

XXXXXX

tekst XXXXXXXXX

# TREND: Stoppen met drinken

*'Je vertrouwd voelen met jezelf: daar gaat het om'*

Een biertje in de kroeg, een glaasje wijn bij het eten. Het lijkt vanzelfsprekend. Drinken is toch gezellig? Toch kozen Fleur van Harmelen en Petra Moes ervoor om te stoppen met alcohol. Niet omdat ze verslaafd zijn. Maar gewoon, omdat het zoveel fijner voelt.

# H

et besluit kwam na een heftige nacht stappen. Fleur werd wakker met een kop die uit elkaar knalde. Hoofdpijn, misselijkheid, ellende. Dan de herinneringen aan de vorige avond: uit de hand gelopen misverstanden, ruzie met haar vriendin, een continue toevoer van drankjes. Vervolgens checkte Fleur ook nog eens haar saldo. En toen was de maat vol. "Er was meer dan honderd euro van mijn rekening af. Het was nog maar de tweede van de maand. Al zou ik het willen: ik had niet eens geld om de rest van de maand nog te kunnen drinken. Dus toen dacht ik: even een maandje niet."

Fleur van Harmelen, columnist bij lhbt-jongerenblad Expresso, kwam vorig jaar uit de kast als alcohol-quitter. En ze is niet de enige: stoppen met drinken is 'in'. Zo is er 'Dry January' en kun je wereldwijd uit je dak op drankvrije feesten als Ecstatic Dance en Daybreaker. Feministisch en biseksueel icoon Anja Meulenbelt schreef op haar blog hoe helder ze zich voelt zonder dagelijks glas wijn. En psychiater René Kahn schreef een boek vol over waarom niemand meer een druppel zou moeten drinken.

Alle hipheid ten spijt was Fleur aanvankelijk niet van plan om definitief te stoppen. "Alcohol was altijd al mijn ding. Als mijn vrienden op de drankkaart keken was ik steevast degene aan wie ze vroegen: Fleur, is dat een lekker drankje? Ik was een soort lopende drankencyclopedie. 'Het is maar tijdelijk hoor! Het is maar tijdelijk!', riep ik steeds. Maar eenmaal een paar weken van de drank af betrapte ik me erop dat ik me ontzettend goed voelde. Ik sliep beter, was emotioneel stabiel, viel af. Ik voelde me op alle fronten zoveel prettiger dat ik dacht: weet je wat, misschien gooi ik er nog een maandje achteraan."

fleur

## Helderheid

Het klinkt Petra Moes bekend in de oren. Ze stopte veertien jaar geleden met alcohol en geeft nu cursussen aan mensen die hetzelfde van plan zijn. "Mensen die drinken kunnen zich vaak niet voorstellen hoe het zou zijn om dat nóóit meer te doen. Zelf dacht ik dat het leven helemaal niet leuk meer zou zijn. Maar als het je eenmaal lukt om een week of twee niet te drinken, dan is dat een enorme eye-opener. Er komt meer helderheid, je voelt je fysiek beter, je ziet er beter uit."

De cursussen van Petra zijn bedoeld voor mensen die niet verslaafd zijn, maar wel last hebben van hun alcoholgebruik. "Ze hebben een baan en functioneren in principe goed, maar ze drinken meer dan hen lief is. Ze zeggen: ik drink om redenen die ik eigenlijk niet wil. Om emoties niet te voelen, om te ontspannen." En hoewel er in alle lagen van de bevolking veel gedronken wordt, komt Petra bepaalde groepen opvallend vaak tegen. "Veel kunstenaars, mensen uit de creatieve sector, journalisten, zzp'ers."

Ziet ze ook veel lesbische en biseksuele vrouwen? Uit onderzoek van het Trimbos Instituut blijkt immers dat lesbische en bi-vrouwen meer drinken. Bijna één op de tien is een probleemdrinker. Bij heterovrouwen is dat slechts één op de twintig. Petra: "Ik heb regelmatig lesbische en bi-vrouwen op mijn trainingen, net als homomannen trouwens. Maar ik heb niet het idee dat hun alcoholgebruik iets met hun seksuele oriëntatie van doen heeft."

## Pieterpad

Fleur ziet dat anders. Volgens haar zijn alcohol en 'de scene' onlosmakelijk met elkaar verbonden. "Als je andere lesbiennes, transpersonen of bi-vrouwen wil ontmoeten, ben je overgeleverd aan de feestjes en de kroegen. En op feestjes en in kroegen drink je alcohol. Dus je ontkomt er bijna niet aan, tenzij je bij een lesbisch zangkoor gaat, of het Pieterpad gaat lopen. Maar ja, daar voel ik me als 24-jarige niet op mijn plek."

