

VOOR AMBITIEUZE
MENSEN DIE BLIJ ZIJN MET
HUN LEVEN, MAAR MINDER
WILLEN DRINKEN

NANJA
VAN
BLIJ VLIET
ALCOHOL
VRIJ

KOSM • S

Inhoud

Voorwoord door Annie Grace	7
Voorwoord door Ninette van Hasselt	11
Inleiding: What used to be my secret is now my story	13

Deel 1 **Het fundament**

21

1. Het is niet jouw schuld, maar wel jouw verantwoordelijkheid	23
2. You cannot hate yourself into sobriety	34
3. Shame dies when stories are told in safe places	41
4. Je hoeft jezelf geen alcoholist te noemen om iets te mogen veranderen aan je relatie met alcohol	51
5. Alcohol is a big fat liar	59

Deel 2

De verhalen die jij jezelf vertelt over alcohol 73

- | | | |
|-----|---|-----|
| 6. | Het eerste verhaal: eentje kan geen kwaad toch? | 75 |
| 7. | Het tweede verhaal: een glaasje is zo gezellig | 82 |
| 8. | De derde verhaal: alcohol ontspant me | 91 |
| 9. | Het vierde verhaal: het is een gewoonte | 95 |
| 10. | Het vijfde verhaal: alcohol staat synoniem aan genieten | 98 |
| 11. | Het zesde verhaal: ik vind het zo lekker | 102 |
| 12. | Het zevende verhaal: ik slaap er beter van | 105 |

Deel 3

De stap naar duurzame verandering 109

- | | | |
|-----|---|-----|
| 13. | Alle verandering vindt plaats aan de andere kant van bewustzijn | 111 |
| 14. | Zonder verlangen is er geen verleiding | 121 |
| 15. | The only way out is through | 134 |
| 16. | Creëer een leven waaraan je niet hoeft te ontsnappen | 147 |
| 17. | It's a proud choice, not a sad consequence | 159 |
| 18. | Sobriety is the gift that keeps on giving | 172 |

Nawoord: En nu? 183

Dankwoord 185

Mijn inspiratiebronnen 189

De Sober Soundbites 191

Noten 195

Inleiding

What used to be my secret is now my story

Dinsdagochtend 12 november 2019

Het is vijf voor zeven en ik sta onder de douche. Ik voel me verschrikkelijk. Een hamer bonkt achter mijn slapen, ik ben misselijk en sta onvast op mijn benen. Het warme water stroomt over mijn lijf, maar kan er niet voor zorgen dat mijn ijskoude lichaam opwarmt.

Ik probeer door de mist in mijn hoofd de herinneringen aan de avond ervoor terug te halen. Dat lukt ten dele, maar na acht uur is alles één groot zwart gat. Ik puzzel de momenten aan elkaar: op de terugweg naar huis ben ik toch nog even langs de supermarkt gegaan voor een paar vergeten boodschappen. Als ik langs het wijnschap loop, denk ik nog heel even: nee, je zou niet... Het is alsof een onzichtbare kracht in mij het overneemt en zonder er verder bij na te denken leg ik twee flessen chardonnay in mijn karretje. Als ik thuiskom neem ik niet eens de tijd om mijn jas uit te doen en schenk ik allereerst een flink glas in.

Als ik de eerste slok neem, verspreidt een warm gevoel van thuiskomen zich door mijn lichaam. Dit is mijn manier om me te kunnen onttrekken aan alle onrust in mijn hoofd en lijf. Dit is mijn moment, waar ik al sinds drie uur vanmiddag onafgebroken aan denk. Ik praat het goed voor mezelf met de woorden dat ik het écht heb verdiend. In werkelijkheid heb ik het gewoon nodig, ik

weet niet hoe ik mijn leven kan leven zonder eraan te ontsnappen.

Ik maak een simpele avondmaaltijd, voor meer dan dat heb ik de energie (en de eetlust) niet. Voordat Bas thuiskomt, heb ik mezelf al drie keer bijgeschonken en is de bodem van de eerste fles in zicht. Tijdens het eten drink ik water, want ik heb met Bas afgesproken dat ik niet meer zou drinken. We nemen samen de dag door, maar ik ben er met mijn hoofd niet bij. Ik word afgeleid door schaamte over mijn stiekeme gedrag en tegelijkertijd wordt het verlangen naar een nieuw glas wijn door diezelfde schaamte alleen maar verder aangewakkerd.

