

DANCINGS
FEESTJES

KERSTMIS
BABYBORREL
DISCOTHEEK
FUIVEN
VAKANTIE
HUWELIJK
FESTIVALS

OBESITAS
LEVERCIROSE
BLACK-OUTS
IMPOTENTIE
SLUIPMOORDENAAR
RELATIEPROBLEMEN
VERKEERSONGEVAL
ZELFMOORD
DEPRESSIE
DRONKEMANSRUZIE
HERSENBESCHADIGING
ONTSLAG
KANKER
GEVANGENIS
KORSAKOV

VOORWOORD

Na mijn verslaving wou ik meer te weten komen over alcohol. In onze maatschappij leeft de perceptie dat alcohol een onschuldig goedje is, dat alleen schadelijk is bij overmatig gebruik. Ook volgens de huidige regelgeving lijkt het erop dat het een onschuldig goedje is. Je mag het consumeren vanaf de leeftijd van zestien jaar. Er mag reclame voor worden gemaakt. Het is overal en 24 op 24 verkrijgbaar. Enkel als je van plan bent je met de auto te verplaatsen, moet je je gebruik strikt beperken. Dat alles voedt natuurlijk de perceptie dat alcohol een onschuldig goedje is, maar is dat werkelijk zo? Na het lezen van vele boeken, studies en artikels kwam ik tot de vaststelling dat alcohol een gif is dat ook al schadelijk is bij matig gebruik. Hoe kon het dat we daarvoor niet werden gewaarschuwd? Was wat ik had gelezen dan een leugen of was het fel overdreven?

Nee, het waren geen leugens. Gerenommeerde artsen hebben al geprobeerd beleids mensen daarop te wijzen, maar zonder succes. Het zijn de machtige alcohollobby's die beleids mensen er blijkbaar van kunnen overtuigen de waarheid te verzwijgen of ze in elk geval sterk te minimaliseren. Ik sprak daarover verschillende politici aan, maar kreeg ofwel geen antwoord ofwel mooie beloftes. In 2008 was het alcoholbeleid opgenomen in het regeerakkoord, maar dat beleid is tot van-

daag dode letter, op enkele verstrengingen voor alcohol in het verkeer na. Na mijn ervaringen met die verschrikkelijke drug wou ik mensen waarschuwen voor de vele gevaren van alcohol. En omdat de beleidsmensen zo goed als geen acties ondernemen, wil ik met dit boek een eerste stap zetten. Proberen om het debat op gang te trekken en mensen tot een ander inzicht te brengen.

Ik kan bijna niet geloven dat regeringsleiders anno 2023 zo laks omgaan met dit probleem en dat ondanks de enorme impact van alcohol op onze maatschappij. Ik was nochtans van mening dat de politici een verantwoordelijkheid hebben voor de gezondheid van de mensen. Het is verdomme hun plicht de medemens te waarschuwen voor de gevaren. Verslaving is maar één van de gevolgen van alcoholgebruik. Alcoholgebruik is wereldwijd een van de belangrijkste oorzaken van sterfte. Het schadelijke effect van alcohol begint al bij een glas per dag. Een op de tien gevallen van borstkanker is te voorkomen, als men geen alcohol gebruikt.

Ik schrijf dit boek ook om mensen een inzicht te geven in drankgebruik, drankmisbruik en alcoholisme vanuit mijn eigen ervaringen. De drankduivel was 35 jaar mijn metgezel, tot ikzelf inzag dat hij de slechtste metgezel is die je je kan indenken. Ik wil in dit boek verschillende aspecten aan bod laten komen en ook methodes aanreiken om te stoppen met drinken. Ik wil niet de moraalridder uithangen, nu ik een geheelonthouder ben. Ik wil vooral dat mensen de waarheid kennen achter alcohol en dat ze niet wachten om hulp te zoeken, als ze er problemen mee hebben. Hoe sneller je het probleem aanpakt, hoe groter de kans op slagen.

HOOFDSTUK 1

MIJN VERHAAL

EPISODE 1: MIJN GEBOORTE

Op een winternacht in 1968 werd een jongen verwekt uit de liefde van twee liefdevolle jonge mensen. Misschien na het vieren van hun huwelijksverjaardag, na een gezellig etentje, na de grote zus in bed te hebben gestopt. De vriesrozen op het raam, dicht bij elkaar de warmte opzoekend.

Negen maanden later had grote zus een broertje. Dat broertje was ik, ik die gedropt werd in de onbekende wereld. Toen had ik nog geen zorgen, toen had ik nog niet kennisgemaakt met de alom verwoestende drug **ALCOHOL**.

