

DE STILLE DIEF



Arie van Wingerden

Ervaringsdeskundige

DE STILLE DIEF

Wat alcohol doet met je brein, je lichaam, je relaties en je leven

Arie van Wingerden

Ervaringsdeskundige

Voorwoord

Dit boek begint bij een eerlijke bekentenis. Ik dronk *minimaal* drie flessen rosé per dag. Op vrije dagen en in het weekend had ik soms om half tien de eerste fles al in mijn nek. Dus ik moest meer halen voor die dag. Ik reed auto terwijl ik aangeschoten was en Oxazepam had gebruikt. (Illegaal gekocht want van mij huisarts kreeg ik het niet omdat ik verslavingsgevoelig ben). Ik vernielde relaties en banen.

Ik greep regelmatig naar mijn borst en riep dat ik de pijp uit ging. Mijn vrouw belde tientallen keren de huisartsenpost en de ambulance. Ik had niet alleen pijn in mijn borst maar OVERAL in mijn lijf en was er eigenlijk al van overtuigd dat ik alles al kapotgezopen had. Ik loog over alles, en als ik 'eerlijk' iets bekende over mijn gebruik, dan loog ik nog.

Ik verstopte de flessen in de schuur, in de regenton, begraven in de tuin, gooide ze tussen de bebossing (ook onderweg). Mijn vrouw kwam ze later tegen op de gekste plaatsen.

Ik had paniekaanvallen zo hevig dat ik geen tunnel meer door durfde, geen brug meer over. Wegversmallingen zorgden voor paniek en mijn navigatie stond standaard op 'snelwegen vermijden'. Ik durfde niet meer naar bed. Mijn wereld kromp. Ik kromp.

En toen stopte ik. In één keer. Zonder afkickverschijnselen. Niet omdat ik een wondermiddel had, maar omdat ik mentaal klaar was. Omdat ik begreep wat alcohol werkelijk doet. Omdat mijn vrouw me met zoveel liefde omringde dat ze nooit één woord over mijn drankgebruik zei, maar alleen bleef zeggen: **'Ik hou van je en ik wil oud met je worden.'**

Eén moment van helderheid veranderde alles. Later heb ik een uitgebreide test laten doen in het ziekenhuis en **wonder boven wonder** was o.a. alles OK met de darmen, het hart, de slokdarm, de nieren en de lever. Reden temeer om dat risico NOOIT meer te willen lopen.

Dit boek is niet geschreven om je te veroordelen. Elke druppel alcohol heeft een reden. Elk glas is een poging om iets te dragen wat te zwaar voelt. Maar alcohol draagt niet. Alcohol steelt. Het steelt je tijd, je helder denken, je relaties, je gezondheid, je vrijheid. Stilletjes. Sluipend. Daarom heet dit boek: **De Stille Dief**.

Ik schrijf dit als iemand die aan de andere kant staat. Helderder dan ooit. En ik reik je mijn hand.

"Als je mentaal klaar bent, is alles mogelijk. Ik ben het levende bewijs."

— Arie van Wingerden

Hoofdstuk 1 - De leugen die je gelooft

Alcohol is de enige drug ter wereld die je er actief van beschuldigt zwak te zijn als je ermee stopt. Dat is de eerste en meest briljante leugen die verslaving vertelt.

Niemand begint te drinken met de gedachte: ik word alcoholist. Je begint met een biertje na het werk om te ontspannen. Met een glas wijn bij het eten om te genieten. Met champagne bij een feestje om erbij te horen. Alcohol is overal. Alcohol is normaal. Alcohol is zelfs sociaal gewenst.

En ergens op de weg van 'een drankje nemen' naar 'drinken om te functioneren' glijd je over een grens die je niet ziet. Niet omdat je dom bent. Niet omdat je zwak bent. Maar omdat alcohol een chemische aanslag pleegt op precies die delen van je brein die verantwoordelijk zijn voor oordeelsvermogen, zelfcontrole en het herkennen van gevaar.

Hoe de verslaving begint

Alcoholverslaving ontwikkelt zich gemiddeld over een periode van drie tot vijftien jaar. Voor vrouwen gaat dit sneller dan voor mannen, door verschillen in lichaamssamenstelling en hormonen. Maar het patroon is vrijwel altijd hetzelfde.

Fase 1 is sociaal drinken: je drinkt bij gelegenheden, je voelt je er goed bij, je raakt ontspannen. Fase 2 is gewoontevorming: je begint vaker te drinken, ook zonder speciale gelegenheid. Een glas na een zware dag. Twee glazen. Fase 3 is afhankelijkheid: je lichaam raakt gewend aan alcohol en begint ernaar te verlangen. Je wordt angstig en prikkelbaar als je niet drinkt. Fase 4 is verslaving: niet drinken is geen optie meer. Je drinkt om normaal te voelen. Om te functioneren.

► Marco, 44, accountant uit Utrecht

Marco dronk jarenlang 'gewoon een paar biertjes' na het werk. 'Tot ik merkte dat ik om drie uur 's middags al aan het tellen was hoeveel uur het nog was tot ik naar huis kon. Tot ik merkte dat ik bij een zakenlunch al nerveus werd als er geen alcohol op tafel stond. Ik was geen drinker geworden. Ik was een alcoholist. En ik had het zelf niet eens gezien.'

De stem in je hoofd

Alcoholverslaving is geen zwakte van karakter. Het is een chronische hersenaandoening. De WHO erkent alcoholverslaving al sinds 1960 als ziekte. En toch draagt de meeste mensen die ermee kampen een enorme last van schaamte en schuld.

