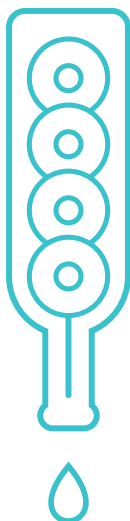


MICHAEL NICLAUS

Succesvol minderen of stoppen met alcohol



EX-ALCOHOLIST HELPT JE
VAN JE VERSLAVING AF

Manteau

© 2019 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen en Michael Niclaus

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

www.debestebeslissing.be
michael@debestebeslissing.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Klaartje De Buck, Letterwerf

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor negatieve gevolgen die voortvloeien uit een verkeerde interpretatie van deze adviezen. Vraag bij twijfel altijd raad aan bevoegde mensen, in eerste instantie aan jouw arts.

ISBN 978 90 223 3608 3
NUR 860 / 740
D/2019/0034/133

*Voor al mijn cliënten, die mij op hun
beurt heel veel inzichten geven en me zo
sterker maken. En ook voor alle mensen
die de kracht aan het vinden zijn om
iets aan hun alcoholprobleem te doen.*

Mijn verhaal

Voorwoord → 8

- Een 'onbezorgde' jeugd → 19
- De eerste druppel → 19
- De eerste fuif → 20
- Alle remmen los → 21
- Studia superiora in celebrationibus
(Hogere studies in feesten) → 22
- Een beetje verliefd → 22
- Bingedrinken en lachen → 23
- En nu serieus... → 24
- Vluchten in de drank → 26
- Eentje is te veel en tien is te weinig → 27
- Wie niet luisteren wil, moet voelen → 28
- Stoppen met drinken:
 - poging nummer 1, 2, 3... → 30
- Mijn laatste druppel → 33
- De schaamte → 35
- Mijn videodagboek → 38
- Groeiende bewustwording → 40
- Mijn bestemming → 42
- Verander de wereld, begin bij jezelf → 44
- Ik leef mijn missie elke dag → 45
- Fouten zijn leermomenten → 46

Nuchter leven in een alcohol- cultuur

- Alcohol hoort bij het (gezellige) leven → 50
- De alcoholconditionering → 53
- Het gezelligheidsimago strookt niet met de werkelijkheid → 58
- Alcohol = vergif → 62
- Wat alcohol op lange termijn met je lichaam doet → 66
- Waarom drinken we? → 68
- Wanneer heb je een probleem? → 73
- Ik??? Verslaafd??? → 82
- Waarom drink jij? → 87
- Waarom heb jij nu beslist om te stoppen met drinken? → 91

Aan de slag

- De kracht van herhaling → 104
 - Waarom goede voornemens niet werken → 105
 - Niet vechten, maar onderzoeken en vragen stellen → 107
 - Nuchter blijven is geen kwestie van 'volhouden' → 122
 - Nuchter... en nu? → 163
-
- Tot slot → 186
 - Literatuurlijst en interessante websites → 190
 - Dankwoord → 191

Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn.
Onze diepste angst is dat we oneindig machtig zijn.
Het is ons licht, niet onze duisternis waar we het allerbangst
voor zijn.

We vragen ons af: 'Wie ben ik dat ik briljant, buitengewoon
aantrekkelijk, getalenteerd en geweldig zou zijn?'
Maar waarom eigenlijk niet? Je moet je niet kleiner voordoen
dan je bent opdat de mensen om je heen zich vooral niet
onzeker zouden gaan voelen.

Als wij ons licht laten schijnen, geven we anderen onbewust
toestemming om dat ook te doen.

Als wij bevrijd zijn van onze eigen angst, bevrijdt onze
aanwezigheid automatisch anderen.

Fragment uit *Return to Love* (Marianne Williamson)

Voorwoord

Er zijn weinig gelegenheden waarop géén alcohol wordt geschonken of gedronken. Van babyborrel tot begrafenismaal, overal waar mensen samenkomen beschouwt men het als de normaalste zaak van de wereld om alcohol aan te bieden. Ook thuis is het voor velen een gewoonte geworden om regelmatig, zo niet dagelijks, een fles te ontkurken of een fris pintje in te schenken. Als beloning na een drukke werkdag, om te ontspannen, om te ontstressen, om even alle zorgen te vergeten...

