

[Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe stop je met drinken?

We hebben deze zomer op vrijdag een nieuwe podcast-streeks uit het hart.
Daarin praten Lieve en Marianne over de grote en kleine dingen van het leven met iemand die hart en ziel op tafel legt.
Veel luisterplezier.
Dit is uit het hart, een podcast van een standaard over het leven en hoe we erin staan.
Met Lieve van de Velde en Marianne Ustaart.
Dag Marianne.
Hey Lieve.
Ik ben net een terrasche gaan doen.
Zalig.
En ik heb...
Oh, het is nog proeg op mijn dag.
Het is nog mijn naamiedag.
Maar ik heb er al een appen wel gedronken.
En ik voel ik mij een beetje schuldig eigenlijk.
Is het echt?
Ja.
Ik vind het ook wel mijn grootste zomer.
Drinken over laag.
Ja, we gingen het hebben over alcoholen.
Wel, ik merk dat steeds meer mensen in mijn omgeving stoppen met drinken.
Ja, ik hoor dat ook wel.
En je hoort het ook van bv's.
Dan Evie Hansen, Philippe Kaulier.
Wie heb je genoeg gehad?
Ik heb verhoudd.
Je hebt geheursevulles inderdaad.
Koen Wouters in de politiek heb je er een paar.
Ja.
Konroessol.
Ja, het is een ding wel, hè.
Ik vraag mij dan altijd af.
Gewoon moet het toch moeilijk zijn zo in de zomer.
Waarom doe je dat nu?
Is dat nu eigenlijk nodig?
En tegelijkertijd merk ik dan ook wel dat ik het wel bewonder.
Misschien heb ik zelfs enige jaloesie van mensen kunnen dat en ik niet.
Ja, ik weet het niet.
Ja, ik denk dat het soms wel nodig is en dat wij misschien dat niet nog niet nodig vinden.
Maar ik ga je al meenemen naar Kobe.
Kobe is ondertussen negen jaar gestopt met drinken.
Hij was wel een zwaard drinker.
Hij was echt een radicale geval.
Verslaafd, serieus verslaafd.

Hij functioneerde nog wel heel goed.
En hij is afgekikt onder begeleiding.
Ja, onder begeleiding heeft een keur gevolgd.
Dat is allemaal goed gelopen.
En eigenlijk is het een heel positief verhaal.
Zijn verhalen van stoppen met drinken.
Hij heeft nu ook zelf begeleidingen en boeken schreven over stoppen met drinken.
Dus hij gaat daar wel wat inzichten uitgehaald die ook niet probleemdrinkers niet zien kunnen helpen.
Misschien kunnen we wel iets leren van zo'n radicale geval.
Maar bon, ik zal dan zorgen dat er zeker geen alcohol in onze hartjes zitten.
Ja, in onze chocolade hartjes laat het duidelijk zeggen.
Dus we gaan naar landen waar Kobe woont.
Alright.
MUZIEK
Ik ben Kobe Leconte.
Ik ben een ras echte Brusselaar.
Maar sinds tien jaar ben ik toch wel uitgeweken naar het mooie landen, het landelijke landen.
En hier wonen ik met drie kinderen en een fantastische vrouw.
En ik ben nu negen jaar genuchtig.
MUZIEK
Dus negen jaar geleden heb je laatst alcohol gedronken.
En wat was uw laatste drankje?
Vier Westmalletrippels.
Vier Westmalletrippels?
En was dat op een terras of was dat thuis?
Dat was afgesproken ook.
Ik vond dat belangrijk om een bepaalde manier afscheid te nemen van alcohol.
En ja, Westmalletrippels was absoluut mijn lievelingsbier.
Daar moest ik ook afsluiten op een of andere manier.
En had je daar lang over nagedacht voor af?
Nee, het was niet van moeten.
Je moet dat willen.
Maar als je startt met het idee dat het even moet
en nadien dat je het voor jezelf doet, dan ben je op zich ook goed bezig.
Maar het was met mijn vrouw wat op een dag...
Ik ben defensie binnengegaan toen in de tijd, tien jaar geleden...
Want je bent de beroepsmilitaire?
Ik ben nu beroepsmilitaire.
Ja, ik kwam vroeger uit een modewereldkom.
Ik heb altijd de export gedaan van Belgische modecollecties.
En de dag voordat ik binnen ging, ging het leger haar af en naar defensie gegaan.
En tijdens mijn opleiding zag ik in een andere peloton
van de muzikanten van binnen de Belgische leger.

[Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe stop je met drinken?

