

## MYRIAM (47) WAS ALCOHOLISTE; NU MAAKT ZIJ ANDEREN BEWUST VAN HUN PROBLEEM

**Myriam:** 'Ik heb me altijd al opstandig gedragen. Ging iedereen naar links, dan móést ik naar rechts. Met als gevolg dat ik me vaak heel erg alleen voelde. Dat veranderde toen ik op mijn zestiende het caféleven ontdekte. Ik vond het een fascinerende en avontuurlijke wereld. Voor het eerst merkte ik dat een paar glasjes ervoor konden zorgen dat ik verbinding voelde met mensen. Voor mij was het een beetje als de tv-serie 'Cheers', een plek waar iedereen blij was je te zien. En ik was het fuifbeest dat de hele avond bleef drinken, tot de lichten aangingen. Dat ik na een paar jaar steeds minder goed tegen drank kon en er helse katers van kreeg, hield me niet tegen. Ook de black-outs nam ik voor lief. Niemand keek ervan op dat ik zo leestte, iedereen dronk veel. Dat ik alcoholist kon worden, kwam niet eens bij me op. Dat waren toch mensen die elke dag dronken en in de goot belandden? Ik dronk alleen in het weekend op café. Maar hoe ouder ik werd, hoe meer mensen afhaakten. Ze kregen een serieuze relatie en kinderen, en het café behoorde dan tot het verleden. Ik bleef er wel in hangen, al begon ik meer en meer te baten van mijn overmatige drinkgedrag. De mensen die overbleven, gleden ook steeds verder af. Ik probeerde mezelf voor te houden dat ik anders was: ik had immers gestudeerd, werkte en dronk niet dagelijks. Maar diep vanbinnen begon ik meer en meer te beseffen dat ik een probleem had en er iets aan moest doen.'

'Jarenlang heb ik geworsteld. Ik wilde wel stappen, maar ik wist niet hoe. Alles in mijn leven draaide om mijn avonden uit. Met de mensen uit mijn omgeving had ik bijna geen contact meer. Ze konden ook nauwelijks op me rekenen, omdat ik afspraken steeds vaker afzei door katers. Op mijn 34ste was ik alles zo moe dat ik op een dag besloot naar een AA-bijeenkomst te gaan. 'Ik weet niet of ik hier hoor', zei ik toen ik binnenkwam. 'Als jij hier niet hoort, had je hier niet gezeten', antwoordde iemand, en dat was een echte eye-opener. Ik had altijd een beeld gehad van de AA als een plek waar zielige mensen zaten, maar ik zag dat er ook veel jonge, succesvolle leden waren. Professionals zoals ikzelf. Ik begreep eindelijk dat ook ik een alcoholist was, dat ik een ziekte had. Sinds die dag heb ik geen druppel alcohol meer gedronken. 'Wat ik vooral merkte in de jaren die volgden, was hoeveel tijd ik overhad. De weekenden waren ineens vrij en als je fit bent, heb je meer energie. Daarom ben ik een opleiding psychotherapie gaan volgen: ik had er de tijd voor, vond het boeiend en ik wilde iets met mijn ervaringen doen. Nadat ik mijn diploma behaald had, besloot ik een praktijk op te richten om mensen met een alcoholprobleem te helpen. Dat voelde als een bevrijding. Rond alcoholisme hangt nog zo'n taboe, maar je hoeft dus heus niet in de marginaliteit te verkeren om een alcoholprobleem

te hebben. Ik wilde anderen ook laten zien dat je een tweede kans kan krijgen in het leven, en hoeveel rijker je daardoor wordt. Ze zeggen dat een op de tien personen in België alcoholist is, maar ik denk dat dat erg procent of meer problemen heeft met alcohol. Door sociale druk, bijvoorbeeld. Als ik vertel dat ik wel drink, word ik negen op de tien keer aangemoedigd om toch een drankje te nemen. Pas als ik aangefeesd alcoholist te zijn – want dat blijf je voor het leven – schrikken mensen. Dat soort voorbeelden komen ook aan bod in de voorstelling 'Nu ben ik het zelf' waarmee ik door Vlaanderen toer. Daarin deel ik mijn verhaal, leg ik uit wat een alcoholist is, hoe je er een wordt en hoe je het probleem kan aanpakken. Ik ben dus ook een therapist op de planken. Zo hoop ik er mee voor te kunnen zorgen dat we wat opener durven te worden over het onderwerp. Ik ben in ieder geval erg blij dat ik op mijn 34ste voor een ander pad gekozen heb. Ik was een ongelukkige drinker,

maar nu ben ik een heel gelukkige geheelonthouder.

Kijk voor meer informatie over de praktijk van Myriam en haar voorstelling 'Nu ben ik het zelf' op [www.therapeutischelonen.be](http://www.therapeutischelonen.be).

