

**ABSOLUTE AANRADER  
ALCOHOLVRIJ**

**ABSOLUTE  
AANRADER**



**ALCOHOL  
VRIJ**

**CATHÉRINE KOOLS**



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

# INHOUD

## **MIJN VERHAAL / p. 9**

- Dit boek / **p. 11**
- Starten met stoppen / **p. 14**
- Een korte schets / **p. 16**
- Mijn mama / **p. 17**
- Een begin en een einde / **p. 21**
- De beslissing / **p. 29**
- Wat mij geholpen heeft / **p. 37**
- Zelf in de spiegel durven kijken / **p. 51**
- Uitdagingen / **p. 61**
- De overwinning / **p. 66**

## **EEN LICHT ONTVLAMBAAR GOEDJE / p. 69**

- 24 vragen voorgelegd aan 4 experts / **p. 72**

## **TIPS EN TRICKS / p. 121**

- Bewegen / **p. 125**
- Slapen / **p. 131**
- Baden / **p. 134**
- Opruimen / **p. 143**
- Muziek / **p. 146**
- Me-time and we-time / **p. 148**
- Stoppen of minderen? / **p. 153**

## **HAPPY FOOD / p. 157**

- Een paar algemene tips / **p. 159**
- Warme dranken / **p. 163**
- Koude dranken / **p. 195**
- Zoetigheden / **p. 229**

## **NAWOORD & DANKWOORD / p. 239**

*Ter ere van mijn mama die ik niet heb kunnen helpen, maar die door haar levenservaring mij heeft geleerd hoe ik het niet moet doen. Ik heb beseft dat zij niet echt de keuze had omdat ze al te ver heen was. Dankzij haar heb ik die keuze wel en nu doorbreek ik de cirkel.*



# MIJN VERHAAL

DEEL 1

# DIT BOEK

---

Ik ben Cathérine Kools en ik schrijf een boek over hoe ik gestopt ben met het drinken van alcohol. Misschien ken je mijn naam door mijn werk als actrice, maar in dit boek zal het vooral gaan over mijn relatie met alcohol. Over de rol die die in mijn leven gespeeld heeft en waarom ik heb besloten ermee te stoppen.

Ik ben gestart met Tournée Générale of beter Tournée Minérale – het is maar hoe je 't bekijkt.

Mijn levenspad was allerm minst rustig en stabiel. Ook mijn liefdesleven was behoorlijk turbulent.

Toen ik nog erg klein was, begon mijn mama zich meer en meer bezig te houden met het nuttigen van 'mede', dat is honingwijn. Ze was een ambitieuze vrouw met een druk leven. Ze opende mee een pilootwinkel van een ondertussen bekende keten. Dat in combinatie met een gezin van vier kinderen – ik ben de jongste, het buitenbeentje – en helemaal niet gelukkig in haar huwelijk.

Eén enkele remedie: honingwijn!

In haar familie waren er meerdere mensen die een hechte band hadden met *booze*. Bij mama was het witte wijn, haar grote liefde, haar beste vriend.

Doordat alcohol altijd zo algemeen aanvaard en alomtegenwoordig is, heb ik lang gedacht dat een alcoholvrij leven maar iets raars was. Alsof je de vreemde eend in de bijt bent wanneer je niet drinkt.

Toch heb ik op een dag beslist om exact dat te doen: niet meer te 'drinken'. Een dagelijkse drinker was ik niet, maar ik vond dat mijn eigen relatie met alcohol niet meer helemaal onschuldig was. Dat was een aantal keer per week, niet dagelijks en nooit overdag, maar ik vond dat het te veel ruimte in beslag nam. Het zorgde voor onvoorziene omstandigheden die me niet vooruithielpen. Ik voelde dat het mij belette om mijn eigen leven te leiden. Ofwel zie je dat in, ofwel leg je dat naast je neer. Die beslissing is voor iedereen anders.

Ondertussen ben ik erachter gekomen dat voor een alcoholvrij bestaan kiezen niet voor seuten is. Na zoveel dagen alcoholvrij te zijn besef ik dat ik niet enkel stopte met alcohol, maar samen daarmee alle trauma's, toxische relaties en alle fake uit mijn leven haal. Zodat ik echt mezelf kan zijn. Zonder te moeten denken: 'Gaat iedereen me nog wel graag zien?'