En madame had ik gezegd, oh, dat ziet er aan tof kunnen uit.
En vanavond, één kwam het ander.
En zij heeft in het begin ook...
Mijn laatste puzzelstuk geweest.
Zij heeft ook duidelijker gezegd in het begin van de keekkoben.
Het is de kiezen.
Zij vervoelden ook al dat ik nogal graag dronk.
Het is de kiezen, het is alcohol of het is ik.
De jonge koben werkte in de modewereld
of verrolde na studies of school de modewereld in.
Was je een sociale drinker of hoe zat het toen met alcohol?
Ja, dat is sociaal, maar ik dronk op alle gemiddelen.
Zoals sociaal als heel graag ook thuis.
Thuis in mijn eentje dronk ik ook heel graag.
Maar dat was een heftig puzzel.
Ik stond op met een fleswisky.
Een halve fleswisky om een beetje in vorm te geraken.
Over de dag was dat bijna een halve bak bij een kleine triple.
Zelfs donk ik met een halve fleswisky vanmorgen uit.
Ik kon niet tegen dat het nog in die fles was.
Maar dat begint altijd onschuldig.
Alcohol is ongelooflijk sluw en heeft je bij je nekvel.
Als je voelt dat de rem kapot is, moet je heel voorzichtig ermee omgaan.
Maar een lichaam trein je op dat vlak ook.
Dus je hebt dat meestal niet door te neerstaan, omdat het sluw is.
En je lichaam vraagt meer en meer en meer
en kan dat eigenlijk prima aan de controle houden.
Ik werd ook gesponsord.
Dus ik had mijn whisky alvast gratis.
En dan reed ik met mijn campignetje vroeger, de hele Europa,
met mijn modecollecties.
En met vanachtersteen vast, de bakwesmanel triple
en de fleswisky in het voertuigen.
Waren uw collega's binnen defensie verbaasd
dat je ineens die cure deed of je het liet opnemen?
Ja, tuurlijk.
Ik was ook toen net binnen ook.
Dat lag nog wel gevoelig.
Ik zat nog in stage en nu je laat een cure beginnen
om dan inderdaad nuchten te gaan worden.
Dat is natuurlijk allemaal licht gevoelig.
Allemaal in het begin zit je daar wel mee.
Maar je kijkt ook naar het eindseltaten.
Wat zal gebeuren?

[Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe stop je met drinken?

In het vervolg zullen ze wel op je kunnen rekenen.
Zal je wel elke dag op je werk staan
en niet in de bed liggen met een kater.
En dat is het mooie van heel het verhaal.
En dat hebben ze ook heel goed gezien.
Ik denk dat ik ook heel veel misjes te danken heb aan mijn nuchtre
dat ik heel veel heb kunnen doen en zien van de wereld.
Door mijn nuchtre uit.
Ja, want in dat verband vraag ik me af.
Heel naïef.
Je gaat bij defensie, je gaat dus in het leger.
Ik vermoed dat er ook wel fysieke proeven aan te pas komen.
En dat die dan ook wel uitwijzen
dat je misschien door je drank gebruikt niet in topconditie bent.
Ik was in topconditie.
Ik was een ongelooflijke en nog steeds een goede loper.
Ja, ik ben conditie.
En ook toen ik dronk was ik heel...
Ja, ja, met fysiek, absoluut.
En dan kom je buiten na die keur.
Ik vermoed vast beraden om de rest van uw leven
geen alcohol meer te drinken
of was dat in uw optiek op dat moment nog een tijdelijke stop.
Ik heb dat heel snel geleerd gekregen.
Het rest van uw leven, als je dat begint te zeggen tegen jezelf,
ik ga voor de rest van m'n leven stoppen en drinken.
En dan ga ik straks naar de winkel
en dan ga ik de rest van m'n leven stoppen en drinken.
Want dat is onhaalbaar.
Ik denk dat we er zwaar te moeten afpellen
en dat ik ook in m'n blijven...
Nee, vandaag ga ik nuchter blijven.
Ik ga vandaag nuchter blijven en dat ga ik met vallen.
En wat ik morgen doe, dat gaan we morgen wel zien.
Want ik mag drinken, vandaag mag ik drinken.
Elke probleem, ik mag drinken vandaag.
En dat is ook leuk om te weten dat jij mag drinken.
Maar ik kies je voor, want dat gaan we nuchter te zijn.
Morgen, wat ik morgen ga doen, gaan we zien.
Ja, de kans is goed dat ik ook ga zeggen.
Ik ga ook vandaag nuchter blijven omdat het gisteren zo leuk was.
En de meisje hoeveel bevallen was.
Oké, ja, dat is wel een goede naaap.
En dat is onhaalbaar.

[Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe stop je met drinken?

Dat is zo stap voor stap in het nu leven
en niet zo onijndige doelen stellen.
Maar dan kom je buiten.
Eigenlijk toch let's face it in een samenleving
die heel erg gericht is op alcohol.
En dan zeker negen jaar geleden toen waren er nog
geen all-divansie, alternatieve drankjes, denk ik.
Nog geen BV's die stoppen met drinken.
Maar lukt dat dan om dat ook in gezelschap
en in sociale evenementen af te zweren, hoe ging dat?
Ja, ik ben op dat vlak een beetje rebels altijd.
Ik ben zoon van een bondsbewerker.
Mijn vader Walter Lecomte is de laatste bondsbewerker in België op pensioen.
En dat was vroeger ook altijd.
Ik moest altijd opboksen tegen mensen die tegen bonds waren.
Activisten die zeiden van u, papa, doodtiertjes en zo.
En ze moeten altijd gaan daarop anticiperen.
Ik ben dat gewoon eigenlijk van vroeger.
En ik denk op dat vlak heb ik de creativiteit
en de kracht daar ook meegekregen
om op vlak van menuchterheid ook daar
zo'n beetje rebels in te zijn.
En nogmaals, de enthousiasme, dat werkt ook wel heel goed.
Want wat zei je dan?
Reageerden mensen inderdaad negatief op het feit dat je geen alcohol meer dronkt?
Voor mezelf niet.
Want ik vertelde het juist.
Ik zei, ik heb gekozen om nuchter te leven.
En dat is fantastisch.
Ik ben niet de persoon geweest die zei van
ik heb een alcoholprobleem en ik mag nooit meer van de rest van mijn leven drinken.
En dat doet er heel veel toe.
Want mijn manier van aanpak, mijn positivisme was eigenlijk...
Daar kon je niets op reageren op een negatieve manier.
Want dat was zo danig, enthousiast.
En ook heel duidelijk dat dat over een keuze ging.
Dat dat alleen maar mooi aanhoort.
En iedereen heeft haar revreden bij direct.
Dus je gaat met die instelling, ga je naar de stampcafé, aan een toog zitten
en dan bestel je een bruiswater of wat doe je dan?
Nee, maar loop ik nooit meer bezogt sinds dan ook.
Dus je hebt ook je levensstijl aangepast.
Kiezen voor een nuchter leven is doen aan gewoonten veranderingen.
Dat is toch wel heel belangrijk dat mensen dat begrijpen.

En wie niet aan gewoonten veranderingen doet,
dan kan het iets goed dat ze ook niet nog te gaan blijven.
Maar je gaat toch nog wel eens eten bij vrienden
of er passeert hier iemand die op het terras iets komt drinken of zo.
Valt dat dan mee?
Want het aanbod is er toch ook niet altijd.
Als er etendjes zijn, mensen houden toch ook niet altijd rekening
met de persoon die geen alcohol drinkt, hè?
Ja, nee, mijn schoonproog komt bijna wekelijks op bezoek
en die drinkt graag zijn duveltje.
En ik ben de eerste die gaat vragen.
Zal ik je duveltje niet uitgenijden?
Want ik vind dat nog plezant.
Dus je hebt dat hier in de frigo staan voor je schoonproog?
Ja, duveljes staan altijd in de frigo, die staan koud.
En voordat hij komt, zet ik dat glas in de frigo
en dat dat ook lekker fout staat.
Dus voilà, ik zwaneer dat dan ook wel,
dus ik vind dat ook leuk om te doen.
Maar je hebt daar zelf nooit zin in
om dan ook een keer dat duveltje?
Nee, ik heb een keuze gemaakt, toch?
Maar ik heb een keuze gemaakt.
Ik ben daar heel consequentie, maar ik heb een keuze gemaakt.
Oké, vroeger had ik dat wel.
Maar ik ben nu ook 9 jaar nuchter, dat is iets anders.
Een beginnende nuchteren gaat nog wel makkelijk
naar zijn oude gewoond te schrijven.
In mijn geval was dat een lange wandeling.
Dat kon ik genieten om een lekker West-Mallet-Tripelke te drinken.
En in het begin van mijn nuchterheid had ik daar ook wel vaak moeilijk
en de truc is dan om dat luid op te zeggen.
Dan zei ik luid op tegen mijn vrouw,
die meestal laatst mijn liefst zei ik van
nu ook ik zie, in een West-Mallet-Tripel.
En ik moet daar eens op letten
al wat je luid op zegt, vervliegt.
Dus die goesting dan ook.
Maar alles wat wij aan het vertellen zijn,
hebben wij gezegd en alles wat uit ons komt,
is weg.
Het wordt wel opgenomen.
Dat is natuurlijk het manipuleren van...
Ja, ja, ja.

