

Waarom
drinken
wij?

Waarom drinken wij?

Greta Van Driessche

Schrijver: Greta Van Driessche

Coverontwerp: Charles Duck Uritas via
unsplash

ISBN: 9789403729275

©greta van driessche

Inhoud

Voorwoord	7
Er is altijd wel een excuus om te drinken	11
Het verschil tussen een geheelonthouder en een veganist.....	15
Wat is alcohol eigenlijk?	19
Eéntje kan toch geen kwaad?	25
Het kleine monster.....	29
Ons vakmanschap drink je met verstand.....	35
Het wapen van de Europeanen.....	41
Het verschil tussen stoppen en niet drinken....	43
Wanneer moet je stoppen?.....	47
De waarheid kwetst.....	53
Alcohol als medicijn.....	57
Verbergen, een tweede natuur.	61
De hongersnood uit de wereld.....	63
Nuchter: alcohol in je bloed en je hersenen.	67
Dus waarom drinken wij?.....	69
De juiste associaties.....	75
De puzzel van Jliette	79
Hoe diep wil je gaan?	87
Dood het monster!	91

Een leven zonder alcohol	97
Goed, het monster is dood, wat nu?.....	99
Dromen zijn bedrog.....	103
De andere kant van de rivier	105
Jezelf vergeven.....	107
Een nieuw leven	111

Voorwoord

Een jaar voor mijn zestigste was mijn gezondheid er slecht aan toe.

Ik woog bijna 100 kg, mijn suiker en cholesterol gehalte was te hoog en mijn lever- en nier-waarden werden steeds slechter. Ik besloot toen minder te gaan drinken. Geen bier meer, enkel nog witte wijn en niet meer dan 4 tot 6 glazen per week. Dat was in juni 2016.

Mijn huisdokter schreef mij Campral voor, dat is een middel waar je misselijk van wordt als je het gebruikt in combinatie met te veel alcohol. Het is niet zo sterk als antebuse, waarbij je helemaal niets mag drinken. Ik heb dat ongeveer een half jaar volgehouden, tot aan de feestdagen.

Toen vond ik dat ik, omdat ik al zo lang mijn best had gedaan, mezelf eens mocht verwennen.

Na nieuwjaar lukte het mij niet om terug te keren naar 6 glazen per week. Ik dronk nog steeds minder dan vroeger, en enkel tijdens de weekends, maar ik werd veel sneller dronken. Ik kreeg een burn-out en allerlei vage klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn en vermoeidheid. Uiteindelijk heb ik besloten om de dag na mijn zestigste verjaardag volledig te stoppen met alcohol.

In die periode heb ik het boek van Allen Carr gelezen. Op een dag merkte ik dat een blouse die ik vroeger niet kon dichtknopen, nu wel dicht kon. Toen heb ik ook 'The easy way to lose weight' van Allen Carr gelezen. Ik ben gezond gaan eten en ging twee keer per week naar de fitness. Twee jaar later was ik 20 kg kwijt en in goede conditie. Het intrigeerde mij dat de boeken van iemand die toen toch al enige tijd overleden was, zo een impact konden hebben op mijn leven. Dat heeft

mij er toe aangezet om mijn eigen bevindingen neer te schrijven.

Er is altijd wel een excuus om te drinken

Drinken is tot op zekere hoogte maatschappelijk en sociaal aanvaard. Het maakt zelfs deel uit van onze westerse cultuur. Maar waarom drinken we eigenlijk? Of je nu wil stoppen met drinken, meer of minder wil drinken, het is belangrijk om jezelf die vraag te stellen. Verder in het boek zal duidelijk worden waarom.

Er zijn natuurlijk veel gelegenheden om te drinken: een verjaardag, een voetbalmatch, een terrasje, een etentje en ga zo maar door. Het zijn allemaal gelegenheden waarbij vaak gedronken wordt. De gelegenheid is niet hetzelfde als de reden. Laten we eerst eens kijken naar

redenen om niet te drinken bij die gelegenheden:

- Zwanger zijn.
- Nog met de auto moeten rijden.
- Geheelonthouder wegens alcoholisme
- Geheelonthouder uit principe.
- Om religieuze redenen

Het derde is een taboe. Weinigen zullen dat met een glas fruitsap in de hand zomaar toegeven op een receptie. Het vierde is vreemd genoeg nog minder sociaal aanvaard dan het voorgaande. Beiden houden immers een onuitgesproken impliciete afkeuring in van al degenen die wel drinken. Bij de geheelonthouder is dat uit principe, bij de alcoholist is dat uit ervaring.

De meeste mensen houden er niet van om op hun fouten gewezen te worden. De reden dat dit zo gevoelig ligt is dan ook dat, diep vanbinnen, we weten dat geheelonthouders gelijk hebben. Maar we willen er liever niet aan herinnerd