Onder de douche graaf ik verder in mijn geheugen. Bas is gaan sporten en ik verheugde me op een avondje Netflix. Naar welke serie heb ik gekeken? Hoe laat ben ik naar bed gegaan? De schrik slaat me om mijn hart: heb ik écht beide flessen opgedronken? Lag ik al in bed toen Bas thuiskwam, of trof hij me slapend op de bank? De beelden blijven wazig en de paniek golft door me heen.

Zonder dat ik me ervan bewust ben, lopen de tranen over mijn wangen en ze mengen zich met het water van de douche. Ik word overspoeld door allerlei emoties en de gedachten in mijn hoofd schieten alle kanten op. Ik ben zo boos, verdrietig en teleurgesteld. Maar ik ben ook verward, want ik snap het gewoon niet.

Gisterochtend stond ik hier op exáct hetzelfde tijdstip, met exáct dezelfde gedachten en gevoelens. Ik nam me toen voor de zoveelste keer voor dat ik dit niet meer wil. Ik wil niet meer drinken. Ik wil niet meer wakker worden met een kater, maar ik wil vooral niet meer wakker worden met deze gevoelens van schaamte en afschuw over mezelf. Vandaag móét het echt anders, ik weet zeker dat het vandaag écht de laatste keer is, want dit houd ik niet langer vol.

Terwijl ik de badkamer uit loop, plak ik een glimlach op mijn gezicht en loop ik de trap af alsof er niets aan de hand is. Maar ook vandaag lijkt het rond een uur of drie 's middags alsof ik lijd aan geheugenverlies. De scherpe randjes van mijn verdriet en teleur-

stelling die ik 's ochtends nog zo goed voelde, worden minder scherp en de gedachten aan een glas wijn dringen zich al snel weer aan me op. Eerst subtiel, maar al snel is het verlangen zo groot dat ik nauwelijks nog ergens anders aan kan denken.

Dit patroon blijft zich jarenlang dag in dag uit herhalen. Onder de douche weet ik zeker dat ik nooit meer wil drinken, dat het vandaag écht zal stoppen, en aan het einde van de dag is er niets meer over van al die vastberadenheid.

In december 2019 kom ik op het punt waarop de angst voor verandering eindelijk minder groot is dan de pijn van toch maar weer niets doen. Het is zondagochtend en ik heb een verschrikkelijke kater. Ik ontwijk Bas al de hele ochtend want ik kan de teleurstelling in zijn ogen niet verdragen. Opeens staat hij achter me en vraagt hij me om naast hem te komen zitten. 'Ik wil dat je naar een filmpje kijkt,' zegt hij en hij drukt zijn telefoon in mijn handen. Ik voel paniek, want ik weet zeker dat ik niet wil zien wat hij heeft gefilmd. Ik zie mezelf de avond ervoor om een uur of kwart over zeven. Ik zit op de grond in de keuken, ik ben boos en ik zeg van alles, maar er is werkelijk geen touw aan vast te knopen. De wezenloze blik in mijn ogen snijdt dwars door me heen: ik zie een vrouw van wie ik had gezworen dat ik haar nooit zou worden.

Hoe pijnlijk dit moment ook is, ik ben Bas eeuwig dankbaar dat hij die moedige stap heeft gezet en mij, dwars tegen alle weerstand in, heeft geconfronteerd met mezelf. Dit filmpje zet alles op zijn plek: als ik niet iets ga doen, dan verlies ik alles wat me dierbaar is. Ik realiseer me tegelijk dat deze manier van leven simpelweg niet goed genoeg is. Ik neem er niet langer genoeg mee en wil de mensen om me heen niet weer steeds met me meeslepen in een eindeloze neerwaartse spiraal.

Dat is het moment waarop ik een besluit neem: het móét anders, want de manier waarop ik al jaren mijn alcoholgebruik probeer te beheersen, heeft overduidelijk niet gewerkt. Als er iets is wat al die

helse ochtenden onder de douche me in de afgelopen jaren pijnlijk duidelijk hebben gemaakt, dan is dat het wel. Hoe weet ik op dat moment nog niet, maar ik beloof mezelf dat ik er álles aan ga doen om los te komen van alcohol, daar moet echt alles voor wijken.