Die schaamte is een van de grootste obstakels voor herstel. Want zolang je gelooft dat het jouw schuld is dat je verslaafd bent, zolang je gelooft dat je gewoon harder je best moet doen, zolang je drinken in de privésfeer houdt uit angst voor oordeel, zolang groeit de verslaving ongestoord door.

✓ Verslaving is geen karaktergebrek. Het is een ziekte van het brein. Erkenning is de eerste stap naar herstel.

Hoofdstuk 2 - Wat alcohol doet met je brein

Alcohol is een van de krachtigste psychoactieve stoffen die er bestaat. Het beïnvloedt vrijwel elk onderdeel van je brein, en bij langdurig gebruik veroorzaakt het structurele, meetbare veranderingen die ook na het stoppen jaren kunnen aanhouden.

Het beloningssysteem gekaapt

Wanneer je alcohol drinkt, zorgt het voor een golf van dopamine in het beloningssysteem van je brein, met name in het zogenaamde nucleus accumbens. Dit geeft je een gevoel van plezier, ontspanning en beloning. Je brein registreert dit als: dit is goed. Doe dit vaker.

Bij herhaaldelijk gebruik past het brein zich aan. Het vermindert de eigen dopamineproductie, omdat het van buitenaf voldoende lijkt te krijgen. Het gevolg: je hebt steeds meer alcohol nodig om hetzelfde gevoel te bereiken. En zonder alcohol voel je je niet neutraal meer, maar depressief, angstig en leeg. Niet omdat je van nature zo bent, maar omdat je brein geleerd heeft te wachten op de volgende dosis.

De prefrontale cortex: je inwendige rem

De prefrontale cortex is het meest menselijke deel van je brein. Het is verantwoordelijk voor plannen, oordelen, impulscontrole, sociale normen en het overzien van consequenties. Het is letterlijk het deel van je brein dat je zegt: even nadenken voor je dat doet.

Alcohol onderdrukt de werking van de prefrontale cortex al bij lage doses. Dat is waarom mensen dingen zeggen die ze anders niet zouden zeggen. Waarom ze rijden terwijl ze dat beter niet kunnen. Waarom ze ruzies maken die ze later betreuren. Het is niet dat ze slechte mensen zijn. Het is dat hun inwendige rem tijdelijk is uitgeschakeld.

Bij langdurig zwaar drinken krimpt de prefrontale cortex letterlijk. Onderzoek van de Universiteit van Edinburgh toonde aan dat bij mensen die jarenlang zwaar hadden gedronken, de grijze stof in de frontale kwab meetbaar minder was dan bij niet-drinkers van dezelfde leeftijd.

► Wetenschappelijk onderzoek — Universiteit van California San Francisco (2020)

Onderzoekers scanden de hersenen van 36.000 volwassenen en ontdekten dat zelfs één tot twee drankjes per dag geassocieerd was met een vermindering van hersenvolume. Hoe meer iemand dronk, hoe groter de krimp. 'Alcohol is neurotoxisch,' concludeerden de onderzoekers. 'Er is geen veilige hoeveelheid die hersenschade uitsluit.'

Het angstsysteem in overdrive

Alcohol heeft een angststillend effect. Dat is precies waarom mensen met angsten er zo gemakkelijk naar grijpen. Het dempt het alarm in je amygdala, het angstcentrum van je brein, en geeft tijdelijk rust.

Maar die rust heeft een prijs. Na het uitwerken van alcohol volgt een rebound-effect: je amygdala gaat overuren draaien. De angst die je dempt met drinken komt terug, versterkt. Harder dan voor het drinken. En wat doe je dan? Je drinkt weer om de angst te dempen. Dit is de angst-alcohol cyclus, en hij kan je leven volledig overnemen.

Bij mij uitte dit zich in paniekaanvallen. Ik durfde geen tunnel meer door. Geen brug meer over. Wegversmallingen zorgden voor paniek. Mijn wereld werd steeds kleiner, niet omdat de wereld gevaarlijker was geworden, maar omdat mijn brein door jarenlang drinken niet meer in staat was om bedreiging en veiligheid goed van elkaar te onderscheiden.

► Sandra, 39, verpleegkundige uit Amsterdam

Sandra dronk jarenlang 'om de stress van het werk kwijt te raken.' Tot ze merkte dat ze zonder alcohol de deur niet meer uit kon. 'Ik had paniekaanvallen in de supermarkt. In de tram. Ik dacht dat ik gek werd. Pas veel later begreep ik dat mijn angsten niet de reden waren waarom ik dronk. Ze waren het gevolg.'

Geheugen en blackouts

Alcohol verstoort de aanmaak van herinneringen in de hippocampus. Bij hoge doses blokkeert het de overdracht van informatie van het kortetermijn- naar het langetermijngeheugen. Het gevolg is een blackout: je hebt dingen gedaan, gezegd, beslissingen gemaakt, maar je herinnert er niets van. Zo kwamen er bij mij tientallen pakketjes per week van Aliexpress en Temu binnen waarvan ik geen idee had dat ik ze besteld had. Of wist ik niet meer dat ik tot 04.00 uur had zitten zingen in de tuin.

Blackouts zijn geen teken dat je 'te gezellig' was. Ze zijn een ernstig neurologisch waarschuwingssignaal. Onderzoek van de Duke University laat zien dat blackouts significante schade toebrengen aan de hippocampus, en dat mensen die regelmatig blackouts ervaren een verhoogd risico hebben op permanente geheugenproblemen op latere leeftijd.

✓ De angst die je verdrinkt met alcohol komt terug, sterker dan ooit. De enige echte weg door angst is erdoorheen, niet eromheen.

