

SINDS IK NIET MEER DRINK

Evi Hanssen

Sinds ik niet meer
drink

Horizon

Soberschaamte: gevoel van schaamte omdat men nuchter, oftewel sober, door het leven wil gaan. Uitingvormen van soberschaamte zijn onder andere het vermijden van sociaal contact, zoals feestelijkheden en informele bijeenkomsten, om niet in het openbaar alcoholvrij te hoeven drinken, alsook het drinken van alcoholvrije dranken die lijken op alcoholische dranken om het onderwerp en de vragen rond geheelonthouding te omzeilen. Soberschaamte wordt versterkt door afwijzende en denigrerende opmerkingen uit de omgeving en/of samenleving omtrent geheelonthouding.

Inhoud

Voorwoord		9
Dag 1-100	Ontwricht	13
Dag 101-200	Frustratie	89
Dag 201-300	Introspectie	147
Dag 301-400	Aanvaarding	183
Dag 401-500	Stabiliteit	215
Nawoord		245
Dank		253

Voorwoord

31 december 2019. Ik word wakker met een duf hoofd en een dood vogeltje in mijn mond. Zo proeft het althans, de ochtend na een avondje zuipen. Want dat heb ik gisteren gedaan, ook al klinkt het niet echt elegant. Toch begon de avond uitermate verfijnd. Ik had een prachtig pak aangetrokken met hoge hakken en extra make-up opgedaan. Het zou een feestelijke avond worden, want mijn lief Kurt en ik gingen eten bij goede vrienden, die heerlijk hadden gekookt. Bij lekker eten hoort natuurlijk ook wijn, en gisteren was dat dus véél wijn.

Het was een fijne avond, voor zover ik me kan herinneren. We hadden de meest uiteenlopende gesprekken: van *The Lord of the Rings* tot het duurzaam isoleren van daken en de vraag of er leven is na de dood. Op het einde van de avond werd de Belgische politiek besproken, en ik herinner me vaag dat ik toen het hele kiessysteem in mijn eentje heb heruitgevonden. Volgens mijn vriend vond ik dat zo'n goed idee van mezelf dat ik de hele tijd het woord nam, luid pratend en mezelf herhalend. Blijkbaar zaten de andere gasten er voor spek en bonen bij, omdat ik simpelweg niet meer luisterde naar de argumenten van de gastheer en -vrouw. Uiteindelijk zijn we naar huis gewandeld omdat ik te dronken was om te fietsen

– fietsen en drinken gaan niet samen – en onderweg moest ik zo hard lachen dat ik in mijn broek plaste. Niet veel, hoor. Maar toch. Na twee bevallingen en voorbij de veertig blijkt mijn blaas niet helemaal waterdicht te zijn, zeker niet als ik te veel alcohol drink.

Mijn vriend heeft zelfs een stukje gefilmd van ons nachtelijke avontuur. Terwijl ik met moeite mijn ogen opentrek en me als een hoogbejaarde opricht in bed, laat hij me geamuseerd het bewuste filmpje zien. Ik zie mezelf staan, onder het gele licht van een lantaarnpaal, wiebelend op mijn benen, zijwaarts tegen een gevel leunend. Ik heb mijn fietsstuur vast, maar de voorband is naar me toe gedraaid, waardoor ik bekneld zit tussen muur en fiets. Ik ben te dronken om dit simpele euvel op te lossen en dus sta ik daar een beetje te lachen en te lallen. Tot ik er eindelijk in slaag om toch het stuur van me weg te draaien en vervolgens heel voorzichtig, voetje voor voetje, in opperste concentratie en met één oog gesloten, enkele stapjes naar voren schuifel. Dan stopt het filmpje. Mijn vriend kijkt me met een brede grijns aan en streelt mijn bonzende hoofd, zoals je dat bij een kleuter ook doet. Maar ik vind dit helemaal niet grappig, niet meer.

