

Doserings PROBLEEM

WAAROM VROUWEN DRINKEN

‘Port of sherry... liever thee?
Ja mevrouw, of eigenlijk... nee.
Spiernaakt duik ik in het meer.
Graag, een halfje... o, niet meer!
Hoe kàn ik, bij God, nog praten...
Zouden ze iets aan me merken?
Kan ik niet meer tegen sterke
drank? Heb ik al rode oren?’

Fragment uit het gedicht: *Drank, de onberekenbare* (M.Vasalis)

DOOR ALIES PEGTEL

Iedere vrouw met een verlangen naar verdoving herkent de innerlijke strijd die de dichteres M. Vasalis hier in een paar zinnen treft. Je wil dat de roes voortduurt, maar tegelijkertijd probeer je je gemoedstoestand te camoufleren voor je omgeving. De gelauwerde Vasalis, pseudoniem voor Margaretha Droogleever Fortuyn-Leenmans, leefde teruggetrokken en hield niet van publiciteit. Ze heeft nooit interviews gegeven, en richtte zich naast het dichten op haar gezin en haar praktijk als psychiater. Ze zou een uiterst

opgetogen persoon zijn geweest, sociaal, snel verliefd, flirterig en verzot op drank en sigaretten. Connie Palmen, een andere drinkende schrijfster, vertelde eens in *DWDD* dat het voor schrijvers heerlijk is om na het schrijven te drinken. Schrijven is een eenzame bezigheid en de drank kan dan het perfecte gezelschap zijn. Palmen had een doseringsprobleem, ze dronk geen glazen maar flessen; toen ze nog rookte, rookte ze twee pakjes per dag. Drank vond ze magisch. In *De vriendschap* (1995) zette ze uiteen dat verslaving te maken heeft met het herstellen

van een evenwicht tussen gevoel en verstand. ‘Iemand die veel drinkt benevelt zijn geest en dat benevelen is nodig om de controle over het lichaam te verliezen.’

De zorgen die M. Vasalis in haar poëzie uitdrukt over het verlies van decorum dat gepaard gaat aan het controleverlies door drankgebruik, deelde Palmen niet. Naar aanleiding van het verschijnen van Olivia Laings *Het uitstapje naar Echo Spring – waarom schrijvers drinken* (2014) vertelde ze in *DWDD* dat decorum de meeste schrijvers niets kan schelen. Waar veel mensen zich druk maken over het ophouden van een façade, proberen schrijvers hier juist doorheen te prikken, en schrijven ze over wat er van een mens overblijft als alle versierselen wegvallen. In fictie komen overmatig drinkende personages vaak goed tot hun recht omdat ze met hun hang naar destructie en zelfvernietiging voor veel spanning, drama en onverwachte wendingen zorgen. Maar in het gewone dagelijkse leven houden de meeste mensen met een slok op zich liever in de hand. Niet voor niets noemde Vasalis haar gedicht *Drank, de onberekenbare*. Uit een briefje dat Maaïke Meijer opnam in haar Vasalis-biografie, blijkt dat de dichteres zich achteraf eens verontschuldigde bij vrienden voor haar benevelde toestand de avond eerder. Tijdens een roes kon je het euforische gevoel hebben om ‘spiernaakt in het meer’ te willen duiken, maar eenmaal nuchter volgde de schaamte en boetedoening.

Niet als Vasalis hebben de meeste drinkende vrouwen geen lak aan hun imago in de buitenwereld. Daarin verschillen ze van drinkende mannen, die roekelozer zijn en minder bang om zich in gezelschap van anderen in het café vol te gooien. Vrouwen drinken vaker thuis in eentje. Mede daarom duurt het vier tot acht jaar langer voordat bij hen een alcoholverslaving zich openbaart. De eenzame problematische drinkster thuis staat haaks op

