

Petra



PETRA MOES (45) is trainer/coach van mensen met alcoholproblemen. Ze heeft een verfrissende kijk op verslaving; centraal staan de doelen en dingen die je wél wilt. Petra is zelf bovendien ervaringsdeskundige. Ze stopte met alcohol, worstelt met roken en schrijft voor ons over haar alledaagse belevingen.

Fotografie SASKIA VAN OSNABRUGGE Styling PAULA SCHOUTEN Visagie ASTRID TIMMER

DOE MIJ MAAR IJSTHEE

Gisteravond liep ik rond een uur of tien nog even een rondje met de hond. Zo heerlijk dat het zomer is, en zo hemels, deze lange avonden met kwakende kikkers en ruziënde spreeuwen. Verrukkelijk ook om daarna in de tuin, terwijl de nacht valt, met mijn geliefde wat na te praten over de dag of gewoon samen stil te zijn. Mét een fris en tintelend drankje.

Elk moment van het jaar heeft zo zijn rituelen en gebruiken, en daar horen drankjes bij. Rokjesdag vier je met prosecco op een roezemoezig stadsplein, een stranddag is niet compleet zonder ijskoud witbiertje en een wandeling in de herfst wordt bekroond met een portje bij het haardvuur. Bij een liefdevol bereid visje hoort een frisse chablis en als ik mezelf wil verwennen, nestel ik me op de bank met een pittig stukje kaas en een rijke, volle bourgogne. Nieuwe banen, jaren en huwelijken beklinken we vrolijk met een feestelijke champagne. Alcohol; een beetje levensgenieter kan niet zonder.

Tenminste, dat dacht ik voordat ik stopte met drinken. Alcohol hoorde erbij: het is gezellig, lekker, ontspannend. Een leven zonder alcohol leek mij grijs en saai; nauwelijks de moeite waard. Maar ik merkte ook dat de impact van alcohol groter werd dan me lief was. Er ging amper een dag voorbij zonder wijntje of gedachten daaraan. Er was altijd wel een reden, een aanleiding, een vijf in de klok. Ik nam me vaak voor te minderen of een dag niet te drinken, maar meestal kwam daar weinig van terecht. Ik kreeg zó genoeg van de dwingende kracht van alcohol en verlangde naar onafhankelijkheid. Dat was tien jaar geleden.

Weinig drinken kon ik niet – één of twee drankjes mondden vaak uit in één of twee flessen – en ik besloot een tijd helemaal te stoppen. Eén jaar wilde ik alle situaties, rituelen en weersomstandigheden meemaken zonder alcohol. Nuchter doorstond ik alle *ups* en *downs*, ruzies en flirts, stress en feesten. Tot mijn grote verbazing bleken het leven en ik niet zo saai te zijn als ik eerder dacht. Het was niet altijd makkelijk en ik voelde me soms alleen. Bijvoorbeeld tijdens een etentje met collega's, inclusief wijnarrangement, waarbij de ober mij stelselmatig oversloeg. Maar ik ontdekte ook dat ik op feestjes niet als laatste de deur hoefde dicht te trekken. Rond een uur of één ben ik moe. Het was heerlijk om dan, met de auto, naar huis te gaan én de volgende morgen energiek uit bed te springen. Aan het eind van dat jaar kon ik oprecht concluderen dat mijn leven zonder alcohol even leuk was. Misschien zelfs leuker. Ik was gehecht geraakt aan de frisheid en helderheid in mijn hoofd. En aan de vrijheid.

Ik hou van de zomer, van terrassen, van wandelen in de storm. Ik geniet van rituelen en specifieke drankjes daarbij. Alleen heeft alcohol plaatsgemaakt voor koffie en thee. Zo lees ik 's ochtends de krant in het café met een latte macchiato en drink ik na de middagwandeling met de hond graag ergens een romige cappuccino. Of chai latte met vriendinnen. En in de avondzon in de tuin? Een verse ijsthee van munt, citroen en basilicum. Een leven voorbij alcohol. Ik zou niet anders meer willen. •

Petra Moes geeft trainingen en solosessies vanuit haar eigen praktijk, www.vorbijalcohol.nl