Maar is dat wel zo normaal? Als je dit boek in handen hebt, betekent dat wellicht dat je even wilt stilstaan bij dit gegeven, dat je je vragen stelt bij je eigen alcoholgebruik en/of bewuster met alcohol en je leven wilt omgaan. Eerst en vooral wil ik je oprecht feliciteren, want die 'eerste stap' zetten is altijd het moeilijkste. Zeker als je van jezelf vindt dat je meer drinkt dan goed voor je is.

'Wat drink je?

Een pintje? Een cavaatje?

Een glaasje wijn? Wit of rood?'

Er zijn heel veel mensen in onze maatschappij die een probleem hebben met drinken. Het aantal 'probleemdrinkers' in ons land wordt geschat op meer dan een half miljoen. Positief is dat er algemeen toch een trend is naar 'minder drinken'. De bewustwording groeit. Denk maar aan Tournée Minerale in februari, waarbij duizenden mensen

zich engageren om een maand lang geen alcohol te drinken. Steeds meer mensen lijken zich bewust te worden van de gevaren van alcoholgebruik. Je merkt het ook op recepties en feestjes: langzaam maar zeker wordt het aanbod aan niet-alcoholische dranken groter, al is het nog lang niet vanzelfsprekend.

Dat jij je drinkgedrag in vraag stelt, is alleen maar toe te juichen. Jij bent iemand die er iets aan wil doen en dat verdient respect. Als je de cijfers er nog eens op naleest en je gezond verstand aan het werk zet, mag je gerust besluiten dat het fantastisch is dat jij vanaf nu bewuster wilt omgaan met alcohol. Het is mijn missie om mensen zo veel en zo goed mogelijk te informeren over alcohol, met als ultieme doel dat alcohol net als roken op termijn beschouwd zal worden als een schadelijk genotmiddel. In de jaren vijftig en zestig werden sigaretten aangeprezen zoals men nu alcohol aanprijst: men creëerde een imago van gezelligheid, stoerheid, genot en ontspanning. Op dit ogenblik weten we dat roken de gezondheid enorme schade toebrengt en wordt roken sociaal niet meer als vanzelfsprekend aanvaard. Ditzelfde effect wil ik bereiken rond alcohol. Ik wil graag dat jongeren opgroeien in een wereld waar een niet-drinker wordt gerespecteerd en niet als een paria wordt behandeld.

Tegelijk wil ik ook het beeld dat we hebben van de alcoholverslaafde bijstellen, het beeld van de vijftiger of zestiger die haveloos onder de brug of in de goot ligt en alles kwijt is. Ja, ook dit soort alcoholverslaafden bestaat, maar is eerder uitzondering dan regel. Elke alcoholist of probleemdrinker is als een normale drinker begonnen. Meestal op jonge leeftijd: in de jeugdbeweging, in de sportclub, met vrienden, in het uitgaansleven. Iedereen laat zich beïnvloeden door anderen, want 'iedereen drinkt', omdat reclame ons een beeld voorschotelt dat ons zegt dat je alcohol nodig hebt om plezier te maken, om vrienden te hebben en gelukkig te zijn.

Aan onze maatschappij kun je niet veel veranderen. De maatschappij is hoe ze is. Ik vecht niet tegen de maatschappij, ik streef ernaar een nieuwe mentaliteit te creëren. Waarom drinken jongeren en volwassenen zo veel? De maatschappij is er sterk op gericht dat je alles zult doen om jezelf van je gevoelens los te maken. We gaan naar een eenzame wereld. Veel jonge mensen benaderen mij na een lezing en geven aan hoe ongelukkig ze zijn. Ze vertellen me dat ze het leven beu

zijn. Vlaanderen kent ongeveer drie zelfmoorden per dag, terwijl we hier alles hebben wat we nodig hebben. Zelf heb ik, als gevolg van mijn zware alcoholmisbruik, ook in het stadium gezeten waarin ik het leven niet meer zag zitten. Precies daarom wil ik mensen bewust maken van de kracht van de media, die ons een ideaalbeeld voorhouden van hoe het leven 'is'. Terwijl het echte leven helemaal anders is dan de reclame ons wil doen geloven.