De eenzame problematische drinkster thuis staat haaks op het gezellige beeld uit *Sex and the City* waarin de zelfbewuste vriendinnengroep van Carrie Bradshaw in Manhattan van hotellounge naar hotellounge hopte en voortdurend van hun Cosmopolitans nipte.

het gezellige beeld uit *Sex and the City* waarin de zelfbewuste vriendinnengroep van Carrie Bradshaw in Manhattan van hotellounge naar hotellounge hopte en voortdurend van hun Cosmopolitans nipte. Wereldwijd konden vrouwen zich met hen identificeren; evenals de elegante columniste Carrie en haar vriendinnen waren ze hoogopgeleid, hadden ze interessante veeleisende banen en verdienden ze hun eigen geld. En net zoals zij dronken ze na hun werk een glas om de spanning en stress van zich af te laten glijden. De Amerikaanse serie weerspiegelde een maatschappelijke omslag die zich rond de eeuwwisseling had voorgedaan: als gevolg van de emancipatie hadden vrouwen niet alleen qua opleidingsniveau mannen bijgebeend maar ook in hun drinkgedrag. Rond 1900 was drinken nog een echt mannenfenomeen, maar toen *Sex and the City* uitkwam, was dit niet langer het geval. Onderzoekers verklaarden de inhaalslag van vrouwen vanuit hun veranderde maatschappelijke positie: vaker dan vroeger zijn vrouwen

ook te vinden op plekken waar alcohol wordt genuttigd. Dat geldt met name voor hoogopgeleide vrouwen – advocates, managers, marketeers – voor wie het heel gewoon is om na het werk met collega’s de kroeg in te gaan. Onder het motto ‘work hard, play hard’ drinken ze op de vrijdagmiddagborrel met de mannen mee. Dat vrouwen gewaardeerd worden als ze zich aanpassen aan de drinkcode, bleek al in de vijftiger jaren toen de eerste vrouwelijke minister Marga Klompé werd geprezen omdat ze met de mannen jenever dronk, en geen likeurtjes zoals de echtgenotes van de overige ministers deden.

De emancipatiegolven die door de vorige eeuw spoelden, brachten ook met zich mee dat sommige jonge vrouwen het gevoel van vrijheid en ongeremdheid die hoort bij drankovergoten avonden gingen idealiseren. Vrouwen hadden zich niets voor niets uit het keurslijf van conventies en verwachtingen bevrijd, en wilden zich voor het eerst in de geschiedenis ook wel eens grenzeloos gedragen. Bij onenightstands hielp dronkenschap ze bovendien over een fysieke drempel, omdat ze de mannen in nuchtere toestand niet aantrekkelijk vonden. De Amerikaanse Leslie Jamison werd gedurende haar deelname aan een Writers’ Workshop aan de Universiteit van Iowa verliefd op het iconische beeld van de alcoholistische maar geniale Amerikaanse schrijver. Zijn aantrekkingskracht school in haar overtuiging dat een verslaafde auteur in staat was om intenser te voelen dan gewone mensen. Door stomdronken te worden in dezelfde Iowa-bars als de literaire grootheden John Cheever, Raymond Carver en John Berryman had Jamison het gevoel dat ze tot hun gezelschap was toegetreden. Maar in haar memoires *Ontwenning. Over alcohol, bedwelming en herstel*, (2018) vraagt Jamison zich af waarom de grote Amerikaanse dronken schrijvers-legenden allemaal mannen zijn en er geen vrouw. En zo ontdekte ze dat een stevig drinkende schrijfster als Jean Rhys, ten eerste werd beoordeeld als slechte moeder. Haar zoontje stierf drie weken na zijn geboorte in 1919 aan een longontsteking in het ziekenhuis, terwijl Rhys met haar man in hun Parijse appartement flessen champagne had zitten drinken. Hoewel de schrijfster zichzelf dat haar verdere leven kwalijk zou blijven nemen, had zij voorgoed afgedaan in de publieke opinie als serieus te nemen auteur. Een alcoholistische vader als Ernest Hemingway hield ook na zijn zelfgekozen dood een kwajongensachtig appeal maar Rhys, die haar moederlijke zorgtaak had verwaarloosd, was een zielige egoïst die last had van zelfmedelijden en zeurde.

