

Evi Heyndrickx



Inhoud

Apero 6

DEEL 1

Shotjes info 10

De alcoholtest **11**

Wat is te veel drinken? **12**

Persoonlijkheid bij dronkenschap **14**

De vier why's **16**

Navigeren door problematisch

alcoholgebruik **17**

The risks **21**

De vijf subtypes alcoholisten **22**

Hoe herken je alcoholisme

(in je omgeving) **24**

DEEL 2

Alcohol Alarm! 26

Jeroen 27

Alcoholgebruik en jonge spirits **28**

Liefde op het eerste gezicht **30**

Steven Goegebeur 31

Indrinken, comazuipen, bingedrinken **32**

Mijn papa, de brandweerheld **33**

Hanne 35

KOPP/KOAP – wazda? **37**

Mijn eerste liefde **39**

Peter 41

Zeg nee tegen alcohol, dat is rock-'n-roll! **42**

Spotlight struggles **43**

Julie 44

Trauma en triggers **45**

Verkleed verdriet **48**

Carla 50

ADHD en addiction friction **52**

Heavenly high **54**

Eve 56

Foute brainparty **57**

Smokey rides **60**

Fenia 62

High (dys)functioning alcoholic **64**

Job & joy **66**

Anoniem 67

Het beloningssysteem in

the picture **70**

Happy hour **72**

Katrien S. 74

Grrrr... dé kater **76**

Fiascofeest **78**

Katrien M. 81

Alcoflexen of zebradrinken **83**

Cheers! **87**

Nathalie 89

Stress door de fles **91**

De Vlaamse Tinder Swindler **92**

Katrien Van Camp 96

Bariatrische ingreep **98**

Bypassverhaal met een strikje **100**

Dimi 102

Leve je lever **104**

Final festival vibes **105**

Cynthia 106

Driehoeksverhouding met de duivel **108**

Bridezilla **110**

Tine 113

Genetische glazen **116**

Hello, is it me you're looking for **118**

Kobe 120

Hangxiety **121**

Hakuna ma cava **123**

Bjorn 125

Een blik op de afkick **127**
Meatluuuuuu **129**

Tania Van der Sanden 131

Hervallen/terugvallen en
weer opstaan **136**
Rock-bottom **137**

Yves 139

Korsakov **140**
Mijn U-bocht **142**

Bart Herman 144

Alcohol-/kankeralarm! **151**
Mijn eerste uitdaging **153**

Barbara Dot 154

Parentificatie **157**
Woman on a mission **159**

Manou Kersting 160

Cross addiction is no science fiction **165**
Serendipity **167**

Anoniem 169

De roots van jouw verslaving **172**
Rebel in labelland **175**

Barbara 177

Codependentie **179**
Normale mensen zijn als eenhoorns **180**

Gerd 182

Limerence **184**
Mijn (nieuwe) sociale leven **186**

Dominique Van Malder 188

De stem van de troost **190**
Extra time **193**

Karen 195

Alcohol en emoties **197**
De eyeopener **200**

DEEL 3

Highway to help 202

Het roer in eigen handen **205**

E-mental health **208**

Hulplandschap **211**

Ambulante hulp **216**

Zorg met doorverwijzing **219**

Residentiële hulp **221**

Hulpverleners **224**

Wie doet wat? **228**

Hulpmethodieken **229**

Medicatie **238**

Nazorg **244**

My highway to help... for you! **245**

DEEL 4

Het laatste rondjeuuu 248

8 copingstijlen **249**

7 tools bij een her-/terugval **252**

6 tools tegen overprikkeling **254**

5 stappen bij een craving **257**

4 fases van herstel **262**

3 perfectionisme tools **268**

2 demi demie **272**

1 FFT **276**

Digestief 278

Dankwoord **282**

Bibliografie 284

Apero

Busted! Je dacht onmiddellijk aan alcohol?!

Correct? Zoals het woord aangeeft,
bereid ik met deze inleiding jouw zintuigen
voor op wat komen gaat.

Ik ben niet antialcohol. Integendeel,
I just luuuuved the alcohol that much...
dat het problematisch werd.

Ga ik jouw cava'ke of wijntje afpakken?
Nope. No stress. Drink rustig verder. Wie ben
ik om te beweren dat jij een problematische
relatie hebt met alcohol?



