



## EX-ALCOHOLIST MICHAEL NICLAUS HELPT JE BLIJVEND VAN DE DRANK AF

# ‘Alcohol is puur vergif’

Eén glas wijn per dag doet je gezondheid goed, wordt gezegd, maar een grootschalig nieuw onderzoek haalt die stelling nu onderuit. Daaruit zou blijken dat zelfs één glas alcohol al nefast is voor de gezondheid, en dat zelfs wie weinig drinkt, meer risico loopt op hartinfarcten, beroertes en hersenbloedingen. Koren op de molen van Michael Niclaus (33), zelf ex-alcoholist, die je op basis van eigen ervaringen helpt om met drinken te stoppen. ‘En vooral: om dat vol te houden’, zegt hij.

Het onderzoek, uitgevoerd bij meer dan een half miljoen Chinezen, werd onlangs gepubliceerd in het gerenommeerde medische tijdschrift ‘The Lancet’. Tien jaar lang werden de proefpersonen opgevolgd en daaruit zou blijken dat ook wie weinig drinkt, meer gezondheidsrisico’s neemt. De nog steeds aangehouden, foutieve perceptie dat een glas alcohol op tijd en stond geen kwaad kan - in het geval van rode wijn zelfs goed voor de gezondheid-, wordt daarmee compleet ondergraven. Hoe het komt dat de resultaten nu zo manifest anders zijn, wordt door specialisten verklaard door de statistisch andere en correctere techniek die bij dit recente onderzoek werd gehanteerd. Dat alcohol niet echt gezond is, weet iedereen, zeker wanneer je het in overdreven mate consumeert. Onze Hoge Gezondheidsraad raadde trouwens al voor de bekendmaking van het nieuwe onderzoek aan om de consumptie van alcohol zo veel mogelijk te beperken. Die Raad is niet van plan om haar advies nu aan te passen,

omdat ze richtlijnen voldoende vinden. De HGR adviseert immers om niet meer dan tien glazen alcohol per week te drinken, waarmee ze onder het aanvaardbaar risico blijft. Want hoewel er geen enkele alcoholconsumptie bestaat die helemaal geen fysiek effect heeft, wordt het risico op chronische aandoeningen vanaf tien glazen serieus groter.

**THERAPEUTISCHE AANPAK**  
Critiā zullen bij de nieuwe resultaten ongetwijfeld even de

“Eén Vlaming op de tien boven de 15 jaar heeft een alcoholprobleem, en kennelijk ligt daar niemand van wakker

schouders ophalen. Het zoveelste onderzoek, en volgende maand wordt er weer iets anders gezegd. Niemand weet kennelijk hoe het preāes zit, al is iedereen het er wel over eens dat alcohol een drug is waar je voorzichtig en bewust mee moet omgaan. Sommigen beweren zelfs dat je alcohol best helemaal uit je leven kunt bannen, omdat het puur

vergif is. Zoals Michael Niclaus, die ooit zelf verslaafd was aan alcohol. Hij reed enkele wagens in de prak, joeg mensen tegen zich in het harnas, had geregeld black-outs en begreep pas dat er iets moest gebeuren toen zijn situatie zo goed als uitzichtloos was geworden. Wat vooral beklijft, is dat dit het verhaal zou kunnen zijn van eender welke modale Vlaamse jongere die zijn alcoholconsumptie niet onder controle kan houden. Er zijn ongetwijfeld heel wat jongeren die zich aan dit verhaal kunnen spiegelen, maar de weg naar de verlossing niet vinden. Michael slaagde er echter wel in zich van zijn verslaving te bevrijden. Meer zelfs, hij ontwikkelde een therapeutische aanpak om anderen te helpen om te stoppen met drinken, én dat ook vol te houden. De basissleutel die hij hanteert, is kennis: enerzijds van

alcohol en wat het met je doet, anderzijds de kennis van je plaats in de wereld en het leven. Zijn verhaal en concrete oefeningen vind je nu in zijn boek ‘Succesvol Minderen of Stoppen met Alcohol’, een even verhelderend als praktisch werk dat voor iedereen van groot nut kan zijn. Niet enkel voor alcoholiā, ook zij die hun drankconsumptie als niets meer dan soāaal beschouwen, maar met dit boek misschien toch nog andere waardevolle inzichten kunnen verwerven. De hoeksteen van Michaels methode is mensen inzichten geven in wat alcohol werkelijk is en wat het met je lichaam doet. En vooral dat alcohol je niet schenkt wat je ervan verwacht en wat je denkt dat je eruit haalt. Dat komt eigenlijk neer op wat Allen Carr toepaste, eerst voor roken. De succesvolle Allen Carr-methode richt zich vooral op het verlagen van de motivatie om te roken, en om de roker ervan te overtuigen dat roken totaal geen voorde-

len heeft. Daarmee verdwijnt de motivatie om te blijven roken grotendeels. Die aanpak bleek heel efficiēnt en breidde Carr vervolgens uit naar alcoholmisbruik. ‘Het is door het boek van Carr dat ik, nu bijna acht jaar geleden, anders ben beginnen denken en met drinken heb kunnen stoppen’, zegt Michael Niclaus. ‘In mijn boek leg ik echter ook uit hoe je dat kunt verlengen en een waarde- en kwaliteitsvol leven kunt uitbouwen, waar helemaal geen alcohol aan te pas komt. Nooit meer. Daarmee breidde ik eigenlijk een verlengstuk aan wat de methode-Carr te bieden heeft.’ Wat vooral beklijft, is dat jouw verhaal dat van eender welke modale jongere zou kunnen zijn. Je komt niet uit een marginaal milieu, je groeide op zoals de meerderheid van de Vlaamse jongeren. **MICHAEL NICLAUS:** Er was niets mis met ons gezin. Ik was de middelste van de kinderen en ik had als kind nergens problemen mee. Liefdevolle, zij het vrij strenge ou-

ders, die onze schoolresultaten in de gaten hielden en ons de klas-sieke, diepgewortelde Vlaamse werkethiek voorhielden. Niettegenstaande ontwikkelde ik achteraf gezien wel een zekere angst om door mijn ouders afgewezen te worden, alsof wat ik ook deed en hoezeer ik ook mijn best deed, het niet goed genoeg was. Ik deed het op school niet altijd even goed, mijn talenten lagen wellicht elders dan op het puur theoretische terrein, en dat was voor mijn ouders soms lastig om te accepteren. Alcohol was bij ons thuis aanwezig zoals in de meeste Vlaamse gezinnen. Kwamen er mensen over de vloer, dan werd er een biertje ingeschonken of een fles wijn geopend. Maar zonder overdrijven. Mijn eerste pintje herinner ik me nog heel goed. Ik was veertien, ging met mijn ouders naar

het voetbal en daarna bleven we nog even hangen. Van mijn vader mocht ik weleens een pintje proberen. Uiteraard vond ik mezelf heel stoer. Dat was ook de enige reden waarom ik het glas leeg-dronk, want ik vond dat bier niet eens lekker. Ik denk dat dit voor de meeste mensen geldt. Als je

“Ik zeg niet dat niemand ooit nog iets mag drinken, wel dat we dringend moeten werken aan bewustwording rond alcohol

nooit eerder hebt gedronken, dan smaakt het eerste alcoholische drankje niet goed. Net zoals roken is alcohol drinken iets wat je aanleert. Je eerste sigaret smaakt immers ook slecht. De enige reden waarom je het opnieuw doet, is vanwege de soāale druk. In het geval van tabak is dat nu al een heel stuk minder, maar wat alcohol betreft, gaat dit zeker nog

op. Ik ervoer het die eerste jaren ook niet als een echt probleem. Ik bleef daarna drinken in de voetbalkantine. Vond het leuk om iets te doen wat ook mijn ouders deden en voelde me groot naast mijn vrienden, die cola dronken. Tot mijn pakweg achttien- de ervoer ik dat drinken niet als problematisch, en dacht ik dat het plezant was en bij het leven hoorde. Een feestje zonder er helemaal voor te gaan wat drinken betreft, was toch geen feestje? En ik kon me helemaal laten gaan als ik had gedronken, had niet eens in de gaten dat mijn dronken gedrag steeds pathetischer werd en zelfs hinderlijk voor anderen. Ik stond er niet lang bij stil wanneer ik weer eens een black-out had. Pas achteraf, toen ik een nuchter leven ging leiden, besepte ik wat ik door de alcohol als jongere allemaal heb gemist, want op een bepaald moment begin je beslissingen te nemen in functie van de beschikbaarheid van drank. Je doet dingen niet als er geen drank aan te pas komt, hoe verrijkend die ook zouden kunnen zijn. Op den duur was ik na elk feestje of avondje uit dronken. En wat misschien tekenend is: ik was echt geen uitzondering. Ik besepte weliswaar dat ik te veel dronk. Ik zag ook dat het mijn leven kapotmaakte, relaties op de klippen deed lopen, mijn professionele vooruitzichten op de helling plaatste, noem maar op. Maar ik moest er echt onderdoor gaan voor mijn ogen echt open gingen. Pas dan besepte ik dat ik er iets aan moest doen.

Wat is het grootste probleem daarbij? Dat je denkt dat je iets waardevols opgeeft. Je bent zo geconditioneerd om de alcohol als een plus in je leven te beschouwen, dat je nog amper beseft dat die alcohol er ooit niet is geweest en dat er geen enkele reden is waarom alcohol er zou moeten zijn. Heeft alcohol iets waardevols betekend in je leven? Heeft het iets constructiefs of verrijkends bijgedragen? Of was het vooral enkel een makkelijke manier om verantwoordelijkheden te ontlopen, gevoelens uit de weg te gaan en niet al te veel te moeten



nadenken over positieve manieren om invulling te geven aan je leven?

Aanvankelijk voelde ik mij, door er alleen maar aan te denken dat ik nooit meer zou drinken, al depressief. Mijn eerste grote stap was me degelijk over alcohol informeren. Ik leende in de bibliotheek elk boek dat ze maar over alcohol in voorraad hadden. Op die manier ontdekte ik ook het boek van Carr. Daarin staat dat alcohol vergif is, en alleen al door dat te lezen, verdween al een deel van mijn verlangen naar alcohol. Dat boek veranderde mij, omdat het mijn manier van denken over alcohol veranderde. Omdat het mij inzichten verschafte die mijn ingebakken, gehersenspoelde visie wisten te doorbreken.

Nu weet ik dat iedereen in onze maatschappij op vlak van alcohol wordt gehersenspoeld. Het wordt voorgesteld als iets gezelligs, iets wat er automatisch bijhoort op elk belangrijk moment in ons leven. Zowel op leuke feestjes en etentjes als op trieste of moeilijke momenten, zoals een begrafenis of een relatiebreuk. Men maakt ons ook al heel jong wijs dat je alcohol nodig hebt om plezier te kunnen maken. De waarheid is dat dit niet klopt. Ik ga nuchter op stap, blijf ook nuchter en amuseer mij evenveel, zo niet meer dan mensen die wel drinken. En alcohol als soāale drug? Sinds ik compleet met drinken ben gestopt, heb ik een rijker soāaal leven dan daarvoor. Ik neem opnieuw actief deel aan de samenleving, ik heb een geregelder en dicht contact met mijn ouders, mijn broer en zus, en dat maakt me gelukkig. Alcohol bracht me niet dicht bij mensen, wel integendeel, het heeft mij gaandeweg van hen verwijderd.

Alcohol als gif, je bedoelt dat echt wel letterlijk, hé? Letterlijker kan ik het niet bedoelen. Mocht alcohol nu als nieuwe drug op de markt komen, het zou meteen verboden worden. Het zou nooit legaal op de markt kunnen komen. Net als pakweg cocaïne of heroïne. Ik denk dat de maatschappelijke schade die alcohol aanricht, nog altijd schromelijk onderschat wordt. De enige reden waarom het nog altijd commerāeel wordt getolereerd, is omdat onze binding met alcohol



cultuurhistorisch zo diep gaat, dat we blind zijn geworden voor de gevaren en de negatieve maatschappelijke impact ervan. Nochtans is die niet min, als je er even de ājfers op naslaat. In Vlaanderen heeft ongeveer een half miljoen mensen een problematisch alcoholgebruik. Eén Vlaming op de tien boven de 15 jaar heeft een alcoholprobleem, en kennelijk ligt daar niemand van wakker. Terwijl elke twee uur in België een verkeersongeval gebeurt waar-

bij een bestuurder te veel heeft gedronken en er nog nooit eerder zoveel patiënten op de spoedafdelingen van ziekenhuizen belandden door alcoholmisbruik. Niet minder dan 60.000 vorig jaar. Het aantal bejaarden dat door drankmisbruik op de spoed terecht kwam, is de jongste tien jaar verdubbeld. Wereldwijd is alcoholgebruik verantwoordelijk voor 4 procent van de sterfgevallen, ongeveer 3,3 miljoen mensen van wie de dood een rechtstreeks gevolg is van alcoholmisbruik. In dertig procent van de overlijdens als gevolg van een ongeval, is er alcohol in het spel. Daarmee ligt het aantal sterfgevallen door alcohol hoger dan dat van aids, tbc en geweld samen. Het maakt zelfs meer dodelijke slachtoffers dan heroïne en cocaïne. Maar alcohol is ook letterlijk gif. Daarom drinken we het ook

steevast aangelengd. Daarom worden we ook fysiek ziek als we te veel drinken. Het verdooft de verbinding tussen de miljoenen neuronen in je hersenen. Alcohol verdooft. Ook emotioneel, ook qua waarden, ook qua zelfrespect. Een van de moeilijke facetten van overschakelen naar een nuchter leven, is dat je wordt geconfronteerd met voorheen onderdrukte gevoelens. Je moet opnieuw leren om daar op een positieve manier mee om te gaan. Van mensen

die ik individueel begeleid, krijg ik geregeld te horen dat ze 'bang zijn om te voelen'. Om het eigen falen onder ogen te zien ook. In mijn boek reik ik technieken, opdrachten en oefeningen aan om die soms pijnlijke kaap te nemen. En zoek in de buurt een AA-groepering, dat kan een waardevolle steun betekenen. Trouwens, veel mediājnen worden niet tot de markt toegelaten omdat de bijverschijnselen te zwaar of te gevaarlijk zijn, maar wat is dan het verschil met alcohol? Waarom dan zoveel tolerantie voor black-outs, katers, het verlies van concentratievermogen, beschadigde vitale organen, hersenschade, noem maar op?

Er is ook een meerderheid van mensen voor wie alcohol van tijd tot tijd geen probleem is. Waarom het nu opeens wel problematisch maken? Ten eerste is het natuurlijk niet zo dat alcohol pas nu problematisch is. Dat is het altijd geweest, zij het dat het niet altijd als dusdanig werd erkend. Nu is dat in stijgende mate wel het geval, en dat gaat samen met de erkenning van andere problemen, zoals huiselijk geweld. Daar bemoeide men zich vroeger niet mee, pas de

jongste decennia treedt men op bij al te agressieve conflicten tussen partners. Of bij geweld tegen kinderen. Dat geweld wordt dikwijls gevoed door drank.

Hetzelfde geldt voor de verkeersproblematiek. Vroeger werd iemand die dronken een acādent had, hoogstens ambtelijk beboet. Pas nu begint men dat steeds meer te zien als een misdrijf, wat het ook is. Idem dito voor arbeidsongevallen. Vroeger werden werkongevallen die onder invloed gebeurden, met de mantel der liefde bedekt. Nu niet meer. Alcohol is dus wel degelijk altijd een probleem geweest.

Ik zeg ook niet dat niemand ooit nog iets mag drinken, wel dat we dringend moeten werken aan bewustwording rond alcohol en de rol die dat gif in onze samenleving nog zou mogen innemen. Laat het vooral ook tot iedereen

## “Mocht alcohol nu als nieuwe drug op de markt komen, het zou meteen verboden worden”

doordringend dat je door te stoppen met drinken niets waardevols opgeeft, wel integendeel. En er zijn diverse manieren om een en ander te benaderen. Niet iedereen hoeft vegetariër te worden, maar men kan wel meedoen aan 'dagen zonder vlees'. Laat ons vooral ook op school kinderen duidelijk maken dat alcohol je niets bijbrengt. En dat je, als alcohol een vluchtroute wordt, je vooreerst moet afvragen waarvoor je op de vlucht slaat, waarom en hoe je die situatie constructief kunt veranderen. Of wie je daarvoor om hulp kunt vragen.

Zie je alcohol als een manier van escapisme, bouw dan een bestaan uit waaruit je niet wilt ontsnappen. En besef vooral dat alcohol je geen enkel voordeel te bieden heeft. Ik merk dat er al positieve evoluties zijn. Toen ik stopte met drinken, werd ik zelfs door vrienden die me vroeger voorhielden dat ik te veel dronk, aangemoedigd om toch weer iets alcoholisch te drinken. Nu wordt het feit dat iemand ervoor kiest geen alcohol te drinken, ook niet op een feestje, meer gerespecteerd. Vroeger was het enige alternatief voor alcohol op een receptie water of een fruitsapje, dat aanbod is nu breder geworden. Er wordt nu zelfs volop alcoholvrij bier gebrouwen, en in bars kan je alcoholvrije cocktails bestellen. We zijn dus op de goede weg.

Ik ben ervan overtuigd dat mijn boek een waardevolle bijdrage kan zijn, omdat het je niet enkel helpt anders te denken over alcohol, ook omdat het je kan helpen daadwerkelijk en gemotiveerd

met drinken te stoppen en dat ook vol te houden. Maar ik wil niemand ergens toe verplichten. Wil je af en toe toch nog iets drinken? Dat is ieders individuele keuze en verantwoordelijkheid. Maar zelfs mensen die matig of weinig drinken, zullen aan mijn boek en de inzichten die ik heb gekregen en nu aan de lezer aanreik, iets hebben. Tot slot: moeten we niet sneller optreden als we merken dat iemand - een vriend, een familielid - over de schreef gaat?

Zeker! En duidelijker dan we het nu meestal doen. Toen ik zwaar aan de drank zat, wezen vrienden me er geregeld op dat ik 'te veel dronk'. Maar wat wil dat zeggen, 'te veel drinken'? Ik kon sowieso niet weinig drinken. Als ik een pint dronk, ging ik door tot ik dronken was. Die vrienden zeiden me niet wat een onuitstaanbare idioot ik was als ik dronken was, noch dat ik mijn grip op het leven verloor of mensen die me graag zagen pijn deed. Men zei enkel dat ik 'te veel dronk'. Waarop ik de schouders ophaalde. Als we zien dat vrienden of familieleden wat alcohol betreft in de problemen dreigen te komen, zouden we dus veel directer moeten zijn, en tegelijk hulp en alternatieven moeten aanbieden. Maar het blijft een individuele keuze. En wat mij betreft, is de beslissing om alcohol volledig en voor altijd uit mijn leven te bannen, de beste die ik ooit heb genomen.

Tekst: Dominique Trachet



'Succesvol Minderen of Stoppen met Alcohol',  
Michael Niclaus, Uitgeverij Manteau.  
Winkelprijs: € 22,50

Men kan Michael Niclaus boeken voor lezingen of als alcoholcoach:  
michael@debestebslissing.be

Website: [www.debestebslissing.be](http://www.debestebslissing.be)

## MET IEDERE DAG DIE VOORBIJGING, VOELDE HIJ HOE WOEDE ZICH VAN HEM MEESTER MAAKTE.

### 'Heilige Wraak', de nieuwe politieke thriller van de Vlaming Marc Cave is vanaf nu beschikbaar.

Het verhaal speelt zich af in Vilvoorde en gebruikt een realistische setting, onder meer door verwijzingen naar de Staatsveiligheid en het Islamfundamentalisme. Bedoeling is de lezer onder te dompelen in een omgeving die gemakkelijk herkenbaar is, zodat hij/zij geen moeite heeft om wat fictie is, als feiten te lezen.

Als Primo lezer krijgt u €5 korting met  
de code 'PRIMO-MC' wanneer u het  
boek bestelt op [www.heiligewraak.be](http://www.heiligewraak.be)

Actie geldig t.e.m. 30/6/2019 - gratis levering met BPost