In dit boek probeer ik te schetsen waarom ik tot dat besluit ben gekomen. Ik vertel over een deel van mijn leven en beschrijf hoe moeilijk het bij momenten is geweest om patronen te doorbreken die je bestaan beheersen. Het is oké om voor een jaar of tien het nachtleven in te duiken, maar de relaties die daaruit voortkomen, zijn niet altijd even oké, of dat nu vriendschappelijk of romantisch is... Vaak ontardt een relatie van de nacht tot terreur in de dag. Nu goed, dat is allemaal boeiend. Je hebt nergens zoveel vrienden als in het nachtleven. Maar er moeten toch andere dingen zijn dan je lazarus drinken en denken dat je de wereld aankan, om vervolgens te gaan slapen en wakker te worden met een kater die je verplicht om de dag door te slapen. Ongeacht dat ik altijd zocht naar een vorm van bewustwording, voelde ik dat er toch meer moest zijn dan dat?

Die vraag bleef aan me knagen. Dat we alcohol zo vanzelfsprekend vinden in onze cultuur maakt de zaak er natuurlijk niet makkelijker op. Het is de enige drug waar je je niet voor hoeft te verantwoorden, maar geloof me: hij is even moeilijk om van af te kicken als alle andere. Toch heb ik het geprobeerd, voorlopig met succes, en ik kan nu al zeggen dat ik een andere, diepere vorm van geluk heb gevonden.

Laten we beginnen bij het begin...

# STARTEN MET STOPPEN

---

Ik ga heel eerlijk zijn...

Het stoppen met alcohol drinken en het schrijven van dit boek waren beide een meer dan intens parcours. De afgelopen twee jaar zijn voor mij een rollercoaster geweest.

De reden waarom ik dit boek wilde schrijven, na een half jaar alcoholvrij te zijn, was in eerste instantie omdat ik dacht: 'Als ik hier een boek over schrijf, dan drink ik zeker nóg twee jaar langer niet.' Je kan moeilijk aan de toog gaan hangen, een stuk in je kraag drinken en vervolgens verkondigen dat je een boek over 'alcoholvrij zijn' schrijft. Pas op, dat kan allemaal, maar of dat inspirerend is voor jezelf en je medemens, is maar de vraag.

Een boek schrijven is veel werk. Het idee uitwerken, een stramien maken, het manuscript schrijven, vormgeven, het uiteindelijke boek drukken... Tegen dat het in de boekhandels ligt, zijn we snel vele maanden of jaren verder.

Mijn beeld over alcohol zou in die tijd wel genoeg veranderd zijn, zodat ik geen zin meer had om het te drinken, of dat dacht ik toch...

Wel, ik kan vandaag zeggen dat dat zo is.

Mijn beeld is veranderd.

Over alcohol, maar ook over mezelf.

Toen ik startte met het schrijfproces, wist ik niet waar dat schrijven me zou brengen. Ik ben eraan begonnen in dagboekvorm, van dag 1 alcoholvrij zijn tot dag 860. Door die dagen heen is mijn hele leven gepasseerd. Mijn kindertijd, mijn jeugd, mijn adolescentie en mijn volwassen leven, tot de dag van vandaag. In al die fases was alcohol altijd aanwezig in mijn leven.

Na zevenhonderd pagina's ben ik gestopt met schrijven. Beseffende dat ik twee boeken in plaats van één bij elkaar had neergepend.





# EEN KORTE SCHETS

---

Ik ben opgegroeid met mijn zussen en broer, zonder ouders. Toen ik tien was, is mijn papa overleden. Mijn mama was op dat moment niet bekwaam om voor ons te zorgen. Toen niet en ook later niet meer.

Onze grote zussen waren respectievelijk negentien en twintig jaar oud, ik was tien en mijn broer twaalf. Vanaf dat moment groeide ik dus op zonder ouders. Zes jaar lang woonden we samen met ons vieren. Twee kinderen en twee prille twintigers. We hebben samen veel ongelooflijk leuke momenten beleefd. Ik zat toen al een paar jaar op internaat en had een heel parcours aan levenservaringen op zak.

Het leven was hobbelig, maar ik deed m'n uiterste best. Ik onthield namelijk dat ik op elk vlak zo goed mogelijk moest presteren, het liefst zelfs perfect. Ik legde mijn lat toen al erg hoog. Veel hooi op mijn vork, stond standaard op het menu.