Al mijn hele leven krijg ik de vraag: 'Evi, wanneer schrijf je een boek?' Inhoudelijk wordt dan wellicht een boek bedoeld waarin ik op lyrische wijze zou vertellen over mijn smeulige avonturen des levens (al dan niet overgoten met een sausje van alcohol), foute partners en verre reizen. Had je me enkele jaren geleden gezegd dat ik een boek zou schrijven over de bewustwording met betrekking tot alcohol, dan had ik steevast geantwoord: 'Wow, wat heb jij gedronken... geef mij maar een dubbele!' Anyway... Als je dit boek leest, behoort jij of behoort iemand uit jouw omgeving waarschijnlijk tot 84 procent van de Belgen van achttien jaar en ouder die alcohol drinkt (cohortonderzoek *Belhealth* van Sciensano 2023). *Let's be honest*: ik was er ook een van. Niks bijzonders dus, behalve dan dat mijn rem kapot was, mede door de impact van een gastric bypass. Met mijn enthousiaste karakter doe ik niks half. Ook niet als het op alcohol drinken aankwam. Toen ik tijdens de lockdown vaststelde dat 'een beetje' geleidelijk aan 'erover' werd, besloot ik te stoppen. Maar dat bleek niet zo vanzelfsprekend. Ik had een herval en kwam letterlijk en figuurlijk op de bodem terecht: *rock-bottom*. 🙌 De hulp die ik toen kreeg, was naar mijn bescheiden mening het laatste waar ik behoefte aan had. Integendeel! Ik besloot toen maar zelf mijn zoektocht aan te vatten. Het zaadje was geplant...

Puur vanuit het idee 'Hé, ik ben toch niet alleen' startte ik een maand later mijn gelijknamige podcast, waarin ik de luisteraar van meet af aan op sleeptouw neem in mijn ontzuichteringsproces. Op mijn verjaardag – 1 februari 2022 – nota bene! *What was I thinking?* Enkele jaren geleden riep ik nog uit volle borst: 'Tournée minérale: *not for me*. Welke gek laat een maand zonder alcohol nu starten op mijn geboortedag. Feestjeuuu.' Met de nodige drank uiteraard!

Door mijn podcast ontdekte ik stap voor stap wat er allemaal 'op de markt' was om aan de slag te gaan met een afhankelijkheidsproblematiek, en botste ik ook op veel onderliggende pijnen. Naast de eenzaamheid tijdens de pandemie – en mijn gastric bypass – was er meer aan de hand. Ik beschouwde mezelf altijd als een goed getrainde, vlotte, gezellige drinker, nooit als een probleemdrinker.

Toch is alcohol al sinds mijn geboorte een rode draad in mijn leven. Niet alleen omdat mijn vader een probleem heeft, maar ik verloor er ook een partner aan. Ik verachtte hun gebruik en toch ging ik zelf die grens over. Waar ging het dan fout? Wanneer werd het problematisch en is er

überhaupt een problematische grens? Waarom kreeg ik niet (onmiddellijk) gepaste hulp? Op al die vragen ben ik door mijn podcast en later via dit boek antwoorden gaan zoeken en ik neem jou mee op deze speurtocht. 'Door het inwinnen van informatie over alcohol en cijfermateriaal krijg je een beter inzicht in je gebruik en daalt de zucht naar alcohol.' Maar waar vind je al die info dan? Ik verzamelde die alvast voor jou in het eerste hoofdstuk.

Ik geloof in synchroniciteit en toevallige ontmoetingen bestaan volgens mij niet. Die synchroniciteit neemt de vorm aan van willekeurige getallen (*my number is 8 by the way*), *songs or signs* die je laten zien dat er een plan is waar je je nog niet van bewust bent. Synchroniciteit was steeds een opvallend gegeven in mijn leven. Wie mij langer kent, weet dat ik steeds verbaasd was wanneer toevalligheden mijn pad kruisten en kreeg vaak te horen: 'Hoe is dat nu mogelijk!' Ik verloor het van de tijd – kwam dat door mijn losbandige, drukke leven? Niet echt. Maar ik merk wel dat naarmate ik dichter bij mezelf blijf dankzij mijn nuchtere bestaan, ik synchroniciteit vaker mag beleven. Of komt dat omdat ik er weer voor opensta? Hoe dan ook: ik beschouw synchroniciteit als een aanmoediging dat ik het juiste pad bewandel. *Oh yeah!* Want ik zeg altijd: toeval bestaat niet. *Serendipity*.

