

KIEZEN VOOR EEN NUCHTER LEVEN
Kobe Lecompte

WWW.KRITAK.BE

Kritak maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, en Kobe Lecompte

Vormgeving: Tinxz

Foto's: © Saskia Vanderstichele

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en /of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

D/2021/45/457

ISBN 978 94 0148 127 4

NUR 600

Kobe Lecompte

Kiezen
voor
een
nuchter
leven

KRITAK

Ode aan de alcoholist

Ik doe het voor de mensen die er nog niet uit zijn.

Voor mensen die het nog niet weten.

Mensen die het zien als een onmogelijke taak en
het daarom niet aanpakken/aannemen.

Mensen die eraan stierven.

Stierven door inname van de druppel die er te veel
aan was of omdat alcohol hen ongelukkig maakte.

Maar ik doe het ook voor mensen die het licht
hebben gezien.

Mensen die het laatste puzzelstukje aanvaard
hebben om er hun puzzel mee af te werken.

Mensen die zichzelf voornemen om ook vandaag
het glas te laten.

Mensen die ook vandaag kiezen voor een nuchter
en gelukkig leven.

Kobe Lecompte

INHOUD

Voorwoord		11
Kiezen voor nuchterheid verkondig je met trots		15
Wanneer ben je alcoholist?		19
Gesprek met Tessa Wullaert		23
Terug naar de basis		37
Een positief verhaal voor en met je omgeving		45
Nazorg! Nazorg! Nazorg!		61
Alternatieven		67
Medische zorg		75
Gesprek met prof. dr. Dirk de Wachter		81
Wat doet alcohol met jou?		97
Delphine Lecompte, Vlaamse dichteres vertelt		99
Afkicken		107
Sociaal leven		111
Hervallen		119
De juiste woorden		135
Reacties van de buitenwereld		141
Dit is ook een boek voor familieleden of vrienden van probleemdrinkers		145
Het recept		149



VOORWOORD

Ik ga geen verhaal vertellen. Want ik ken mezelf. Dan sla ik weer aan het fantaseren wat – althans in dit boek – niet de bedoeling is. In dit boek komen feiten. Feiten maar ook tips, ideeën, een visie en vooral veel logica.

Het is de eerste keer dat ik een boek schrijf zonder echt een verhaal te vertellen. Een boek dat ik schrijf als voedsel voor zovele mensen. Een naslagwerk voor al diegenen die er wat mee kunnen. Wie mijn vorige boeken las, weet dat ik steeds schrijf met een boodschap, een ferme dosis psychologie en liters filosofie. Omdat het goed is voor elk van ons!

Maar dit boek zal een andere insteek hebben. In dit werk ga ik aan de slag met mijn bekommernissen rond de alcoholproblematiek, die ik als hulpverlener wil uitschrijven. Een boek dat voor je zorgt en erg veel mensenliefde bevat.

Iedereen kampt met een verslaving. Is het niet aan suiker, dan is het aan koffie of chocolade. Als ervaringsdeskundige begeleid ik mensen met een alcoholprobleem. Ik begeleid hen naar, of binnen een nuchter leven. Ik bied hen individuele ondersteuning aan en een gepersonaliseerde kuur, op maat gemaakt! Net zoals een couturier te werk gaat bij

het uitwerken van een 'pièce unique' nadat hij de maten heeft opgenomen.

Tijdens deze kuur vertel ik duizend nieuwigheden. Zaken die enkel voor die bepaalde persoon van belang zijn. Maar naast deze duizend 'nieuwe' zaken, vertel ik ook duizend keer hetzelfde tegen elk van hen. Wat betekent, dat alvast duizend issues voor iedereen het perfecte voer zijn. En net deze issues zijn de basis van een nuchter leven.

Door dezelfde materie steeds te herhalen en te herhalen kwam ik tot het besef dat het een goed idee zou zijn om alles neer te pennen. Flarden van teksten, insteken of inzichten kan je bij mij overal vinden. Op losse bladen op mijn bureau, in mijn vast schriftje, op mijn mobiele telefoon, op mail of op computer. Met ondertussen twee romans op mijn palmares zou het voor mij geen opgave mogen zijn om alle losse flarden te bundelen in een boek. Dus heb ik alles bijeengezocht en mezelf aan het werk gezet.

Ervaring maakt zaken gemakkelijker. In mijn geval bij het schrijven, maar ook bij het begeleiden van mensen met een alcoholprobleem. Het resultaat... dit boek!

