

KOOS VAN PLATERINGEN

Onverdoofd leven in 3D

Wat stoppen met alcohol
je kan brengen

SPECTRUM

Inhoudsopgave

Proloog	9
‘Ik heb geen probleem, ik drink alleen af en toe iets te veel in het weekend’	11
1 Een fijne jeugd (waarin gezellig werd gedronken)	15
Gehoord in de podcast <i>Eerlijk over alcohol</i>	24
Wanneer ben je verslaafd?	26
2 Middelbare school met goedkope witte martini	29
Gehoord in de podcast <i>Eerlijk over alcohol</i>	38
Leren omgaan met emoties – niet meer afblussen met alcohol	41
3 Zuipen in Zwolle en doorhalen in Amsterdam	47
Gehoord in de podcast <i>Eerlijk over alcohol</i>	53
Van probleem naar oplossing	58

4 Werken bij de tv en bier halen om 9 uur 's ochtends	61
Gehoord in de podcast <i>Eerlijk over alcohol</i>	70
5 Hoe Michael Jackson mijn carrière een boost gaf	73
Gehoord in de podcast <i>Eerlijk over alcohol</i>	82
Over alcoholisme, verslaving en gedragsverandering	85
6 Ton – En we drinken gewoon door	94
Gehoord in de podcast <i>Eerlijk over alcohol</i>	108
Stress – hoe ga je ermee om?	114
7 Rock-bottom op Ibiza	121
Ton over Koos	128
Gehoord in de podcast <i>Eerlijk over alcohol</i>	138
Wat je kunt doen op momenten dat je normaal gesproken alcohol drinkt	142
8 Hulp zoeken	146
Voordelen van niet drinken	164
Gehoord in de podcast <i>Eerlijk over alcohol</i>	170
Comfortabel worden met oncomfortabel zijn	173
Koos' ouders over Koos	177
9 Mijn missie: anderen helpen en inspireren	181
Dankwoord	191

Proloog

'Ik weet niet wat je allemaal aan het doen bent, maar als je zo doorgaat dan hoef ik geen contact meer met jou. Want dit is niet wie ik ken. Ik vind jou een leuke, enthousiaste en intelligente man, maar de kant die je nu laat zien, is niet wat ik wil. Zoek hulp of doe iets.'

Patty Brard, 17 september 2017, Ibiza

Na drie dagen mijn telefoon kwijt te zijn geweest, is dit het eerste bericht dat ik lees. Een beklemmend gevoel van schaamte bekruipt me.

‘Ik heb geen probleem, ik drink alleen af en toe iets te veel in het weekend’

De meeste mensen vinden het ontzettend moeilijk om tegen zichzelf uit te spreken dat ze een ingewikkelde relatie met alcohol hebben. Laat staan dat ze tegen zichzelf zeggen dat ze een alcoholprobleem of een verslaving hebben, of dat ze alcoholist zijn. Je kunt je afvragen hoe erg het eigenlijk is om dat tegen jezelf en misschien ook wel tegen anderen te zeggen. Het is een enorm beladen onderwerp. Maar sla het nu eens helemaal plat, wat is dan het verschil tussen iemand die problemen heeft met alcohol en iemand die vroeger gevallen is en daardoor last heeft van zijn enkel en iets minder hard kan lopen? In dat laatste geval durf je gewoon te zeggen: ‘Ik kan vanmiddag niet meelopen, want ik heb last van mijn enkel.’ Een enkelprobleem zagezegd. Als jij niet mee kunt of wilt drinken omdat je een alcoholprobleem hebt, vinden mensen dat vaak heel ingewikkeld om uit te spreken. Maar hoe eerlijker je bent tegen anderen, hoe meer respect je zult krijgen. Dus haal die beladenheid weg, in elk geval voor jezelf. Houd het klein, *keep it simple*. Je hebt een probleem

met alcohol... nou en! Daar kun je je verantwoordelijkheid voor nemen. En dat doe je als je stopt of wilt stoppen of minderen.

