant geland.

Het is als spetterend en verheugd wakker
worden na een nacht vol
dromen over afwachting, in trieste passi-
viteit.
Ik verwonder me over mijn leven.
Ben oprecht weer blij.

Mezelf.
In eerlijkheid.
Vertrouwen.

Alcohol de baas?
Weer baas over mij!
Met losse handen!



Woordenlijst

ADB

Alcohol De Baas

Ambulant

De cliënt krijgt poliklinische hulp, dus zonder opname.

Automutilatie

Zelfbeschadiging of zelfverminking.

Binge

Betekent letterlijk fuif of braspartij. Het wil zeggen dat je veel drinkt in een korte tijd.

Campral

Een medicijn dat de behoefte aan alcohol vermindert. Bedoeld als steun bij het alcoholvrij blijven.

Chat

Gelijktijdig met anderen communiceren via het internet.

Craving

Hevige trek.

Detox

Ontgiftiging; ontgiftingsopname.

Drankjank

Zelfbeklag onder invloed van alcohol en soms ook: moment van heftige aandrang om alcohol te drinken.

Droog staan

Geen alcohol drinken.

Forum

Website waar men informatie of meningen kan uitwisselen over een bepaald onderwerp.

Gevoelsurfen

Hiermee wordt het bewust ervaren en uitzitten van de trek bedoeld.

Gremlins

Fictieve wezens met een kwaadaardig karakter die aanzetten tot alcoholgebruik. Worden als metafoor gebruikt voor trek in alcohol.

Insult

Een insult of toeval is het verliezen van het bewustzijn door een abnormale elektrische ontlading van zenuwcellen in de hersenen. Dit kan worden veroorzaakt door vergiftiging of ontwenning van alcohol.

Internettherapie

Verzamelnaam voor vormen van therapie waarbij het contact tussen cliënt en hulpverlener grotendeels of uitsluitend via het internet verloopt.

JWW

Je Weet Wel. Wordt op het forum gebruikt als verwijzing naar alcohol.

Korsakov

Een ernstige vorm van hersenbeschadiging gekenmerkt door geheugenstoornissen. De oorzaak is een tekort aan vitamine B₁, dat ontstaat bij langdurig alcoholgebruik in combinatie met slechte voeding.

Librium

Dit medicijn behoort tot de groep benzodiazepinen en wordt voorgeschreven tegen angstgevoelens, gespannenheid en ontwenningsverschijnselen van alcohol.

Pammetje

Aanduiding voor medicijnen die afkomstig zijn uit de groep van de benzodiazepinen. Dit zijn kalmerende, rustgevende medicijnen zoals Oxazepam, Lorazepam of Diazepam.

Benzodiazepinen hebben een verslavende werking.

Refusal

Dit medicijn veroorzaakt een heftige, onaangename lichamelijke reactie wanneer er bij gedronken wordt (aversiemiddel). Bedoeld als steun bij het alcoholvrij blijven.

Revia

Een medicijn dat het roesgevoel dat alcohol en opiaten geven, vermindert. Bedoeld als steun bij het alcoholvrij blijven.

Rohypnol

Dit medicijn behoort tot de groep benzodiazepinen. Het werkt rustgevend, spierontspannend en vermindert angstgevoelens. Kan tot agressie leiden in combinatie met alcohol.

Trekmoment

Een moment waarop je hevige zin in alcohol hebt.

Tactus

Instelling voor verslavingszorg in Oost-Nederland en Flevoland. Initiatiefnemer tot het ontwikkelen van Alcoholdebaas.nl.

WW

Witte Wijn.

Alcohol de Baas

De titel van dit boek is afgeleid van de website www.alcoholdebaas.nl.

Alcoholdebaas.nl, een initiatief van Tac-tus Verslavingszorg, is een informatieve website met de mogelijkheid tot lotgenotencontact en een volwaardige internetbehandeling. Het programma is ontwikkeld voor iedere volwassene die meer wil weten over zijn of haar alcoholgebruik, of al besloten heeft hier iets aan te doen: stoppen met drinken of minder drinken. Ook is de behandeling geschikt als men terugval in veel drinken wil voorkomen.

