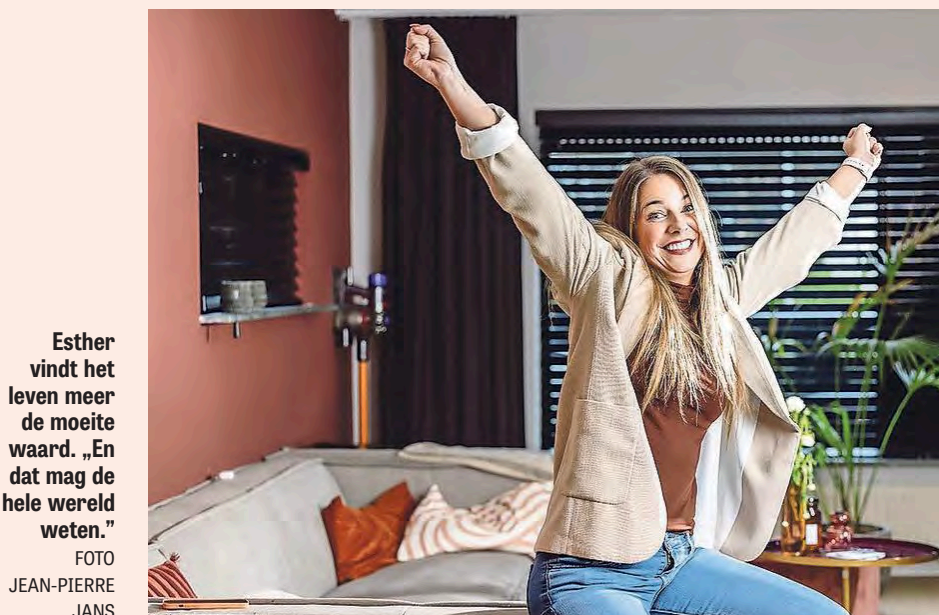


ZIJ ZWEREN BIJ EEN LEVEN ZONDER ALCOHOL

Een jaarwisseling zonder bubbels



Esther vindt het leven meer de moeite waard. „En dat mag de hele wereld weten.“

FOTO
JEAN-PIERRE
JANS

'NUCHTER BEN IK VEEL LEUKER'

Esther ten Hove (31): „Alcohol werkte voor mij jarenlang als beloning. Als er iets gevierd moest worden, móést dat met een borrel. In het weekend ging ik los en had ik vaak een kwade dronk: ik werd claimerig en ging bij wildvreemden aan tafel zitten. Zelf zag ik het kwaad er niet zo van in. Dat veranderde in 2016, toen ik na een mid-dag Pride in Amsterdam de weg naar huis niet meer wist. Ik raakte zo in paniek dat ik wakker werd met verschillende angsten. Zo durfde ik ineens niet meer naar de bioscoop of het plein. Dit kan zo niet langer, vond ik, en daarmee besloot ik te stoppen met alcohol. Mijn omgeving dronk nog wel en dat maakte het lastig volhouden. Zo kreeg ik eens te horen dat ik veel leuker was toen ik nog dronk. Maar de mensen die dat zeiden, hadden geen idee hoe ik er aan het eind van de avond aan toe was. Ook moest ik steeds

uitleggen waarom ik niet dronk. Ik wist niet altijd wat ik moest antwoorden en het voelde alsof ik er niet meer bijhoorde. Na negen maanden alcohol-vrij begon ik af en toe weer te drinken, maar ik bleef jaloers op mensen die van zichzelf meer dan één glas wijn mochten. Ik kon ze wel in het gezicht slaan, zo erg zat ik ermee. Ik schrok van die gedachte en besepte dat ik mezelf helemaal kwijt was.

Zelfhulp

Ik besloot me te verdiepen in zelfhulp en werkte hard aan mezelf. De ene na de andere podcast over persoonlijke ontwikkeling speelde ik af. Ook kreeg ik professionele hulp. Dit alles bij elkaar zorgde ervoor dat ik mezelf steeds beter kon accepteren. Nuchter ben ik veel leuker, realiseerde ik me, en dat mag de hele wereld weten! Na dat inzicht heb ik geen druppel meer gedronken.

Inmiddels ben ik drie jaar alcoholvrij, wat me veel heeft gebracht. In de kroeg maak ik alles mee en ik kan 's avonds gewoon terug in een warme auto. Hoe fijn is dat? Ik leef bewuster en kies zorgvuldiger wat ik wel en niet wil in het leven. Als mensen me nu vragen waarom ik niet drink, heb ik daar maar één antwoord op: omdat ik me fantastisch voel zonder.

Dat ik mezelf nog steeds moet verantwoorden, vind ik vervelend. Daarom heb ik een platform opgericht, gericht op de o.o. lifestyle. In samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen streef ik eraan niet drinken net zo normaal te maken als wel drinken. Ik wil mensen graag ondersteunen bij een alcoholvrije levensstijl want het leven is net zo leuk zonder.”