Het stigma dat aan vrouwelijke drinkers kleeft is nog altijd negatiever dan aan mannen. “Waarom zijn mannen stoer, lam en meedogenloos en vrouwen goedkoop, sletterig en knettergek als ze dronken zijn?” vraagt de jonge ex-alcoholiste Loïs Bisschop zich af in haar memoires die in 2019 uitkwamen. Misschien heeft het ook wel te maken met zelfperceptie.

Terwijl de inmiddels overleden schrijver Hafid Boauzza in *Meriswin* zijn alcoholisme en delirium bovenal verheerlijkte, ondanks de fatale gevolgen voor zijn gezondheid, schetst de eveneens alcoholische Rhys een gitzwart beeld van dronken vrouwen. Haar drinkende hoofdpersonen leven net als zichzelf in smoezelige huurkamers, zien op het bloemetjesbehang krioelende spinnen en zijn altijd blut na de zoveelste ongelukkige liefdesaffaire. Vrouwen zijn dikwijls bang dat ze met het erkennen van hun alcoholprobleem gelijktijdig erkennen dat ze niet goed voor hun naasten hebben gezorgd. Zelfs voor vrouwen zonder kinderen lijkt deze gedachte haast onverdraaglijk. Connie Palmen vertelde dat ze na jarenlang drinken uiteindelijk stopte omdat haar moeder

zorgbehoevend werd. Palmen erkent ruiterlijk dat ze een alcoholiste is, eentje voor wie de drank altijd verlokkelijk blijft. Maar ze zou niet met zichzelf hebben kunnen leven als ze haar moeder in de steek zou hebben gelaten. En zo hebben vrouwen ondanks de voortschrijdende emancipatie nog altijd te maken met diepgewortelde stereotiepe rolopvattingen die hun verhinderen zich bandeloos over te geven aan de drank. Oneerlijk zeker, maar wie weet is het ook wel de redding.

Gezondheidsrisico's

Vrouwen zijn sneller dronken dan mannen als ze dezelfde hoeveelheid drank drinken. Dit komt omdat zij gemiddeld minder wegen, minder spierweefsel hebben, meer vet en minder lichaamsvocht. Eenzelfde hoeveelheid alcohol verdeelt zich bij een vrouw dus over minder lichaamsvocht en wordt minder verdund. Het alcoholpromillage bij vrouwen is na twee glazen net zo hoog als bij mannen na drie of vier glazen van dezelfde drank. Vrouwen hebben een kleinere lever dan mannen, waardoor die de schadelijke alcoholstoffen minder snel worden afgebroken. Overmatig drinken leidt bij vrouwen daarom sneller tot fysieke schade en afhankelijkheid.

Alcohol verhoogt de kans op kanker. Met name borstkanker, kanker van mond, keelholte en slokdarm, darmkanker, leverkanker en alvleesklierkanker

Elk jaar krijgen naar schatting duizend tot drieduizend vrouwen in Nederland borstkanker door alcohol. Het risico op borstkanker stijgt al bij één glas alcohol per dag. Hoe meer een vrouw drinkt,

hoe groter het risico. Dit hangt samen met de hormonale oorsprong van borstkanker. Door alcoholgebruik wordt de oestrogeenspiegel verhoogd, wat het risico op borstkanker vergroot.

Alcohol kan ook de hersenen en het hart beschadigen. Vrouwen die meer dan twee glazen per dag drinken, lopen meer risico op een hartinfarct of beroerte.