Die belofte aan mezelf is er een waaraan ik me eindelijk wél heb gehouden: 21 februari 2020 was de laatste dag dat ik wijn dronk.

Het allerbeste nieuws is dat ik alcohol niet mis. Ik voel me niet zielig dat ik niet mag drinken. Ik ben trots, blij en dankbaar dat ik niet meer hóéf te drinken. Sterker nog: ik wíl niet meer drinken. Ik verlang er niet langer naar en ik weet inmiddels: zonder verlangen is er geen verleiding.

Dit boek is ook voor jou

Misschien denk je nu meteen opgelucht: zo erg is het bij mij gelukkig echt nog niet. Ben je nooit écht dronken. Drink je niet eens iedere dag en al helemaal niet stiekem. En lukt het je nog best wel om soms een paar weken niet te drinken.

Maar toch heb je dit boek in handen. Omdat je voelt dat er iets wringt. Omdat je regelmatig meer drinkt dan je je had voorgenomen en je je afvraagt waarom het je maar niet lukt om de controle te houden. Omdat alcohol je gaandeweg meer is gaan kosten dan dat het je oplevert.

Dit boek is er dan zeker ook voor jou.

Je hoeft jezelf niet het label ‘alcoholist’ op te plakken, geen absoluut dieptepunt te bereiken en geen kliniek te overwegen. Je mag ook gewoon besluiten dat je klaar bent met de rol die alcohol in je leven speelt. En hoe eerder je die keuze maakt, hoe ‘makkelijker’ het is om het te veranderen.

Ik weet als geen ander hoe het leven eruitziet in het grijze gebied. Uiterlijk had ook ik, zelfs aan het einde van 2019, alles prima op orde: een fijne relatie, een mooi huis, leuke vrienden, een lease-auto en een goede baan. Maar ondertussen voerde ik dagelijks een stille strijd met mezelf en mijn beste ‘vriendin’ chardonnay.

In dit boek deel ik mijn verhaal. Van hoe het zover heeft kunnen komen tot de stappen die ik heb gezet om te komen waar ik nu ben. Niet omdat ik geloof in dé oplossing, maar wel om je te laten zien dat er altijd een oplossing is. Ook voor jou. Na jaren van strijd leef ik vandaag in vrijheid. Dat is precies wat ik jou gun, ongeacht waar jij op dit moment staat.

This Naked Mind

Wat mij op mijn pad fundamenteel heeft geholpen, is de methodiek van This Naked Mind: een radicaal andere kijk op alcohol en verslaving, die me leerde waarom ik mezelf zo in alcohol kon verliezen, en me hielp de schuldvraag los te laten en met mildheid naar mezelf te kijken. Zonder oordeel en zonder schaamte.

Deze aanpak heeft mijn leven in verschillende opzichten veranderd. Hij gaf me mijn vrijheid terug en werd de basis van het werk dat ik vandaag de dag doe. Ik ben in 2020 opgeleid en sindsdien gecertificeerd in deze methodiek. Ik werk als Senior This Naked Mind Coach, ben in 2024 aanvullend gecertificeerd in This Naked Mind's Affective Liminal Psychology en ben verbonden aan This Naked Mind Institute.

In mijn eigen praktijk vormt This Naked Mind nog altijd het fundament. In de loop van de tijd heb ik de methodiek aangevuld, verfijnd en vertaald naar de Nederlandse context en zo mijn eigen aanpak ontwikkeld. Annie Grace, oprichter van This Naked Mind, steunt mij daar volledig in, zoals je leest in haar persoonlijke voorwoord.

De hoofdstukken in de vorm van mijn Sober Soundbites

Ik ben gek op woorden en misschien nog wel gekker op oneliners. Op mijn pad naar een leven vrij van alcohol verzamelde ik er talloze. Ik kwam ze overal tegen: in boeken, in podcasts, op social media en in gesprekken met gelijkgestemden. Simpel in vorm en krachtig in betekenis.

De hoofdstukken in dit boek zijn dan ook vernoemd naar enkele van de vele Sober Soundbites die ik de afgelopen jaren heb verzameld: korte, krachtige quotes en oneliners die voor mij precies de kern raken van waar het werkelijk om gaat.

