

'Ik kocht de wijn en begon eraan'

Zeven jaar geleden stopte Hannie (66) met het drinken van alcohol. Ze zegt: 'Het drinken was veel belangrijker geworden dan ik zou willen. Ik dronk vooral vanwege de verdoving. Al zag ik dat pas achteraf.'

OPGETEKEND DOOR: MONICA BOSCHMAN

V'erslaving vind ik een groot woord, het wordt vaak gekoppeld aan de hoeveelheid die je drinkt. Mensen denken dan dat je 's morgens al drinkt en alle dagen laveloos bent. Dat was het niet, maar ik was wel een gewoontedrinker, dat in ieder geval. Ik begon met drinken als ik uit mijn werk kwam. Dan mocht ik even ontspannen met een glaasje wijn. Dan volgde er een bij het koken en een bij het eten. Daarna dacht ik: nu is de fles bijna leeg, dan drink ik ook de laatste wijn maar op. Het gevolg was dat ik 's avonds niets meer deed. Ik keek nog wat tv en dat was het dan.

Het drinken kreeg iets dwangmatigs. Ik hield mezelf op allerlei manieren voor de gek. Tijdens het fietsen van mijn werk naar huis dacht ik: heb ik nog wijn in huis? Dan ging ik naar de winkel en zei ik tegen mezelf: het moet wel goede wijn zijn. Of ik sprak met mezelf af hoeveel ik zou drinken. Zo probeerde ik het in banen te leiden, al liep dat iedere keer weer mis. Ik kocht de wijn en begon eraan. Door de wijn raakte ik

ontremd en nam ik nog een glaasje. Dat is het verraderlijke van alcohol. Ieder volgend glas wordt makkelijker. Je weet dat je er ziek van wordt, je voelt het en toch doe je het, toch ga je door.

In mijn studententijd dronk ik veel tijdens het uitgaan, vooral port en whisky. Dat heb ik toen niet als problematisch ervaren. Het ongecontroleerd drinken is begonnen toen ik 27 was en bij mensen woonde waar flink werd gedronken. Dan maakte ik bijvoorbeeld samen met de buurvrouw een fles port soldaat. Toen ik kinderen kreeg, probeerde ik het te beheersen. Dan deed ik mezelf beloftes: ik drink alleen thuis, ik drink alleen in het weekend, ik drink alleen wijn, ik drink alleen buitenshuis. Maar het drinken ging gewoon door. Pas achteraf kon ik zien waarom het steeds weer misging. Op deze manier probeerde ik dingen waar ik liever niet mee geconfronteerd wilde worden, buiten te sluiten. Al van jongs af aan ken ik het gevoel: ik hoor hier niet, wat doe ik hier, niemand begrijpt me. Ook in mijn relatie ging het niet altijd goed. Met een borrel op komen dingen niet zo hard aan. Alcohol verdooft, stompt af, verzacht

het allemaal een beetje. In 2000 ben ik voor de eerste keer gestopt met drinken. Ik ging toen om met iemand die nog veel meer dronk en voor mij een afschrikkend voorbeeld was. Ik stopte zonder hulp, op een moment dat ik de avond ervoor te veel gedronken had. Drie jaar heb ik toen niet gedronken. In die tijd ging ik op zoek naar cursussen om mezelf te ontwikkelen, want ik was echt van mezelf vervreemd geraakt. Ik ontdekte dat negatieve ervaringen, verdriet en beschadigen bij het leven horen. Dat je dat niet hoeft weg te stoppen of weg te drinken.

Mijn eerste glas dronk ik weer toen ik spanningshoofdpijn had en pijn in mijn nek. Ik was van plan naar de dokter te gaan om iets te vragen om te helpen ontspannen. Ik dacht: er ligt wijn in de kelder, ik kan net zo goed een glaasje drinken. Het voelde meteen als niet in de haak. Vanaf dat moment ben ik voortdurend bezig geweest met stoppen en met weer beginnen. Dat heeft negen jaar geduurd; op het laatst had ik echt een hekel aan mezelf. In 2012 zag ik iemand op tv vertellen over stoppen met drinken en kon ik toegeven dat het mij zonder hulp niet zou lukken. Ik heb stichting De Helderheid gebeld (bestaat nu niet meer – redactie) en kon meteen meedoen aan een trainingsweekend Vrij van alcohol. In de training werd ik geconfronteerd met mijn eigen gedrag en met mijn eigen drogredenen. Ik was bijna 60 en zat daar met andere mensen van mijn leeftijd. Op het oog goed functionerende mensen die allemaal een probleem hadden met alcohol. Er kwam een punt dat je jezelf moest beloven dat je alcoholvrij wilde leven. Ik vond dat moeilijk en wist niet of ik dat wilde. Toch heb ik het daar verklaard en dat gaf me ook de verplichting het te doen. Maar wie was ik nog

‘Ik was bijna 60 toen ik eindelijk hulp vroeg’

als ik niet zou drinken? Als ik mezelf voor me zag, zag ik mezelf met een glas wijn in mijn handen. Ik had een buddy en we belden elkaar om elkaar aan te moedigen. Ik ben vrij snel daarna nog een vervolgtraining gaan doen waarin ik leerde om dichter bij mezelf te blijven. Dat was de beste training die ik ooit gehad heb.

Inmiddels is het voor mij gewoon om niet te drinken, ik verlang er ook niet meer naar. Ik ben helderder geworden en kom meer voor mezelf op. Ik maak duidelijk wat goed is voor mij, ook in mijn relatie. Als ik ooit de behoefte krijg om te gaan drinken, dan kan ik een van de mensen van de cursus bellen. Drinken was een deel van mijn overlevingsmechanisme. Ik heb gemerkt dat ik het niet meer nodig heb, ook niet bij grote gebeurtenissen. Dat heb ik ervaren toen mijn partner ziek werd. In zo'n situatie is er genoeg te doen dat ik als zinvol ervaar en op mijn eigen manier kan doen.

In mijn familie zijn er meer mensen die veel drinken. Dat geldt ook voor een van mijn kinderen en daar voel ik me schuldig over, omdat de aanleg van mij komt. Ik hoop niet dat hij eerst 60 moet worden voor hij ermee aan de slag gaat. In de cursus hoorde ik deze uitspraak: alcohol is geen oplosmiddel, het is een conserveermiddel, het versterkt wat er al is. Ik dacht dat alcohol me losser maakte in situaties die ik moeilijk vond. Dat was ook zo, maar het gevoel van er niet bij horen bleef.’

VERTEL UW VERHAAL

Heeft u ook een pijnlijke situatie waar u moeilijk over praat? Mail in het kort uw verhaal naar magazine@kbo-pcob.nl

PRATEN OVER UW ALCOHOLGEBRUIK?

Meer informatie is te vinden bij het Trimbos instituut: www.trimbos.nl Ga voor een gesprek naar uw huisarts of bel (anoniem) met de Alcohol Infolijn 0900-1995 (€ 0,10/minuut).