Verslaving volgens neurowetenschapper Dick Swaab Het brein maakt natuurlijke eigen stoffen aan die vergelijkbare effecten sorteren als nicotine of alcohol. Ga je verslavende stoffen van buitenaf toedienen, dan gaan de hersenen minder eigen stoffen produceren. Maar als je dan ineens stopt met het toedienen van de verslavende stof, dan produceert het brein niet meer voldoende eigen stoffen om het tekort aan te vullen. En dan gaat het brein vragen om middelen van buitenaf, anders voel je je niet goed. Zo kom je in een spiraal terecht die lastig te doorbreken valt. Je moet weer terug naar de oorspronkelijk werking van de hersenen, en dat kost tijd, en moed om door een heel moeilijke periode te gaan.

Afkicken volgens verslavingsarts Sigrid Sijthoff, oprichter van

behandelkliniek Kick your Habits Alcohol legt je prefrontale cortex plat, de regiekamer van de hersenen die de planning en controle regelt. Je reptielenbrein neemt het dan over. En omdat je controle wegvalt, wil je meer drank. Hunkering naar verdoving komt voort uit het beloningssysteem in de hersenen. Hoe verslavingsgevoeliger iemand is, hoe sterker het beloningsstelsel reageert op verdoving. Heb je eenmaal de roes ervaren, dan wil je meer en meer. Minderen met alcohol is lastig, omdat je dan met jezelf een onderhandeling moet voeren en dat kan het brein niet aan als de regiekamer uitgeschakeld is. Om de controle terug te krijgen, is het verstandig om minstens 66 dagen helemaal met alcohol te stoppen. Dat is de periode die nodig is om de balans te herstellen tussen de prefrontale cortex en het reptielenbrein. Deze 66 dagen kan je benutten om de frontale cortex actief te trainen door een nieuwe gewoonte aan te leren als vervanging voor het drinken van alcohol. Het alternatieve gedrag, zoals hardlopen of yoga, wordt opgeslagen in de hersenen. Hierdoor is het makkelijker om op termijn te kiezen voor de nieuwe gezonde gewoonte in plaats van voor de verdoving en de roes.



Quit-lit

Quit literature, populair gezegd 'quit-lit', is een mix van memoires, zelfhulp-boeken en psychologisch/wetenschappelijke studies over hoe je problematisch alcoholgebruik onder de knie kan krijgen en wat het vergt om je helemaal te onthouden van alcohol. Deze boeken lijken in het hetzelfde tempo toe te nemen als het aantal vrouwelijke probleemdrinkers. Er zijn de laatste jaren veel vrouwen die openhartige testimonials schrijven over hoe hun drankgebruik uit de hand liep, en hoe ze het onder controle hebben gekregen. De meesten stoppen helemaal met drinken, omdat ze na herhaalde pogingen om matig te drinken, erkennen dat ze dat niet kunnen. Sommige vrouwen betogen dat ze in ruil voor het opgeven van de fles hun creativiteit hebben hervonden. Ze werden schrijfster na hun alcoholisme overwonnen te hebben, en schrijven nu over de nadelen van veel drinken om anderen problematische drinkers te helpen.

CAROLINE KNAPP

Drinking, a love story (1996)

Voor de grote hausse aan quit-lit uit, verscheen deze bestseller van de Amerikaanse journaliste en schrijfster Caroline Knapp. Zeer gedetailleerd onderzocht ze haar relatie met drank, die ze vergeleek met een klassieke liefdesverhouding. "It happened this way: I fell in love and then, because the

love was ruining everything I cared about, I had to fall out." Ze voelde zich tot alcohol aangetrokken, net zoals ze op foute mannen viel: ze werd eerst verleid, daarna verraden. Knapp introduceerde voor een groot publiek de term 'high functioning' alcoholiste – haar leven als jonge succesvolle universitair geschoolde journaliste uit een intellectueel milieu stond dwars op het traditionele beeld van de werkloze zuipende zwerver die met een fles onder zijn arm onder een brug slaapt. Maar Knapp beschrijft dat achter de façade van de succesvolle carrièrevrouw een onzekere, perfectionistische tobber schuilging, die zich stiekem 's avonds volgoot en hierover loog tegen haar vrienden en familie. Alcohol deed ook dienst als breekijzer in bed; als ze niet op zijn minst tipsy was, vond ze het moeilijk om seks het hebben. Knapp ging uiteindelijk naar een afkickkliniek. Ze slaagde er met de hulp van meetings van de Anonieme Alcoholisten (AA) in om nuchter te blijven. Roken deed ze nog wel. Ze stierf veel te jong op haar 42^{ste} aan de gevolgen van longkanker.

