

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.

WAKE UP CALL

Ik parkeerde de auto en liep naar huis. Ik twijfelde of de lichten wel uit waren. Ik dacht diep na maar ik wist het niet meer. Ik liep terug naar mijn auto: ze waren uit. Gewone dingen doe je vaak zonder er bij na te denken. Zo ging het vroeger ook met alcohol, ik dronk het op de automatische piloot. Na een drukke werkdag kwam ik thuis met de boodschappen, ruimde de spullen op, ontkurkte een fles wijn, schonk een glas in, ging groenten snijden en nam mijn eerste slok. Tegen de tijd dat het eten klaar was had ik twee glazen op zonder dat ik het gemerkt had. En dan moest de avond nog beginnen.

Nu en dan drong het tot me door dat ik vaker en meer dronk dan goed voor me was. Maar die gedachte wuifde ik weg, want ik was een levensgenieter en werkte in de kunst en cultuur en daar deed iedereen het. Drinken was onze levensstijl. Bovendien was het met mij lang zo erg niet als met de anderen. Die dronken nog meer, nog vaker. Ik suste mezelf: ik mag toch ook weleens even ontspannen en genieten, ik met mijn superverantwoordelijke en stressvolle leven? Ik wist best dat ik het te bont maakte als ik weer eens struikelde met mijn aangeschoten kop

of een belangrijke afspraak door mijn verdoofde brein vergeten was. Ik hoorde het alarm afgaan, maar negeerde het. Als bij een wekker drukte ik de *snooze*-knop in.

Ik kreeg steeds meer ongelukjes. En die werden steeds ernstiger. Ik viel van mijn fiets en kwam lelijk terecht. Ik belandde in het ziekenhuis en mijn kin moest gehecht worden. Ik schrok wakker. Dit was mijn *wake up call*. Opeens zag ik dat ik ongelukken kreeg door de alcohol. Dat ik in een voortdurende roes leefde. Ik dronk elke dag, was afhankelijk van alcohol en kon niet meer zonder. Verstrikt in mijn eigen verhaaltjes was ik langzaam verslaafd geraakt. De pijnlijke val van mijn fiets opende mijn ogen. Ik besepte dat ik, als ik zo zou doorgaan, een groot gevaar liep. Dat ik mijn leven weggooide.

Deelnemers van Voorbij Alcohol zijn ook vaak wakergeschud door een heftige ervaring. Zoals Ruud. Zijn kinderen wilden hem niet zien zolang hij dronk en dat maakte dat voor hem de maat vol was. Of Simone. Zij dreigde haar baan te verliezen omdat ze te vaak te laat kwam. Maar Hans, een jonge vent, was er ook. Hij negeerde de signalen en sirenes niet. Hij had na een paar keer *snoozen* door dat er actie nodig was. Hij wachtte geen tien jaar. En zo kan het ook. Luister naar je wekker. Negeer je eigen alarmsysteem niet. Slapen kan altijd nog. •