Hoofdstuk 3 - Wat alcohol doet met je lichaam

Er is geen orgaan in je lichaam dat niet wordt getroffen door langdurig alcoholgebruik. Van je lever tot je hart, van je darmen tot je huid, van je immuunsysteem tot je seksualiteit. Alcohol is een systeemgif. En het werkt stiekem.

De lever: jouw stille werker overbelast

De lever is het eerste orgaan dat alcohol verwerkt. Het breekt alcohol af tot acetaldehyde, een giftige stof, die vervolgens verder wordt afgebroken tot azijnzuur. Dit proces kost de lever enorme energie en belast cellen zwaar.

Bij overmatig drinken raken levercellen beschadigd en sterven af. In eerste instantie ontstaat leververvetting: een herstelbare aandoening die bij stoppen met drinken kan verbeteren. Daarna volgt alcoholische hepatitis, een ernstige ontsteking. In het eindstadium: levercirrose, waarbij gezond leverweefsel permanent wordt vervangen door littekenweefsel. Cirrose is onomkeerbaar en kan dodelijk zijn.

Het verraderlijke: de lever heeft geen pijnzenuw. Leverbeschadiging doet geen pijn totdat het te laat is. Veel mensen ontdekken ernstige leverschade bij toeval, tijdens een bloedonderzoek voor iets anders. **Daarom was ik zo blij dat er niets mis was met mijn lever na het onderzoek. Ik kon wel janken van geluk.**

Het hart

Alcohol heeft een direct giftig effect op hartspiercellen. Bij langdurig zwaar drinken kan dit leiden tot alcoholische cardiomyopathie: een verzwakking van de hartspier waardoor het hart minder efficiënt bloed rondpompt. Dit vergroot het risico op hartfalen aanzienlijk.

Daarnaast verhoogt alcohol de bloeddruk en verstoort het hartritme. Atriumfibrilleren, een onregelmatige hartslag, komt significant vaker voor bij zware drinkers. Bij jonge, schijnbaar gezonde mensen wordt dit ook wel 'holiday heart syndrome' genoemd, een plotselinge hartritmestoornis na een periode van zwaar drinken. Ik voelde dit ELKE DAG. Ook heb ik het hart laten testen na het stoppen en ook hiermee was gelukkig alles goed. Onbegrijpelijk maar waar.

Darmen en spijsvertering

Alcohol beschadigt de slijmvlieslaag van de maag en darmen, wat kan leiden tot maagontsteking, maagzweren en chronische diarree. Het verstoort ook de darmflora, de miljarden bacteriën die essentieel zijn voor het immuunsysteem en zelfs voor de aanmaak van bepaalde neurotransmitters.

Recent onderzoek laat zien dat de connectie tussen darmen en hersenen, de zogenaamde darm-hersen-as, significant verstoord raakt door alcohol. Dit verklaart deels waarom zware drinkers zo frequent angst en depressie ervaren: alcohol vernietigt de darmflora die nodig is voor de aanmaak van serotonine, het gelukshormoon, voor 90 procent in de darmen geproduceerd. Mijn darmen hadden verder weinig te verduren want ik at bijzonder weinig en steeds minder. Als ik 's morgen een drinkyoghurt op had was ik wel weer toe aan een roseetje. Ik had 'in ieder geval iets in mijn maag'. Dat vond ik goed genoeg.

De slaap

Alcohol helpt je in slaap vallen. Dat klopt. Maar het is de slechtst mogelijke slaap die je kunt hebben. Alcohol onderdrukt de REM-slaap, de fase waarin je hersenen verwerken, consolideren en herstellen. Mensen die met alcohol slapen, slapen dieper in de eerste helft van de nacht maar hebben een gefragmenteerde, onrustige slaap in de tweede helft. Ik schrok wakker omdat mijn ademhaling stopte. Slaapapneu was de diagnose met de tip dat je beter geen alcohol kan drinken als je slaapapneu hebt. Maar ik had alleen slaapapneu als ik dronk. Daar ben ik dus gelukkig ook vanaf!

Het gevolg: je wordt uitgeput wakker, ook na acht uur slaap. Je concentratie is slecht. Je humeur is instabiel. Je hebt meer alcohol nodig om de nacht door te komen. En zo groeit de afhankelijkheid.

► Thomas, 51, ondernemer uit Rotterdam

Thomas dronk jarenlang 'om beter te slapen.' Tot hij een slaaponderzoek liet doen. 'De arts toonde me mijn slaappatroon. De eerste twee uur keurig diep. De rest van de nacht chaos. Ik sliep acht uur en haalde er vier uit. Ik was de hele dag moe en dacht dat dat normaal was. Het was geen vermoeidheid. Het was vergiftiging.'

Kanker

Dit is het deel dat mensen het liefst overslaan. Maar het is een van de belangrijkste feiten over alcohol die breed bekend zou moeten zijn: alcohol is een groep 1 carcinogeen. Dat betekent: bewezen kankerverwekkend in mensen, in dezelfde categorie als asbest en tabak.

De International Agency for Research on Cancer (IARC) heeft aangetoond dat alcohol kanker veroorzaakt van de mond, keel, slokdarm, lever, dikke darm en borst. Er is geen veilige grens. Elke hoeveelheid alcohol verhoogt het risico. Hoe meer je drinkt, hoe groter het risico. En de combinatie van alcohol en roken verhoogt het kankerrisico met een factor die veel hoger is dan de som van de twee afzonderlijk.