MARIETTE WIJNE

Nou nog eentje dan voor wie wil stoppen met (te veel) drinken (2011)



Illustrator en tekstschrijver Mariette Wijne was het als veertiger zat dat ze dagelijks een paar Westmalle Tripel opentrok. Op haar veertiende dronk ze voor het eerst alcohol, maar dertig jaar later slaagde ze er niet om definitief te minderen of te stoppen. In dagboekvorm beschrijft ze hoe ze een jaar nuchter bleef met begeleiding van de Helderheid Stichting (die inmiddels is opgeheven). Wijne ging ook op zoek naar de oorsprong van haar worsteling met alcohol. Ben ik een loser? Zit het in de familie? Kan ik ooit nog gematigd drinken? Na haar jaar abstinentie dronk ze in Antwerpen weer een eerste glas witte wijn. "Het smaakte fantastisch." Toch koos ze er uiteindelijk voor om helemaal niet meer te drinken. Het geeft haar rust. Ook omdat ze zich niet meer schuldig hoeft te voelen omdat ze tegen de afspraak met zichzelf in toch weer meer heeft gedronken dan ze wilde.

CLARE POOLEY

Chardonnee. Hoe ik stopte met drinken en begon met leven (2015)

Na een burn out zei de Britse Clare Pooley welbewust haar topbaan in de reclamewereld vaarwel om thuis

voor haar drie kleine kinderen te zorgen. Het thuismoederen viel haar veel zwaarder dan ze had gedacht. Ze genoot al sinds haar studententijd op Cambridge van wijn, maar nu dronk ze ter ontspanning standaard tegen vijf uur haar eerste (grote) glas. Tijdens het koken volgde de tweede, en de half aangebroken fles wijn verstopte ze in het keukenkastje. Zodra haar man thuiskwam opende ze bij het eten een nieuwe fles. Op een goed moment ontdekte ze dat ze zichzelf haatte. Ze snauwde tegen haar kinderen, was twaalf kilo te dik, en viel 's avonds beneveld op de bank in slaap tijdens het Netflixen. Ze schatte dat ze iedere week minstens tien flessen wijn dronk. Meer en meer tijd dacht ze na over drinken en wanneer het weer kon, terwijl het in haar omgeving toch doodnormaal was onder moeders om drankafspraken te maken terwijl de kinderen speelden. Breekpunt was toen ze 's ochtends vroeg een restje wijn bewust in een stenen mok schonk, om dit snel naar op te drinken buiten het blikveld van haar kinderen. Tot ze de opdruk op de mok zag 'Supermom'. Toen ging de knop om.

Pooley schaamde zich voor haar alcoholprobleem. Ze schakelde geen hulp in en vertelde niemand

dat ze geen drank meer dronk uit angst dat iedereen dan zou denken dat ze een echte alcoholiste was. Om haar gevoelens te ventileren begon ze de blog *Mummy was a secret drinker*, die ze ondertekende met het pseudoniem *Sober mummy*. Het bleek een doorslaand succes; duizenden mensen over de hele wereld herkenden iets in haar verhaal. Ze ondervond veel steun van haar lezers, toen ze middenin in haar eerste stopjaar ontdekte dat ze borstkanker had. Pooley is allang de schaamte voorbij, en begrijpt achteraf niet waarom ze zelfs haar kapper vertelde dat ze kanker had, maar zweeg over het stoppen met drinken. *Chardonnee*, een bewerking van haar blogs bracht ze uit onder haar eigen naam. Bloggen doet ze niet meer maar ze onderhoudt wel de Facebookpagina *Sobermummy*. Haar Tedx-talk over schaamte en alcoholisme is daar ook te vinden.