Sta je eenmaal in die kroeg, dan moet er bovendien gesjans worden. Want terwijl je als heterovrouw maar hoeft te wachten tot er een man op je afkomt, moet je als lesbische of bi-vrouw toch echt zélf de stoute schoenen aantrekken. Fleur: "Veel vrouwen vinden het moeilijk om op een andere vrouw af te stappen. Want als vrouw heb je toch geleerd om je in te houden: als je maar een beetje je seksuele gevoelens toont, wordt dat meteen afgestraft. Dus als je dan op iemand afstapt en ineens wél die gevoelens moet tonen: ja jeeje, dat is lastig. Met alcohol gaan die remmingen er wat makkelijker van af."



Bovenal kun je je als LBT-vrouw flink eenzaam voelen. Je hebt misschien jaren eenzaam in de kast gezeten, en ook als iedereen het van je weet, blijf je toch een minderheid. Fleur kan het weten. Niet alleen valt ze op vrouwen, maar sinds kort weet ze ook dat ze agender is: ze voelt zich geen vrouw, maar ook geen man. "Ik pas echt op dertigduizend manieren in allerlei hokjes niet helemaal. Ik ben uitzondering op uitzondering, dus daar komt soms eenzaamheid bij kijken. Maar als ik gedronken heb, voel ik me makkelijker verbonden met mensen. Dat mis ik nu wel. Het is zo'n cliché uit films, maar ik heb dat wel zo ervaren: als mensen dronken worden, gaat iedereen om elkaar heen hangen en roepen: jullie zijn mijn beste vrienden! Aan die warmte en gezelligheid geef ik me veel makkelijker over als ik zelf ook een paar biertjes op heb."

## Je chagrijnige zelf

Er zijn dus flink wat redenen om als LBT-vrouw te drinken. Alcohol helpt tegen alles, lijkt het wel. Petra: "Het helpt bij troost. Het helpt als het fijn is. Het helpt als je je ongemakkelijk voelt." En dat maakt het zo moeilijk om ermee te stoppen. "Als je regelmatig drinkt, heb je jezelf eigenlijk aangewend om alcohol op die manier in te zetten. Om in een soort van probleemloze staat te verkeren. Dus als je wilt stoppen met drinken, moet je weer helemaal opnieuw leren dat óók je chagrijnige zelf bij je hoort. En je boze zelf, en je verdrietige zelf. Ze zijn allemaal onderdeel van wie je bent."

Je chagrijnige zelf omarmen: het druipt in tegen onze cultuur. "Mensen hebben het idee dat ze er recht op hebben om het leuk te hebben. Ze zeggen: ik moet genieten nu het nog kan, ik ben een bourgondiër." Volgens Moes hangt die levensstijl samen met de toenemende welvaart. Vroeger moesten we hard werken en was plezier hooguit een prettige bijkomstigheid. Tegenwoordig moet je het steeds maar leuk hebben: je leeft toch maar één keer? "Al die verre reizen en al die festivals: het zijn natuurlijk ook verworvenheden waar je van kunt genieten. Maar ik houd van bewust leven. Ik vind het belangrijk om mezelf écht te leren kennen, in al mijn facetten."

## Dwanggedachten

Dat klinkt mooi, maar is dat niet ontzettend moeilijk? Petra, lachend: "Nou, eigenlijk is het juist heel makkelijk. We denken alleen maar dat het moeilijk is, omdat we nooit geleerd hebben hoe we met onszelf kunnen zijn. Toch zijn daar allerlei technieken voor, oefeningen. Meditatie, ja, maar er is nog veel meer. Wat ik zelf inmiddels doe is elke ochtend, als ik wakker word, twee pagina's vol schrijven. Ik schrijf dan alles op wat er in mijn hoofd omgaat. Onsamenhangend. Gewoon zoals het in me opkomt. Dat klinkt misschien vaag, maar dat is het niet. En zo zijn er nog veel meer methodes. Je vertrouwd voelen met jezelf, daar draait het om. In het begin is dat spannend, maar als je jezelf eenmaal een keer in volle boosheid hebt ervaren, of in wanhoop, merk je vanzelf: het gaat gewoon weer over!"

Ook Fleur heeft geleerd haar chagrijn te verdragen. Want ook zij heeft zo haar moeilijke momenten. "Vroeger nam ik dan gewoon een biertje in de kroeg en was ik zó weer blij. Nu komt het voor dat ik de hele dag denk: ik wil een borrel. De hele dag door, als een soort dwanggedachte. Tot ik ga slapen, en dat is het dan." Hoe ze daar mee omgaat? "Ja, slecht. Niet. Ik word er een beetje baldadig van. Ik ga tegen andere mensen zeuren dat ik een borrel wil. Ik ben geen goed gezelschap op zo'n moment. Uiteindelijk ga ik dan maar vroeg naar bed: laat maar zitten, morgen probeer ik het opnieuw." Fleur ziet die dagen niet als een probleem. "Het hoeft niet altijd makkelijk te zijn. En ook al gaat het niet altijd vanzelf, uiteindelijk lukt het me wel."