Terwijl Kurt koffie gaat zetten, zit ik als een zak patatten op de rand van het bed. Ik ben draai-erig en misselijk, voel mijn stijve spieren en zie dat er op mijn benen enkele blauwe plekken bij zijn gekomen. Ben ik gisteren dan ook nog gevallen? In de badkamer zie ik dat ik mijn kleren in de wasmand heb gegooid en het dopje naast de tube tandpasta verraadt dat ik mijn tanden nog heb gepoetst. Ik draai nooit het dopje terug op de tube. Alsof ik een checklist afga, probeer ik het einde van de avond te reconstrueren. We zijn in elk geval veilig

thuisgekomen, ik heb mijn tanden gepoetst en mijn kleren in de wasmand gegoooid, en dan zijn we gaan slapen. Of nee. We hebben nog gevreeën. Denk ik. Ik durf het mijn vriend nu niet meer te vragen. Een gevoel van schaamte bekruipt me. Waarom kan ik niet gewoon stoppen na het derde glas? Ik voel me waardeloos en een loser. Al het leuke van de avond tevoren wordt tenietgedaan door deze vreselijke kater.

Het is genoeg geweest. Ik heb genoeg gedronken voor de rest van mijn leven, of toch voor de rest van het komende jaar. Terwijl ik de keren dat ik dacht nooit meer te drinken allang niet meer op één hand kan tellen, méén ik het deze keer wel. Ik besluit daar en dan om één jaar geen druppel alcohol aan te raken. Mijn vriend verklaart me voor gek. Wanneer ik onder de hete douche de misselijkheid van me af probeer te spoelen, roept hij me lachend toe: 'Als je stopt met drinken, dan maak ik het uit.' Hij maakt een grapje natuurlijk, maar toch... Hij weet dat ik stiekem al jaren worstel met mijn drinkpatroon, maar hij wuift mijn twijfels altijd weg. Ik verstop namelijk geen lege flessen achter de droogkast, ik lig nooit half bewusteloos op de bank. Hij ziet me niet als een alcoholverslaafde, en volgens de normen van onze maatschappij ben ik dat ook niet. Ik werk, ik sport, ik mediteer, ik eet gezond, maar ik drink regelmatig te veel. Ik drink niet elke dag, maar wel bijna dagelijks. Soms drink ik maar één glas wijn, regelmatig worden dat er twee of drie. Soms drink ik een periode helemaal niks, en dan tel ik trots de dagen dat ik de alcohol achterwege laat.

Stoppen met alcohol doe je als je een drankprobleem hebt. En dat heb ik niet. Integendeel, ik heb geen enkel probleem met drank. Alcohol is mijn vriend, die me vergezelt op slechte, maar toch vooral op goede dagen. De leukste momenten uit

mijn leven beleefde ik onder invloed van drank. De slechtste trouwens ook. Ik drink niet om iets weg te spoelen, maar om het leven te vieren. Waarom ik mezelf dan opleg om een jaar niet te drinken? Omdat ik instinctief aanvoel dat alcohol me meer kwaad doet dan goed. Omdat ik wil weten wie ik ben zonder dat gezellige glas. Omdat ik die vreselijke katers beu ben, die me tegenwoordig drie dagen sluw en listig blijven achtervolgen in de vorm van hoofdpijn, misselijkheid en vermoeidheid. Om nog maar te zwijgen over wat het psychisch met me doet. Aan een avondje wijntjes wegtikken met vrienden houd ik te vaak zwarte gaten over, waarbij ik me de gesprekken maar gedeeltelijk of niet meer kan herinneren. Ik kan dat niet meer vrolijk weglachen zoals mijn omgeving dat wel kan of zoals ik dat vroeger zelf deed. Terwijl ik een hydraterende dagcrème op mijn gezwollen gezicht smeer, kijk ik naar mezelf in de spiegel. Twee bloeddoorlopen ogen staren me aan. Ik zucht nog eens diep bij het krankzinnige idee om een jaar niet te drinken en loop naar de keuken voor een glas bubbels, de bubbels van een bruistablet Dafalgan Forte.

