

Recensie: Anne De Smet

Bert van Laar en Marielle Brenninkmeijer (red.): 'Alcohol de baas: hulp via internet, inspirerende verhalen van 10 vrouwen die hun alcoholverslaving overwonnen'.
Uitgave Tactus Verslavingszorg en Tactive, ontwikkelaar van internetbehandelingen
2009 (Alcoholverslaving/ED) Downloaden via <http://alcoholdebaas.nl>

Soort boek/ ziekte/ stijl: Tien vrouwen vertellen over hun overwonnen alcoholverslaving, over hun behoefte om met drank een of andere gevoeligheid of pijn te verdoven. Dit boek kan inspireren om een alcoholprobleem te herkennen, te onderzoeken en te besluiten er iets aan te doen. Alcoholisme is een progressieve aandoening. Iemand begint af en toe te drinken voor de gezelligheid, om te ontspannen, om de realiteit te verdragen en wat nog meer. De drinkfrequentie neemt toe en de persoon (of omgeving) ontdekt dat hij minder functioneert. Gezondheid, werk en sociale leven zijn niet bijster goed. Een problematisch drinker heeft last van schuld en schaamte die weer beletten om hulp te vragen. Alcohol is de baas. De persoon is de ziekelijke afspiegeling van wie hij ooit was. De persoonlijke verhalen met een eigen stijl zijn doorweven met tips, een woordenlijst, poëzie en forumberichten. Het is een zeer toegankelijk en nuttig boek.

Over de schrijver: Het boek is geschreven door tien schrijfsters. Opmerkelijk is dat geen enkele man zich heeft aangemeld om aan het boek mee te werken.

Korte beschrijving: De boodschap is helder: het eerste glas laat je staan. Drank als troost helpt maar eventjes. Je onderzoekt de oorzaak van je probleem en verandert je grenzeloos gedrag om weer eigen baas te zijn. Niet minderen maar de nullijn 'om niet meer terug te gaan naar de hel'. De levensbeslissing om heftige gevoelens te leren verdragen zonder drank is een dagelijkse afspraak met zichzelf. Het inzicht vergt jaren lang vechten om uiteindelijk de dingen te doen die echt fijn en belangrijk zijn. Naast de internetbehandeling vonden de schrijfsters steun (en later geven zij die) op het forum. Daar zijn mensen die begrijpen hoe moeilijk het is om te stoppen. Men kan zich spiegelen aan opbeurende woorden van soortgenoten. Het is een anonieme hulppost: noodkreten worden gezien en mensen loggen en masse in om op iemand in te praten. Mensen hebben op deze manier minder last van ongemakkelijke face to face momenten met een hulpverlener. Voor de internetbehandeling zijn geen lange wachttijden zoals in de reguliere verslavingszorg waardoor iemand er geen zin meer in heeft.

Wat viel op: Het is niet eens zo lang geleden dat mensen een beetje aangeschoten over straat liepen bij gebrek aan schoon drinkwater. Drinken is sociaal geaccepteerd en de verleiding ligt overal: op het werk, thuis, de straat. Een colaatje bestellen en geen alcohol is soms sociaal niet geaccepteerd. Duidelijk is dat stoppen met drinken voor alcoholisten een te grote drempel is. Maar een beetje drinken kan niet. Vandaag drink ik niet lijkt te werken dankzij de keukenwekkermethode, de directe beloning

van en voor zichzelf, het uitstel als overwinning. Hoewel: het leven wordt niet leuker, wel interessanter, aldus een schrijfster.

Citaten: Pag. 5: “Zonder dit forum was ik mijn eerste tijd zonder alcohol niet zonder kleerscheuren doorgekomen.(...) Ik heb toegezegd mijn ervaringen op te schrijven met de gedachte dat ik mijn alcoholgebruik wel zou kunnen verklaren. Er moest tenslotte een reden zijn waarom ik te veel ben gaan drinken. Toch heb ik nu, een hele tijd later, geen echte verklaring. Natuurlijk: het waren omstandigheden als stress die maakten dat ik veel ‘baat’ bij alcohol had. Ontspanning zoeken is voor mij een hele belangrijke reden geweest. (...) Tevens had ik een grote angst om te stoppen. De beslissing om niet meer te drinken, was bedreigend. Tenslotte haalde ik vaak ‘moed en kracht’ uit een glas alcohol.”