Esther is oprichter van So.life Club: sollifeclub.nl

Veel mensen zullen er na de kerstdagen alweer een wandeling naar de glasbak op hebben zitten. En als heel Nederland dit weekend om middernacht de fles champagne opentrekt om het nieuwe jaar in te luiden, lijkt het reuze saai om voor de kindervariant te gaan. Toch weten we inmiddels wel dat veel drinken niet gezond is en het animo om mee te doen met *dry january* wordt ieder jaar groter. Voor deze drie dames was een maand te weinig: zij leven al jarenlang (grotendeels) alcoholvrij. En nee, dat is *niet* saai!

door Julia Kroonen

'NA ZESENHALF JAAR NOG STEEDS GEEN SECONDE SPIJT'

Jacqueline van Lieshout (48): „Als ik een fles wijn opentrok, moest deze meteen op. Drie keer per week gaf ik eraan toe, wat vooral in het weekend resulteerde in een flinke kater. Totdat mijn man op vakantie na een avondje drinken erg ziek werd van de combinatie alcohol en medicatie. Ik besloot dat het tijd was om te stoppen.

In één keer alcoholvrij gaan, was niet makkelijk. Zo was het een keer perfect weer om op het terras te zitten. Bij het terras hoort wijn, vond ik, maar ik had mezelf verboden om alcohol te drin-

ken. Vol frustratie bleef ik thuis. Ik baalde zo, dat ik in huilen uitbarstte, puur omdat ik een glas wijn moest missen. Toen de huilbui voorbij was, realiseerde ik me hoe heftig die reactie was. En daarbij ook hoe belangrijk het voor mij was om nuchter te blijven. Al dacht niet iedereen uit mijn omgeving er zo over. 'Je kan het niet maken om op deze verjaardag niet te drinken', werd een keer gezegd. Of: 'Doe je nu weer normaal?'

Op feestjes waar ik graag kwam, kon ik mijn draai niet meer vinden. Ik probeerde mee te feesten,

maar ergerde me vaak aan de mensen om me heen. Mensen die drinken praten vaak hard en komen te dichtbij. Op een gegeven moment was ik dat helemaal zat. Ik ging naar huis en liet het bad volstromen. Eenmaal in het water voelde ik me heel eenzaam. 'Als ik niet drink, blijft het voor altijd zo', zei ik wanhopig tegen mezelf. De feestjes die volgden, bleven moeizaam. Ik vroeg me af wat ik moest drinken als het geen alcohol mocht zijn. Moest ik dan de hele avond aan de Spa rood? Frisdrank werkt niet 'verdovend', zoals alcohol.

Volhouden is het allang niet meer, inmiddels ben ik zesenhalf jaar alcoholvrij. Als ik terugdenk aan de feestjes waar ik voor het eerst nuchter was, denk ik: waar heb ik me toch druk om gemaakt? Eigenlijk dronk ik alleen maar omdat ik er zonder gewoon niets aan vond. Ik voel me nu een stuk beter zonder alcohol: ik slaap goed, heb meer energie en ben zelfverzekerder.

Gelukkiger

Ik heb alcohol niet nodig om het leuk te hebben. Ik ben ook minder op feestjes aanwezig, ik richt mijn leven anders in

en ontdek steeds meer wat ik écht leuk vind. Mijn huid straalt weer, wat ook mijn omgeving ziet. Alcoholvrij leven was een levensveranderende beslissing waar ik geen seconde spijt van heb. Wat niet drinken je oplevert, wil ik ook anderen graag meegeven. Ik ben nu veel gelukkiger dan ik in 25 jaar ben geweest en dat gun ik iedereen.”

Jacqueline is oprichter van Ontwinnen.nl en schreef drie boeken. In het recent verschenen *Wat wil je drinken?* biedt ze een programma voor een alcoholvrije maand.



Sporten geeft Stijntje veel meer voldoening dan een fles wijn.
FOTO JEAN-PIERRE JANS

'IN PLAATS VAN DRINKEN, GA IK SPORTEN'

Stijntje Bruijn (49): „Drank was mijn hele leven al aanwezig. Tijdens mijn studententijd dronk ik veel en tot vijf jaar geleden ging er iedere avond bijna een hele fles wijn in. In het weekend zelfs meer. Alcohol was een gewoonte en een manier om te ontspannen.

Het omslagpunt kwam toen ik mijn vader verloor. Aangezien mijn moeder al lang daarvoor overleden was, werd ik wees. Ik stelde mezelf de vraag hoe ik mijn leven wilde inrichten. Mijn jeugd was behoorlijk onrustig en onveilig, wat ik tot mijn vaders overlijden niet kon verwerken. Het was tijd om aan mezelf te werken en daarom stopte ik met roken. Ook ging ik me focussen op mijn gewicht: tijdens mijn zwangerschap kwam ik 25 kilo aan, wat resulteerde in een gewicht van 97 kilo met een lengte van 1.68 meter. Ik ging sporten met een personal trainer en deed aan krachtraining. Sporten liet me fitter en mentaal stabiel voelen, maar helemaal lekker in mijn vel zat ik nog niet.