De eerste die me bewust bijbleef en niet losliet, was *without desire there is no temptation*, uit het boek *This Naked Mind*. Ik ben zo vrij geweest om deze te vertalen naar ‘zonder verlangen is er geen verleiding’. Mijn huidige persoonlijke favoriet is *it’s a proud choice, not a sad consequence*, die ik online vond in het manifest van Tempest, het voormalige bedrijf van Holly Whitaker. Deze vertaal ik expres niet, omdat hij in het Nederlands een hoop van zijn kracht en eenvoud verliest. Dergelijke oneliners geven exact weer waar ik me hard voor maak.

Dat mijn cliënten ook enthousiast zijn over de Sober Soundbites, blijkt wel uit de actie van oud-cliënt Astrid. Vlak voor de feestdagen in december 2023 stuurde ik aan alle deelnemers van mijn programma een kleine verrassing: neptattoos van 2 centimeter lang en 1 centimeter hoog met daarop de Sober Soundbite NQTD (*Never Question The Decision*). De deelnemers kunnen deze aan de binnenkant van hun pols plakken, als krachtige herinnering aan hun besluit om, óók tijdens de uitdagende feestdagen, niet te drinken. Cliënt Astrid was hierdoor zo geïnspireerd dat ze besloot om deze tattoo permanent te laten zetten. En weet je, Astrid heeft tot op de dag van vandaag niet meer gedronken. *I rest my case*.

De hoofdstukken zijn een ode aan mijn Sober Soundbites en de mensen die mij ermee hebben geïnspireerd. Ik hoop dat ze jou ook raken, inspireren en ondersteunen op een manier zoals alleen woorden dat kunnen. Kies vooral je eigen favorieten. Print ze uit, hang ze op de spiegel en mocht je écht zeker zijn, dan kun je er altijd een tattoo van laten zetten...

De structuur van dit boek

Het boek is opgebouwd uit drie delen, waarin ik je stap voor stap meeneem in het proces van bewustwording, kiezen, loslaten en veranderen.

In het eerste deel leg ik het fundament. Ik begin bij het verleggen van de schuldvraag en laat je zien waarom het essentieel is dat stopt met jezelf afwijzen. Jouw strenge houding, schaamte en wilskracht hebben je tot nu toe niet gebracht waar je wilt zijn en zullen dat ook nooit doen. Je leest hoe het bij mij zover heeft kunnen komen, welke inzichten voor mij onmisbaar zijn geweest en hoe je jezelf betere vragen kunt stellen die je helpen om ook jouw perspectief te veranderen. Ook duik ik in de leugens rond alcohol en moedig ik je aan om stil te staan bij alles wat je nu denkt te weten over alcohol.

In het tweede deel ontleed en ontmantel ik zeven hardnekkige verhalen die je jezelf vertelt, en die we elkaar vertellen, over alcohol. Waarom denk je dat eentje geen kwaad kan en dat alcohol onmisbaar is voor een leuk en gezellig leven? Waarom praat jij het goed als gewoonte en houd je vol dat je het zo lekker vindt? Ik confronteer die verhalen met een andere waarheid, een waarheid die mogelijk schuurt met wat je nu nog gelooft, maar die juist daardoor de beweging in gang zet die nodig is om te kunnen veranderen.

In het derde deel verschuift de focus naar daadwerkelijke verandering. Wat is er nodig om écht te kunnen veranderen? Hoe buig je je overtuigingen om? Hoe maak je de stap van niet mogen drinken naar het niet meer willen? Ik neem je mee in de stappen die voor mij het verschil maakten en laat zien hoe jij zelf kunt onderzoeken wat daarin voor jou werkt. Ik plant een zaadje: dat stoppen met drinken geen straf is, maar een daad van trots, zelfbewustzijn en kracht en dat deze keuze je meer oplevert dan je nu kunt vermoeden.

Waar jij je ook bevindt in je relatie met alcohol – of je nu alleen

nog maar voorzichtig nieuwsgierig bent, al verschillende pogingen hebt gedaan om te minderen, of weet dat het tijd is om afscheid te nemen – je bent hier op de juiste plek. Dit boek gaat over meer dan alleen jouw relatie met alcohol. Het gaat over vrijheid. De vrijheid om weer jezelf te zijn.

Je staat er niet alleen voor. ♥

DEEL 1

HET FUNDAMENT

Als je voelt dat je klaar bent met alcohol, dan is het heel verleidelijk om je volledig te focussen op je gedrag, je wilt immers niet meer drinken. Maar als je duurzaam iets wilt veranderen aan je relatie met alcohol, dan overstijgt dat je gedrag. Het gaat over veel meer dan alleen maar 'niet drinken'. Hiervoor is het zinvol om te werken aan een stevig fundament.