Ik betrek ook de familieleden of vrienden van de betrokkene in het verhaal. Het gebeurt maar al te vaak dat familieleden of vrienden het probleem veel groter ervaren dan de probleemdrukker zelf. Had ik eerder ingezien dat alcohol niet goed voor me was, dan was dit boek beslist al lang geleden uitgebracht. Maar zo mogen we niet denken, want op de keuze voor een nuchter leven staat geen tijd of leeftijd. De onthouder bepaalt zelf het tempo van zijn proces. En dat is bijzonder mooi. Dat we leren luisteren naar ons eigen tempo en mogen handelen op het ritme van ons eigen bestaan.

In dit boek zal ik vaak herhalen. Je zal identieke stukken zien terugkeren in verschillende hoofdstukken. Weet dat dit

geen structurele fout is, maar dat ik dat bewust doe omdat gedachten en feiten vaak samenlopen én omdat herhalen leidt tot het beter begrijpen van de materie. Je zal beter linken kunnen leggen en bepaalde gedachten gemakkelijker aan elkaar kunnen breien. Want dat is wat dit boek beoogt: een duidelijk beeld geven en de problemen in kaart brengen, antwoorden bieden en oplossingen aanreiken

Ik zal vaak schrijven alsof ik jou direct en persoonlijk aanspreek, terwijl bepaalde passages in de 'men-vorm' worden geformuleerd. Ook dit doe ik bewust, om aan te tonen dat dit een hulpboek voor iedereen is. Niet enkel voor de probleemdrukker, maar voor iedereen die in cirkels draait met vaste en vaak foute patronen.

Dit is een hulpboek
voor iedereen.

Sinds enige tijd begeleid ik ook mensen met psychische problemen. Het was me opgevallen dat zowel bij een verslavingsproblematiek als bij psychische moeilijkheden vaak dezelfde hindernis aan de basis ligt. Zo begeleidde ik een vader voor het aanpakken van zijn drankprobleem en tegelijk ook zijn dochter die met zeer heftige psychoses kampte. Op een gegeven moment beseftte ik dat ik voor tachtig procent hetzelfde tegen haar vertelde als tegen haar vader.

De kern van het verhaal bleek namelijk bij beide problematieken dezelfde te zijn: gewoonteverandering. Het gaat over andere inzichten creëren zodat je ze anders zal benaderen en over op een meer gestructureerde manier van nadenken. Want door zaken vanuit een andere hoek of nieuw perspectief te gaan benaderen, krijg je vaak een veel beter resultaat. Door een andere aanpak ga je recht tegenover het probleem staan, waar je vroeger eerder naast het probleem stond.

En als je dan effectief oog in oog staat met het probleem, dan zie je de zwakke plekken. Het zal maken dat jouw focus en gedrevenheid aangescherpt worden. Focus en gedrevenheid, twee belangrijke woorden binnen het leven van een onthouder. De focus die slaat op je grootste verlangen om nuchter te willen zijn en de gedrevenheid om het na te streven.

Alles wat ik in dit boek ga vertellen is mijn persoonlijke overtuiging. Bevindingen die ik toepas omdat ik zie dat ze werken.

Eén verhaal, één overtuiging, één logica!

hfst 1

KIEZEN VOOR NUCHTERHEID VERKONDIG JE MET TROTS

Stoppen met drinken is niet hetzelfde als kiezen voor de nuchterheid.

Stoppen met drinken is gewoon het glas laten, zonder meer. Stoppen met drinken kan iedereen. Voor hoelang is een andere vraag, maar in wezen kan iedereen het. Daarom is het belangrijk om het onderscheid te maken tussen stoppen met drinken en kiezen voor een nuchter leven.

Kiezen voor een
nuchter leven.

Kiezen voor een nuchter leven doet men doordacht. Men doet het met een weloverwogen doel voor ogen. Men maakt er een plan voor op, men zet zaken op papier, men praat erover en denkt na over de aanpak, men doet aan gewoonteverandering. Het is een fijn gezinsproject dat leeft binnen het huishouden. Plannen en aanpakken! Dat is heel wat

anders dan stoppen met drinken. Stoppen met drinken betekent geen alcohol meer nuttigen. En dat is het dan ook. Vaak blijkt het op lange termijn geen succesverhaal.