In mijn hele leven heb ik op tien verschillende scholen gezeten, elf verschillende opleidingen gevolgd en vijftien keer ben ik verhuisd. Als actrice speelde ik in vier langspeelfilms, in veel reeksen en sprak ik ondertussen zeer veel spots in als voice-over.

Ik ben dankbaar voor de lessen die het leven me geleerd heeft. Aan liefde was er nooit te kort, die kreeg ik van iedereen rondom mij en dat is een ongelooflijke kracht geweest die me vandaag mee gemaakt heeft tot wie ik ben.

# MIJN MAMA

---

Mama had veel charisma en een waaier aan talenten. Ze kende alles van planten, bloemen en kruiden. Ze kon prachtig schrijven, tekenen en was heel creatief. Ze was lief en innemend. Tot haar talenten werden ondergesneeuwd en verdwenen in de roes van haar drankverslaving. Die zorgde ervoor dat ik van mijn achttiende tot ver in mijn dertiger jaren, veel meer voor haar gezorgd heb dan zij ooit voor mij. Mama en ik woonden sinds ik zes jaar was niet meer samen en dat hebben we ook nooit meer gedaan.

Toen ik eenendertig was, heb ik haar voor een ultimatum gesteld. Ze moest stoppen met drinken en naar een ontwenningsskliniek of ik zou ons contact voor onbepaalde duur verbreken. Ik kon niet meer. Al jaren droeg ik zoveel zorgen en lasten voor haar. Parentificatie heet dat. Het kind zorgt voor de ouder in plaats van omgekeerd.

Ze belde mij dagelijks met haar zorgen. Ik stond altijd klaar, maar stond er ook helemaal alleen voor. Na dat ultimatum koos ze overduidelijk voor ons, zodat we ons goede contact konden houden. Ze wilde zelf al jaren stoppen met het drinken van alcohol, weer een normaal leven hebben, maar het lukte haar niet zelf.

Daags na haar opname kreeg ik om 7.30 uur een bericht van het ziekenhuis. Ik stond op de set, was net geschminkt en klaar om mijn draaidag te beginnen. Ze had een hartstilstand en een herseninfarct gekregen, waardoor ze in een coma was terechtgekomen. Het ene was het gevolg van het andere. Door plots te stoppen met alcohol, na jaren van dagelijkse

afhankelijkheid, had haar hart het begeven. De artsen zeiden me, in de eerstvolgende periode na haar infarct, dat ze het waarschijnlijk niet zou halen. Haar leven hing aan een zijden draadje, maar toch is ze erdoor gekomen. Volgens de dokters was het een absoluut mirakel. De periode daarna was enorm belastend. Ze was bij bewustzijn, maar niet zichzelf. Ze ging van de ene afdeling naar de andere. Soms aan haar bed vastgemaakt, omdat ze anders ging lopen. Ze was wakker, maar niet helder. Als een ijle geest in een leeg lichaam. Ze keek, maar ze zag niet.

Omdat mijn mama eerst in een coma lag en daarna niet meer voor zichzelf kon instaan, ben ik als haar bewindvoerder aangesteld. Opnieuw was ik bijna dagelijks bezig met voor haar te zorgen. Dat ik die zorg nog een jaar heb volgehouden, is ook een half mirakel, want de periode voordat mijn mama in een coma terecht kwam, zat ik eigenlijk al op de grens van wat ik aankon. Die grens ben ik dus ver over gegaan, niet voor het eerst in mijn leven – en niet voor het laatst.

Na twaalf loodzware maanden gaf ik de bewindvoering door aan een advocaat. Daardoor kreeg ik eindelijk wat mentale en fysieke ademruimte. In die periode ben ik dichterbij mezelf gekomen. Eindelijk kon ik een beetje reflecteren: wat had ik al allemaal meegemaakt? En hoe ging het eigenlijk met mij, hoe voelde ik me bij alle wegen die ik al had bewandeld, mijn chaotische jeugd, het verlies van mijn vader, mijn trauma's, mijn ongelukkige mama?

Ik was moederziel alleen. Althans zo voelde ik me toch. Wat ik in mijn volwassen leven had verwezenlijkt, had ik aan mezelf te danken. Sterke Cathérine. Aan de buitenkant tenminste. Ik cijferde mezelf weg, koos niet voor mijn eigen geluk. Had ik dat ooit al wel gedaan? En hoe doe je dat eigenlijk?