In dit eerste deel werk ik samen met jou aan dat fundament en vertel ik je waarom dat zo belangrijk is. Want zolang jij jezelf de schuld blijft geven of jezelf blijft veroordelen, is er geen verandering mogelijk. En zolang je gelooft dat het eerst 'erg genoeg' moet worden voordat je iets mág veranderen aan je relatie met alcohol, ontzeg je jezelf de kans om echt in actie te komen, terwijl je er alle reden toe hebt. Om de simpele reden dat je verlangt naar een leven dat niet langer gedomineerd wordt door alcohol.

Ik deel de inzichten die voor mij het verschil hebben gemaakt, inzichten die mij hebben geholpen mezelf niet langer te zien als de enige schuldige en mijn schaamte te doorbreken, en die ervoor hebben gezorgd dat ik alcohol eindelijk kon zien voor wat het werkelijk was: een dikke vette leugenaar.

Hoofdstuk 1

Het is niet jouw schuld, maar wel jouw verantwoordelijkheid

Je hebt eigenlijk niet zoveel om over te klagen. De meeste dingen in je leven lopen op rolletjes. Je hebt een liefdevolle partner, een mooi gezin, een goede baan, een fijn huis, een hechte vrienden-groep. Iemand die je niet echt kent, denkt dat jij je leven prima op orde hebt.

Ondertussen voer je in je eentje en in stilte een strijd tegen alcohol en wil je niets liever dan ‘normaal’ drinken. Waarom lukt het jou nou niet om na één of twee wijntjes over te schakelen op een frisse? Waarom lijkt iedereen om je heen zonder problemen te genieten van alcohol, behalve jij?

Misschien is het bij jou al wel een graadje erger. Schaam je je regelmatig voor wat je zegt of doet als je te veel hebt gedronken en schaam je je voor de keren waarop je niet meer precies weet wat er zich afspeelde na dat vierde glas wijn. Je weet zeker dat niemand in jouw omgeving zo obsessief met alcohol bezig is.

Laat me je meteen uit deze droom helpen: je bent echt niet de enige.

Ik weet hoe je je voelt. Ik heb het allemaal zelf ervaren. Ik heb mezelf dezelfde dingen voorgenomen, verweten en afgevraagd. Ik bevond me in precies dezelfde ongemakkelijke situaties. Tot een paar jaar geleden wist ik zeker dat ik de enige was die zo gefixeerd en buitensporig met alcohol omging.

Maar dat klopt niet. Wat ik sindsdien heb geleerd, is dat er talloze anderen zijn zoals jij en ik. Vrouwen die in precies dezelfde situatie zitten. Voor de buitenwereld lijkt er niets aan de hand te zijn, maar diep vanbinnen voelen we dat alcohol een te grote rol in ons leven heeft ingenomen.

Het bizarre is: we weten het niet van elkaar. We praten er namelijk niet over. En omdat we er niet over praten, staan we toe dat het probleem voor ons allen groter wordt.

We schamen ons voor ons gebrek aan zelfbeheersing en voelen ons minder dan de mensen die wél ‘normaal’ kunnen drinken. Dit gevoel wordt verder versterkt door het maatschappelijke oordeel over ‘te veel’ drinken. De maatschappij plakt daar direct het label ‘alcoholist’ op.

Bij dat label heeft iedereen een beeld: iemand die niets meer heeft, die de hele dag drinkt, zijn relatie en baan kwijt is en zijn kinderen niet meer mag zien. En dat is niet hoe óns leven eruit ziet. Wij hebben een mooi leven, waarin meestal niet veel mis is. Behalve dan dat we net iets te vaak net iets te veel alcohol drinken.

Het stereotype zorgt ervoor dat we geloven dat afhankelijkheid of verslaving iets is waarvoor we ons moeten schamen. Niet zo gek dat we dan ook niet dúrven te praten over de twijfels die we hebben over ons eigen alcoholgebruik. In plaats daarvan voeren we deze strijd in ons eentje, dag in dag uit, jaar in jaar uit.