Daarom heb je waarschijnlijk dit boek opengeslagen. Waarschijnlijk, want je kunt ook gewoon nieuwsgierig zijn naar wat een alcoholvrij leven je kan brengen. En klaar zijn met katers en slapeloze nachten, met de rol die alcohol in je leven speelt. Wat je reden ook is, door het delen van mijn persoonlijke verhaal en de kennis die ik heb opgedaan als private coach/counselor wil ik je inspireren en motiveren om te kijken naar wat een alcoholvrij leven voor jou kan betekenen.

Dry January

Je kent waarschijnlijk het begrip Dry January wel. Ontzettend veel mensen zijn dan met hun alcoholgebruik bezig en stoppen een maandje met drinken. Helemaal niets mis mee, het is echt een fijne, gezonde reset voor lichaam en geest, maar de meeste mensen zijn blij als ze op 1 februari weer hoppa... En dan gaat het driedubbel zo hard, want je bent heel trots op jezelf. 'Kijk nou eens,' kun je tegen jezelf zeggen, 'ik heb een maand niet gedronken, ik heb dus echt geen probleem. Hoera, we mogen weer.'

Laat je er trouwens niet van weerhouden een maand je wijntje te laten staan, want ik ken niemand die na een paar weken geen alcohol spijt heeft en baalt van het frisse heldere gevoel wat-ie heeft na een maand geen alcohol.

Maar het is echt iets anders om met jezelf aan de slag te gaan en een leuk nieuw leven te creëren zonder alcohol. Dat is de kern van mijn private coaching-trajecten. Hoewel die in eerste instantie over stoppen met drinken gaan, begint het pas als je een

tijdje nuchter bent. Stoppen is namelijk niet zo moeilijk. Nuchter leven is een stuk ingewikkelder en uitdagender. Je komt er dan misschien wel achter wat je aan het verdoven was. Voor mij persoonlijk was het een hobbelige reis. Maar het was het allemaal waard.

Mensen zijn vaak bang dat het saai is om niet te drinken. Maar wat is er dan saai? Als je het leven zo saai vindt, zoek dan dingen die zorgen voor sensaties, die je gelukkig maken of je op z'n minst een fijn gevoel geven. Je kunt je afvragen: als ik iets nuchter niet leuk vind, is het dan eigenlijk wel zo leuk? Ik drink al ruim zeven jaar niet en ik heb echt geen saai leven.

Houd (niet) vol!

Als ik iets post op Instagram of Facebook over dat ik niet meer drink, reageren mensen vaak met opmerkingen als: 'Knap van je, houd vol, wat goed van je, Koos!' Dat is natuurlijk lief bedoeld, maar ik heb niet het gevoel dat ik aan het volhouden ben. Volhouden voelt een beetje als het onder water duwen van een skippybal. Dat lukt heel lang, maar op een zwak moment is het: BAM! Dan komt-ie keihard naar boven, en dat is altijd heftiger dan je denkt. Volhouden om iets niet te doen is iets heel anders dan een nieuw leven creëren zonder alcohol. En dat is wat ik heb gedaan.

Sommige mensen hebben een app waarop ze precies bijhouden hoelang ze al zijn gestopt. Dan ben je dus heel erg bezig met het stoppen. Wat ik veel krachtiger vind – en waar je ook verder mee komt – is bepalen hoe je je leven zonder alcohol gaat inrich-

ten en hoe je toekomst eruit komt te zien. Blijf niet hangen in ‘ik ben aan het stoppen’, maar focus je op je nieuwe leven en op alles wat je ervaart zonder alcohol. Kijk eens hoe dat is.

Mij heeft het enorm veel gebracht, stoppen met alcohol. Het heeft de sluier die over mijn gevoel lag weggehaald. Ik heb me nog nooit zo fris, helder en scherp gevoeld. Vandaar ook de titel van dit boek: *Onverdoofd leven in 3D*. Mijn leven is een 3D-film geworden – nee, een 4D-film! Mijn leven is zoveel intenser nu. Ik leef meer, ik voel meer. Dat oude gevoel wil ik nooit meer terug. Dat gun ik jou ook.

1
...

Een fijne jeugd (waarin gezellig werd gedronken)

Warm, gezellig, veilig, liefdevol. Dat is hoe ik mijn kindertijd heb ervaren. Ik gun iedereen waar ook ter wereld zo’n nest. Mijn ouders hebben me alles gegeven wat ze konden. Wat ik heb gemist en wat ik als onprettig heb ervaren is iets van mij. Dat kan ik mijn ouders niet verwijten, want die hebben me overladen met zorg en liefde.