Het drukbezochte forum op de site heeft een belangrijke rol in het geheel. Het forum biedt vrij toegang tot lotgenotencontact. Lotgenoten wisselen berichten uit, motiveren elkaar en vinden hier steun en herkenning bij elkaar. Om te lezen, is het forum vrij toegankelijk. Om zelf mee te schrijven, dient een account aangemaakt te worden. Het forum staat los van de internetbehandeling. Om erop toe te zien dat iedere forumschrijver zich aan de spelregels houdt, wordt het forum dagelijks door een medewerker van Alcoholdebaas gelezen: de moderator.

De website Alcoholdebaas.nl is online sinds 21 maart 2005 en was hiermee de eerste internetbehandeling voor mensen met een alcoholprobleem. Men kan deelnemen aan de online behandeling met een zelfgekozen naam en wachtwoord. De deelnemer ontvangt persoonlijke en professionele begeleiding van een ervaren hulpverlener. Gedurende een periode van

die tot vier maanden worden twee keer per week berichten uitgewisseld tussen deelnemer en hulpverlener, via een beschermd cliëntdossier op de website. De deelnemer bepaalt zelf wanneer hij inlogt in zijn dossier en de berichten en opdrachten van zijn hulpverlener leest, uitvoert en een reactie verstuurt; in eigen tijd, op eigen plek. De hulpverlener reageert altijd binnen drie werkdagen. De behandeling verloopt volgens een vaste opbouw waarin stap voor stap naar het persoonlijke doel van de deelnemer wordt gewerkt; stoppen of minderen. De online behandeling van Alcoholdebaas.nl vormt een vernieuwende aanvulling op het reguliere behandelaanbod van de verslavingszorg.

Karin: “Bij de internetbehandeling ziet men ook de mens achter de verslaving. Geen gedram, maar behoorlijke begeleiding bij het stoppen: inzicht krijgen in je eigen drinkgedrag en veel handvatten om je gedrag en denken zo aan te passen dat niet drinken gewoon wordt.”

Marijke: “Het is echt de ideale methode voor mij en zou het meteen iemand aanraden. Het is anoniem, maar toch is er een soort van vertrouwensband alsof je tegenover iemand zit. Je voelt je vrijer omdat je rustig alles kan neertypen en er over na kan denken wat je kwijt wilt omdat je niet in een kantoortje 45 min. ‘verplicht’ moet volpraten over je problemen en achteraf denkt van: oh, dit had ik nog willen weten of willen zeggen.

Ook als er iets is waar je je bijvoorbeeld over schaamt, is de drempel veel lager om-

dat er niet zo snel ongemakkelijke momenten ontstaan die er vaak zijn als je face tot face zit.

Tja, zo kan ik nog wel lang doorgaan, ik vind dit dus echte de perfecte methode en ben enorm blij dat dit bestaat.”

Meer informatie over de behandeling, het forum of de effecten van alcoholgebruik, vind u op www.alcoholdebaas.nl.

Colofon

‘Alcohol de baas’ is een uitgave van Tactus Verslavingszorg en Tactive, ontwikkelaar van internetbehandelingen. Maar de grootste inspanningen zijn geleverd door de tien vrouwen waarvan u hun verhaal hebt kunnen lezen: Heleen, Vera, Tien, Philomène, Stansje, Jip, Yvonne, Jacqueline, Anna-Eva en Lot.

Redactie	Bert van Laar en Marielle Brenninkmeijer (Tactus)
Vormgeving en druk	Graphic Improvements
Fotografie	Anke Brinkman
Productieassistentie	Jeannette Ooink (Tactus) en Corina Meijer (Tactive)

Alle rechten voorbehouden. 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 fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Eerste druk, 2009
1500 ex.