Ik heb jarenlang niets durven zeggen over mijn steeds verder uit de hand lopende alcoholgebruik. Wat had ik graag geweten wat ik nu weet: een alcoholprobleem is niet voorbehouden aan ‘alcoholisten’. Alcohol is verslavend voor álle mensen, niemand is immuun.

We moeten stoppen met doen alsof er niets aan de hand is en het gesprek open en eerlijk voeren. Met openheid en eerlijkheid openen we deuren naar vrijheid voor zoveel vrouwen die nu nog in stilte lijden.

Mijn missie is kraakhelder: we moeten de manier waarop we

kijken naar alcohol en het hebben van een probleem met alcohol veranderen. Daarvoor moeten we de stilte doorbreken en openlijk vraagtekens durven zetten bij de rol van alcohol in ons leven.

Inmiddels werk ik al jaren als coach en ontmoet ik dagelijks mensen die gebukt gaan onder alcohol. Ik krijg iedere maand tientallen berichten van vrouwen zoals jij en ik. Vrouwen die 's ochtends zeker weten dat ze niet gaan drinken en aan het einde van de dag niet weten hoe ze zich aan dat voornemen kunnen houden. Stuk voor stuk slimme, sterke vrouwen met een fijn leven, die – net als jij – denken dat ze de enige zijn.

In de afgelopen drie jaar heb ik meer dan driehonderd van hen mogen begeleiden in hun verlangen om hun relatie met alcohol te veranderen. Dit zijn geen vrouwen die alles kwijt zijn. Het zijn vrouwen met een carrière, een partner, een gezin, een sociaal leven, die – zonder dat dit ooit een bewuste keuze is geweest – verwijfeld om zich heen kijken en zich afvragen hoe ze ooit in deze afhankelijke positie zijn beland.

Weet je wat het is? Helemaal niemand kiest voor een verslaving. Maar verslaving discrimineert niet. Het raakt mannen en vrouwen, jong en oud, hoog- en laagopgeleid, succesvol en minder succesvol. En dus ook vrouwen zoals jij en ik.

Het is niet jouw schuld

Ken jij die situaties waarin je regelmatig meer alcohol drinkt dan waar je je goed bij voelt of dan je je had voorgenomen? En vind je dat dit je eigen schuld is?

Op het eerste gezicht is dat natuurlijk een logische redenering: jij bent degene die de fles ontkurkt, de wijn inschenkt en die opdrinkt. Daar is inderdaad geen ontkennen aan: jij bent degene die dat doet.

Denk dan eens na over deze vraag: heb jij er ooit bewust voor gekozen om alcohol zo'n grote rol in je leven te laten spelen? Natuurlijk niet. Als je van tevoren had geweten hoeveel gedoe en el-

lende die wijntjes of biertjes zouden brengen, zou je beter hebben nagedacht voor je er ooit aan zou zijn begonnen.

Het is niet jouw schuld, net zoals ik niet langer voel dat het mijn schuld is dat ik verslaafd ben geraakt aan alcohol. De echte schuld ligt bij de verslavende stof alcohol én bij de manier waarop onze samenleving ermee omgaat.

Alcohol is een zwaar verslavend middel, waaraan ieder mens verslaafd raakt als je er maar genoeg van drinkt. Niet alleen mensen zoals jij en ik. Vooraanstaande wetenschappers, onder wie neuropsychofarmacoloog David Nutt, stellen zelfs dat als alcohol vandaag zou worden uitgevonden, het waarschijnlijk nooit een legale status zou krijgen. In een onderzoek uit 2010, gepubliceerd in *The Lancet*, werd alcohol beoordeeld als het schadelijkste middel, schadelijker dan veel drugs die vandaag wél illegaal zijn.¹

Toch is alcohol overal. De manier waarop we omgaan met alcohol, staat lijnrecht tegenover alle risico's van het gebruik ervan. Alcohol is volledig geaccepteerd en genormaliseerd en veel mensen kunnen zich geen voorstelling maken van een rijk, leuk en zinvol leven zonder dit elixer. We vinden het zo normaal dat je een goede reden moet hebben om het niet te drinken, want alcohol is 'gezellig'.

Er leeft nog steeds het idee dat alleen alcoholisten verslaafd raken aan alcohol. Dat mensen zich er niet in herkennen dat ze ook risico lopen. Dat is een gevaarlijke illusie die in de hand werkt dat we de schuld bij het individu leggen zodra alcohol een probleem wordt.