'De ongelukkige drinker werd een gelukkige geheelonthouder'





## MYRIAM (47) WAS ALCOHOLISTE; NU MAAKT ZIJ ANDEREN BEWUST VAN HUN PROBLEEM

**Myriam:** 'Ik heb me altijd al opstandig gedragen. Ging iedereen naar links, dan móést ik naar rechts. Met als gevolg dat ik me vaak heel erg alleen voelde. Dat veranderde toen ik op mijn zestiende het caféleven ontdekte. Ik vond het een fascinerende en avontuurlijke wereld. Voor het eerst merkte ik dat een paar glaasjes ervaar konden zorgen dat ik verbinding voelde met mensen. Voor mij was het een beetje als de tv-serie 'Cheers', een plek waar iedereen blij was je te zien. En ik was het fuifbeest dat de hele avond bleef drinken, lol de lichten aangingen. Dat ik na een paar jaar steeds minder goed legen drank kon en er heuse katers van kroeg, hield me niet tegen. Ook de black-outs nam ik voor lief. Niemand keek ervan op dat ik zo foefste, iedereen dronk veel. Dat ik alcoholist kon worden, kwam niet eens bij me op. Dat waren toch mensen die elke dag dranken en in de goot belandden? Ik dronk alleen in het weekend op café. Maar hoe ouder ik werd, hoe meer mensen afhaakten. Ze kregen een serieuze relatie en kinderen, en het café behoorde dan lol het verleden. Ik bleef er wel in hangen, al begon ik meer en meer te balen van mijn overmatige drinkgedrag. De mensen die overbleven, gleden ook steeds verder af. Ik probeerde mezelf voor te houden dat ik anders was: ik had immers gestudeerd, werkte en dronk niet dagelijks. Maar diep vanbinnen begon ik meer en meer te beseffen dat ik een probleem had en er iets aan moest doen.'

'Jarenlang heb ik geworsteld. Ik wilde wel stappen, maar ik wist niet hoe. Alles in mijn leven draaide om mijn avonden uit. Met de mensen uit mijn omgeving had ik bijna geen contact meer. Ze konden ook nauwelijks op me rekenen, omdat ik afspraken steeds vaker afzei door katers. Op mijn 34ste was ik alles zo moe dat ik op een dag besloot naar een AA-bijeenkomst te gaan. 'Ik weet niet of ik hier hoor', zei ik toen ik binnenkwam. 'Als jij hier niet hoort, had je hier niet gezeten', antwoordde iemand, en dat was een echte eye-opener. Ik had altijd een beeld gehad van de AA als een plek waar zielige mensen zaten, maar ik zag dat er ook veel jonge, succesvolle leden waren. Professionals zoals ikzelf. Ik begreep eindelijk dat ook ik een alcoholist was, dat ik een ziekte had. Sinds die dag heb ik geen druppel alcohol meer gedronken. 'Wat ik vooral merkte in de jaren die volgden, was hoeveel tijd ik overhad. De weekenden waren ineens vrij en als je fit bent, heb je meer energie. Daarom ben ik een opleiding psychotherapie gaan volgen: ik had er de tijd voor, vond het boeiend en ik wilde iets met mijn ervaringen doen. Nadat ik mijn diploma behaald had, besloot ik een praktijk op te richten om mensen met een alcoholprobleem te helpen. Dat voelde als een bevrijding. Rond alcoholisme hangt nog zo'n taboe, maar je hoeft dus heus niet in de marginaliteit te verkeren om een alcoholprobleem

te hebben, ik wilde anderen ook laten zien dat je een tweede kans kan krijgen in het leven, en hoeveel rijker je daardoor wordt. Ze zeggen dat een op de tien personen in België alcoholist is, maar ik denk dat dertig procent meer problemen heeft met alcohol. Door sociale druk, bijvoorbeeld. Als ik vertel dat ik niet drink, word ik negen op de tien keer aangemoedigd om toch een drankje te nemen. Pas als ik aangeef alcoholist te zijn – want dat blijf je voor het leven – schakelen mensen. Dat soort voorbeelden komen ook een bod in de voorstelling 'Nu ben ik het zelf' waarmee ik door Vlaanderen toer. Daarin deel ik mijn verhaal, leg ik uit wat een alcoholist is, hoe je er een wordt en hoe je het probleem kan aanpakken. Ik ben dus ook een therapist op de planken. Zo hoop ik er mee voor te kunnen zorgen dat we wat opener kunnen worden over het onderwerp. Ik ben in ieder geval erg blij dat ik op mijn 34ste voor een ander pad gekozen heb. Ik was een ongelukkige drinker,

maar nu ben ik een heel gelukkige geheelonthouder.'

Kijk voor meer informatie over de praktijk van Myriam en haar voorstelling 'Nu Ben ik het zelf' op [www.therapeut-alcoholisme.be](http://www.therapeut-alcoholisme.be).

'De ongelukkige drinker werd een gelukkige geheelonthouder'