Fijne feesten

Ontwricht

Dag 1-100

‘Ik had vanavond geen zin. Ik hoorde niet thuis op dit feest, tussen deze mensen, die ik al twintig jaar ken. En dat komt omdat ik nuchter was. Omdat ik niet meer drink.’

Sinds ik niet meer drink, tel ik andermans glazen

1 januari 2020. De kinderen zijn al vroeg op en met mijn eerste én laatste restje kater van het jaar besluit ik pannenkoeken voor hen te bakken. Ik voel een soort van stress, want vandaag krijg ik mijn non-alcoholische vuurdoop: ik zal een glas alcohol moeten weigeren, meerdere zelfs, en dat van de mensen van wie ik het meest hou. Die me de liefde voor drank met de paplepel meegaven, al beseften ze dat zelf niet. Straks gaan we naar mijn ouders om de nieuwjaarsbrieven voor te lezen, een typisch Vlaamse traditie waarbij kinderen hun wensen voor het nieuwe jaar plechtig voorlezen uit een zelfgeschreven nieuwjaarsbrief. Toen ik in de twintig was, en nog kinderloos, bedankte ik schaamteloos voor deze familietraditie op de eerste dag van het nieuwe jaar. Ik moest namelijk herstellen van de nieuwjaarskater. Mijn ouders – zelf fervente gezelligheidsdrinkers – hadden daar toen alle begrip voor.

Als Kurt, mijn grote liefde, en ik rond vier uur samen met Scout en Mac, mijn zonen van negen en elf, bij mijn ouders arriveren, ontkurkt Staf, mijn lieve stiefvader, meteen een ‘fleske’ cava. Die hebben ze áltijd koud staan, want er is áltijd wel een reden om het glas te heffen. En vandaag zeker, want het

is 1 januari. Hun appartement is gezellig ingericht, de kaarsjes branden en er speelt zachte klassieke muziek op de achtergrond. Mijn ouders houden van gezelligheid én van drank. Als ik zie hoe Staf de mooie fluitglazen zorgvuldig vult met gouden bubbels, loopt het water me in de mond. Kurt kijkt aanmanend naar mij, maar om de een of andere reden krijg ik dé grote boodschap niet gezegd. Alsof ik mijn lieve ouders zal teleurstellen omdat ik niet meer drink. Het voelt alsof ik met een hamer dit moment van grote gezelligheid kapot zal slaan, als ik niet mee proost op het nieuwe jaar mét alcohol. Misschien kan ik morgen ook beginnen...

Kurt merkt mijn twijfel op en besluit dan maar zelf de pretbederver te zijn. 'Evi stopt met alcohol. Voor een jaar', zegt hij iets te hard naar mijn zin.

Stilte. Het gevulde glas dat Staf me net aanreikte, houdt abrupt halt voor mijn neus. Ik zweer dat de muziek plots stilvalt, de kaarsen doven en een ijskoude bries door het appartementje blaast. De ogen van mijn moeder en stiefvader zoeken elkaar, niet-begrijpend, een beetje angstig ook. En dan, alsof mijn moeder even de tijdspanne van een jaar moet verwerken, zegt ze iets te kordaat maar bemoedigend: 'Dat zal je wel lukken.'

Er wordt Coca-Cola Zero voor mij ingeschonken, de muziek start weer, de kaarsen branden opnieuw en ik voel de huiselijke gezelligheid zich opnieuw als een warme deken rond mij sluiten. Terwijl mijn ouders en Kurt keuvelen over de afgelopen nieuwjaarsnacht en het feit dat we door de dikke mist geen enkele vuurpijl hebben gezien, blijven de woorden van mijn moeder aan me knagen: 'Dat zal je wel lukken.' Goedbedoelde woorden die een niet te ontkennen twijfel laten doorschemeren. Mijn moeder kent me. Meer zelfs, ik ben

haast mijn moeder. Dus wat ze eigenlijk bedoelt, is: 'Kind, wat doe je jezelf aan.' Ik vraag het mezelf ook af.