Misschien wel de mooiste tijd uit mijn leven. Niks doen, krijzen als ik honger had of een natte poep en veel slapen. In elk geval mooie nuchtere jaren zonder zorgen.

Alcohol en zwangerschap

Men zou denken dat er anno 2023 geen zwangere vrouwen meer zijn die alcohol drinken. Spijtig genoeg is dat niet het geval, hoewel iedereen weet dat alcohol en zwangerschap niet samengaan. Ongeveer 40% van de vrouwen dronk alcohol tijdens de vier weken voor de zwangerschap. Twintig procent van die vrouwen heeft alcohol gebruikt in de periode waarin ze nog niet wisten dat ze zwanger waren. Vier procent dronk tijdens de hele zwangerschap.

Alcohol geeft aanleiding tot heel wat problemen bij baby's.

- Alcohol is wereldwijd de belangrijkste te voorkomen oorzaak van zwakbegaafdheid.
- Alcohol leidt tot kleinere baby's.
- Alcohol leidt tot baby's met kleinere hersenen.
- Alcohol vergroot de kans op hartafwijkingen bij baby's.
- Elk jaar wordt er wereldwijd een miljoen baby's geboren met hersenafwijkingen als gevolg van het drinken van alcohol tijdens de zwangerschap.

René Kahn, arts en psychiater beschrijft dat uitgebreid in zijn boek 'Op je gezondheid? Over de effecten van alcohol'.

EPISEDE 2: EERSTE ERVARINGEN MET ALCOHOL

Helaas herinner ik me heel weinig van mijn vroege jeugd. De eerste echte herinneringen dateren van rond mijn vijfde levensjaar, de eerste communie van mijn oudste zus, een jaar later mijn eigen communiefeest. Een prachtige dag, overladen worden met cadeaus, een hele dag in het middelpunt van de belangstelling staan met als hoogtepunt het aansnijden van het ijslam. Maar ook mijn eerste herinneringen aan drank. Natuurlijk nog niet voor mij, de kids klonken mee met een glaasje limonade bij het aperitief. De volwassenen genoten van de wijn of een biertje bij het eten en nadien nog van een lekkere pousse-café om het feestmaal af te ronden. Na de koffie werd er voort wijn of bier gedronken. Ik zag dat iedereen blij was en zich amuseerde. Ik was, na een vermoeiende dag spelen met mijn zussen, neefjes en nichtjes blij dat ik in mijn bedje kon kruipen.

De eerste schooljaren verliepen vlekkeloos. Ik was gezegend met redelijk wat hersencellen en kon ze blijkbaar ook nog gebruiken. Maar toen al op die vroege leeftijd van negen à tien jaar vroeg ik me soms af waarom ik bestond. Wat was het eigenlijke doel van het leven? Toen al was ik geïnteresseerd in het heelal, de onmetelijke oneindige ruimte en de vele nog steeds onbeantwoorde vragen des levens. Toen had ik al het besef hoe nietig we zijn en vroeg ik me daarom ook af wat wij te betekenen hadden in dit gigantische universum. Jaren gingen voorbij en vele feestjes volgden. Waarbij ik me als kleine jongen geen vragen stelde. Ik was braaf, moest me geen zorgen maken over school, alles ging vanzelf. Ik slaagde er al

eens in om de eerste van de klas te zijn. Dat ging aan mij voorbij zonder enige trots over mezelf. Ik zag het nut er toen niet van in om te studeren. Iets waarvan mijn vader nochtans toen al het belang benadrukte. Wel merkte ik op dat er in mijn omgeving veel gedronken werd. Verhalen over een nonkel die vaak te laat en dan sowieso dronken thuiskwam, ruzies op feestjes, die te wijten waren aan te veel gerstenat, maar toen besepte ik nog niet dat alcohol de oorzaak was. Grootvader die dronken de gracht inreed en zo voor tientallen mensen de weg naar huis blokkeerde op een winterse oudejaarsavond. De jaren schreden voort en ik wandelde door mijn prille, nuchtere jeugd zonder zorgen.

Tijdens een etentje bij tante Nicole proefde ik voor de eerste keer in mijn leven alcohol. Ik kreeg een glaasje tafelbier 'Piedboeuf'. Ik deed nadien grappig en tante en mijn ouders zeiden dat ik dronken was. Dat tafelbier heeft weliswaar een zeer laag alcoholpercentage (1,1%) en was dus in die hoeveelheid zeker nog niet schadelijk voor mijn lichaam. Maar was hier al niet een kiem gelegd?

