

HOE HET MARIËTTE LUKTE OM TE
STOPPEN MET DRINKEN



'Eén leven is alvast gered, het mijne'

Mariëtte Wijne dronk jarenlang te veel. In de herfst van 2009 is ze gestopt. Ze schreef er een boek over. *Nou, nog eentje dan* is een persoonlijk verhaal over een probleem waar meer dan één miljoen Nederlanders mee worstelen.

Ik kan dit verhaal op verschillende momenten beginnen. Bijvoorbeeld op mijn veertiende, wanneer ik voor het eerst een biertje drink en het meteen lekker vind. Of ik kan starten in mijn studententijd, als ik vrijwel elke avond met twee vriendinnen uitga. Of misschien is 2000 een goed startpunt, omdat ik in dat jaar mijn eerste stoppoging onderneem. Vooruit, laat ik daar beginnen. Wat is er aan de hand? Ogenscheinlijk niets. Ik ben 34 en heb het goed voor elkaar. Ik woon met een lieve man in een mooi huis in Amsterdam. Ik werk als freelance tekstschrijver en heb een halve baan bij een bedrijf in de culturele sector. Ik heb veel

vrienden en een hechte band met mijn familie. Leuk plaatje. Maar onder de oppervlakte ziet het er minder zonnig uit. Sinds mijn puberteit ben ik een tobber. Hypergevoelig, onzeker. Eerst had ik een eetprobleem, nu heb ik last van neerslachtigheid. Voor beide heb ik professionele hulp gezocht. Ik ben

begonnen met hardlopen en doe aan actieve vakanties. Maar er is maar één ding dat echt helpt om me lichter te voelen: drinken! Even geen twijfels of zelfkritiek, maar rust en ontspanning. Pauze. En vriendschap niet te vergeten. Want wat is het heerlijk om met je beste vriendinnen en een fles wijn je geheimen en zorgen te delen? Maar die vriendinnen pakken 's ochtends de draad weer op, terwijl ik dan alweer uitkijk naar het volgende drinkmoment. Ik heb het idee

figurant te zijn in mijn eigen leven. Ik sta erbij en kijk ernaar. Mijn relatie hapert en mijn werk geeft niet de voldoening die ik zoek. Ik wil mezelf manifesteren, maar het komt er niet uit. Faalangst? Gebrek aan zelfvertrouwen? Handicaps waar ik geen last van heb, als ik heb gedronken. Dan heb ik lef, de lachers op mijn hand en word ik verliefd op een andere man. Tegen de tijd dat mijn relatie op knippen staat, drink ik een fles wijn per dag. En dat is niet moeilijk. Twee glazen voor, twee bij en nog een glas na het eten.

De druppel

Voor mijn boek interviewde ik vijftien ex-drinkers om te horen hoe zij waren gestopt en wat dat met hen heeft gedaan. Alle vijftien konden de druppel herinneren die de emmer had doen overlopen. Puck kwam bij bewustzijn achter het stuur van haar auto, Leonie werd door vriendinnen aangesproken op haar drinkgedrag en Maria werd voor het blok gezet nadat haar partner de halfllege wodkaflansen had gevonden die ze in huis had verstopt. Mijn moment van de waarheid kwam in de vorm van een blik in mijn eigen toekomst: in 2000 besloten de ouders van mijn vriend naar Frankrijk te verhuizen. Ze lieten foto's zien van villa's en boerderijen. Ik keek ernaar en vroeg

mij werkelijk af wat je daar anders kunt doen dan drinken. Daar schrok ik van. Ik kon niet fantaseren over een hutje op de hei zonder meteen aan alcohol te denken. Wel, als zelfs een onschuldige dagdroom wordt vergald door drank, heb je een probleem. Tel daar die dagelijkse fles en andere man bij op, dan wordt het probleem alleen maar groter. Maar dit toegeven is iets anders dan het oplossen.

Toen ik tien jaar geleden bij de verslavingszorg aanklopte en het advies kreeg om drie maanden niets te drinken en daarna te beslissen hoe ik verder wilde, schrok ik me een hoedje. Ik wilde mijn drankgedrag dolgraag onder controle krijgen, maar stoppen? Daar had ik nog nooit aan gedacht. Geheelonthouding? Abstinentie? Die woorden klonken als droog brood. Ik kende ook niemand die niet dronk. En eerlijk gezegd wilde ik dat soort ongezellige types ook niet kennen. In mijn hoogopgeleide, culturele omgeving was drinken de norm. Alle leuke mensen pendelden tussen de slijter en glashak. ▶

Er is maar één ding dat echt helpt om me lichter te voelen: drinken! Even geen twijfels of zelfkritiek, maar rust en ontspanning. Pauze

