SARA STAAT DROOG

‘Chagrijnig kijk ik naar het glas icetea voor mijn neus, SÁÁI!’

Als wijnliefhebber drinkt Sara misschien nét wat meer dan gezond is. Daarom probeert ze de alcohol een maand te laten staan, en dat valt op. “Ben je zwanger ofzo?”

TEKST SARA MADOU | **BEELD** BEELDIGBEELD/STOCKFOOD, SHUTTERSTOCK

Ik wist het nog een tijdje uit te stellen. In een maand met twee bruiloften ging het natuurlijk niet lukken. Steeds had ik een superbelangrijke reden waarom het echt, écht niet kon. En zo kwam het er nooit van: de alcoholstop. Tot ik er na een flinke avond doorhalen (met prosecco, wijn en cocktails) the day after opeens he-le-maal klaar mee was. Dit was het moment. Een maandje zonder alcohol, hoe moeilijk kon dat nou zijn? Stiekem was ik ook best nieuwsgierig wat het effect zou zijn op mijn lichaam (en geest). Zou ik me beter gaan voelen, fitter misschien? En dus nam ik het besluit: ik las een alcoholstop in. Op een zondag zette ik de wijnglazen zo ver mogelijk achter in de kast en noteerde ik een maand later een dik kruis in mijn agenda. Want dat was natuurlijk een uitstekend moment voor die prijzige fles Barolo, die ik speciaal voor een feestelijke gebeurtenis had bewaard.

Grijs gebied

Om misverstanden te voorkomen: ik ben absoluut geen alcoholist. Maar ‘ik spuug er niet in’, zoals mijn bourgondisch ingestelde Limburgse familie zou zeggen. Van die familie heb ik waarschijnlijk mijn liefde voor alcohol geërfd. Er gaan maar weinig gelegenheden voorbij zonder dat we erop proosten. Ik ben vooral een wijnliefhebber. Na meerdere wijnproeverijen, cursussen en wijnvakanties (vooral in Italië) durf ik het misschien zelfs wel een hobby te noemen.

‘HET VOORUITZICHT EEN MAAND NIKS TE DRINKEN, MAAKT ME BEST EEN BEETJE NERVEUS’

Toch valt mijn alcoholinname wel mee. Gemiddeld drink ik zo’n drie à vier avonden per week: soms thuis, andere keren met vrienden in de kroeg of bij een etentje, en dan houd ik het meestal bij een of twee glazen wijn. Op feestjes drink ik doorgaans wat meer, maar een echte kater heb ik – tot die avond waarna ik besloot tot mijn alcoholvrije maand – zeker in geen half jaar meer gehad. Waarom ik dan een stop inlas? De laatste tijd lees en hoor ik steeds meer over de schadelijke gevolgen van alcohol, óók bij ‘bescheiden’ gebruik. Als ik opzoek wat de aanbevolen maximale hoeveelheid alcohol voor vrouwen is, schrik ik. De experts verschillen van mening: het RIVM spreekt bijvoorbeeld van overmatig drinken wanneer je als vrouw meer dan veertien glazen wijn per week drinkt. Maar zo’n glas bestaat uit 10 cl, en wij Nederlanders schenken eerder zo’n 12,5 of 15 cl. De World Health Organization is in de nieuwste adviezen nog strenger: helemaal géén alcohol drinken. Of als het echt ‘moet’, maximaal één glas per dag. Ai.

Twee jokers

Meestal neem ik dit soort adviezen met een korrel zout. Ze spreken elkaar onderling vaak tegen, en om de paar jaar is er weer een ander ‘groots inzicht’. Toch ben ik heus niet gek: ik wéét echt wel dat alcohol flinke gezondheidsschade kan veroorzaken. Maar ja, het fijne gevoel dat het geeft, is verleidelijker. Als ik na een pittige werkdag thuiskom, snak ik soms echt naar een glas wijn. En bijpraten in een kroeg met een goede vriendin, daar hoort gewoon een cocktail bij. Toch...? Het vooruitzicht een maand helemaal niks te drinken, maakt me best een beetje nerveus. Ik blader door mijn agenda om mogelijke pijnpunten te lokaliseren. Dat zijn er vooralsnog twee: »

HOE WEET JE OF JE TE VEEL DRINKT?

Volgens verslavingsexpert en ervaringsdeskundige Peggy-Sue Figueira zijn we de laatste jaren steeds meer gaan drinken. Maar hoe weet je nou of je in de gevarenzone zit? Figueira: “Een belangrijk signaal is wanneer alcohol een negatieve invloed heeft op je leven. Denk aan dronken ruzies met je partner, ongezond eten, aangeschoten van je fiets vallen of na een zware werkdag alleen ontspannen met een glas wijn. Een andere indicator is als je de afspraak aan jezelf niet nakomt. Dus dat je redenen gaat bedenken waarom je wel ‘moet’ drinken, terwijl je je had voorgenomen dat niet te doen.”
Ben je net als Sara van plan een alcoholvrije periode in te lassen? Figueira raadt je aan om gedurende die tijd goed te kijken naar wat je ervaart. “Stel jezelf vragen als: wat voel of ervaar ik anders dan gebruikelijk? En: wat zijn voor mij de voor- en nadelen van niet drinken?’ Zo doe je inzichten op over jouw relatie met drank.” Voor echte alcoholverslaafden helpt zo’n tijdelijke stop niet, stelt Figueira. “De enige oplossing is dan om helemaal nooit meer te drinken.”

‘Opeens valt me op HOE RAAR MENSEN MET EEN SLOK OP ZICH GEDRAGEN’

een feestje op de nieuwe werkplek van mijn vriend, waar ik niemand ken. Daar heb ik zeker weten alcohol nodig. En een bierproeverij met vrienden, die al maanden in de agenda’s staat. Beide afspraken vinden ook nog eens plaats in hetzelfde weekend; heel handig, maar niet heus. Ik besluit om mezelf twee jokers te geven voor deze avonden en de rest van de maand heel streng te zijn. Geen druppel.

Ah joh, één glaasje

Juist het idee dat ik geen drank mág, zorgt ervoor dat ik het extra graag wil. Dat merk ik al in week één. Mijn vriend pakt ’s avonds lekker een biertje, ik kijk chagrijnig naar het glas icetea voor mijn neus. Sáái! Daarbij vermijd ik sociale events, want dan kom ik minder in de verleiding. De verjaardagsborrel van een kennis zeg ik om die reden af. Dat levert me overigens wel wat op: de volgende ochtend word ik vroeg wakker en besluit ik mijn huis schoon te maken. Een paar avonden later heb ik een afscheidsfeestje van een collega. Als ik het restaurant binnenkom, zit iedereen al aan de borrel. Zodra ik vertel dat ik ‘even niet drink’ regent het commentaar: ‘Ah joh! Eén glaasje!’ En natuurlijk het onvermijdelijke: ‘Ben je zwanger ofzo?’ Ik schenk mezelf maar wat water in, uit de karaf die op tafel staat, en bestel een *ginger beer*. Terwijl iedereen om me heen steeds meer aangeschoten raakt, blijf ik mijn nuchtere zelf. Opeens valt me op hoe raar mensen met een slok op zich gedragen. Het voelt een beetje alsof ik naar een toneelvoorstelling kijk en vraag me af of ik ook zo ben na een paar drankjes... Als ik later op de avond broodnuchter naar huis wandel, ben ik best trots op mezelf. Dit is me toch maar mooi gelukt. En het was nog gezellig ook, zónder alcohol.

De rest van de maand gaat het in golven. Op sommige dagen ben ik totaal niet met alcohol bezig en mis ik het ook niet. Maar andere momenten ben ik zwaar gefrustreerd omdat ik ‘niet mee mag doen’. Bijvoorbeeld als ik de teleurgestelde blikken zie van mijn ouders, die speciaal voor mijn bezoek een bijzondere fles wijn uit hun kelder hebben gehaald. En als ik een avondje naar de bioscoop ga, heb ik opeens geen idee wat ik anders moet bestellen dan bier of wijn. Best confronterend dat alcohol drinken zo’n automatisme is. Mijn redding blijkt *ginger beer*: ik ontwikkel een grote liefde voor dit drankje (al moet je wel goed checken of je de alcoholvrije variant te pakken hebt).

Einde in zicht

Het kruis in mijn agenda is in zicht en ik snak naar die eerste slok Barolo. Een maand heeft de fles geduldig op me liggen wachten en als ik hem eenmaal mag ontkurken, smaakt hij geweldig. Ik geniet er met volle teugen van. Maar na één glas sluit ik de fles luchtdicht af, voor later.

‘JUIST HET IDEE DAT IK GEEN ALCOHOL MÁG, MAAKT DAT IK HET EXTRA GRAAG WIL’

En dat is misschien wel de grootste winst van mijn experiment: ik geniet veel bewuster van alchohol en drink niet meer ‘zomaar’. Dat voelt goed. Ik zie nu in dat drinken voor mij vaak gekoppeld was aan een vorm van stress. Of het nou om een sociaal evenement ging waar ik tegenop zag, of een pittige werkdag waarna ik moest *unwinden*: op dat soort momenten had ik meer behoefte aan alcohol. En zo dronk ik stiekem meer dan ik eigenlijk wilde.

In mijn ‘droge maand’ ontdekte ik dat er genoeg andere dingen zijn die helpen ontspannen. Een yogales, bijvoorbeeld. Of in bad liggen met een boek. Ook in de kroeg blijkt alcohol niet per se nodig. Ik kan een superleuke avond hebben zónder. Sinds dit experiment drink ik nog maar maximaal drie avonden per week en dat is prima vol te houden. Alleen heb ik er wel een nieuwe verslaving voor in de plaats gekregen: *ginger beer*. ∘

OOK STOPPEN?

Op het onlineplatform Ontwijnen biedt detoxcoach Jacqueline van Lieshout een negentigdagen-programma aan voor mensen die willen stoppen met drinken. “Alcohol is een totaal geaccepteerde harddrug die onderdeel is van ons dagelijks leven. Natuurlijk is de uitdaging groot als het gaat om je eigen cravings. Maar de grootste uitdaging in deze challenge is omgaan met je omgeving. Alcohol is namelijk overal: in de supermarkt, reclames en bij iedere sociale gelegenheid.” Ontwijnen.nl