

Het is als tiener onschuldig begonnen met een pintje na een gewonnen voetbalmatch. En daarna op restaurant om iets te vieren. De link tussen alcohol en plezier was dus al snel gelegd, de associatie en conditionering deden hun werk. Maar dat plezier resulteerde ook vaak in problemen: heibel op feestjes, narigheid op café, ruzie met mijn vriendin of mijn broer, gedonder met mijn ouders... Als ik gedronken heb, verlies ik de controle en kan ik verbaal erg agressief worden. Ik dronk altijd om dronken te worden; eerst pintjes om me te amuseren, maar na een relatiebreuk sterke drank om te vluchten. Mijn familie maande me aan om mezelf in de hand te houden, wat minder te drinken, niet altijd zo te overdrijven. Maar dat ligt nu eenmaal in mijn karakter. Altijd is het alles of niets. 'Tot ik op een zomerfestival weer eens zwaar over de schreef ging. Door al die drank- en feesttenten rond mij voelde ik me als een kind in een snoepwinkel: van 's morgens tot 's avonds hing ik in het bier, met heel wat zwarte gaten tot gevolg. Blijkbaar had een tv-ploeg me toen gefilmd en geïnterviewd en op het journaal was heel mijn familie getuige geweest van mijn gedrag. Ze waren beschaamd en diep teleurgesteld. Iedereen praatte erover. Na een moeilijk gesprek vroeg mijn vader wat eigenlijk mijn doel was in mijn leven - een vraag die alles veranderd heeft. Want eigenlijk kwam ik niet verder dan voetballen, feesten, drinken en meisjes versieren. Wat voor doelen zijn dat? Toen heb ik besloten om te stoppen met drinken. Vanaf dan was mijn

'Toen ik mezelf zag op tv, wist ik dat ik moest stoppen'

doel bewijzen dat mensen wél kunnen veranderen.' 'De schaamte over mijn alcoholprobleem heeft me eerst een paar dagen in huis gehouden. Tijd genoeg om alle boeken rond alcohol te lezen die ik in de bibliotheek kon vinden. Het boek van Allen Carr 'Nooit meer een kater / Stoppen met alcohol' heeft mijn leven veranderd. Diezelfde avond ben ik nog naar de Gentse Feesten gegaan en heb tot in de vroege uurtjes gefeest op water. Sindsdien heb ik geen druppel alcohol meer aange-raakt, nu al meer dan anderhalf jaar. Ik beseft nu dat je geen drank nodig hebt om je te amuseren: die link, die associatie is compleet fout. Onder andere dat heeft het boek mij geleerd, waardoor het mijn goesting in drank volledig heeft weggenomen.' 'Zeggen dat het allemaal opgelost is door het lezen van een boek, is misschien ook wat te simplistisch. Voor mij is dat een grote hulp geweest, maar vooral omdat ik zelf op een punt gekomen was dat ik iets wou veranderen. Ik

wou stoppen met drinken voor mezelf, niet omdat ik moest van anderen. Uiteraard ben ik nog wel in de verleiding gekomen, maar dat vind ik niet abnormaal. Het belangrijkste is dat ik heb kunnen weerstaan aan deze test. Verleidingen zijn er immers altijd: alcohol is overal aanwezig. En bovendien vinden mensen het bijna vreemd als je het niet drinkt. Reacties van vrienden bleven dan ook niet uit. Dat ik belachelijk deed. Dat er toch geen enkele reden was om niet te drinken. Maar ik heb me niet laten beïnvloeden. Ik wéét immers van mezelf dat ik niet kan drinken. Of vooral: niet kan stoppen. En ik weet nu dat ik zo'n leven niet meer wil.'

'Door te stoppen met drinken heb ik een heel nieuwe wereld leren kennen: die van lezen, schilderen, gitaar spelen, zingen, joggen, opleidingen, persoonlijke ontwikkeling... Er is zoveel meer te beleven. Ik leef bewuster, heb veel meer plezier in wat ik doe. En ik ben een beter mens voor mijn omgeving. Ik heb mijn leven nu in handen en ik wil het niet verpesten.'

'Ik gaf al langer individuele coachings en lezingen in scholen en jeugdhuizen, maar ik heb besloten er nu mijn werk van te maken. Het staat allemaal op mijn site **debestebeslissing.be**.

Want stoppen met drinken is wel degelijk de beste beslissing van mijn leven geweest. En nu wil ik anderen daarin helpen. Pas op, tijdens die lezingen verbied ik jongeren niet om te drinken. Het beledende vingertje laat ik achterwege. Ik zou wel willen dat ze heel bewust met drank omgaan en er op een andere manier naar kijken. Dat is ook wat allemaal in mijn boek staat 'De druppel'. Het is net af en ligt binnenkort in de winkel. Het is een autobiografie met als enige doel het taboe rond alcoholverslaving te doorbreken. Want het is mijn persoonlijke tienjarenplan om de maatschappij er anders mee te doen omgaan. Mijn nichtje is namelijk nu bijna drie. Ik zou graag hebben dat alles anders is op het moment dat zij begint uit te gaan.' >>



Michael (27) had een drankprobleem en raakt nu geen druppel meer aan