Zo herken je een verslaving

De grens tussen matig en overmatig drinken ligt voor mannen bij 21 glazen per week, voor vrouwen bij 14 glazen. Vrouwen hebben meer lichaamsvet en minder lichaamsvocht waardoor alcohol minder verdunt en het promillage hoger is. Als je twee glazen per dag drinkt, ben je nog geen alcoholist. In *Nou, nog eentje dan* maakt professor Van den Brink het onderscheid tussen het hebben van een alcoholprobleem en het lijden aan alcoholisme. De officiële criteria voor wat men in de verslavingszorg

alcoholmisbruik en -afhankelijkheid noemt, zijn grofweg onder te verdelen onder de kopjes: 'importantie' en 'gevolgen'. Als andere dingen lijden onder drinken, ben je een grens gepasseerd. Steken laten vallen op je werk, liever een wijntje drinken dan de (klein)kinderen voorlezen, sjoemelen met aantallen en dierbaren die je aanspreken op je drinkgedrag: allemaal tekenen aan de wand. Om de ernst van de situatie in te schatten zijn op internet zelftesten te vinden, o.a. op: www.brijder.nl en www.jellinek.nl

Met pijn en moeite heb ik het drie weken volgehouden. "Zo erg is het toch niet," maakte ik mezelf wijs. "Het valt allemaal reuze mee," stelden vrienden me gerust. "Wat wil je drinken? Rood of wit?"

Verlangens en voornemens

Na die eerste stoppoging volgden meer periodes waarin ik niets dronk. Ik begon steeds meer te genieten van die nuchterheid. Als ik 's ochtends iris opstond en fit naar kantoor fietste, spatte ik zowat uit elkaar van belofte. Ik vond het veel gemakkelijker om helemaal niets te drinken dan om het bij maximaal tien eenheden per week te houden. Geheelonthouding, zo merkte ik, is voor tachtig procent opluchting en voor twintig procent verlangen. En dat verlangen kon soms zo groot zijn, dat het mijn goede voornemens deed sneuvelen. Bij het kleinste zuchtje tegenwind (verdriet, stress) ging ik voor de bijl. En ook omdat ik mezelf zelig vond. Niet-drinkend voelde ik me afgesneden van het 'goede leven', maar drinkend kon ik geen maat houden. Als ik een dag of twee niets dronk, was ik er nog constant mee bezig. Wanneer kan het weer? Hoeveel glazen zijn oké? In gezelschap wist ik me steeds beter te

Met mijn jas nog aan rukte ik de kurk uit de fles en ging kopje onder in 'de zee van even niets'

gedragen, maar na een etentje fietste ik via de avondwinkel naar huis en kocht daar nog een paar biertjes. Het kwam ook voor dat ik ongeïnspireerd op kantoor zat en nog voor de lunch mijn boeltje pakte en via de slijter naar huis ging. Dan rukte ik met mijn jas nog aan de kurk uit de fles en ging vervolgens kopje onder in 'de zee van even niets'.

Dit patroon van matig drinken, doorslaan, stoppen en weer beginnen heeft

geduurd tot 2008. Het jaar waarin mijn broer om het leven kwam. Geen drinker, maar een sportieve spartaan. Die gebeurtenis schudde me wakker. Hij vol energie en plannen: dood. Ik dobberend en aan de drank: levend. Om het verdriet te kanaliseren ging ik trainen voor een marathon. Toen ik de avond na de race alweer lag te drinken op de bank, begreep ik dat er iets moest gebeuren en schreef ik me in voor de Vrij van Alcohol Training van de Helderheid. Dat weekend heb ik het licht gezien. Of althans de eerste stralen. De Helderheid redeneert: alcohol is het probleem niet. De reden waarom je drinkt, dat is het probleem. Waar kom ik door de alcohol niet aan toe? Wat wil ik met mijn leven? Ik kwam erachter dat ik meer van mezelf

moest houden en ontdekte hoe bevrijdend het is om je verhaal te delen met lotgenoten.

Boek als therapie

Als een nieuw mens stapte ik naar buiten. Voortaan zou ik nuchter en dapper door het leven gaan. Wat best goed lukte, zo'n drie

maanden. Uit de nazorgenquête die de Helderheid zo'n acht maanden na de training rondstuurde, concludeerden ze dat ik wel een opfriscursus kon gebruiken. Na enig gespartel zei ik ja, met de belofte dat ik het dit keer, nee, ja, echt anders zou aanpakken. In oktober 2009 nam ik me voor om ten minste een jaar niet te drinken en er een boek over te schrijven. Dat zou helpen om mezelf serieus te nemen. Bovendien kon ik zo in contact komen met ex-drinkers en deskundigen en zo meer over mijn drankzucht te weten komen. Zit het in de familie? Waarom kan ik geen maat houden? Hoe leuk is een leven zonder alcohol? Deze vragen nam ik mee naar onder anderen Jan Geurtz en Wim den Brink. De een schrijver van spirituele boeken over alledaagse verslavingen, de ander hoogleraar en aanvoerder van het verslavingsonderzoek binnen het AMC. Geurtz ziet een verslaving als een uiting van het universele drama dat we denken dat we niet goed zijn zoals we zijn. Die zelfafwijzing proberen we toe te dekken met liefde en erkenning. Slagen we daar niet in, dan kan een middel van buitenaf helpen die frustratie te doven. Van den Brink daarentegen zoomt juist in op het kleinste deeltje van het verslavingsmechanisme. Van de 30.500 genen die we hebben, zorgen er circa twintig voor een enzym dat alcohol gemakkelijk afbreekt, waardoor je goed tegen drank kunt en minder last hebt van katers. Wat bij kinderen van drinkers (mijn vader had net zo'n dorst als ik) vaker het geval is dan bij kinderen van niet-drinkende ouders. Weer een ander groepje mensen maakt dat je van nature niet de vrolijkste bent en daardoor drank als antidepressivum kunt gaan gebruiken. Beginnen met drinken is een door je omgeving gestuurde keuze, maar er niet mee kunnen stoppen is voor vijftig procent genetisch bepaald.