Ben je een sociale drinker en/of vind je van jezelf dat je ook thuis meer drinkt dan je lief is, dan is dit boek iets voor jou omdat het je op een andere manier naar alcohol zal doen kijken. Heb je echt een probleem met alcohol, kun je niet stoppen na je eerste glas en raak je regelmatig in de problemen als gevolg van alcoholgebruik, dan zal dit boek je helpen om succesvol te stoppen met drinken. Als alcoholconsulent leerde ik dat veel mensen pogingen doen om te stoppen met drinken en daar vaak ook in slagen. De allergrootste uitdaging zit hem echter in het 'volhouden'. Misschien heb je zelf al kunnen ervaren dat nuchter blijven veel moeilijker is dan het stoppen met drinken op zich. Als je wilt stoppen louter en alleen op wilskracht, maak je het voor jezelf veel moeilijker dan het hoeft te zijn. Het klinkt ingewikkeld, maar laat het me even verduidelijken.

Als je enkel stopt door een gedachte als 'Ik mag niet meer drinken', verandert dat niets aan je overtuigingen rond alcohol. Je stelt die niet in vraag en gaat daarmee voorbij aan een heel belangrijke succesfactor voor de kans om levenslang nuchter te blijven. Daarom vind je in het begin van dit voorwoord ook de zin 'bewuster met alcohol en het leven omgaan'. Dit is iets heel anders dan bewuster omgaan met alcohol in je leven. Want stoppen met drinken houdt veel meer in dan nuchter blijven. Om te slagen is het nodig je hele leven te herdenken en een ommekeer van 180 graden te maken. Soms moet je moeilijke beslissingen nemen waar je in je eentje vaak niet de motivatie en moed voor hebt, maar die je met de juiste begeleiding wel tot een goed einde kunt brengen. Dit boek is dan ook vooral geschreven voor mensen die beseffen dat het met hun leven de verkeerde kant opgaat, maar die niet meteen weten hoe ze eruit kunnen raken.

Dit boek helpt je bij jezelf te rade te gaan. Door meer te weten te komen over jezelf en wat er diep binnen in jou leeft, ben je beter in staat om de uitdagingen op je pad het hoofd te bieden. Wees dus bereid om elke dag opnieuw aan jezelf te werken, je overtuigingen in vraag te

stellen, je emoties te onderzoeken en te controleren. Besef dat het een inwendig proces is. Wil je alcohol of het leven beter begrijpen, dan is het essentieel dat je meer kennis opdoet. Je kunt het leven vergelijken met een spel met heel wat spelregels. Het lijkt onbegonnen werk om al die spelregels te kennen en te begrijpen. Het staat wel vast dat hoe beter je de regels over een bepaald aspect van het leven kent, hoe beter je bepaalde zaken kunt plaatsen. Nuchter blijven vraagt bewustwording en inzet. *Succesvol minderen of stoppen met alcohol* wil je daarin inspireren en ondersteunen. Dit boek heeft niet de bedoeling om je aan te zetten tot een gevecht, integendeel. Mijn enige doel is je vooruit te helpen in je leven en je duidelijk te maken dat je alles kunt, zolang je dat zelf maar hard genoeg wilt.

Stoppen met drinken houdt veel meer in dan nuchter blijven.

Wil jij echt succesvol nuchter blijven? Sta dan open voor de dingen die ik je vertel en onderneem actie. Zet wat je leert om in de praktijk. Kennis is waardeloos als je ze niet toepast. Mijn doel is mensen in beweging te zetten en te doen nadenken, zodat er een betere bewustwording en een eerlijker beeld over alcohol ontstaat. Er is nog veel werk aan de winkel, want als het over alcohol gaat, is er nog veel onwetendheid en onbegrip. De weg die ik heb afgelegd, maakte me bewust van de grote nood aan correcte informatie over alcohol en de reële gevaren ervan. De valkuilen waarover ik het in dit boek zal hebben, heb ik de voorbije jaren zelf ervaren, net zoals ik heb ervaren dat de 'tips en tricks' echt kunnen helpen om nuchter te blijven. Als ervaringsdeskundige begrijp ik alle lagen van de realiteit rond alcoholproblemen en vanuit dat 'weten' kan ik je eersteklas informatie doorgeven.

Als je iets zelf kunt ervaren, leer je daar meer uit dan wanneer je het hebt 'van horen zeggen'. Soms is het zelfs goed om keihard met je hoofd tegen de muur te smakken. Uit ervaring wist ik heel goed dat er behoefte was aan zoiets als een 'alcoholconsulent'. Ik wist dat mensen zoals ik enorm geholpen zouden kunnen worden door zo'n 'ervaringsdeskundige'. Ik geloofde er rotsvast in en doe dat nog steeds. Ik weet ook dat je wel degelijk voor altijd kunt stoppen met drinken. Ik weet dat het perfect mogelijk is om nuchter te blijven en ik weet hoe je dat

kunt aanpakken. En daarom weet ik ook dat ik mensen kan helpen, zowel met mijn persoonlijke sessies als met mijn lezingen, mijn audio-programma's en nu met dit boek.