✓ Je lichaam is ontworpen om te herstellen. Zelfs na jaren zwaar drinken beginnen organen te herstellen zodra je stopt. De lever regeneert al binnen weken. De hersenen volgen.

Hoofdstuk 4 - Wat alcohol doet met je relaties

Alcohol is een sociaal gif. Het sluipt langzaam en onzichtbaar de relaties binnen die je het dierbaarst zijn, en het beschadigt ze op manieren die lang niet altijd te herstellen zijn.

De partner

Partners van zware drinkers leven in een permanente staat van onzekerheid. Ze weten nooit wie er thuiskomt: de lieve, ontspannen versie, of de geïrriteerde, onberekenbare versie na te veel drinken. Ze leren hun gedrag aan te passen aan het drinkpatroon van hun partner. Ze gaan op eieren lopen. Ze nemen taken over. Ze dekken fouten toe. Ze praten de kinderen gerust. Ze liggen 's nachts wakker.

Dit wordt co-afhankelijkheid genoemd: een patroon waarbij de partner zozeer reageert op het drinkgedrag van de ander, dat ook hun eigen leven erdoor wordt overgenomen. Co-afhankelijkheid is geen zwakte. Het is een overlevingsstrategie. Maar het helpt de drinker niet te stoppen, hoe goed het ook bedoeld is.

Ik was niet agressief als ik dronk, maar wel erg druk en ging geen discussie uit de weg. Ik bleef maar doorzeiken. 's Nachts in de tuin op de camping zat ik tot 04.00 mee te zingen met Nederlandse liedjes. Ik heb de burens er nooit iets over horen zeggen. (maar ze zullen wel gedacht hebben)

Mijn vrouw deed iets dat maar weinigen lukt. Ze bleef. Ze oordeelde niet. Ze gaf geen ultimatus. Ze zei alleen, keer op keer, op de rustigste manier: **'Ik hou van je en ik wil oud met je worden.'** *Geen woord over het drinken. Alleen over de toekomst.* Ik heb haar liefde lange tijd niet verdiend. Maar ze gaf haar toch.

► Onderzoek — Alcoholonderzoek Nederland (Trimbos Instituut, 2022)

Uit onderzoek van het Trimbos Instituut blijkt dat partners van zware drinkers twee tot drie keer zo vaak last hebben van angst, depressie en burn-out als mensen in relaties zonder alcoholprobleem. Tachtig procent van de partners geeft aan ooit te hebben overwogen de relatie te beëindigen. Maar gemiddeld duurt het zeven jaar voor ze dat daadwerkelijk doen of hulp zoeken.

De kinderen

Dit is het hoofdstuk dat het meest pijn doet om te schrijven. Want kinderen die opgroeien in een huis met een alcoholverslaafde ouder, dragen die ervaring de rest van hun leven met zich mee.

Kinderen van zware drinkers leren al vroeg dat de wereld onveilig en onvoorspelbaar is. Ze leren hun emoties te verbergen om het gezin niet te belasten. Ze nemen overmatige verantwoordelijkheid op zich. Ze ontwikkelen een hypervigilantie, een permanente staat van alertheid op gevaar, die hen kwetsbaar maakt voor angststoornissen op volwassen leeftijd.

Onderzoek van de American Academy of Pediatrics laat zien dat kinderen van alcoholverslaafde ouders vier keer zo veel kans hebben om zelf een verslaving te ontwikkelen. Niet door genetica alleen, maar ook door de omgeving: ze leren alcohol zien als een manier om met problemen om te gaan. Ik ben blij dat mijn beide kinderen het drankgebruik onder controle hebben. Een carnavals-uitspatting daargelaten.

Vrienden en collega's

Vriendschappen slijten bij alcoholisme op een bijzondere manier. Niet door grote ruzies, maar door het cumulatieve effect van teleurstellingen, niet nagekomen afspraken, beschamende situaties en onbetrouwbaar gedrag. Vrienden trekken zich terug. Niet omdat ze je niet meer mogen, maar omdat ze het niet meer aankunnen.

Op het werk gaat het iets anders. De dronken secretaresse die zich vergist in cijfers. De leidinggevende die te laat komt na een lunchwandeling langs de kroeg. De verkoper die een klant te veel vertelt na het derde drankje bij een diner. Fouten die groter worden. Of, in mijn geval, langsgaan op de zaak op mijn vrije dag, stinkend naar de drank. Vertrouwen erodeert. Kansen worden gemist.

► Johan, 47, salesmanager uit Den Haag

Johan verloor zijn baan na jaren langzaam dalende prestaties. 'Ik was altijd de beste verkoper van het team. Maar ik merkte dat ik 's ochtends niet meer scherp was. Dat ik vergat wat ik de dag ervoor had beloofd aan klanten. Dat ik in vergaderingen afwezig was. Mijn baas zei me dat ik lui geworden was. Maar ik was niet lui. Ik was ziek.'

De isolatie

Een van de meest tragische gevolgen van alcoholverslaving is de toenemende isolatie. Naarmate de verslaving groeit, krimpt de sociale wereld. Activiteiten waarbij je niet kunt drinken worden gemeden. Mensen die opmerkingen maken, worden op afstand gehouden. Feestjes worden bezocht voor de alcohol, niet voor de mensen. En langzaam maar zeker is er niemand meer over, behalve de fles. En het voelt nog prima ook.

✓ Isolatie is het beste klimaat voor verslaving. Verbinding is het krachtigste tegengif. Vertel iemand die je vertrouwt wat er werkelijk speelt.