Al snel kwam mijn tweede communiefeest eraan. Opnieuw geschenken, feestjes met veel amusement en natuurlijk, zoals gebruikelijk, drank. Nog steeds een voor mij onschuldig gegeven. Maar toen zette ik ook mijn eerste stap naar de grote wereld. Ik ging naar het middelbaar en verliet mijn veilige dorpsomgeving voor de grote stad. De studies werden wat zwaarder, maar mijn zin om te studeren werd helaas niet groter. Ik spartelde de eerste vier jaar door met zeer matige cijfers, maar iedereen behalve ik maakte zich daar zorgen over. Ik wou later niet veel geld verdienen, ik wou later geen groot

huis, ik wou later geen grote auto. Ik wist toen in feite niet wat ik wou, waarom ik leefde, wat mijn doel was. Ik maakte tekeningen van hoe ik mijn huisje zag. Klein, praktisch, goedkoop. Vader zei: maar misschien wil je latere partner wel meer! Daar had ik toen absoluut geen boodschap aan.

EPISODE 3: EERSTE GEBRUIK

Door vrienden zette ik ook op zeer jonge leeftijd mijn eerste stapjes in de grotemensenwereld. Op de leeftijd van veertien, vijftien jaar kwam ik voor de eerste keer in contact met alcohol en sigaretten. Gelukkig was de eerste smaak niet zo positief en was het met mondjesmaat. Nu besef ik dat *hij* – de drankduivel – toen al zijn eerste touwtje om me heen had gebonden. Maar een jaartje later smaakte het wel en kreeg ik af en toe een moment van roes. Een roes die me hielp in het ‘in mijn ogen’ nutteloze, uitzichtloze leven. Op die leeftijd dronken toen enkel de stoere jongens en ik wou er bij horen. Tijdens mijn jonge jeugd hadden stoere jongens me eens gepest en was ik bang weggevlucht. Dat zou me niet meer overkomen. Ik zou mijn verstand wel gebruiken om een haantje-de-voorst te zijn en in de belangstelling te staan. Dat uitte zich natuurlijk ook in mijn schoolresultaten. Vijfde middelbaar gebuisd en halfweg de tweede keer dat vijfde middelbaar ging ik naar een andere school. Ook op mijn nieuwe school hoorde ik onmiddellijk bij de nieuwe haantjes. Ondanks mijn liederlijk gedrag slaagde ik er toch in mijn middelbaar af te maken. Dat had ik waarschijnlijk te danken aan mijn overvloed aan grijze massa.

HOOFDSTUK 7

DE WEG NAAR HERSTEL

Tijdens de 35 jaar dat de drankduivel mijn metgezel was, heb ik periodes van matigheid gekend, periodes van overmaat, intenties om te minderen, intenties om te stoppen, momenten om de strijd aan te gaan, om uiteindelijk tot de finale strijd te komen. Tijdens mijn opleidingstraject tot ervaringsdeskundige leerde ik de commitmentladder kennen. Ik herkende meteen waarom ik zoveel gefaald had, maar ook hoe ik uiteindelijk tot slagen kwam.

De commitmentladder:

1. **Ontkenning**
Is er een probleem? Volgens mij gaat alles prima.
2. **Apathie**
Ik heb het al zoveel geprobeerd, het lukt me nooit.
3. **Afwachten**
Wachten en hopen. Het zal wel vanzelf goed komen.

4. **Alibi**

Er zijn zoveel mensen als ik. Als ik moet veranderen, dan moeten jullie ook veranderen. Afschuiven van verantwoordelijkheden. Ik misdoe toch niks.

5. **(H)erkenning**

Ik ben hoe dan ook verantwoordelijk. Ik heb met het probleem én de oplossing te maken.

6. **Actie**

Wat ga ik concreet doen? Ik heb steun nodig, hulp. Hoe monitor ik mijn progressie?

7. **Groei/ontwikkeling**

Ik leer van mijn ervaringen. Volledige focus op het behalen van het doel.

In onze maatschappij heb je verschillende soorten drinkers. Ik was een occasionele drinker, ik was een genietter, ik was een sociale drinker, ik dronk om erbij te horen, ik dronk om me beter te voelen, ik dronk om mijn zorgen te vergeten, ik was een zware drinker, ik was een problematische drinker, ik werd een alcoholist en nu ben ik een geheelonthouder. Tijdens mijn proces om alcohol af te zweren, doorliep ik de commitmentladder meermaals. Enkel tijdens de laatste strijd kwam ik tot stap zeven en toen besepte ik dat de strijd gestreden was, als ik bleef groeien en me voort ontwikkelde. Ondertussen ben ik twee jaar nuchter. Het mooiste geschenk dat ik mezelf ooit kon geven.

Zolang men niet in stap vijf komt, kan een verslaving niet overwonnen worden. En dat is de eerste en belangrijkste stap die de verslaafde moet nemen om tot eventueel succes te komen. Erkennen dat hij een probleem heeft. Erkennen dat hij