

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.

JE BENT BIJZONDER!

“Maar hoe moet dat dan op feestjes? Hoe kan ik zeilen of op vakantie gaan naar Frankrijk als ik niet drink?” Dat zijn vragen die ik vaak hoor van veel deelnemers aan de training Voorbij Alcohol. Wie regelmatig drinkt, wil in eerste instantie niet stoppen. Een leven zonder alcohol lijkt saai en ongezellig. “Het moet toch kunnen dat ik af en toe drink? Dat moet ik toch kunnen?” Een leven zonder alcohol lijkt een leven dat niet de moeite waard is. Voor een ander is dat misschien weer iets anders: roken, schoenen kopen of tv kijken. Iedereen heeft zo zijn patroon. We zien er tegenop anders te zijn dan we gewend zijn en vooral: anders te zijn dan onze vrienden gewend zijn.

Echt veranderen is geen peulenschil. De toekomst wordt onbekend en onvoorspelbaar, en dat is akelig! In gedachten maken we beelden over hoe dat zou zijn. Die plaatjes zijn meestal niet zo aantrekkelijk. Tafelrelen doemen op van jou als sippe muurbloem terwijl de anderen op tafel dansen. Je hoort er niet meer bij. Liever vermijden we het risico op uitsluiting, het risico dat ze ons niet meer leuk vinden. We blijven doen wat we altijd al deden. Ook al weten we dat we daar niet verder mee komen.

We voegen ons naar de norm van anderen, blijven 'gewoon'. Gek eigenlijk, want je wilt ook bijzonder zijn. Je wilt uitblinken, echt zijn. Gezien

worden in je bijzonderheid blijkt niet zo makkelijk. We zijn bang het stempel 'afwijkend' of 'raar' te krijgen. Hoe zou het zijn om jezelf of je situatie bijzonder te maken in plaats van vreemd?

Je kunt van iedere ervaring een nieuwe speciale gebeurtenis maken. Zoals Hans, een deelnemer van de training, dat ook doet. Hij zou naar een popfestival gaan. Een festival bezoeken zonder daar alcohol bij te drinken, leek hem echter zonde van het toegangskaartje. Hij zag een doemscenario voor zich. Tot hij besloot om er een nieuwe ervaring van te maken. Hij greep de kans om het helemaal anders te doen met beide handen aan. Hans creëerde zijn eigen experiment. Niet drinken en kijken hoe hij het dan zou ervaren, werd een buitenkans in plaats van een straf. Deze drie dagen in zijn leven waren totaal anders, bijzonder. Hij hoorde nu bij de vroege vogels, in de ochtendzon zag hij de eerste optredens, ontmoette hij nieuwe mensen, gaf heel veel minder geld uit en hoorde de muziek beter dan ooit. “Het was echt een nieuwe ervaring, sprankelend en intens”, zei hij zichtbaar nagenietend.

Geef jezelf nieuwe frisse ervaringen. Daar heb je niets of niemand voor nodig. Nelson Mandela zei ooit: “Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn, onze grootste angst is dat we oneindig krachtig zijn.” Laat je angsten voor wat ze zijn, experimenteer en maak je leven bijzonder. Net zo bijzonder als jijzelf. •