Sauzen op basis van alcohol, pralines met alcohol, dat ene kleine glaasje op oudejaarsavond... noem maar op. Laat het staan! Het is zoveel gemakkelijker om helemaal geen alcohol meer te consumeren dan jezelf te blijven uitdagen. Of voor een lange periode niets meer drinken om nadien met mate te kunnen drinken, dat bestaat ook niet. Sterker nog! Dan gaat men vaak meer drinken als tevoren. Af en toe drinken werkt niet!

Hoe vaak gebeurt het niet dat mensen beslissen om voor een bepaalde periode geen alcohol meer te nuttigen? Omdat het goed voor hen is, om zichzelf of de buitenwereld te bewijzen dat ze dat kunnen of om nog andere redenen.

Tijdens de maand februari bijvoorbeeld kan je deelnemen aan de welgekende 'Tournée Minerale'. Een maand waar men geen alcohol zal drinken. Dat is de missie. Een initiatief van de Stichting tegen Kanker en De Druglijn. Een mooi idee, maar niet zonder risico's. Ik neem de collectieve uitdaging van Tournée Minerale even als voorbeeld om de gevaren die verscholen zitten in dit ogenschijnlijk positieve initiatief, bloot te leggen: wanneer je drinkt hou je een bepaalde regemaat aan. Je drinkt bijvoorbeeld elke dag één fles wijn. En dan komt februari eraan! Je registreert je om deel te nemen aan Tournée Minerale en heel de maand februari drink je geen druppel alcohol. Dat gaat aardig, dus niets aan de hand. In maart ga je terug drinken en probeer je de dosis van twee wijntjes per dag te behouden. Dat zal een pak moeilijker gaan. Je zal in de meeste gevallen een glas meer drinken en al wat vaker in de week er nog een extra glas bovenop. Jouw lichaam vraagt hiernaar. Je lichaam heeft een hele poos niets gekregen en is nu gulzig vragende partij naar meer.

Die dosis hou je aan tot het jaar nadien waar net hetzelfde zal gebeuren. Je zal op lange termijn meer en meer gaan drinken. En aangezien alcohol afschuwelijk sluw is, zal je het vaak niet eens opmerken, waardoor je op het eind van de rit een probleemdrinker bent geworden. Andere onderzoeken tonen aan dat men minder zou drinken maar in de realiteit is het vaak andersom. Er is nooit één waarheid. Niet consequent omgaan met je nuchterheid of er af en toe je laars aan lappen is niet eerlijk zijn met jezelf. Je maakt het jezelf ook verdomd moeilijk.

Stoppen met drinken is geen consequente actie. Kiezen voor nuchterheid is dat wel. Het is draagbaarder, haalbaarder en klinkt als een bewuste keuze: de keuze om een grote stap in je leven te zetten. Het is kiezen voor wat goed voor je is en wat na verloop van tijd zal leiden tot een totaal andere, positieve manier van leven.

Af en toe nog drinken, veel minder drinken... kortom, niet consequent omgaan met nuchterheid, is zoals in de boksring gaan staan om een gevecht aan te gaan tegen Muhammad Ali. Een verloren zaak. Dat gevecht win je nooit. Dat gegeven aanvaarden bespaart je een hele hoop ontgoochelingen en narigheid en brengt je naar een verdere stap in het proces naar een nuchter leven.

‘Stoppen met drinken, dat moet je voor jezelf doen’, hoorde ik vaak vertellen tijdens mijn negen weken durende kuur. Dat klopt!

In het begin had ik al snel begrepen dat ik het eerder voor mijn vrouw deed. Om haar niet kwijt te raken had ik beslist om voor een nuchter leven te gaan. Dat is op zich een mooie gedachte. Als je het eerst en vooral voor iemand anders doet, dan is dat alvast een eerste stap om nadien te begrijpen dat je het eigenlijk voor jezelf deed. Want aangezien je je goed

voelt in je relatie, kies je wel degelijk voor jezelf. Omdat je het fijn vindt om jouw leven te delen met die bewuste partner.