Jaar zonder wijn

Ik zocht hulp bij een therapeut. Deze adviseerde me een jaar niet te drinken. Het lukte om de wijn te laten staan, ik geloof dat mijn sterke motivatie me hierbij heeft geholpen. Al snel voelde ik me beter. Na een jaar alcoholvrij te hebben geleefd, ben ik

weer met mate gaan drinken. Toen pas merkte ik wat voor effect alcohol op mijn lichaam heeft. Behalve dat ik slechter slaap, voel ik me neerslachtiger na een glas wijn. Ook viel me op dat mijn hartslag omhoog gaat als ik drink. Dat alcohol zo'n negatief effect op mijn gezondheid heeft, was voor mij echt een eye-opener. Maar om het daarom voor altijd te laten staan?

Wat mij betreft is drinken net als het eten van een roze koek: iedere dag is niet goed, maar zo af en toe kan wel. Maar als ik drink, is het wel altijd met mate. Belangrijk is dat ik me bewust ben van de effecten die alcohol op mijn lichaam heeft. Een keer-tje slecht slapen of een verhoogde hartslag neem ik na zo'n avond voor lief. Overmatig drinken is wel echt van tafel: sport staat nu bij mij centraal. Het houdt me op het juiste pad en ik voel me er goed bij. Zo goed zelfs, dat ik besloot me er verder in te gaan verdiepen. Ik heb diverse sportopleidingen gevolgd en ben inmiddels succesvol als personal trainer. Als je me dat tien jaar geleden had verteld, had ik waarschijnlijk hard gelachen. Waar alcohol eerst een gewoonte was, is sporten voor mij nu een gezonde vervanger.”

Stijntje is personal trainer in Amsterdam: stijntjebrauin.nl



Jacqueline drinkt al zes jaar geen druppel alcohol en mist het niet.
FOTO
BART
HONINGH

COLUMN

PSYCHOLOOG
JEFFREY
WIJNBURG



Tussenin-tijd

Kerst is geweest en oud en nieuw staat voor de deur. Het is een periode van terugkijken en weer vooruitzien, een traditionele tussenin-tijd. En die tijd vraagt om een waardering van wat mag blijven of moet veranderen, wie mag blijven en wie mag vertrekken. Nu zou het ook goed zijn dat menigeen dit soort reflectiemomenten aan zijn laars lapt en gewoon van al die vrije dagen één groot (licht)feest maakt. En dat mag. Ik bedoel, als psycholoog ga ik echt niemand verplichten om moeilijk te doen als het ook gemakkelijk kan. Maar feit is wel dat veel stellen op oudjaarsavond om klokslag twaalf uur elkaar in de ogen kijken en dan denken: 'Als ik met hem/haar nog een heel jaar moet doorbrengen, dan kun je mij gelijk door het toilet spoelen'. Dat is ook de reden waarom mijn spreekuur meteen in het nieuwe jaar overspoeld wordt door relatie-ellende. Dan wordt 'relatietherapie' ingezet om het bewijs te leveren dat ze alles aan de verhouding gedaan hebben. Nu is dit natuurlijk niet de vrolijkste noot om het nieuwe jaar te beginnen. Misschien is juist dán wel de tijd om de traditionele goede voornemens te bedenken en daarmee nieuw elan in het leven te brengen. Opvallend is dat die voornemens doorgaans gericht zijn op

Niet alleen maar over de grens woedt er oorlog

een verbeterde versie van jezelf, zoals 'gezonder leven', 'meer *me-time* inplanen' en 'meer voor mezelf opkomen'. Ook op dit punt teken ik geen bezwaar aan, maar een beter leven kan ook gestalte krijgen door juist meer te betrekken voor de ander, zoals met vrijwilligerswerk of door je eigen luistervardigheden wat op te schroeven. Er echt zijn voor de ander is tenminste iets wat een wezenlijk verschil kan maken. Maar goed, zoals het (meestal) met goede voornemens in de praktijk gaat: die verdwijnen geruisloos in het gedoe van alledag. Overigens, als het gaat om aandacht voor het milieu, dan is die aandacht altijd gericht op materiële zaken, zoals minder kopen, minder weggoien, minder energie verspillen en minder schaamte-vliegen. Ik pleit in deze donkere dagen voor meer aandacht voor het psychologisch milieu: minder ruzie maken, meer tegemoetkomend en behulpzaam zijn. Tja, ik weet dat het allemaal wat oubolig klinkt, maar feit is wel dat er niet alleen maar oorlog woedt over de grens. Als al die ellende, in - bijvoorbeeld - Oekraïne, jou zo tegenstaat, doe dan zelf ook een duit in het zakje door in eigen kring de harmonie te bewaren. Voor mij is deze tussenin-tijd bijzonder, omdat al mijn (klein)kinderen en aanhang tegelijkertijd op bezoek komen. Feestelijker kan gewoon niet. Toch zal ik uitkijken naar het moment waarop het allemaal voorbij is. Want niets is zo mooi als wanneer alles zijn gewone gangetje gaat.

J.WIJNBURG@HOME.NL
WWW.PSYCHOLOGWIJNBURG.NL

NU OP VROUW.NL

Lekker in je vel-challenge

OOK OP VROUW.NL

'Mijn kinderen spelen doktertje'