Pag. 19: “Langzaam maar zeker werd alles rond de alcohol gepland. Als ik moest werken, dronk ik niet; als ik op visite ging hield ik het bij een * of twee glaasjes. Thuis haalde ik de schade weer in. Flessen en glazen werden verstoppt. ’s Avonds ging ik praktisch de deur niet meer uit, alleen als ik moest werken. Spontaan aangekondigde visites werden niet gewaardeerd en ik deed de voordeur dan niet meer open. Uit zelfbescherming nam ik de telefoon niet meer op als ik gedronken had want de andere dag kon ik mij er weinig of niets meer van herinneren. Valpartijen en black-outs kwamen steeds meer voor. (...) En dan altijd met boodschappen terug komen die ik eigenlijk helemaal niet nodig had, maar voor de vorm toch mee nam; alleen flessen stond zo raar...”

Pag. 13: “Ik kan geen NEE zeggen, want dan voel ik me schuldig. Ik probeer de hele dag te voldoen aan wat anderen van me verlangen, ongeacht of het van me verlangd wordt. Omdat ik wil dat mensen van me houden. Ik drink om het gat in mezelf tot bedaren te brengen (...) Pas als ik de roes voel, komt er een lome rust in me. Een destructieve blijheid dat, als ik niets waard ben, ik ook niets waardevols hoef te doen. Dat als ik dronken word, niemand meer iets zinvols van me kan verlangen. Als ik drink, hoef ik geen verantwoordelijkheid meer te voelen en te dragen. Dan hoef ik alleen maar dronken te worden en te zijn.”

Pag. 43: “Maar een hele dag ziek in je bed liggen, je afspraken moeten afzeggen met een smoes en jezelf voornemen dat je nooit, maar dan ook nooit meer een * druppel zult drinken. Dat je je realiseert dat je helemaal verkeerd bezig bent. En dan lijkt het zo gemakkelijk, alsof je een eenvoudige keuze hebt om gewoon niet meer te drinken. Maar zonder de vos te willen zijn die de passie preekt, is het gif al ver in je lijf gedrongen en schreeuwt je lijf om de bevrediging van de behoefte van je verslaving. (...)Het is net alsof ik me niet realiseerde dat ik teveel dronk, alsof ik elke dag in een gekleurde spiegel keek die naar me knipoogde en vertelde dat het in orde was, dat het niet erg was dat ik mijn pijn wegdronk. Dat ik dat ook verdiende, dat ik mijn hele leven zoveel pijn had gehad, zo veel liefde tekort gekomen was dat het in mijn geval wel toegestaan was om mezelf wat te verdoven.”

Pag. 57: “Wat ik me niet zo goed realiseerde toen ik stopte met drinken, was dat ik ook mijn gedrag moest gaan veranderen: wat doe je als je trek krijgt? Wat doe je met de spanningen die je niet meer wegdrinkt? Die spanningen sloegen bij mij echt helemaal in mijn lijf en alle spieren zaten vast(...)Het ging goed en toen ik dacht dat ik er wel was en van mezelf weer met mate mocht drinken, bleek ik dit niet te kunnen (...) En zo zat ik binnen een paar maanden weer op gemiddeld twee à drie katers per week. Inmiddels vond ik drinken echt niet meer leuk en voelde ik me schuldig bij elk glas dat ik nam. Zo had ik weer een reden om het volgende glas te nemen, het was toch al mislukt dus dan maar helemaal voor de bijl.”

Trefwoorden: craving, ziekte van Korsakov, ontweningsverschijnselen, levercirrose, alcoholisme

Themawoorden: alcoholisme, verslaving, schuld, schaamte

Extra: het boek kan worden gedownload via internet of kan worden besteld via de webwinkel. <http://www.alcoholdebaas.nl/getdoc/85082842-15c2-4009-935c-cboa696ce933/Forumboek.aspx>

Recensie: In het boek Alcohol de baas schrijven tien vrouwen over hun alcoholverslaving. Het boek leest als een trein en trekt je onmiddellijk mee in het leven van de schrijfsters. (...) hoogopgeleide, jonge vrouwen die volop in het leven staan. (...) Omdat alcohol een sociaal geaccepteerd middel is, valt het minder snel op dat iemand teveel drinkt. (...)De schrijfsters van dit boek vertellen openhartig over hoe dat bij hen is gelopen. (...) Je schrijft op het forum of je hebt contact via het mailsysteem van de website. Niemand die je ziet. Een groot onderdeel van de behandeling is bewustwording. Schrijfsters worden zich letterlijk bewust van de kleine stapjes die leiden tot de 'slok'. Alcohol de Baas is een indringend, maar ook heel toegankelijk boek. Aefke 2009.