JACQUELINE VAN LIESHOUT

De geest uit de fles. Alcoholvrij in een benevelde wereld (2019)

Na de publicatie van haar eerste boek *Ontwijnen* in 2018, lanceerde gezondheidscoach Jacqueline van Lieshout online programma's waarmee ze mensen begeleidt om net als zij vrij van alcohol te leven. Van Lieshout was net als de meeste vrouwen die bewust stoppen met drinken, het type dat in de kroeg het licht uitdeed. De drie dagen in de week die ze gemiddeld dronk, ging ze altijd door tot de flessen leeg waren. Maar op haar 42^{ste} in 2016 stopte ze radicaal. Eerst voor een tijdje maar het werd definitief. Het beviel haar enorm, en ze werd volgens eigen zeggen een 'anti-alcoholapostel' die de zegeningen van een drankvrij bestaan wel van de daken wil schreeuwen. Alleen onverdoofd kan je volgens haar écht in je kracht komen – zowel fysiek als psychisch – en ben je in staat om alles uit je leven te halen. In *De geest uit de fles* schrijft Van

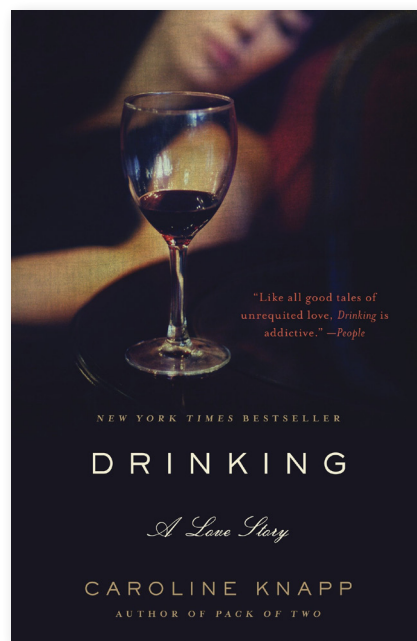
Lieshout dat drinken haar van zichzelf bevrijdde; van haar gevoelens van controle en perfectionisme, en van haar angsten. Maar hierdoor werd ze pas geconfronteerd met haar werkelijke spiegelbeeld toen ze stopte met drinken. "Ik ben begonnen aan een grote ontdekkingstocht naar mezelf, ontdoe me van oude patronen, kan oude wonden helen en kan eindelijk zijn wie ik ben."



LOÏS BISSCHOP

Ik drink niet meer (2019)

Vijf jaar na het verschijnen van haar eerste boek *Ik ben Lois en ik drink niet meer*, verscheen deze herziene uitgave van haar memoires waarin ze ook terugblijkt op haar alcoholvrije jaren. Lois Bisschop was tot haar 28^{ste} alcoholiste. Als puber ontdekte ze dat drank haar hielp om haar denken even stop te zetten. Ze vond het lastig om te dealen met haar gevoelens, en wilde af en toe even 'een vakantie van mezelf'. Maar ze zag niet in dat ze drank gebruikte om een leegte op te vullen. Ze noemt stoppen met drinken het mooiste cadeau wat ze zichzelf had kunnen geven. "Ik ben warmer, betrouwbaarder en stabiel." Het fijnste vindt ze dat ze nooit meer iets doet waar ze de volgende dag spijt van heeft.