Al die bedenkingen, vragen en inzichten waren noodzakelijk, maar zeker niet eenvoudig of troostend. In die moeilijke periode dronk ik regelmatig een glaasje. Het was gecontroleerd, ik kon daar perfect mee om. Een aantal keer per week, in gezelschap, zeker niet dagelijks en nooit overdag. Maar het drinken verzachtte wel mijn pijn en hielp me om even weg te zijn van alle miserie en om wat minder te voelen hoe eenzaam ik werkelijk was. Opvallend, overmatig alcoholgebruik van mijn mama was een van de oorzaken van veel problemen in mijn leven en tegelijk was het voor mij op regelmatige basis een steun en toeverlaat geworden, zij het een heel slechte. Ik was goed op weg een patroon te herhalen dat mijn leven tot dan toe in negatieve zin had bepaald.

Soms lijken we voorbestemd om afhankelijk te zijn van alcohol. Zo is alcohol een toevlucht geweest voor meerdere familieleden van mijn mama. Ze zijn erdoor getekend voor het leven, net zoals mama zelf. Ze groeiden op in een streng katholiek gezin waar verschillende drama's plaatsvonden, maar waar niets openlijk werd besproken. Dat werd niet getolereerd. Alles gebeurde achter gesloten deuren. Al dan niet bewust is het verhaal van mijn mama een verhaal van gekwetste mensen, die alcohol als oplossing zagen om hun kwetsuren te verlichten of ervan weg te vluchten. Angsten, onverwerkte trauma's en schuldgevoelens zorgen ervoor dat het leven moeilijk kan zijn. Maar zelfs in zulke situaties is er altijd hoop. Je kan altijd zelf beslissen om er iets uit te leren. We verdienen zoveel beter dan te leven als een kluisenaar in de ban van alcohol. Bij mama heeft de drankduivel gewonnen, dat gebeurt jammer genoeg te vaak. Het kan de beste overkomen. In mijn geval: ik stopte en ontdekte wat het leven zonder alcohol en andere bullshit is.

Ik heb altijd begrip gehad voor mama's situatie. Die begripvolle houding heeft er mee voor gezorgd dat ik me zo over haar heb ontfermd. Misschien te veel, dat besef ik nu. Ten koste van mijn eigen geluk. Maar ik hielp haar nooit omdat ze me ertoe verplichtte, wel omdat ik haar laatste hoop was. Ik kon het niet over mijn hart krijgen om haar te laten zitten. Mama en haar drinkgedrag hebben uiteraard een enorme impact gehad op mijn leven, maar mijn moeder is geen slecht mens. Ze is gevoelig en kwetsbaar. Een vogel voor de kat. Alcohol drinken werd een manier om te verzachten hoe hard het leven voor haar was geweest, maar mijn mama heeft een goed hart en ik ben ervan overtuigd dat ze zielsveel van haar kinderen hield. Het is gewoon allemaal heel erg misgelopen.

# EEN BEGIN EN EEN EINDE

---

Ik ben ervan overtuigd dat onverwerkte trauma's van onze jeugd ons verdere leven meebepalen. Hoe ik mijn eigen relatie met alcohol ontwikkelde en waarom ik uiteindelijk ben gestopt met het drinken daarvan, is een boeiend proces. Met een begin en een einde en een goed gevuld stuk in het midden.

Vanaf mijn vijftiende werkte ik als actrice. Toen ik zestien was, begon ik in de horeca. Het is vanzelfsprekend dat ik rond die periode in aanraking kwam met alcohol. Het was al een aanwezig element geweest in het leven van mijn mama, maar pas toen ik begon uit te gaan met vriendinnen, begon ik zelf alcohol te drinken. Iedereen deed het. Ik koppelde het los van de dramatische gebeurtenissen met mama. Ik verklap vast geen geheimen als ik vertel dat er zowel in de horeca als in de televisiesector zelden op een glas meer of minder wordt gekeken. Het ging dan ook om iets dat erg normaal gevonden werd.

Toen ik zelf alcohol begon te drinken voelde ik een soort fierheid. Nu was ik volwassen. Nu hoorde ik erbij. Een paar jaar later begon ik met mijn eerste lief, een muzikant die plots razend bekend werd. Ik ging vaak mee naar zijn optredens. Dat was een avontuur, we doorkruisten heel België, 's zomers speelde hij op alle grote en middelgrote festivals. In die context werd er ook vaak gedronken. Ik moet toegeven dat ik goed meedeed.