Ik tel de glazen die zij vervolgens drinken. Kurt en Staf drinken elk twee glazen cava en vervolgens twee tot bijna aan de rand gevulde glazen rode wijn. In deze familie doen we niet aan halve glaasjes. (Ik las trouwens ooit eens dat de wijnglazen van nu zo'n zeven keer groter zijn dan in 1700. Dat is best lang geleden, maar toch.) Mijn moeder houdt het ostentatief bij één glas cava. Als steun, denk ik. Ik drink twee blikjes Coca-Cola Zero leeg. Het zwarte drankje smaakt vals zoet en klef. Ik ben moe en ben niet in een feeststemming. De kinderen lezen hun nieuwjaarsbrief voor en ik neem foto's. Ik vind dat de tijd traag gaat. Ik graai in het bakje chips op tafel en betrap mezelf erop dat ik ook de kaasblokjes aan het wegschrokken ben. Ik wil het gebrek aan alcohol wegeten.

Als we een paar uur later naar huis gaan, gooit Kurt me enthousiast de autosleutels toe. Ik besef dat ik voor de rest van het jaar de bob van dienst zal zijn. En ik houd niet van autorijden.

Sinds ik niet meer drink, voel ik me een slechte vriendin

Mailtje van de vliegmaatschappij TUI gekregen. Of ik nog iets aan mijn vliegtickets naar Spanje wil aanpassen? Mijn beste vriendin Carly wordt veertig en heeft voor haar Grote Verjaardag een strandhuis gehuurd in Murcia, voor vrienden en familie (zonder kinderen). Het belooft een legendarisch feest te worden, want als er iemand weet hoe je een party moet organiseren, is het Carly. Carly is Brits en werkte lang als personal assistant voor miljonairs. Ze organiseerde waanzinnige feesten voor internationale platenfirma's en beautymerken. Haar uitnodiging, die ze al een jaar op voorhand verstuurde, vat het kort samen:

Let's make memories before I start losing my mind!
Forget dry January, beat the winter blues and come join us for my 40th birthday beach party on Saturday 11th January 2020.
Dress code: Dangerously Disco – as long as it dazzles, shimmers or shines! Sequins, tassels, glitter, Lycra...
No need for gifts – just bring booze.

De laatste zin, die me een jaar geleden zelfs niet was opgeval-
len, hakt er nu in. Mijn keel knijpt samen en ik krijg een
onbehaaglijk gevoel. Ik heb mijn lieve vriendin nog niet op de
hoogte gebracht van mijn ‘project’, bang haar teleur te stellen.
Ik ken Carly al zo’n dertig jaar, ze kwam vanuit Engeland via
Frankrijk in mijn dorp wonen, Halle Zoersel. Een dorp zonde-
r verkeerslichten, bankautomaat of fietspaden, met zeven
cafés aan de hoofdweg. Als puber nam ik elke ochtend om
6.50 uur de bus naar het verre Antwerpen, waar ik een kunst-
richting volgde. Ik was daar zeer gelukkig, maar thuis vond ik
niet meteen aansluiting bij de jongeren uit mijn buurt. Toen
Carly mijn buurmeisje werd, werd ze ook de zus die ik nooit
had. Carly had net als ik haar haar met henna geverfd, brandde
wierook op haar kamer en droeg gebatikte T-shirts. Vanaf onze
allereerste babbel, ik was veertien en Carly dertien, klikte het
meteen. Haar liefje – de zoon van de plaatselijke kippenboer –
bleek mijn ex-liefje te zijn en er waren wel meer overeenkom-
sten dan foute vriendjes.