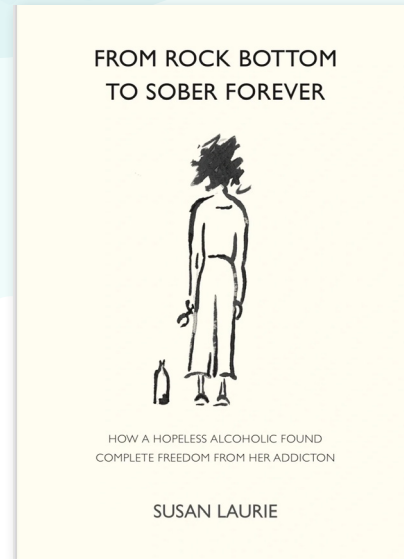


SUSAN LAURIE**From rock bottom to sober forever** (2019)

Het verhaal van de Britse Susan Laurie is hartverscheurend. Daar waar vrijwel iedere vrouw met kind ervoor waakt om hardop te erkennen dat ze als gevolg van de drank haar taken als moeder verzaakte, kan Laurie niet anders dan erkennen dat ze hopeloos faalde. In de laatste anderhalf jaar van haar alcoholisme was ze een uitgemergelde slaaf van de fles. Ze had permanente angstaanvallen, stekende pijn in haar lever, en zag in haar waanvoorstellingen spinnen. Ze dronk wodka om buiten westen te raken, en als ze uit zo'n comateuze slaap ontwaakte nam ze een paar gulzige slokken wijn direct uit de fles, om vervolgens weer weg te vallen. Haar achttienjarige zoon had toen allang vol weerzin afstand van haar genomen en woonde bij zijn vader.

In het verslag van haar verslaving

laat Laurie zien hoe ze van een stevige binge-drinker in haar studententijd aan een bussinessschool, als werkende marketeer steeds meer ging drinken om zich zelfverzekerd en goed te voelen. Maar gaandeweg moest er meer en meer voor de drank wijken. Om onder de controlerende ogen van haar man uit te komen gaf ze haar huwelijk met de vader van haar zoon op, zodat ze onbekommerd door kon drinken. Tegen de tijd dat ze haar nieuw liefde ontmoette, was ze zeer bedreven in het misleiden en manipuleren van haar omgeving en in het verstoppertje van alcohol. Toen ze tegen de veertig voor het eerst hulp zocht, had de drank haar in een wurggreep. Wat volgde was een vergeefse tocht langs verslavingstherapeuten, rehabs, AA en hypnotherapeuten. Uiteindelijk was er toch een alternatieve regressietherapeut die erin slaagde haar te helpen. Laurie is kritisch



over het hulpaanbod, vindt het merkwaardig dat als alcoholverslaafden terugvallen, zij altijd de schuld krijgen van de mislukte behandeling. Ze lobbyt in het Britse parlement om de behandelmethode voor verslaafden tegen het licht te houden.

Sobriety als lifestyle

Bij de AA ontmoeten ex-alcoholverslaafden elkaar in buurthuizen, en gymzaaltjes om in alle beslotenheid hun verhalen te delen en hun twaalfstappenplan af te werken. Maar de tijd van

anonimiteit lijkt voorbij. Meer dan een miljoen Nederlanders drinken te veel, waarom zou je je schamen als je met jouw drankdosering in de problemen bent gekomen? Veel hedendaagse ex-alcoholisten verstoppert zich niet langer en openbaren zich op sociale media met naam, stories en foto's (van hun mocktails).

Er zijn talloze vrouwen, van jong tot oud, die online een sobere levensstijl propageren als tegenhanger van de vloed aan gin-tonics en bijbehorende reclames die over de globaliserende wereld spoelt. Ze lijken geen aanhangers van cognitieve gedragstherapie om van verslaving af te komen. Of van het ijzeren principe van de AA: eens een alcoholist altijd een alcoholist. De ellende van het verleden en de bijbehorende zware, verdrietige herinneringen willen ze niet telkens oprakelen, maar laten ze het liefst achter zich. De meeste sober sisters benaderen alcoholisme vanuit de neuro-(psychologische) wetenschappen, en zien stoppen met toedienen van het verslavende middel als dé oplossing van hun probleem. Van