Vaak komen mensen op het juiste moment op je pad, en gaan ze ook weer weg. Niks is voor altijd, of beter gezegd: alles is van voorbijgaande aard. Soms vindt een ontmoeting enkel plaats voor een korte pitstop tijdens je levensreis. Misschien vond zo'n ontmoeting plaats als *wake-upcall* of om de *the luuv of your life* te vinden. Het universum stuurt mensen op je af om je te helpen met je reis, ook al blijven ze niet altijd hangen. Iedereen om je heen is er met een reden, zelfs *toxic people*. Met elke uitwisseling dragen we op de een of andere manier bij aan elkaars leven. 'Betekenisvolle toevalligheden', zo beschreef de psycholoog Carl Jung synchroniciteit, de eerste die de term gebruikte. Ik noem het 'een knipoogje van het universum'.



Aan de hand van 28 rauwe testimonials van bewuste geheelonthouders, gematigde drinkers, maar ook familieleden – de omgeving vergeten we nog te vaak – neem ik je mee langs mijn leerpad. Ze zijn allemaal uniek, en toch universeel herkenbaar. En sommigen hoor je ook in mijn podcast, die je tijdens het



lezen van het boek kunt beluisteren in jouw favoriete podcastapp of via deze QR-code van mijn website. Volgen, luisteren en vanaf nu kan je soms ook stiekem meekijken op Youtube! 🎧 → www.eviheyndrickx.be/podcast/

Naast alle getuigenissen neem ik je mee in mijn alcoholgeschiedenis, *a little confronting therapy for myself, but true crime*. Jouw zoektocht naar mogelijke onderliggende pijnen hoop ik te verkorten door tussendoor een ton aan *freestyle* inzichten aan te bieden, gevolgd door *insights* van mijn eigen leven.

Door in dialoog te gaan met experts ontdekte ik dat nog weinigen onder ons met een alcoholprobleem hulp zoeken. Hoewel je nu nog van mening bent dat veel (afkick)programma's focussen op een serieuze alcoholproblematiek, is er ook een grote groep die we steeds 'vergeten' – of die zich goed kan verstoppen – en die neigt naar zware verslaving. Om nog maar te zwijgen over de hulpkreten die in mijn mailbox terechtkomen. Ook voor jou is de gepaste hulp beschikbaar, want binnen elke categorie van afhankelijkheid is er hulp. Je moet die alleen weten vinden. En ja, het is soms wat zoeken en uitproberen zoals *a good fitting jeans*, maar ik wil je alvast veel tijd besparen. Daarom onderneem ik een poging om jou op weg te helpen in deel 3, *the highway to help*.

Als je het nog niet wist: nuchter worden is de eerste stap, nuchter blijven is de kunst. En juist dat laatste is wat we vaak verkeerd inschatten. Ik ook. Onmiddellijk inzetbare tools met tips & tricks vind je daarom in het laatste hoofdstuk.

Maar misschien vlieg ik wel uit de bocht met foute uitspraken en prikkel ik je daardoor om zelf aan de slag te gaan. Het is helemaal aan jou wat je ermee doet. Maar hopelijk is dit atypisch alcohol-alarmboek het 'shotje' om aan de slag te gaan.

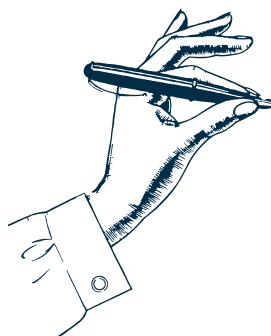
Ik nodig je nu eerst uit om plaats te nemen in de passagiersstoel en vanuit mijn *driver's seat* onderwerp ik je aan de eenvoudigste alcoholtest ever! *Wanna take a ride? Buckle up, (wo)man!*

3, 2, 1... Go! 🚩

Shotjes info

DEEL 1

De alcoholtest



- Is drinken jouw go-to-manier om te ontspannen?
- Is je rem stuk? Kan je dus niet stoppen met drinken eens je begonnen bent?
- Verberg je weleens hoeveel je drinkt voor je vrienden, familie, collega's?
- Heb je het gevoel dat je alcohol nodig hebt om sociaal te zijn?
- Gebruik je alcohol om in slaap te vallen, om vervolgens om drie uur 's nachts angstig en uitgedroogd wakker te schieten?
- Heb je persoonlijke en/of professionele relaties beschadigd door je drankgebruik?
- Heeft je drankgebruik financiële of juridische problemen veroorzaakt?
- Ben je in een constante strijd verwickeld met overmatig drinken, impulsieve uitgaven en heftige emoties (als gevolg van factoren zoals ADHD, hooggevoeligheid, autisme...)?