We reden samen paard, bleven bij elkaar slapen, vulden
onze push-upbeha’s, die toen in de mode waren, met papie-
ren zakdoeken, gingen samen naar het jeugdhuis, dansten op
disco en dronken bier en fruitjenever.

Van *partners in crime* evolueerden we als vanzelf naar *part-
ners in wine*. We waren geen grote drinkers, onze maagjes
werden nooit leeggepompt zoals dat bij sommigen van onze
dorpsgenoten weleens gebeurde, maar we groeiden op met
alcohol en vierden onze pubertijd met volle teugen.

En dat zijn we eigenlijk blijven doen. Hoewel we allebei
vaak verhuisd zijn en veel reizen, hebben we elkaar nooit uit
het oog verloren. Carly woont ondertussen alweer tien jaar in

Engeland en is net als ik moeder van twee kinderen. We zien elkaar regelmatig, plannen zorgvuldig weekendjes in als zij naar België komt of als ik haar ga bezoeken in Engeland. Het is altijd een hartelijk weerzien met fantastische avonden, die ik me zelden herinner.

Hoe zal Carly reageren als blijkt dat ik volgend weekend niet meer haar *partner in wine* zal zijn in haar eigen verjaardagsweekend, dat ze al zo lang aan het voorbereiden is? Als ik het haar nu laat weten, ben ik bang dat ik haar feest bij voorbaat al verpest, dat ik haar teleurstel. Dat het zal lijken alsof ik haar verjaardag niet zo belangrijk vind. Een kennis van me raadde aan om dat weekend toch te drinken en de volgende dag gewoon weer te stoppen. En dat zou ik kunnen doen, maar het is toch de bedoeling van dit hele non-alcoholische project dat ik me leer te amuseren zonder alcohol? Er is altijd wel een reden of een feestje om te drinken. Zo ben ik opgevoed! Ze is mijn vriendin, ik moet eerlijk zijn. Ze zal me toch snel genoeg doorhebben.

Maar eerlijk, ik voel me zo'n partypooper en een slechte vriendin.

Sinds ik niet meer drink, word ik 's ochtends wakker met een kater

Niet veel zin om te schrijven vandaag. Weinig zin om überhaupt iets te doen. Wegkruipen in een diep gat in de grond lijkt me het perfecte tijdverdrijf op een dag als deze. Ik ben opgestaan met een kater. Strikt genomen kan dat niet, omdat ik geen alcohol drink, maar toch zijn alle vertrouwde ingrediënten aanwezig: misselijkheid, lichte hoofdpijn en vooral een down gevoel. Ik kon gisteravond maar niet in slaap komen, alsof er elektriciteit door mijn lijf zinderde. Na een nachtelijke scrollsessie op mijn telefoon las ik dat 'angst, zenuwachtigheid en slecht slapen' in feite ontwenningverschijnselen zijn en dat die na ongeveer tien dagen geheelonthouding verdwijnen. Het lezen van deze boodschap deed me nog meer woelen onder mijn donsdeken. Urenlang lag ik met opengesperde ogen te staren naar het plafond. Was het dan toch zo erg met me gesteld? Zo veel dronk ik toch niet? Of wel? Heb ik dan echt een drankprobleem? Maar ik wil helemaal niet iemand zijn met een drankprobleem. Moet ik dan toch professionele hulp zoeken? Ik kan toch niet naar de AA, ik ben bekend! De gedachten walsten door mij heen als rode wijn in het glas van een sommelier. Ik besloot dan toch maar soelaas te zoeken bij

een andere drug: een slaappilletje. Gekregen van mijn moeder, die dat altijd in huis heeft, samen met gekoelde cava, en die dat voor de zekerheid ook in mijn medicijnenkastje stopt. Mijn moeder heeft nooit flauw gedaan over een slaappilletje op zijn tijd. Ook niet over een drankje, trouwens. Dat pilletje was geen goed idee, ik ben wel in slaap gesukkeld, maar nu ik de kinderen naar school heb gebracht, zit ik hier te typen met een kop vol watten, een tikkeltje zielig en verloren. De weegschaal gaf ook een kilo meer aan dan gisteren. Ik was van plan om te gaan zwemmen, maar ik had de kinderen te laat wakker gemaakt, dus dat zat er niet meer in. Ik heb zin om te sporten, te mediteren en mijn pilateslessen weer op te pikken. Alsof ik mezelf eerst bij elkaar moet rapen en vervolgens weer ineen moet boetsen voor ik aan 2020 kan beginnen.

