

Dé Afkickmethode

Eerste druk, augustus 2012

© 2012 cHamo

C.C. Paetzhold, C.C.Mozer. Foto's en cover: ©Hamo

ISBN: 978-90-484-2558-7

NUR: 751

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer

www.freemusketeers.nl



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (i) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (ii) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

cHamo

Dé Afkickmethode

een autobiografisch document

door cHamo



Bagage, allemaal bagage dat ik in mijn leven moet meedragen en nog meer...gaven me een reden om te drinken, geloof me. Maar geen excuus. Niets is een excuus. Ik weet dat zeker. Ik heb vanaf de vierde week onthouding gewoon de drank weer in mijn kast staan, rijpend of zijn smaak verliezend. Maakt mij niet uit. En bier in de ijskast, waarschijnlijk over datum.

In mijn nieuwe woning, nu al zes jaar. Het staat er nog. Voel je vrij om mijn voorbeeld te volgen. Want je wilt toch niet meer drinken? Je partner of je kinderen slaan of kleineren?

Als een dweil over straat zwalken of in de goot vallen omdat je die stoep niet zag, kotsend over jezelf of anderen. Of wel? Wil je dat wel?

Dit boekje laat je kennis maken met wat volgens mij de éni-ge, echte en werkende manier is om van de slopende alcohol verslaving voorgoed af te rekenen en een nieuw 'schoon' leven te beginnen.

Op harde maar correcte wijze reken ik af met alle goed bedoelde, maar voor jou totaal verkeerde hulpverleners. Je moet het alleen doen, de harde manier, alleen dan heb je een kans van succes.

Niet voor één jaar of drie, maar voor altijd.

Het is een moeilijke weg en met een dag of vier gedaan.

Vier Dagen lijden... Pijn met uitzicht op succes.

Heb je mijn boekje gelezen en ben je er klaar voor?

Dan heb je al gewonnen.

Daarna is stoppen met roken een makkie!

Inhoudsopgave

Inleiding: Dé afkickmethode: voor Alcohol, maar óók voor Roken!	9
Het begin	18
Lange harde uren	36
Nu komt het, waardoor ik zeker weet dat ik nooit meer aan de drank zal geraken.	48
Maar dit is nog niet het einde van het verhaal.	49
En nu dat o zo lastige roken.	54
En ondertussen:	59
Veel succes!	60

Inleiding: Dé afkickmethode: voor Alcohol, maar óók voor Roken!

Crú kan je het noemen, hard en niet populair. En toch ook wel heftig!

En een commentaar dat ik zal krijgen. Het vooruitzicht daarvan doet me eigenlijk niet veel en geeft alleen maar publiciteit voor mijn 'afkickmethode'. Dat is een beetje vergelijkbaar met de zogenaamde 'cold turkey'. Toen ik dit eigenlijk dwangmatig begon te schrijven had ik er echter nog nooit van gehoord.

Dat woord, crú, zal ik je vaker horen zeggen over wat ik beweer of stel.

En nee, het maakt mij absoluut niet populair. Echt niet.

Maar dat kan mij eigenlijk niet veel schelen, niet echt.

Want daarom gaat het mij niet.

Mij gaat het alleen om wat jou kan helpen. Ik heb mijn beurt gehad. Mijn poging is een daad geworden. Een daad dat een bevestiging is van de werking van dé afkickmethode.

Dus geef ik het door.

Het geschrevene is op mijn manier absoluut wel waar. Een absolute waarheid wordt dat dan.

Kan dat? Ja, denk ik. Dat kan. Voor mij wel in ieder geval.

En het werkt, ik heb dat bewezen.

Ik zal gelijk maar met de deur in huis vallen.

Na een kleine introductie kunt U direct kennis nemen van mijn afkicken, van het drinken en het roken.

Op mijn manier dan wel: dé afkickmethode.

Er is volgens mijn ervaring maar één manier om af te kicken.

Let wel: mijn ervaring. Het geschrevene is op mijn manier absoluut wel waar.

Die beruchte absolute waarheid.

Ik heb een paar pogingen, heftige pogingen, gehad met de reguliere binnen-, gesloten- en dagbehandeling.

Met hulpverleners tot in den treure. Allemaal voor niets zou je zeggen. Maar dat is nu ook weer niet zo. Eigenlijk gek!

Ik heb daardoor *mijn* methode ontdekt.

En daar ben ik blij om. Niet alleen voor mezelf, nee hoor. Net zo belangrijk voor jou.

Ook voor het roken ben ik meerdere malen door het afkickelletje gegaan. Sommige keren zelfs voor maar één dag. Je weet wel!

En dan toch gek worden, nerveus, kortaf en kwaadaardig.

Zo erg zelfs dat je medemens je zelfs kan gaan smeken om dan in vredesnaam maar weer die sigaret te pakken. Velen van U zullen dit wel herkennen. En voor wat?

Simpel: Om het met mijn methode nu in één keer goed te kunnen doen.

Maar dan moet je er wel klaar voor zijn. Anders lukt het nooit. Echt niet.

Daarom wordt met mijn methode, volgens mij, alles verder overbodig.

Maar ik zeg wel steeds 'volgens mij'. Deze methode werkt. Ik kan het weten. Ik heb gedaan. Eén keer 'maar', dat is waar.

Maar omdat het mijn methode is, is 'maar' één keer genoeg. Eigenlijk grappig dat het zo simpel kan zijn.

En het móét genoeg zijn voor iedereen. Niet 'zou genoeg moeten' zijn, nee! 'Moét genoeg zijn!'

Ik maak zo meteen mijn punt.

Maar ga eerst over tot de aanloop tot...