Stoppen met drinken blijft voor mij nog steeds de beste beslissing van mijn leven. Mijn kantelpunt was het Dourfestival in 2011, waarover je uitgebreid kunt lezen in 'Mijn verhaal'. Sinds ik mijn laatste druppel heb gedronken, heb ik er mijn persoonlijke missie van gemaakt om bij te dragen aan een maatschappij waarin mensen op een goede manier kunnen omgaan met alcohol.

In januari 2013 ben ik officieel gestart als 'alcoholconsulent'. Ik help en ondersteun anderen door het geven van lezingen en een-op-een coachings. Ik heb sindsdien ook een aantal kleine boekjes geschreven en nu is er ook dit boek, dat ik heb geschreven voor iedereen die zich heeft voorgenoemen om op een bewustere manier om te gaan met alcohol of om er helemaal mee te stoppen. Geloof me: je bent niet alleen. Zoals jij zijn er tienduizenden mensen...

***Stoppen met drinken blijft
voor mij nog steeds de beste
beslissing van mijn leven.***

In de afgelopen jaren heb ik meer dan vijftigduizend jongeren en volwassenen gezien. Ik probeer hen te helpen hun kijk op alcohol en het leven te veranderen. Ik vertel mijn verhaal en via een gestructureerd seminar geef ik uitleg over alcohol. Het is de bedoeling mensen te doen nadenken. Het gaat vooral over hoe je positief in het leven kunt staan en in welke mate je persoonlijke alcoholconsumptie dat tegenwerkt. Ik vertel hoe je door je passie te ontdekken en je hart te volgen minder kans hebt op negatieve verslavingen.

Is dit boek alleen geschreven voor jongeren? Nee. Is het enkel bedoeld voor alcoholverslaafden? Ook niet. Het is geschreven voor iedereen die zichzelf – en dus ook zijn drinkgedrag – in vraag durft te stellen en wil stoppen met drinken. Reken je jezelf daartoe? Dan onderscheid je je van een groot deel van de bevolking. De meeste mensen staan liever niet stil bij hun gedrag.

Ik zei het al: er verandert niets als je geen actie onderneemt. Daarom is het van groot belang dat je de oefeningen in dit boek doet en de kleine opdrachtjes die je tussendoor vindt ook echt uitvoert. Via die oefeningen zet ik jou op weg om de patronen die aan de grondslag liggen van verslavingen te herkennen. Dit zal je ondersteunen om bewuster met alcohol om te gaan. Stel de oefeningen zeker niet uit, want dan is de kans groot dat je ook het 'stoppen met drinken' uitstelt. De bewustwording rond alcohol zit hem voornamelijk in het ervaren van de oefeningen. Ze kunnen een grote hulp zijn op je pad van nuchterheid. Door de oefeningen te maken, leer je veel over jezelf. Pas die kennis toe, integreer ze en geniet van de resultaten. Wees niet bang. Je kunt niet mislukken. Fouten zijn altijd leer- en groeimomenten. Er zit een kampioen in elk van ons, dus ook in jou!

Beschouw dit boek gerust als een werkboek. Je kunt bijvoorbeeld overwegen om per dag een hoofdstuk aan te pakken. Niets houdt je tegen om het meermaals te lezen en de oefeningen verschillende keren te doen. Ga je door een moeilijke periode? Dan zijn de oefeningen een ideaal hulpmiddel om je door die situatie te leiden. Elke keer opnieuw als jou dat helpt.

Ik wil je wel waarschuwen. Dit boek leest niet als een roman. Dat heeft twee redenen. Mijn leven is geen vloeiend verhaal, maar een zoektocht. Het gaat over veel meer dan over mijn leven. Het gaat over een proces dat iedere alcoholverslaafde doormaakt. Het proces van weglopen voor jezelf naar jezelf opnieuw leren kennen. Het gaat over het loslaten van je verleden, het hervinden van perspectief en je focus volop op de toekomst richten. In mijn geval gaat het over de transformatie van aandachtzoeker en 'vogel voor de kat' naar hulpverlener.