Hoofdstuk 5 - Paniekaanvallen en angst: het verborgen verband

Er zijn honderdduizenden mensen in Nederland die behandeld worden voor angststoornissen en paniekaanvallen, terwijl de werkelijke oorzaak nooit wordt besproken: hun drinkgedrag. Alcohol en angst zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, en het verband werkt in beide richtingen.

Angst als reden om te drinken

Veel mensen drinken voor het eerst te veel omdat het helpt. Sociale angst verdwijnt na twee glazen wijn. Podiumangst vervliegt na een borrel. De zorgen over rekeningen worden vaag na een fles rosé. Alcohol is een snel en effectief angststillend middel, en dat is precies waarom het zo gevaarlijk is voor mensen die met angst kampen.

Het brein leert heel snel: alcohol = minder angst. En het probleem met snel leren, is dat het ook snel generaliseert. Niet lang na de eerste keer is alcohol al de automatische respons op elke vorm van spanning, onzekerheid of ongemak. Vreemd genoeg was het bij mij anders. Ik had alleen angst- en paniekaanvallen als ik dronk. Toen ik stopte met drinken heb ik ze nooit meer gehad.

Rebound-angst: erger dan ooit

Na elk glas alcohol daalt je bloedspiegelwaarde. En bij elke daling reageert je zenuwstelsel met een mini-onthoudingsverschijnsel. Dit wordt rebound-angst of terugslagangst genoemd. Je voelt je nerveus, onrustig, hyperalert. Je hartslag gaat omhoog. Je gedachten racen.

Bij iemand die één of twee glazen drinkt per dag is dit nauwelijks merkbaar. Bij iemand die drie flessen per dag drinkt, is dit een permanent aanwezig basisniveau van angst, dat alleen verdwijnt zolang er alcohol in het bloed zit. De oplossing die ook het probleem is.

Mijn paniekaanvallen waren het product van jaren rebound-angst. Mijn brein had geleerd dat de wereld gevaarlijk was, omdat het jarenlang in een cyclus van angst en tijdelijke verlichting had gezeten. Tunnels werden gevaarlijk. Bruggen werden gevaarlijk. Wegversmallingen werden gevaarlijk. Niet omdat ze dat waren, maar omdat mijn zenuwstelsel geen enkel onderscheid meer kon maken tussen reëel en denkbeeldig gevaar.

Stoppen en de angst daarna

Bij mij was het niet het geval maar normaliter is één van de meest verrassende ervaringen na het stoppen met drinken is dat de angst niet verdwijnt, maar aanvankelijk erger wordt. Het brein dat jarenlang is gesust, wordt plotseling geconfronteerd met de onbewerkte emoties en ervaringen die er al die tijd lagen te wachten.

Dit is normaal. Dit is herstel. Het duurt weken tot maanden voor het zenuwstelsel echt tot rust komt. Maar het komt tot rust. De paniekaanvallen nemen af. De wereld wordt groter. Tunnels worden weer tunnels.

► **Elena, 34, lerares uit Leiden**

Elena had vijf jaar last van paniekaanvallen. Ze was bij drie verschillende therapeuten geweest. Ze had EMDR geprobeerd, cognitieve gedragstherapie, mindfulness. 'Niemand vroeg ooit naar mijn drinkgedrag. Niemand. Ik dronk elke avond een fles wijn, meer in het weekend. Pas toen ik stopte met drinken, verdwenen de paniekaanvallen. Binnen drie maanden. Vijf jaar therapie en het antwoord was zo simpel en zo moeilijk tegelijk.'

✓ Als je last hebt van angst of paniekaanvallen: onderzoek eerlijk je drinkgedrag. Alcohol is geen oplossing voor angst. Het is de brandstof.

Hoofdstuk 6 - De wereld die steeds kleiner wordt

Er is een patroon dat vrijwel elke zware drinker herkent, ook al gebruiken ze er geen woorden voor. De wereld wordt kleiner. Niet plotseling, maar geleidelijk. Zo geleidelijk dat je het zelf nauwelijks ziet.

Vermijding als overlevingsstrategie

Alcohol verandert je comfortzone. Situaties waarbij je niet kunt drinken worden ongemakkelijk. Een verjaardag in een restaurant waar je de auto bij hebt: je bedacht een excuus. Een ochtendvergadering na een avond doordrinken: je meldde je ziek. Een uitnodiging voor een weekendje weg bij vrienden die weinig drinken: je had het druk. Over de snelweg naar de familie werd afgezegd met een smoes om dat ik de snelweg niet opdurfde.

Elke keer dat je een situatie vermijdt omdat het drinken in de weg zit, wordt die situatie een beetje groter in je hoofd. Een beetje moeilijker. En de volgende keer is vermijden iets makkelijker dan de keer daarvoor. Tot je amper nog ergens heen gaat.

De krimping van identiteit

Mensen die lang zwaar drinken, verliezen langzaam hun identiteit buiten de verslaving. Hobby's die aandacht en concentratie vragen, worden opgegeven. Sporten wordt minder, dan gestopt. Boeken lezen, muziek maken, een tuin bijhouden: het lukt allemaal minder goed. Niet omdat je het niet meer wil, maar omdat je brein en lichaam niet meer de energie en scherpte hebben om erin te investeren.

Wat overblijft is een wereld die steeds meer draait om drinken, bijkomen van drinken, plannen voor het volgende drinkmoment en zorgen maken over je drinkgedrag. Dat is geen leven. Dat is overleven.

Het moment van omslag

Voor iedereen die stopt met drinken is er een moment van omslag. Voor sommigen is dat een incident: een auto-ongeluk, een medische diagnose, een gebroken relatie. Voor anderen is het een langzaam rijpend besef. En voor enkelen is het een innerlijk moment van helderheid dat moeilijk te beschrijven is, maar onmiskenbaar is als het komt.