het zware stigma van mislukking dat aan alcoholisten kleeft, hebben zij geen last. Verander je leven, laat de drank achter je, en begin aan een ontdekkingstocht naar je ware zelf. Op Instagram laten @no-boozebabes of @mybadassrecovery-sisters opgewekt en vrolijk zien dat nuchter leven in het begin niet makkelijk is, maar vele voordelen heeft. Nooit meer een kater, echte verbintenis met vrienden en familie, altijd energie om te sporten, en goed voor de lijn. Eenmaal gestopt, vliegen de alcoholkilo's eraf. Via hun podcasts vertellen ze over hun kwetsbaarheden, tekortkomingen en overtuigingen, en hoe hun leven ten goede is getransformeerd nadat ze stopten met drinken.

In het boek *The sober revolution* (2013) presenteren de Britse Sarah Turner en Lucy Rocca droogstaan als een aantrekkelijke lifestyle keuze: "Love life in control." Rocca die radicaal stopte met drinken



nadat ze in een ziekenhuis wakker werd na een angstaanjagende blackout, startte de online-community Soberistas, voor problematisch drinkende vrouwen. Er is een Soberistaswebsite, Soberistas FaceBookpagina, podcast en ook online Soberistas hulpprogramma's.

In Nederland is de twintiger Esther ten Hove de uiterst energieke en aanstekelijke motor achter *Soberinlife* waarmee zij een alcoholvrij leven propageert. Op haar 24^{ste} ontdekte ze dat haar binge-weekenden waren uitgemond in een alcoholverslaving. Ze stopte met drinken, en post nu dagelijks berichten op haar *Soberinlife*-Instagrampagina waarmee ze anderen wil motiveren en inspireren nuchter door het leven te gaan. Inmiddels coacht Ten Hove met filosoof Paul Smit regelmatig groepen mensen die veertig dagen alcoholvrij willen zijn. Met behulp van neurowetenschappelijke inzichten laten ze zien wat stoppen zo moeilijk maakt en reiken ze tools aan om dit toch te bewerkstelligen. De deelnemers kunnen hun ervaringen online delen op een besloten Soberinlife-platform. Ten Hove en Smit schreven samen ook het boek *Morgen stop ik echt! Net als gisteren*, dat in juni verschijnt.

Podcasts

Onverdoofd

Mooie, diepgaande serie één op één-gesprekken van Erik Jan Harmens, de auteur van de autobiografische roman *Hallo muur*, waarin hij vertelt over hoe hij stopte met drinken. In zijn podcast praat Harmsen met mensen die net als hij worstelen met een verslaving en nu onverdoofd door het leven gaan.

De nooit meer katerkast

Een serie maandelijkse podcasts van Saskia van der Zee en Jeroen Otter, waarin zij allerlei thema's belichten die betrekking hebben op alcoholverslaving. Beide presentoren zijn ex-verslaafden, en

helpen nu als herstelcoach andere probleemdrinkers. In een aflevering van het tv-programma *Het mooiste meisje van de klas*, in 2019, werden Saskia van der Zee en haar gezin geportretteerd. Ze vertelde in de uitzending dat ze tijdens het dieptepunt van haar drankgebruik werd opgevisst in het Amsterdamse Vondelpark waar ze dronken lag nadat ze gevallen was.

Tribe sober – inspiring an alcohol free life

Een podcastreeks van de Zuid-Afrikaanse Janet Gourand, die ook de bijbehorende community 'tribe' van niet-drinkers oprichtte. Haar leven stond in het teken van het

drinken van Sauvignon Blanc tot ze haar *rock bottom* bereikte. Dit gebeurde tijdens een weekendje weg met vrienden waar ze schijnbaar normaal functioneerde, terwijl ze zelf een complete middag kwijt was. Ze kon zich er achteraf geen seconde meer van herinneren. Gourand stopte en moedigt anderen nu aan hetzelfde te doen. "After working with hundreds of people we've discovered that the usual pattern is that a few months of hard work and commitment will enable you to make a change. Then new neural pathways are created, you begin to experience the benefits of sobriety everything gets easier."