Naarmate de hoofdstukken vorderen, zie je zelf de overgang van donker naar licht, van wanhoop naar hoop, van gevangenzitten in een verslaving naar herwonnen vrijheid. Als je op zoek bent naar antwoorden, weet dan dat je die niet zult vinden in mijn verhalen, maar wel in de inzichten die je krijgt. Het zijn vooral die inzichten die me hebben geholpen om mijn leven om te gooien. Tussen mijn twintigste en vijfentwintigste levensjaar dacht iedereen dat hij of zij mij goed adviseerde door te zeggen: 'Je drinkt te veel.' Natuurlijk dronk ik te veel, dat wist ik zelf ook wel. Maar niemand kwam met oplossingen, enkel met oordelen en vaststellingen. Als je drinkt, weet je dat je te veel drinkt en weet je van jezelf dat je een mislukkeling bent en voel je je ook zo, maar als je geen oplossingen worden aangereikt, zorgt

net de angst om alcohol uit je leven te bannen ervoor dat je er niet in slaagt om ermee te stoppen. Ja, ik had een alcoholprobleem, maar in mijn zoektocht heb ik ontdekt dat we ons over het algemeen heel sterk focussen op het probleem. Dit geldt niet alleen voor alcoholproblemen, maar voor alle problemen. Het wordt veel gemakkelijker, boeiender en uitdagender als je je focust op oplossingen.

De angst om alcohol uit je leven te bannen, zorgt er net voor dat je er niet in slaagt te stoppen.

14

Mijn grootste 'probleem' was mijn onwetendheid over alcohol, gekoppeld aan de overtuigingen die ik over alcohol had. Ik ben dus heel veel gaan lezen over alcohol en de kennis die ik daarbij verwierf, heeft mijn overtuigingen veranderd. Met dit boek wil ik je ertoe aanzetten om ook jouw overtuigingen over alcohol in vraag te stellen. Ik ga je vragen om al jouw redenen om te drinken nog eens grondig te bekijken en te zien welke overtuigingen erachter zitten. Kloppen die overtuigingen of zijn het juist excuses? De kans is zeer groot dat je dingen gaat schrijven als 'Alcohol is gezellig, alcohol maakt het plezieriger, alcohol is lekker, het ontspant me, ik geniet ervan, ik vergeet mijn zorgen...' Maar is dat echt zo?

Je moet je dus heel bewust zijn van je gedachten over alcohol. Wij zijn vaak verslaafd aan de gedachten over de producten en niet aan de producten zelf. Dat is het grootste verschil tussen wat ik met dit boek probeer te doen en wat elders in de verslavingssector gebeurt. Via therapie gaat men daar steevast op zoek naar wat de diepe oorzaak is, waarom je niet gelukkig bent, maar het is ook van cruciaal belang je overtuigingen over een product in vraag te stellen.

Bewustwording rond het gebruik van alcohol is geen overbodige luxe, maar broodnodig in een maatschappij die hoe langer hoe meer op losse schroeven staat. Laat je niet misleiden door het overaanbod, door je behoefte om erbij te horen of wat dan ook, want dat is precies wat je verslavingsgevoeligheid voedt. Blijf trouw aan jezelf.

Ten slotte nog dit: overal in dit boek vind je allerlei getuigenissen. De kans is groot dat je je in een aantal van die getuigenissen herkent. Ze komen van mensen zoals jij: mensen die een probleem hebben met alcohol. Mensen die om verschillende redenen te veel dronken: omdat het er nu eenmaal bij hoorde, omdat ze dachten dat ze zo hun zorgen of problemen konden vergeten, uit verveling, of om nog andere redenen. Tot ze een moment bereikten waarop ze inzagen dat het zo niet langer kon. Het zijn mensen die ik door mijn werk als alcoholconsulent heb ontmoet en heb begeleid op hun weg naar een nuchter leven. Ze vertellen over hun ervaringen met alcohol, over hun mislukte pogingen om ermee te stoppen en over hun leven zonder alcohol. Ik hoop dat deze getuigenissen een inspiratiebron en een stimulans voor je kunnen zijn. Het is mogelijk dat je je niet kunt terugvinden in sommige voorbeelden die ik aanhaal. Dat is niet erg. Focus je vooral op de zaken die jou wel aanspreken, leer daaruit en doe er je voordeel mee.

Michael Niclaus
maart 2019