Probleem of ziekte?

Van den Brink gelooft in medicatie en Jan Geurtz in meditatie, maar ze zeggen

allebei: het is niet jouw schuld. Een omstrede uitspraak, zo heb ik gemerkt. Als we tijdens de lunch op kantoor over mijn onderzoek praatten, kwamen we altijd uit bij 'zelfbeheersing'. Je moet jezelf gewoon onder controle houden. Drinken mag, nee moet, maar o wee als je geen maat kunt houden, dan moet je je schamen. Wat de meeste probleemdrinkers ook braaf doen. Zij breken hun hoofd over de oorzaken van hun mateloosheid om tot de conclusie te komen dat zij niet deugen. Omdat iedereen drinkt, lijken we te vergeten dat alcohol een verslavend middel is, waar een op de tien personen door een combinatie van genen en omgeving nu eenmaal aan verslingerd raakt. Wat niet wil zeggen dat je er niets aan kunt doen. Als je een tijdje te veel drinkt, ben je nog geen hopeloos geval. Net als bij een depressie wordt steeds vaker een onderscheid gemaakt tussen 'probleem' en 'ziekte'. Sommige probleemdrinkers kunnen hun gedrag ombuigen en nog de rest van hun leven van één glas genieten. Een voorrecht dat niet is weggeleid voor de stoppers in mijn boek. Zij zeggen: "Als ik er eentje drink, ben ik verloren." Maar wat zij weer laten zien, is dat je ook zonder alcohol een bruisend leven kunt leiden. Ze vinden zichzelf stuk voor stuk leukere mensen nu ze niet meer drinken.

Zo help je jezelf

1. Houd jezelf niet voor de gek. Als je partner, kinderen en vrienden zich zorgen maken, hebben ze daar een reden voor.
2. Maak een plan. Bepaal of je wilt stoppen of minderen. En hoe.
3. Zoek de hulp die bij je past. De AA (stoppen), reguliere verslavingszorg en online hulpprogramma's (stoppen/minderen) zijn gratis en anoniem. Een privékliniek kost wat, maar is de investering waard. Voor een meer spirituele benadering kun je terecht bij Jan Geurtz en de Helderheid. Daarnaast zijn er

- ook antroposofische en ayurvedische behandelprogramma's.
4. Maak alternatief gedrag zo gemakkelijk mogelijk. Plan een activiteit voor de moeilijke uren. En maak het jezelf, zeker in de eerste twee tot drie maanden, zo gemakkelijk mogelijk.
5. Beloon jezelf en degenen die je helpen.
6. Focus op de voordelen, niet op wat je mist.
7. Praat erover. Er is niets om je voor te schamen. Het is dapper dat je niet doormodert, maar aanpakt.

Als ik
tussendoor
een dag of
twee niets
dronk, was ik er
nog constant
mee bezig.
Wanneer kan
het weer?
Hoeveel glazen
zijn oké?

Ze werkten mee aan het boek om hun verhaal te vertellen, maar vooral om anderen een hart onder de riem te steken: "Schrijf dat boek, red levens."

Eén leven is alvast gered. Het mijne. Twee glazen per dag verhogen al de kans borstkanker, leveraandoeningen, hersenbeschadiging enzovoort. Als ik deze enge toestanden intik, voel ik een oude neiging om de boel te

bagatelliseren. Zo erg was het toch niet? Soms ben ik zelfs bang dat ik me aanstel en dat ik best kan drinken. Maar meestal ben ik nuchter genoeg om te weten: ik heb te vaak te veel gedronken en daardoor een hoop andere dingen niet gedaan. Als ik nu weer begin, loop ik het risico opnieuw van het pad te raken, want die genetische kwetsbaarheid gaat nooit meer weg. De vraag is dus niet: kan ik ooit weer drinken? De vraag is: neem ik het risico om opnieuw verstrikt te raken? Ik hoop het niet. Want hoe heerlijk ik wijn en Belgisch bier ook vind, er is iets wat meer rust en ontspanning geeft en dat is niet drinken. ■