Dat klopt niet.

Het is de hoogste tijd dat dit verandert en dat de verantwoordelijkheid op een rigoureuze wijze wordt verlegd. De sterk verslavende aard, de schadelijke effecten, de manier waarop we dit collectief negeren én van jongs af aan leren dat alcohol synoniem staat voor een goed leven, dát is waar de verantwoordelijkheid ligt. Niet bij jou. Niet bij mij. De enige 'fout' die jij en ik hebben gemaakt, is dat

we ons naïef en onwetend hebben ingelaten met dat eerste glas, met als resultaat dat we ons nu, vele jaren later, gevangen voelen in een vicieuze cirkel van afhankelijkheid en schaamte.

Misschien schuurt deze manier van denken nog bij je en kun je je nog niet meteen vinden in het idee dat jij *niet* schuldig bent aan jouw worsteling met alcohol. Dat begrijp ik. Ook voor mij heeft het tijd gekost om te omarmen dat mijn afhankelijkheid van alcohol niet mijn eigen schuld was.

Mijn eigen proces op dit vlak is aangewakkerd door het lezen van boeken van diverse Amerikaanse en Engelse schrijfsters zoals Annie Grace, Holly Whitaker, Laura McKowen en Catherine Gray. Aan het einde van dit boek vind je een lijst met hun boeken. Toen ik in aanraking kwam met hun werk, dronk ik sinds een paar maanden geen alcohol meer en worstelde ik er nog enorm mee om met mezelf en mijn verleden in het reine te komen.

Deze vrouwen vertelden openlijk over hun eigen strijd met alcohol. De verhalen raakten me enorm. De herkenning was groot, wat allereerst zorgde voor een diepe opluchting: ik was niet de enige. Ze vertellen hoe diep ze hebben gezeten en hoe overtuigd zij er inmiddels allemaal van zijn dat hun problematische relatie met alcohol niet hun schuld is.

Op basis van de openhartige verhalen voelde ik meteen: nee, dit is inderdaad niet hun schuld. Dat besef zette iets in mij in gang: als ik zo duidelijk kon voelen dat zij niet schuldig waren aan hun probleem met alcohol, waarom zou dat dan niet ook voor mij gelden?

Dit was het begin van het proces waarin ik mezelf niet langer als de schuldige zag. De deur naar meer mildheid en begrip werd door het lezen van hun verhalen op een kier gezet. Want weet je wat het is? Niemand kiest bewust voor een leven dat geregeerd wordt door alcohol.

Stap voor stap kon ik aanvaarden dat ik verslaafd was geraakt aan een verslavend middel. Alcohol was mijn leven in geslopen,

OF JE NU NET BEGINT JE AF TE VRAGEN HOE EEN LEVEN
ZONDER ALCOHOL ERUIT ZOU KUNNEN ZIEN, OF AL
VERDER ONDERWEG BENT IN JOUW EIGEN ALCOHOLVRIJE
REIS, DIT BOEK SLUIT AAN BIJ WAAR JIJ NU BENT.

– ANNIE GRACE, OPRICHTER VAN THIS NAKED MIND

Je hebt een fijne relatie, een rijk sociaal leven en een goede baan. Je geniet van een glas wijn of een biertje, en toch schuurt er iets. Je drinkt geregeld meer alcohol dan waar jij je goed bij voelt. In *Blij alcohol vrij* breekt Nanja van Vliet met het idee dat je pas mag minderen met alcohol als je er een 'probleem' mee hebt.

Ze prikt hardnekkige overtuigingen door en laat zien wat er écht gebeurt in je lichaam en hoofd als je drinkt. Ze moedigt aan de juiste vragen te stellen die je kijk op alcohol voorgoed zullen veranderen.

Blij alcohol vrij gaat niet over nooit meer drinken, maar over vrijheid om zelf te kiezen. Kiezen voor een leven waarin jij weer de regie hebt, met heldere ochtenden en avonden zonder spijt en schaamte. Kiezen voor jezelf.



Nanja van Vliet (Vught) was een succesvolle bedrijfseconome (ABN AMRO, KPMG) én verslaafd aan alcohol. Toen ze was gestopt met drinken ontwikkelde ze een eigen methode waarmee ze anderen helpt de controle terug te krijgen over hun alcoholgebruik.

**KOS
MOS**

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789043 940160

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL