

## ALCOHOLISME

Michael Niclaus over het heil van een nuchter leven

# ‘Drie miljoen Belgen hebben een moeilijke relatie met alcohol’

Hij noemt alcohol een gevaarlijke harddrug en is ervan overtuigd dat de multolerantie tegen 2025 een feit zal zijn. ‘Drinken gaat dezelfde weg op als roken’, zegt alcoholconsulent Michael Niclaus, zelf bijna acht jaar nuchter. **Door LANDER DEWEER**

‘Stoppen met drinken heeft me geholpen om mijn angsten van me af te werpen’, zegt Michael Niclaus. ‘Voortaan geef ik me over aan het leven.’ Na een tien jaar durende verslaving trekt Niclaus het land rond als alcoholconsulent. Honderdvijftig lezingen per jaar, individuele coaching en straks ook een boek: *Succesvol minderen of stoppen met alcohol*.

**We mogen niet meer vliegen, roken of vlees eten en nu komt u ook nog eens vertellen dat we het pintje na het werk of het glas rode wijn bij het eten achterwege moeten laten.**

MICHAEL NICLAUS: Ik wil niemand overhalen om te stoppen met drinken. Ik kan alleen maar mijn verhaal vertellen en informatie aanreiken. Het gaat om bewustwording, niet om het imperken van elkaars vrijheid. Een valse vrijheid weliswaar, in het geval van alcohol. Wie de maatschappij een spiegel voorhoudt, krijgt kritiek. Zo gaat het nu eenmaal altijd. Maar hoeveel mensen stoppen er echt na één pintje of één glas wijn? De meesten niet, als ze eerlijk zijn met zichzelf. Meestal gaat het trouwens andersom en sporen de drinkers de niet-drinkers aan om mee te drinken.

**Het aantal probleemdrinkers in ons land wordt op meer dan een half miljoen geschat, schrijft u in uw boek. Overdrijft u niet?**

NICLAUS: Ik denk eigenlijk dat het nog

veel erger is en dat om en nabij de drie miljoen Belgen een moeilijke relatie met alcohol hebben. Mijn criteria? Eén keer in de week dronken zijn en niet kunnen stoppen na één glas. Letterlijk één glas, niet ‘eentje en ach, waarom niet, doe maar nog eentje’. Pas wanneer je stopt met alcohol zie je hoe prominent de rol van alcohol in onze maatschappij is. Van babyborrels tot begrafenissen, van het aperitief tot het slaapmutsje: alcohol is alomtegenwoordig.

**U noemt alcohol de gevaarlijkste drug die er bestaat. Is dat niet de overreactie van de stroper die boswachter wordt?**

NICLAUS: De cijfers spreken voor zich. In België zijn er naar schatting honderd heroïnedoden per jaar, dat is niet te vergelijken met alle mensen die sterven door ziekte of ongeval na alcoholgebruik. Iedereen kent wel iemand die gestorven is door de drank. Het besef dat alcohol een harddrug is, waar je zowel lichamelijk als geestelijk aan verslaafd kunt raken, is nog altijd niet voldoende doorgedrongen. Net daarom is het zo gevaarlijk.

**Een alcoholverslaafde is voor veel**

**mensen een oude man die al van ‘s ochtends op café zit, met rode neus en dubbele tong.**

NICLAUS: Dat is een karikatuur die al lang niet meer klopt. Het is erg menselijk om je eigen probleem te ontkennen en anderen te beschuldigen, maar het doorsneeprofiel in mijn praktijk is niet voor niets dat van de brave huisvader of -moeder met twee kindjes, een goedlopende carrière én een alcoholprobleem. Rijke zakenmannen, arbeiders en zelfs BV’s.

De meeste verhalen lijken op dat van mij. Mijn eerste pint kreeg ik van mijn vader, in de voetbalkantine. Een afgrijselijke smaak, vond ik. ‘Je moet dat leren drinken’, zei mijn vader. Toen ik zeventien was, stierf er een jongen van mijn klas. Vanaf nu ga ik van elke dag genieten, dacht ik bij mezelf en ik heb acht jaar gezopen bij de beesten af. Feesten, gokken, vrouwen versieren, je kent het wel. Minstens honderdduizend euro heeft mijn verslaving me gekost. Tot ik op het muziekfestival van Dour een straalbezopen interview aan de RTBF gaf, in een jurkje, en kort daarna telefoon kreeg van mijn vader. ‘Michael,’ zei hij, ‘wat wil jij eigenlijk aanvangen met je leven?’ Die woorden sloegen in als een bom.

**Stel dat alcohol vandaag op de markt zou komen als een nieuw product: zou het nog legaal zijn?**

NICLAUS: Nooit. Kijk naar alle geneesmiddelen die niet op de markt komen omdat ze te veel bijwerkingen hebben. Op de bijsluiter van alcohol zou een hele lijst moeten staan: dat het je emotioneel en agressief kan maken, dat je er afhankelijk van wordt, dat het je concentratievermogen en geheugen vermindert, je evenwichtszin verstoort, je spraakvermogen aantast, je lever kapotmaakt en de drempel om zelfmoord te plegen verlaagt...

Een ander voorbeeld. Stel dat je naar

een winkel gaat en je koopt een fles water. Je drinkt de fles leeg en valt in slaap, maar de volgende dag voel je je misselijk en je vraagt je af of dat water misschien vergiftigd was. Wat doe je in zo’n geval? Je keert terug naar de winkel en zegt dat je niet tevreden bent met je aankoop. Maar wat doen we met alcohol? We betalen soms twintig keer zoveel, worden ziek en toch kopen we met de glimlach een volgende fles.

**Hoe komt het dat zelfs de meest kritische, intelligente geesten vallen voor de valse associaties van vrijheid, gezelligheid en stoerheid die nog altijd rond alcohol hangen?**

NICLAUS: Omdat het in ons collectief geheugen geprent zit en omdat de kracht van reclame bijzonder groot is. ‘Mannen weten waarom’: ja, het zal wel. Denk je eens een tv-spot in met als slogan: ‘Zware dag op het werk? Snuif je blij!’ Onmogelijk, maar bij alcohol vinden we die toon blijkaar normaal.

Veel mensen maken zichzelf wijs dat alcohol helpt om te ontspannen of om hun denken stil te liggen. Volgens mij is het net omgekeerd. Je slaapt slechter, je maakt je sneller kwaad, je bent bang voor alcoholcontroles.

**In de jaren zeventig maakte Eddy Merckx reclame voor sigaretten. Dat vinden we vandaag onvoorstelbaar, maar onze nationale voetbalcompetitie heet wel de Jupiler Pro League.**

NICLAUS: Vroeg of laat gaat alcohol dezelfde weg op als sigaretten. Het verschil in bewustzijn tussen de jeugd en de babyboomers is nu al enorm, de sfeer rond alcohol is volop aan het kantelen. Met nog meer kennis, enkele nuchtere rolmodellen en meer politieke wil komen we er wel. Op korte termijn moet de minimumleeftijd omhoog, moet alcohol



**MICHAEL NICLAUS**

→ 33 jaar opgegroeid in Gent, woont in Brugge  
→ was tussen zijn 15<sup>e</sup> en 25<sup>e</sup> verslaafd aan alcohol  
→ stopte op 17 juli 2011 definitief met drinken  
→ is sindsdien alcoholconsulent  
→ geeft lezingen en individuele begeleidingen

duurder worden en moet de reclame voor alcoholische dranken ingeperkt worden. Op langere termijn moeten we vooral de jongeren blijven inpeperen hoe gevaarlijk alcohol is.

**Vlaams minister van Mobiliteit Ben Weyts (N-VA) schoot vorige maand een voorstel voor multolerantie bij motorrijders en beginnende bestuurders af omdat hij ‘absurde discussies na het eten van een Mon Chéri wil vermijden’.**

NICLAUS: Tegen 2025 is de multolerantie een feit, daar ben ik zeker van. Maar ik wil niet op de politici wachten, anders komt er niets in beweging. De alcohollobby is blijkbaar nog altijd erg sterk en we zijn apetrots op ons imago van bierland. Maar ondertussen daalt het aangevoelen aantal eenheden per week bijna elk jaar. Hoogstens

standaardglazen is het sinds kort, de argumenten uit wetenschappelijke hoek worden alleen maar sterker. **U bent onlangs vader geworden. Voor uw dochter geen pintje met papa op haar veertiende?**

NICLAUS: (lacht) Waarschijnlijk niet, nee. Als ze wil drinken, zal ze dat mogen, maar alcohol zal voor haar al veel minder vanzelfsprekend zijn. Ik wil vooral dat ze kan opgroeien in een maatschappij waarin alcohol niet langer als normaal wordt beschouwd. Het is misschien naïef, maar ik koester hoop. ●



Michael Niclaus, *Succesvol minderen of stoppen met alcohol* verschijnt eind maart bij uitgeverij Manteau, 192 blz., 22,50 euro

[www.debestebeslissing.be](http://www.debestebeslissing.be)