Als je antwoord 'ja' is op één van bovenstaande vragen: *you're not alone and it's not your fault...* maar het is wel jouw verantwoordelijkheid om verder te lezen en mee te cruisen.

Tijd voor wat feiten en cijfers.

Naam: alcohol, ethanol, ethylalcohol, drank, borrel, booze, zuip, druppel...

Uiterlijk: in pure vorm een kleurloze vloeistof met karakteristieke geur, aangeboden als bier, wijn, sterkedrank...

Ontstaan: door gisting van de suikers die van nature in granen en fruit zitten. Naarmate de drank langer gist, neemt het alcoholpercentage toe. Het maximumpercentage alcohol is 15 procent voor gegiste dranken. Door te distilleren bereikt men een hoger alcoholpercentage.

In gevisualiseerde vorm: duivel of heks die in je oor fluistert.

Achtergrondinformatie: 1 standaardglas bevat 10 gram pure alcohol = 70 kilocalorieën, ongeacht het soort drank + suikers afhankelijk van de drank = ca. 100 kilocalorieën.

Wat is te veel drinken?

De factsheet van het VAD (het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs) stelt dat wel 78 procent van de Vlamingen in 2018 alcohol dronk. Uit onderzoek uit 2022 en 2023 blijkt dat het gebruik in het laatste jaar opnieuw iets hoger lag, namelijk tussen 82 en 84 procent. De meeste mensen drinken minstens wekelijks (67 procent); 13 procent dronk dagelijks alcohol, twee keer zoveel mannen dan vrouwen (14 versus 7 procent).

In Vlaanderen was in 2018 bij 14 procent van de mensen die het laatste jaar alcohol dronken, het alcoholgebruik problematisch te noemen op basis van de CAGE-vragenlijst (die alcoholmisbruik of -afhankelijkheid bij volwassenen screent): bij 19 procent van de mannen en bij 9 procent van de vrouwen. Omgerekend naar de Vlaamse bevolking van vijftien jaar en ouder kwam dat neer op 779.082 personen. De omvang van de groep problematische alcoholgebruikers was het grootst in de leeftijdsgroep 15-24 jaar (19 procent). In deze leeftijdscategorie werd bijna een verviervoudiging van het aantal problematische alcoholgebruikers genoteerd ten opzichte van 2013. Uit onderzoek uit 2022 bleek dat 10 procent van de Vlamingen meer dan tien glazen per week dronk. Deze vorm van risicovol alcohol drinken werd vooral gezien bij de 55- tot 74-jarigen.

Een kleine kanttekening: waarschijnlijk zijn deze zelf gerapporteerde cijfers *underrated*, aangezien we ons alcoholgebruik nogal eens minimaliseren en vaak wel weten wat de sociaal wenselijke antwoorden zijn. De omvang van de groep die kampt met problematisch en dus risicovol alcoholgebruik hangt af van de definitie die gebruikt wordt. Om te bepalen of iemand al dan niet een probleem heeft met alcoholgebruik of er een riskant drinkpatroon op nahoudt, kijkt men naar het aantal gedronken standaardglazen per dag of per week.

Nu blijft natuurlijk nog steeds de vraag: wat is te veel? Om hier een gegrond antwoord op te formuleren moet er eerst duidelijkheid zijn over alcoholhoudende dranken. De hoeveelheid alcohol varieert namelijk sterk in verschillende dranken. Het is niet echt *rocketscience* dat een pintje van 25 cl minder *spirits* bevat dan een blikje van 33 cl, gewoon omdat er een verschil in volume is. Dames, *size matters* in dit geval. 😊

Maar behalve met het volume moet je ook rekening houden met de soort drank. Zware bieren hebben een hoger alcoholpercentage dan pils. En dan zijn er natuurlijk ook nog wijnen en de zogenaamde sterkedranken. Om te bepalen wat nou eigenlijk *too much* is, is de standaardeenheid ontwikkeld. Op basis van de laatste richtlijnen wordt per drankje aangegeven hoeveel standaardeenheden die drank bevat. Een standaardeenheid is 10 gram alcohol. Een pint van 25 cl wordt gelijkgesteld aan één standaardeenheid, maar zwaar bier, zoals Duvel, telt wel 2,5 standaardeenheden.