Na vier jaar gingen we elk onze eigen weg. Intussen was ik een jonge twintiger en had ik een voltijdse baan als actrice in een televisiereeks. Omdat ik daarnaast ook nog altijd in een café werkte, moest ik de hogere studies die ik was begonnen, stopzetten. Het was een boeiende, maar erg drukke periode. Ik stopte pas 's nachts met werken in het café. Aangezien ik na mijn werk wel wat ontspanning kon gebruiken, dook ik vaak nog even het nachtleven in, soms tot 's ochtends vroeg. Om zes uur ging de wekker vaak al en moest ik richting de set. Geen gezonde combinatie. Het was niet altijd even professioneel verantwoord, maar ik functioneerde wel. Ik was begin twintig en deed het acteerwerk al jaren heel graag. Toch lukte het me niet om de alcohol links te laten liggen op momenten dat het ertoe deed. Ook al voelde ik toen dat het vaak stokken in de wielen stak en een 'normaal' leven tegenging. Alcohol hield het potentieel dat in me zat tegen. Toen al. Alsof ik leefde met een handrem op.

Al van kleins af aan heb ik veel interesses. Ik ben snel geïnspireerd en het enthousiasme dat daarmee gepaard gaat, zorgt ervoor dat ik verschillende dingen graag doe, al dan niet tegelijk. Terwijl ik een tekening maakte, kon ik ook perfect mijn verzameling postkaarten uitsorteren en aan het puzzelen zijn. Ik verveelde me nooit. Een goede vriend van me zegt tegen zijn zoon als die zeurt dat hij zich verveelt: 'Ah fantastisch! Dat is het begin van alle creativiteit.' Dat vind ik een goede insteek. Wat mij betreft, heb ik aan creativiteit nooit een tekort, vervelen doe ik me evenmin. Integendeel, als kind al wilde ik altijd honderd-en-een dingen tegelijk doen, wat ik dan ook deed. Ook nu heb ik dat nog. Dat kan gaan van kasten opruimen, boekhouding doen, huishoudelijke taken vervullen, mails beantwoorden, bestellingen plaatsen enzovoort. Een dag kent maar vierentwintig uur, waarvan je er het best ook nog acht uur slaapt. Steevast te kort voor mijn to-dolijstjes.

De eigenschap van veel tegelijk te willen doen heeft lang voor onrust en stress gezorgd. Mijn lat lag altijd erg hoog en zelden kreeg ik gedaan wat ik vooropstelde. Mijn to-dolijst werd altijd verlengd. Als die groter is dan wat je reëel kan waarmaken, dan ben je precies nooit goed bezig. Ik was altijd erg streng voor mezelf en dan blijf je met een schuldgevoel zitten. Zo creëer je spanning, die je dan moet ontlasten. Wat kan je dan beter doen dan een glaasje alcohol nuttigen? Althans, dat dacht ik vroeger. Tijdens het stoppen met drinken ontdekte ik een patroon. Door te veel tegelijk te willen doen en het niet af te krijgen binnen de vooropgestelde tijd creëer je weerstand. Dat geeft uitstelgedrag, en dan krijg je schuldgevoelens. Dat resulteert dan weer in vluchtgedrag, wat zin geeft om alcohol te drinken. Hallo alcoholduivel! Deze vicieuze cirkel leidt naar afhankelijkheid en verslaving. Wauw, over een inzicht gesproken. En in dat patroon zat ik al jaren gevangen!

Die vele interesses resulteerden in meerdere jobs en ik begon veel uiteenlopende nevenactiviteiten tegelijk te doen. Het is natuurlijk eigen aan een actrice om zich makkelijk in te leven en te verplaatsen in verschillende situaties en levensstijlen. Ik deed dat in het echt. Interessant. Als ik geïntrigeerd werd door iets, wilde ik me daar verder in verdiepen. Daarna kwam de passie die ervoor zorgde dat ik erin verderging en in een later stadium er mijn job van maakte. Dat deed ik met acteren, koken, zingen, vastgoed en nu met een boek schrijven. Allemaal erg interessant, maar ook vermoeiend. Als elke interesse een job moet worden, dan heb je vijf levens nodig! Maar goed, ik had de tijd en ruimte, want ik had noch een relatie, noch kinderen.

Het was ondertussen een overlevingsinstinct geworden. Zo heb ik altijd veel dingen die ik graag deed met elkaar kunnen combineren én zo voor een inkomen gezorgd. Als je ooit 'minder bedeed' bent geweest, dan zal je dat herkennen. Ik