Mijn moment was niet spectaculair. Ik stond gewoon op een ochtend op en ik wist het. Ik was er klaar mee. De moeheid van het drinken was groter geworden dan de angst om te stoppen. Ik was mentaal klaar. **En ik had mijn vrouw naast me, die al die jaren alleen maar had gezegd: "ik hou van je en ik wil oud met je worden" Dankjewel Lieverd! Ik geloof echt dat je mijn leven gered hebt!**

► Peter, 58, leraar uit Groningen

Peter dronk dertig jaar. 'Ik was een fantastisch functionerende alcoholist. Ik gaf les, ik deed mijn werk. Maar ik dronk elke avond tot ik sliep. Elke avond. Mijn moment van omslag was mijn kleindochter. Ze was twee. Ze keek me aan met zulke onschuldige ogen en ik dacht: ik wil er zijn voor haar. Ik wil haar zien opgroeien. Op mijn manier was ik er al lang niet meer. Ik ben gestopt die dag.'

De eerste dagen: wat je kunt verwachten

Stoppen met alcohol is, bij ernstige afhankelijkheid, medisch niet zonder risico. Het zenuwstelsel van iemand die lang zwaar heeft gedronken, is ingesteld op de aanwezigheid van alcohol als remmende stof. Bij plotseling stoppen kan het zenuwstelsel tijdelijk overactief worden, met als gevolg trillen, zweten, hartkloppingen en in ernstige gevallen insulten of delirium tremens.

Dit was bij mij niet het geval. Ik stopte zonder afkickverschijnselen. Dat is mogelijk als je mentaal klaar bent, als je lichaam en geest op één lijn staan. Maar het is niet voor iedereen weggelegd om dit zonder begeleiding te doen. Als je jarenlang zwaar hebt gedronken en wil stoppen: zoek medische begeleiding. Het is geen teken van zwakte. Het is wijsheid.

✓ Stoppen met alcohol na langdurig zwaar gebruik kan medische begeleiding vereisen. Raadpleeg altijd een arts voordat je stopt. Zie ook www.verslavingsvrij.nl

Hoofdstuk 7 - Antabus: de stok achter de deur

Disulfiram, beter bekend onder de merknaam Antabus, is een medicijn dat al decennia wordt ingezet bij de behandeling van alcoholverslaving. Het werkt eenvoudig en genadeloos: als je Antabus neemt en vervolgens alcohol drinkt, word je binnen minuten ernstig ziek.

Hoe Antabus werkt

Normaal gesproken breekt de lever alcohol af in twee stappen. Eerste stap: van ethanol naar acetaldehyde, een giftige stof. Tweede stap: van acetaldehyde naar azijnzuur, een onschadelijke stof. Antabus blokkeert de tweede stap. Het gevolg is een ophoping van acetaldehyde in het bloed.

Dit veroorzaakt de zogeheten Antabus-reactie: hartkloppingen, bloeddrukdaling, flushing, misselijkheid, braken, hoofdpijn en het gevoel dat je doodgaat. De reactie kan beginnen bij zelfs een kleine hoeveelheid alcohol, ook van aftershave, sommige sauzen of alcoholhoudende medicijnen. En de reactie is ernstig genoeg dat de meeste mensen die er eenmaal mee te maken hebben gehad, nooit meer de kans willen lopen.

Antabus als hulpmiddel, niet als oplossing

Ik gebruik Antabus als wat ik noem de stok achter de deur. Niet omdat ik dagelijks verlang naar een drankje. Maar omdat het mij de zekerheid geeft dat een impulsief moment geen terugval kan worden. Het neemt de keuze uit de situatie.

Want dat is precies wat verslaving doet: het maakt keuzes onbetrouwbaar. De wilskracht die je 's ochtends hebt, kan 's avonds na een zware dag volledig afwezig zijn. Antabus neemt dat risico weg. Het is geen bewijs van zwakte. Het is een slim gereedschap.

Andere medicijnen die worden ingezet bij alcoholverslaving zijn naltrexon, dat het beloningsgevoel van alcohol vermindert, en acamprosaat, dat hunkering naar alcohol dempt. Elk medicijn heeft zijn eigen werking en bijwerkingen. Bespreek de opties altijd met een arts.

► Onderzoek — Cochrane Review (2014)

Een uitgebreide analyse van meerdere studies concludeerde dat Antabus effectief is voor mensen die gemotiveerd zijn om te stoppen, met name in combinatie met psychologische begeleiding. Sleutelwoord: gemotiveerd. Antabus werkt alleen als je het ook daadwerkelijk inneemt. Het is een keuze die je elke dag opnieuw maakt.

De keuze die je elke dag maakt

Wat ik heb geleerd: stoppen is niet één grote beslissing. Het is elke dag een kleine beslissing. Elke ochtend kies je opnieuw. En op de dagen dat die keuze moeilijker is, helpt Antabus. Het maakt de drempel oneindig hoog.

Er zijn mensen die mij vragen of ik niet bang ben dat ik zonder Antabus zou terugvallen. Mijn antwoord: ik ben mentaal klaar. Maar ik zie ook geen enkele reden om het zonder hulpmiddel te proberen. Een timmerman die een spijker kan inslaan met zijn blote hand, gebruikt toch ook een hamer. Daarnaast, ik heb altijd geweigerd mezelf een verslaafde te noemen, zoals ze bij de AA doen. Maar ik ben het wel! Ik heb maar 1 slechte dag nodig ...Daarom blijf ik Antabus nemen.