Ik ben geboren in 1974 in Harderwijk en groeide op in een doorsneegezin. Mijn moeder zat altijd thuis te wachten met een kopje thee als ik uit school kwam, mijn vader werkte vijf dagen per week van negen tot vijf bij de bank. Heel traditioneel. We hadden geen telefoon, geen auto en mijn moeder maakte onze kleren zelf.

Ik ben de oudste van drie broers. Mijn vier jaar jongere broertje en ik waren lange tijd met z’n tweeën en toen ik vijftien was, kregen we er nog een broertje bij.

Vrijdagavond was onze tv-avond met het gezin, het was de

tijd van de grote televisieshows: de *Soundmixshow*, *Rons Honey-moonquiz*, en eerder ook de *Showbizzquiz*. Mijn broertje en ik zaten schoongewassen in onze pyjama voor de tv, met een glas cola en chips in zo'n koffiefilterzakje, en dan gingen we gezellig met z'n allen kijken – vaak ook met opa en oma. Ik was gefascineerd door sterren als Patty Brard, Patricia Paay en Vanessa. De TROS zond van die specials uit. Ik herinner me bijvoorbeeld dat we naar een Luv-special zaten te kijken, ook met mijn vader erbij, en dat ik dat fantastisch vond. En Patty Brard presenteerde *Gaan met die banaan*.

Die sterren heb ik later allemaal ontmoet. Ik hoorde erbij, kreeg hun telefoonnummers. Van Henny Huisman, Conny Breukhoven, Patricia en Patty. In de tijd van *Shownieuws* zag ik ze regelmatig en leken deze vrouwen een soort vriendinnen.

Elk jaar keken we naar het Eurovisiesongfestival. Mijn opa en oma kwamen dan bij ons, of we keken het bij hen. Vaak was ik bij de puntentelling zo moe dat ik in slaap viel en dan vroeg ik de volgende ochtend hoe hoog we waren geëindigd.

In 1984 wonnen de Herreys met 'Diggi-Loo Diggi-Ley' en op tv zag je dat zij een accreditatie om hun nek hadden, zo'n plastic ding met je naam en foto erop, waarmee je overal in mag en erbij hoort. Dát wil ik ook een keer, dacht ik, zo'n accreditatie om mijn nek, en het Songfestival een keer winnen, of presenteren. Als artiest is het me nooit gelukt, maar presenteren lukte wel, in die zin dat ik de openingsceremonie in Rotterdam heb gepresenteerd. Ik weet nog heel goed dat ik in 2009 mijn accreditatie kreeg omgehangen bij het Songfestival in Moskou. De droom die ik als kleine jongen had, kwam daar uit.

In m'n prille, onbevangen jeugd bouwde ik thuis televisiestudio's van Lego en Playmobil. Later speelde ik een concert van Madonna dat ik op tv had gezien van a tot z na, met mijn broertje als cameraman. Dan voelde ik me echt Madonna en liep ik van links naar rechts door mijn kamer, totdat de buurman – tot mijn schaamte – aanbelde dat ze last hadden van het geluid.

Ik was aan beide kanten het oudste kleinkind. Dus ik kreeg grote cadeaus. Aan de Van Plateringen-kant was ik de zogenaamde stamhouder, de jongen die het nageslacht en de naam Van Plateringen in stand zou houden met zijn kinderen. Daar heb ik echter niet voor kunnen zorgen, en dat heeft lang gevoeld als iets waarin ik tekortschoot.

'Dat is heidens'

Op zondag gingen we naar de kerk. Ik ben Nederlands-hervormd opgegroeid, geloof speelde een grote rol in ons leven. Ik zat op christelijke scholen, wij lazen thuis uit de Bijbel, en we baden voor en na het eten. Zondag was een rustdag, dus dan mocht je bijvoorbeeld geen ijsje kopen. De opa en oma aan mijn moederskant waren zwaar christelijk. Ze liepen in klederdracht en hadden geen televisie, want dat was heidens. Er was geen kerstboom en we deden niet aan Sinterklaas, ook dat was heidens.