Wanneer mensen me voor de eerste keer bellen voor een aftoetsend gesprek, dan hoor ik vaak een bittere, sombere ondertoon. Dat is zonde. Kiezen voor de nuchterheid is namelijk prachtig! Het is net zo prachtig als een huwelijk, een geboorte, de aankoop van een huis, noem het maar! Je kiest voor een nuchter leven! Je zegt het zelf! Het is een keuze die je voor jezelf maakt. Het heeft niets te maken met een verplichting of een straf of zo. Neen! Het gaat hier om iets wat je graag wil doen voor jezelf. Omdat het goed voor je is. Omdat je er een pak mooier van wordt, zowel innerlijk als uiterlijk. De wallen onder je ogen of je getrokken gelaat zal je bijvoorbeeld snel zien verdwijnen, je omgang met anderen zal soepeler en relaxter verlopen.

Kiezen voor een nuchter leven is kiezen voor een oprecht leven.

Kiezen voor een nuchter leven is kiezen voor een oprecht leven. Waarom zou je dit dan niet van de daken mogen schreeuwen? Ik heb tot op heden nog nooit meegeemaakt dat mensen negatief reageren op iemand die zegt dat hij/zij koos voor een nuchter leven. Ik ben

er persoonlijk enorm trots op. Ik zeg te pas en te onpas dat ik een onthouder ben. Het geeft vertrouwen en het is nu eenmaal iets om trots op te zijn. Waarom zou iets positiefs in een negatief daglicht moeten geplaatst worden? Mensen gaan naar de sauna om zichzelf lekker te verwennen en zich goed te voelen. Probleemdrinkers kiezen om dezelfde reden voor de nuchterheid. Dat is prachtig en mag je beslist delen!

Hfst 2

WANNEER BEN JE ALCOHOLIST?

Hier heb je hem dan! Ik presenteer hem met graagte: de hamvraag! De vraag van één miljoen. De vraag waar ik jarenlang maar moeilijk een antwoord op kon formuleren: wanneer ben je alcoholist?

Als de rem kapot is.

‘Als men ermee in de problemen komt,’ probeerde ik uiteindelijk dapper. Maar natuurlijk valt daar meer over te vertellen. Een collega gaf me pas vele jaren later het volgende antwoord: ‘als de rem kapot is’.

Met dat antwoord had hij alvast beter gescoord dan ikzelf. Het raakt de essentie van het probleem. Want een alcoholist is niet per se de persoon die elke dag of op wekelijkse basis drinkt. Een alcoholist is evengoed de persoon die een heel jaar geen alcohol nuttigt, behalve op die bewuste dag... op dat jaarlijks terugkerende feestje, met die bepaalde vrienden loopt het altijd mis. Dan gaat hij/zij door het lint. Elk jaar weer! Dan kan hij/zij niet

stoppen met drinken. Dat is evengoed een probleemdrinker! Zo begeleid ik een persoon die in deze situatie verkeert. De man weet dat hij op dat bewuste feestje een andere persoon wordt. Hij transformeert tot iemand die hij helemaal niet wil zijn. Iemand die totaal niet te rijmen valt met wie hij in werkelijkheid wél is en er net daarom in geen geval vrede mee kan sluiten. Ook bij hem is de rem kapot en is onthouden veel gemakkelijker. Als je jezelf maar moeilijk aan de belofte kan houden, dan is de kans groot dat je inderdaad een probleemdrinker bent of op weg bent om een probleemdrinker te worden.

Je kan natuurlijk wel een onderscheid maken met iemand die jaarlijks naar dat feestje gaat met de gedachte dat hij uit de bol 'wenst' te gaan. Dat hij zichzelf voor één keer in het jaar toelaat om op dat bewuste feest overmatig alcohol te nuttigen. Terwijl een andere persoon steeds weer moet vechten tegen zijn eigen kunnen. Hij/zij wil blijven zijn wie hij/zij het liefst is, in combinatie met enkele glaasjes alcohol, zonder dat het uit de hand hoeft te lopen, maar daar steeds weer in mislukt. Het zijn twee verschillende verhalen. De ene weet op voorhand dat hij over de rooie zal gaan en kan daar vrede mee sluiten. Meer zelfs! Daar heeft hij/zij voor gekozen! De andere weet dat het een gevecht is. Twee totaal andere intenties. Maar dan kan je jezelf weer de volgende vraag stellen: bij wie is de rem kapot?

Er zijn een aantal symptomen, gedragingen of fenomenen die kunnen helpen om een antwoord te formuleren op bovenstaande vraag.

In een huishouden waar er veel ruzie wordt gemaakt, ligt alcohol vaak aan de basis. Door alcohol te gebruiken heb je minder geduld, of denk je op een andere manier dan