Hoofdstuk 8 - Het lichaam herstelt: wat er gebeurt als je stopt

Dit is het hoofdstuk dat ik het meest geniet te schrijven. Want na alles wat alcohol steelt, geeft stoppen terug. Niet alles, niet altijd, maar meer dan de meeste mensen verwachten.

De eerste 24 uur

Binnen 24 uur na de laatste borrel begint het lichaam al te herstellen. De bloedsuikerspiegel stabiliseert. De bloeddruk begint te normaliseren. De lever begint met het afvoeren van alcohol en zijn afvalproducten. En ondanks dat je je fysiek misschien niet geweldig voelt, is dit het begin van een herstelproces **dat verbluffend snel op gang komt**.

De eerste week

Na een week verbeteren de slaap, de huid en de concentratie merkbaar. Veel mensen rapporteren dat ze levendiger dromen. Dit is omdat de REM-slaap, die door alcohol was onderdrukt, terugkeert. Het voelt soms als slaapstoornis, maar het is juist herstel.

De lever is na één week al bezig met het afbreken van overtollig vetweefsel dat zich had opgehoopt. Bij mensen met leververvetting is al na twee weken stoppen een meetbare verbetering zichtbaar op een echografie.

De eerste maand

Na een maand zien de meeste mensen significante verbeteringen in hoe ze eruitzien en hoe ze zich voelen. De huid wordt helderder. Wallen verminderen. Het gewicht daalt vaak enkele kilo's, doordat alcohol enorm calorierijk is en ook het vetmetabolisme verstoort. De ogen worden helderder.

Maar ook mentaal verschuift er iets. De permanente achtergrondangst die bij verslaving hoort, begint te verminderen. De gedachten worden helderder. Concentratie verbetert. Gevoelens van depressie nemen af, al kan dit ook eerst toenemen terwijl het brein de 'echte' emoties verwerkt die jaren zijn verdoofd.

Het eerste jaar

Na een jaar zijn de veranderingen voor veel mensen ingrijpend. Leverwaarden zijn normaliter volledig hersteld bij mensen zonder cirrose. Het risico op hartziekten daalt merkbaar. De hersenen zijn aantoonbaar hersteld in volume en connectiviteit. Onderzoek van de Universiteit van Sussex toonde aan dat mensen die een jaar gestopt zijn met drinken significant lagere kankerrisico's rapporteerden dan voor het stoppen.

En dan is er het psychologische herstel. De identiteit die tijdens de verslaving was gekrompen, groeit weer. Hobby's worden hervat. Creativiteit krijgt weer ruim baan (vandaar dit Ebook 😊) Relaties herstellen, sommige in elk geval. De wereld wordt groter. Tunnels zijn weer tunnels.

► Mijn eigen herstel

Ik ben helderder dan ooit. Dat klinkt als een cliché, maar het is de meest precieze beschrijving die ik heb. Ik zit anders in mijn werk, anders in mijn relatie, anders in mijn hoofd. De paniekaanvallen zijn

weg. De tunnels zijn weer tunnels. Ik rij weer over bruggen zonder na te denken. Ik hoor mijn vrouw zeggen dat ze oud met me wil worden en nu geloof ik dat dat gaat lukken ook.

✓ Elke dag zonder alcohol is een dag herstel. Voor je lever, je hart, je hersenen, je relaties en jezelf. Het lichaam vergeet. Het herstelt.

Hoofdstuk 9 - Mentaal klaar: de kracht van de beslissing

In alle gesprekken over alcoholverslaving is er één onderwerp dat structureel wordt onderschat: de rol van mentale gereedheid. Medicijnen kunnen helpen. Therapie kan helpen. Begeleiding kan helpen. Maar uiteindelijk begint herstel met een innerlijke verschuiving die niet door iemand anders kan worden veroorzaakt.

Wat 'mentaal klaar zijn' betekent

Mentaal klaar zijn is niet hetzelfde als niet meer verlangen naar alcohol. Het is niet hetzelfde als sterker zijn dan de verslaving. Het is iets subtieler en krachtiger tegelijk: het is het punt waarop de pijn van doorgaan groter is geworden dan de angst om te stoppen. Het is iets hypnotisch.

Dat punt is voor iedereen anders. Voor sommigen komt het door een crisis. Voor anderen door een langzame verzadiging. Voor mij was het een stille ochtend waarop ik wist: ik ben klaar. Ik kan niet meer toeschrijven aan iets concreets behalve aan de liefde van mijn vrouw. Het was er gewoon.

Motivatie: extern vs. intern

Onderzoek naar herstel van verslaving laat consistent zien dat externe motivatie, stoppen voor je partner, je werk, je kinderen, minder duurzaam werkt dan interne motivatie: stoppen voor jezelf. Niet omdat externe motivaties niet tellen, maar omdat ze variabelen zijn die veranderen. Als de relatie al gebroken is, vervalt de motivatie. Als je ontslagen bent, vervalt de motivatie.

Interne motivatie is gebaseerd op waarden. Op wie je wil zijn. Op het leven dat je voor je ziet. Op de toekomst die je wil hebben. Die motivatie verdwijnt niet als de omstandigheden veranderen.

De rol van identiteit

Een van de krachtigste dingen die je kunt doen als je stopt met drinken, is de identiteitsshift maken van 'iemand die probeert te stoppen met drinken' naar 'iemand die niet drinkt.' Het verschil lijkt semantisch. Het is dat niet.

'Ik probeer niet te drinken' laat ruimte voor uitzondering, voor terugglijden, voor verhandeling. 'Ik drink niet' is een identiteitsverklaring. Het is wie je bent, niet wat je probeert. En ons gedrag volgt altijd onze identiteit.