Ik ging een keer verkleed als clowntje – ik hield van verkleeden – naar mijn opa en oma. De voordeur ging open en het eerste wat mijn oma zei, terwijl ze met een strenge blik op me neerkeek: 'Dat is heidens.' Vervolgens heb ik daar nog de hele zaterdagmiddag verkleed rondgelopen en me heidens gevoeld. Het was heftig als je dat was, dat mocht niet van God!

Nu neem ik mijn oma niets kwalijk, die vrouw weet niet beter en ze komt ook ergens vandaan, maar het had wel impact. Alles wat ik leuk vond werd afgekeurd: mijn authenticiteit, mijn vrije gedrag. En dus ook televisie. Hoe kan het toch, vroeg ik me wel eens af, dat alles wat ik leuk vind niet mag van God.

Maar zodra ik een podium kon pakken, deed ik dat toch. Ik was altijd bezig met entertainen. Met kerst mocht ik, vanaf de preekstoel, gedichtjes voorlezen. Daarnaast zong ik in een koor en las ik veel voor uit de Bijbel. Mijn strenggelovige opa zei altijd: 'Die jongen wordt later dominee.' Nou ja, ik heb wel nieuws verkondigd, maar heel ander nieuws – al heeft mijn opa dat nooit meegemaakt, ik was veertien toen hij overleed.

Tante Annie

Bij oma Van Plateringen was het gelukkig anders. Zij was mijn lievelingsoma, bij haar mocht ik mezelf zijn. Ze gaf me een pop waar zij de kleren voor maakte. Ook kreeg ik een porseleinen theeserviesje waarmee ik thee schonk, die ik uitdeelde aan de familie. Elke zondag gingen we vanuit de kerk naar haar en opa. Mijn vader en zijn drie broers dronken daar bier en de dames een wijntje. En er werd gerookt. Als iemand géén bier dronk op een verjaardag of zo, vond ik dat gek. Als man hoor je toch bier te drinken? Soms kreeg ik een slokje van een van mijn ooms. 'Niet te veel hoor, anders ga je zingen,' zei mijn tante dan. Zingen, hoe dan? 'Ja, dan word je dronken.' O, spannend!

Ik was nog erg jong, maar ik zag het verband al: mannen gaan als ze volwassen zijn bier drinken én alcohol staat voor gezellig-

heid, want dan komen ook de nootjes, de chips, de worstjes en kaasjes op tafel.

Af en toe was tante Annie er, een halfzusje van mijn oma. Zij was een alcoholist, werd er gezegd als ze niet in de buurt was. Als zij bij oma was, was het feest. Ze kwam uit Amsterdam, was van de schuine grappen en had ook veel aandacht voor ons, kinderen. Ze dronk jenever en had een tactiek die ik later zelf ook toepaste: in de keuken sloeg ze rap een jenever achterover, schonk opnieuw in en ging met dat volle glaasje de kamer in. En dan zei ze tegen mij: 'Niet tegen je oma zeggen, hè? Anders wordt ze boos.' Ik stond er dan bij te kijken en lachte stiekem mee om het geheimpje tussen mij en Annie. Als kind vond ik dat alleen maar grappig en ondeugend, niet beseffend dat het puur alcoholistengedrag was. Als wij thuis eters hadden goot ik in de keuken ook snel een wijn achterover, schonk mijn eigen glas een tweede keer vol en liep dan met de glazen naar binnen.

Bij mijn gelovige opa en oma kwam een man over de vloer die altijd bier dronk, ongeacht het tijdstip. Als hij om elf uur 's ochtends binnenkwam was het: 'Biertje?' 'Ja, doe maar.' Een oom of neef kon op een feestje wel eens zo veel drinken dat hij niet meer op zijn benen kon staan of moest kotsen. En een tante kon als ze 's ochtends op een verjaardag kwam, zeggen: 'Hoe laat is het? Half elf? O, doe maar een glaasje sherry.'

Een van de aanleidingen van overmatig drinken ligt in je jeugd, in hoe er in je sociale omgeving wordt omgegaan met alcohol. Als kind leerde ik op jonge leeftijd dat alcohol heel normaal was, en vooral ook gezellig. Achteraf gezien was het voor mij niet meer dan logisch dat ik ging drinken, het hoorde er gewoon bij.