### Bierachtige substantie

Je chagrijnige zelf accepteren: check. Omgaan met moeilijke momenten: dubbelcheck. Maar ook dan ben je er nog niet, vertelt Petra Moes. De uitdaging zit niet alleen in jezelf, maar ook in je omgeving. "Onbedoeld houd je je omgeving een spiegel voor", legt ze uit. "Dat heb ik zelf ook meegemaakt. Als ik tegen collega's of vrienden zei: hm, ik drink eigenlijk wel een beetje veel, dan wuifden ze dat weg. Ze dronken immers net zoveel als ik, en wilden daar niet mee geconfronteerd worden. En dan gaan mensen dingen zeg als: wat ongezellig, doe je niet mee? Terwijl ik helemaal geen oordeel heb over hún gedrag. Ik denk: laat me met rust, laat mij m'n ding doen."

Bovendien moet niet alleen jij jezelf opnieuw leren kennen; je omgeving moet dat óók. Dat je dat biertje met ze meedrinkt verlost je vrienden niet alleen van hun schuldgevoel, maar geeft ook het signaal: ik wil bij jullie horen. "Alcohol heeft ontzettend veel te maken met identiteit en groepsgevoel. Het is een manier om jezelf af te scheiden: kijk ons hier nou, wij hebben het samen goed. Met je drankje laat je zien waar je bij wilt horen. Als je bier drinkt, ben je geen zoete-witte-wijn type." Stop je met drinken, dan blijft er niet zoveel over. "Dan is het cola, of thee. Met thee ben je een saaie muts en cola is kinderachtig. Dus aan drankjes hangen bepaalde beelden."

Misschien is dat wel de reden dat Fleur nog steeds bier drinkt, maar dan alcoholvrij. "Ik merk dat ik het toch prettig vind om met een bierachtige substantie in mijn hand te staan, een beetje undercover, haha. Maar dit werkt bij mij. Je hoeft echt niet meteen elke avond zen aan de gemberthee als je dat nooit eerder gedaan hebt. Maak het jezelf niet te moeilijk."

Niet te moeilijk doen: die houding heeft Fleur ver gebracht. "Mijn lever is me dankbaar, en mijn saldo, en ikzelf ook. Ik merk dat ik mentaal op een veel prettiger plek ben. Ik ben meer constant, terwijl ik voorheen altijd nogal door een rollercoaster ging." Of ze nooit meer alcohol wil drinken? "Nou, mijn ideaal is om uiteindelijk af en toe een drankje te kunnen doen, zonder al dat gedoe erbij. Eén of twee keer in de maand of zo, gewoon voor mezelf, en dat ik daar tevreden mee ben. Genieten van de smaak, zonder al die dwanggedachtes." ■

## Ook stoppen? Zeven tips

- 1 Begin met een afgebakende periode. Petra: "In één keer helemaal stoppen houdt je niet vol. Dat kun je niet overzien. Begin klein en beschouw het als een experiment. Maak het niet te definitief."
- 2 Stoppen is makkelijker dan minderen. Fleur: "Desnoods stop je eerst en besluit je daarna of je nu en dan nog een drankje wil."
- 3 Behoud de rituelen. Petra: "Pak óók een glas en toost mee met de anderen. Maar neem die slok niet, of zorg dat er wat anders in je glas zit. Tachtig procent van de waarde van die momenten zit in de verbeelding."
- 4 Drink wat je lekker vindt, maar dan alcoholvrij. Fleur: "Het is gewoon placebobier, het is hartstikke nep, maar het werkt wel. Je wordt gek als je ineens alleen maar cola gaat drinken."
- 5 Je hoeft je niet te verantwoorden. Petra: "Mensen gaan je van alles vragen. Zeg gewoon: nou, ik hoef niet. Klaar. Je hoeft het er niet over te hebben. Op een gegeven moment zijn mensen eraan gewend."
- 6 Maak het jezelf niet te moeilijk. Fleur: "Als je tóch een keer een drankje neemt, wees dan niet te streng voor jezelf. Het hoeft niet in één keer perfect."
- 7 Zorg voor jezelf. "Leer hoe je met moeilijke emoties om kunt gaan. Creëer een plek voor jezelf, leer ontspannen. Leer nee zeggen, ga de natuur in. Maak tijd voor jezelf."

**Meer weten over Petra's trainingen?**

Kijk op [www.voorbijalcohol.nl](http://www.voorbijalcohol.nl)

Alcoholvrij dansen kan op meerdere plekken in Nederland check <http://ecstaticdance.nl>