een blikje bier
= 1,3 alcoholleenheden



een glas bier
= 1 alcoholleenheid



een aperitief
= 1 alcoholleenheid



een zwaar bier
6,5% = 1,7 alcoholleenheden
8% = 2,0 alcoholleenheden
10% = 2,5 alcoholleenheden



sterkedrank
= 1 alcoholleenheid



een fles wijn
= 7 alcoholleenheden



een glas wijn
= 1 alcoholleenheid

Op basis van deze indeling krijgen we beter grip op de hoeveelheid die je per week mag wegwerken. Het gaat dan om een 'aanvaardbare hoeveelheid', aangezien het advies eigenlijk is om helemaal geen alcohol achterover te kieperen. Als je toch die alcohol-vibes wilt voelen, hou het dan binnen de perken. De huidige richtlijn is niet meer dan 10 standaardeenheden per week. En gun jezelf af en toe een *sober break* door minimaal twee alcoholvrije dagen in te lassen.

Deze richtlijnen zijn opgesteld in 2016 door een groep experts uit de preventie- en hulpverleningssector en wordt gedragen door het VAD. Ze kozen ervoor om de richtlijnen eenvoudig, maar duidelijk te houden. Correcte informatie zonder belerend te zijn. *That's the 'spirit'*. 😊 Het blijft namelijk een persoonlijke keuze hoe jij met alcohol omgaat en het is al heel wat als je je bewust bent van *the devil's risky business*.

Persoonlijkheid bij dronkenschap

Ons gedrag gaat weleens de verkeerde richting uit na een glaasje te veel. Terwijl sommigen liever *low key* in een hoekje chillen, komt bij anderen juist het showbizbeest naar buiten. Zo schijnen er vier verschillende soorten dronken 'persoonlijkheden' te zijn.

Science to the rescue. Psychologische onderzoekers van de University of Missouri in Columbia publiceerden een interessant onderzoek in *Addiction Research & Theory*, een vakoverschrijdend tijdschrift dat de effecten van de context op het gebruik en misbruik van stoffen en op de aard van allerlei soorten intoxicaties onderzoekt. Ze deden hiervoor een beroep op The Big Five, een theorie binnen de persoonlijkheidsontwikkeling waarbij ze zich richten op vijf dimensies om iemands persoonlijkheid te duiden: extraversie, mildheid, intellectuele autonomie, ordelijkheid en emotionele stabiliteit. Wat blijkt? De wetenschap rockt mee en noemde deze dronken persoonlijkheden naar vier populaire personages:

- De eerste en grootste groep – ongeveer 40 procent – zijn de **Ernest Hemingways**, genoemd naar de schrijver die er prat op ging dat hij ‘hels veel whisky kon drinken zonder dronken te worden’. Hemingways vertonen geen grote veranderingen in hun persoonlijkheid wanneer ze van nuchter naar dronken gaan, aldus het onderzoek.
- **Mary Poppins**-drinkers volgen de ‘in alle opzichten bijna perfecte’ beschrijving die Poppins zichzelf geeft in de film uit 1964: het zijn extraverte types die op de een of andere manier op dat tikkeltje socialere en *overenthusiastic* alcohollevel bivakkeren.
- Daarna komen de **Nutty Professors**, genoemd naar de chemisch veranderde academicus met een tweede persoonlijkheid die vereeuwigd werd door Eddie Murphy. Volgens het onderzoek zijn ze van nature introvert en gooien ze hun remmingen met speciale kracht van zich af als ze drinken, waardoor ze zich van een flitsendere en socialere kant laten zien.
- *Finally* zijn er nog de **Mr. Hydes**: de kwaadaardige tweelingdrinkers die volgens het onderzoek ‘veel minder verantwoordelijk, minder intellectueel en vijandiger zijn wanneer ze onder invloed van alcohol zijn’.

Which one are you?

© 2024 Manteau/Standaard Uitgeverij België nv,
Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Evi Heyndrickx

www.standaarduitgeverij.be – info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Omslagontwerp en binnenwerk

Klaartje De Buck, Letterwerf

Auteursportret

Chaomatic

Eerste druk: mei 2024

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, opnamen of op welke wijze ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 4046 2

NUR 740

D/2024/0034/002