

# 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 belevenissen.

Fotografie SASKIA VAN OSNABRUGGE, Styling PAULA SCHOUTEN, Visagie ASTRID TIMMER

## KING KONG

**Ik ben verslavingsgevoelig.** Ik vind het moeilijker om één glas wijn te drinken of één sigaret te roken, dan helemaal geen. Na slechts een hap of trekje is het alsof er een luik opengaat waaruit een gulzig monster tevoorschijn komt. Als een ware King Kong graait hij om zich heen, zich volproppend met wat hij in zijn poten krijgt. Een paar jaar geleden stopte ik met roken. In de periode daarna ontpopte het monster zich tot een niets ontziende veelvraat. Als ik een chipje nam liep het steevast uit op een bunkerexpeditie. Misselijk, ongelukkig en vol schuldgevoelens ging ik naar bed. Maar ik had niet gerookt! Alles mocht, zolang ik maar niet rookte. Zo hield ik het monster in leven.

**Vier jaar later en twaalf kilo zwaarder stond ik opeens met een sigaret en aansteker in mijn hand, totaal vergeten waarom ik was gestopt en hoeveel moeite dat had gekost.** Het smaakte en voelde zó vertrouwd. Ik bezweek, mezelf wijsmakend dat ik het wel bij 'deze ene' kon houden. Maar direct na het eerste trekje was het monster wakker. Hij wilde MEER! ALLES! ALTIJD! Ik suste de stemmen in mij die tegenstribbelden. Roken paste nou eenmaal wél bij mij en daarmee uit! Ik bedacht me hoe lang (drie dagen) en hoeveel (één pakje) ik maximaal zou mogen roken. En wist zeker dat het me heel goed zou lukken het daarbij te laten. Het werden twee jaar.

**Weinig roken is voor mij niet weggelegd.** Ik deed verschillende pogingen om te stoppen. Om de bekende redenen: roken is verschrikkelijk slecht voor je lichaam, onbetaalbaar, het past niet bij mijn werk en het stinkt. Maar de pogingen liepen op niets uit. Na meestal zo'n dag of vijf ging ik weer voor de bijl. Nieuwe stoppogingen stelde ik steeds langer uit, ik was bang dat het niet zou lukken en dat ik weer vreetbuien zou krijgen. Ik bleef bang voor het monster.

**Tot een jaar geleden: ik verlangde naar vrijheid.** Ik was het spuugzat om slaaf te zijn van mijn monster. Ik was het zat om elke pauze snel naar buiten te moeten rennen voor een sigaret, op mijn stoel te zitten wiebelen bij langdurige gesprekken. Ik besloot dat het tijd was dat het monster eens een lange winterslaap zou gaan houden. Tuurlijk, er is af en toe trek of hunkering, maar die momenten gaan voorbij. Ik negeer ze. Het is alsof het monster zich af en toe even knorrig omdraait of snurkt. Hij doet maar. Ik maak hem niet meer wakker.

Petra Moes geeft trainingen en solosessies vanuit haar eigen praktijk, [www.petramoes.nl](http://www.petramoes.nl)