► James Clear — Atomic Habits (2018)

In zijn bestseller over gewoontevorming beschrijft James Clear dit principe als identity-based habits. De krachtigste veranderingen beginnen niet met gedrag maar met identiteit. 'Elke actie die je onderneemt is een stem op wie je denkt dat je bent. En uiteindelijk gaat je identiteit volgen.'

Terugval: geen falen, maar informatie

Ik heb meerdere keren geprobeerd te stoppen. Die pogingen waren verschrikkelijk. Verschrikkelijk in de zin van extreme afkickverschijnselen. Onophoudelijk trillen, vreselijke angst en paniek. Ik zag dat als een goede reden om weer te gaan drinken. Terugval is onderdeel van het herstelproces voor veel mensen. Dat is geen excuus voor terugval, maar het is ook geen reden voor schaamte. Statistisch gezien maakt de meerderheid van de mensen die stoppen met alcohol meerdere pogingen voor het lukt.

Elke terugval is informatie: over triggers, over kwetsbare momenten, over wat je nog meer nodig hebt. De vraag is niet: ben ik gevallen? De vraag is: sta ik op?

✓ Je hoeft dit niet alleen te doen. Hulp zoeken is geen zwakte. Het is de slimste beslissing die je kunt nemen. Kijk op www.verslavingsvrij.nl voor professionele begeleiding.

Hoofdstuk 10 Voor de mensen naast de drinker

Dit hoofdstuk is niet voor de drinker. Het is voor de partner, het kind, de vriend, de collega, de broer of zus die machteloos toekijkt. Voor degene die niet drinkt maar wiens leven even sterk wordt bepaald door de fles.

Wat je niet kunt doen

Je kunt iemand niet dwingen te stoppen met drinken. Je kunt het niet wensen, smeken, dreigen of huilen. Je kunt het niet slim redeneren of emotioneel aanspreken. Je kunt het niet oplossen door alcoholvrij bier in te slaan of de wijnflessen te verstoppert. Je kunt het niet voor hen doen.

Dit is niet omdat jij tekortschiet. Dit is de aard van verslaving. Het brein van een verslaafde maakt de drankzuchtige keuze niet vanuit vrije wil. Het maakt die keuze vanuit een zijn systeem. En dat systeem reageert niet op jouw wil, hoezeer jij ook wil dat het anders was.

Wat je wel kunt doen

Je kunt grenzen stellen. Niet als straf, maar als zelfbescherming. Je kunt zeggen: ik wil niet meer in de auto zitten als jij gedronken hebt. Ik ga niet meer liegen aan de kinderen over waarom papa zo slaapt. Ik ga niet meer toedekken wat er werkelijk speelt.

Je kunt ook kiezen voor de aanpak die mijn vrouw koos: aanwezig blijven zonder te oordelen, liefhebben zonder te redden. Dat is misschien de moeilijkste van allemaal. Het vraagt een enorme innerlijke kracht om lief te hebben zonder te proberen te fixen.

En je kunt jezelf laten ondersteunen. Al-Anon, de zelfhulpgroep voor familie van alcoholisten, bestaat al meer dan zeventig jaar en helpt mensen om te gaan met de impact van andermans drinken. Je bent niet alleen. En jij verdient ook hulp.

Als je zelf wil helpen

Als iemand die je dierbaar is klaar lijkt te zijn voor verandering, dan is de krachtigste bijdrage die je kunt leveren: aanwezig zijn zonder druk. Informatie aanbieden zonder dwingen. Opties noemen zonder ultimatum. En zorg dragen voor jezelf, zodat je er nog bent als ze klaar zijn.

✓ Ben jij de naaste van iemand met een drankprobleem? Je hoeft het niet alleen te dragen. Kijk op www.verslavingsvrij.nl voor ondersteuning voor naasten.

Afsluiting - De andere kant

Er is een andere kant. Dat is wat ik je wil meegeven aan het eind van dit boek.

Ik weet hoe het voelt om (meer dan) drie flessen rosé per dag te drinken en te denken dat dat normaal is. Ik weet hoe het voelt om aangeschoten achter het stuur te zitten met ook nog Oxazepam tegen de angst, en te rationaliseren dat het wel meevalt. Ik weet hoe het voelt om de wereld steeds kleiner te zien worden, om geen tunnel meer door te durven, geen brug meer over te durven gaan. De snelweg te mijden.

En ik weet hoe het voelt om aan de andere kant te staan. Helderder dan ik in jaren ben geweest. Met een vrouw naast me die oud met me wil worden, en nu geloof ik dat ik haar die kans ga geven. Met een hoofd dat klopt en werkt en denkt en voelt, zonder de permanente ruis van alcohol.

Jij kunt hier ook komen. Niet op mijn manier, misschien. Niet in één keer, misschien. Maar je kunt hier komen.

Stoppen begint niet met de beslissing om te stoppen. Het begint met de eerlijkheid om te zien wat er werkelijk speelt. Met het moed hebben om te zeggen: dit is wat ik doe, en dit is niet wie ik wil zijn.

Als je er klaar voor bent, zijn er mensen die je kunnen helpen. Professionals die dit pad kennen. Mensen die hetzelfde hebben meegemaakt en aan de andere kant staan.

"Je bent sterker dan je dacht. En je hoeft het niet alleen te doen."

— Arie van Wingerden

Voor professionele begeleiding bij verslaving:

www.verslavingsvrij.nl

Professionele begeleiding, ook voor naasten.

Arie van Wingerde