Sinds ik niet meer drink, ben ik onzekerder over mezelf

Vanavond is er een nieuwjaarsborrel van VIER, de televisiezender waarvoor ik een programma maakte. Alle 'schermgezichten' (mooi woord voor BV's) van de zender zullen aanwezig zijn, alsook een handvol medewerkers en 'de bazen'. Die 'bazen', die men trouwens gewoon bij de voornaam noemt en wie men een knuffel geeft in plaats van een hand of een beleefde zoen, beslissen over mijn houdbaarheidsdatum op de kijkbuis. Die ligt bij mannelijke collega's beduidend hoger dan bij vrouwen. En ik ben ondertussen eenenveertig. Dat is voor een vrouw in deze business hoogbejaard! Voordat ik te cynisch word, moet ik toegeven: zulke borrels waren vroeger mijn favoriete werkgerelateerde bijeenkomsten. Op zulke avonden worden alle glitter- en glamourclichés van de Vlaamse showbizzwereld schaamteloos tentoongespreid en bevestigd. Er wordt fantastisch eten geserveerd en samen met overdreven en niet altijd oprechte complimenten worden er ook de beste wijnen naar binnen gegoten.

Enter Evi Hanssen en haar debiele non-alcoholische project. Normaal had ik nu al een glaasje cava voor mezelf ingeschonken. Gewoon eentje terwijl ik me aan het klaarmaken

was. Beetje indrinken voor een leuke avond onder de collega's. Maar sinds ik niet meer drink, voelt er weinig als *normaal*. Ik sta voor de spiegel en bekijk mezelf. Hoe gaat deze bijna bejaarde tv-coryfee op haar retour indruk maken? Uiterlijk zit alles goed. Ik draag een knalrood getailleerd pak, mooie make-up en hoge hakken. Maar innerlijk beef ik als een rietje. Ik voel me leuker, vlotter en charmanter met een béétje promille in mijn bloed. Maar vanavond ga ik dus nuchter de arena in. Gewoon. Zoals ik ben.

Terwijl ik naar het feest stap, woelt het dilemma van de afgelopen week door mijn hoofd. Ga ik wel of niet drinken? Eén glaasje champagne bij aanvang is toch oké? Nee, geen druppel is geen druppel. Straks denken de mensen nog dat ik zwanger ben, op mijn leeftijd! Geen druppel Hanssen, geen druppel.

Het tikken van mijn hakken op de natte stoep geeft het ritme aan: welles, nietes, welles, nietes. Bij mijn entree – ik heb mijn jas nog aan – biedt een vriendelijke ober me vanaf een glimmende schotel een coupe champagne aan. In mijn hoofd gaan toeters en bellen af, maar nog voor ik iets kan zeggen, merk ik dat mijn hand de hoogte in gaat en vriendelijk het glas weigert. Alsof ik het glas uitzwaai. Ik glimlach verlegen en vraag om een bruiswater. Die moet even gehaald worden, zegt de ober, maar hij verzekert me dat dat geen probleem is en beent richting de bar in zijn elegante maar hippe kostuum.

Ik doe mijn jas uit en bekijk snel mijn spiegelbeeld in het raam. Ik knipoog nog net niet naar mezelf van trots. De eerste stap richting een alcoholvrije avond is gezet en dat ging best vlot. Nu nog de resterende vijf uur zien te vullen met water, appelsap en cola.