Maar het maakte dat ik
dat die goesting ook verdween.
Het is zo met je idee van
wat dat mensen zeggen,
het is zo goed dat ik het gehad heb.

Ja, ja, ja, ja.

MUZIEK

Je krijgt er katers van, he.
Je wordt erg ziek van alcohol.
Dat heeft u nooit tegengehouden.
Nee, want je...
Het geneest u ook.
Het geneest u niet, eigenlijk.
Ik verklage niet dat het alcohol geneest,
maar je denkt dat het uitrekt.
We gaan daarop gaan drinken.
Dat werkt dan stimulerend en dan zijn we
vertrokken voor een paar uur.
En dan drinken we hierin.
En het gruwelijke van dat al is
dat ik nog perfect functioneerde.
Geen kat, geen kat,
die dat aan mij zegt.
En dat is het probleem ook,
mijn begeleiding dat ik nu ook doe bij mensen.
Het valt daar heel goed op ook.
De mensen waar je het niet aan ziet,
dat zijn meestal de zwaarste gevallen
aan het regimen.
Alkoolgoed, benutenet.
De alcoholist is de grootste leugenaar
en de grootste overdrijver zeg ik altijd.
De leugens, dus alles voor aan het doen
om alles te verstoppen.
Houd de verslaving weg
en dat de leug verdwijnt ook.
Ik denk dat bij veel mensen die daarom
niet per se problematisch drinken,
maar ook gewoon z'n avonds op haar lazerwijn,
dat veel mensen zeggen, oh ja,
drink je glazen wijn bij het koken.
Ik zal kijken dat mensen vaak al drie glazen wijn
bij het koken hebben.
Twee bij het koken en eentje bij het eten.

[Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe stop je met drinken?

Dat kan je de vraag stellen,
is het te leugen of is het werkelijk
het niet te zien?
Het is meer drinken dan dat je zelf denkt.
Het is wat typisch dat je dan voor jezelf
toch altijd excuses doet, ja,
maar ja, vier per week, kom.
Dat valt toch?
Het stacozeren noemen ze dat in de alkologie.
Het stacozeren?
Dat is het stacozende.
Voorbeeld, ik heb een goed examen gedaan,
het stacozende, daarom drink ik.
Oh, mijn moeder is overleefd, het stacozende,
ah, daarom drink ik.
Dat terrasje, het is gezellig.
Het is omdat het gezellig is dat ik drink.
Dat zijn eigenlijk...
Als je al begint te stacozeren,
dan meneer Frank toch meestal is daar horen om mij van,
oei, die zijn aan het stacozeren.
Dat wil het voor mij al genoeg zeggen,
vaak genoeg zeggen.
90% van de bevolking heeft een alcoholprobleem
of is op weg naar een alcoholprobleem te gaan creëren.
Dus de mensen die een probleem hebben,
je bent heus niet de enige.
En dat is, denk ik,
wat mensen nog veel te weinig beseffen.
Wie, want moet maar na gaan voor jezelf,
wie in je omgeving
kan één glas drinken
en die kan werkelijk zeggen, oh, nu heb ik genoeg.
Mijn vrouw kan dat, ik moet altijd meleggen
als zij een...
Als ze dan die drinkt, want dat beurt ook zeer zelden,
kan zij één glas wijndrinken
of een Nederlijke Bairn,
een kreekskunst, zodat dat eerder zijn.
En dan zeggen, ik heb genoeg en ik moet altijd meleggen.
Hoe kan dat nu?
In mijn wereld bestaat dat niet, hè.
En vanaf vaneer
spreek jij dan van een alcoholprobleem

hoeveel alcoholische consumpties zij dan
op een week?
Ik heb dat al lang moeten over nadenken
totdat een collega naar mijn toekomst
en met het juiste antwoord kwam
waarom mij het goed bij voelen
als de rem kapot is.
Als je mij jezelf de aspect hebt gemaakt
van vanavond ga ik naar dat bepaald feest,
dan benomen we eigenlijk
om twee glazen te denken
en je kunt je daar niet aan houden.
En steeds weer kunt je daar niet aan houden
en dat komt vaker terug.
Dan heb je volgens mij dan toch
een alcoholprobleem.
In de Alkologie
spreek ik me over de puzzel van Juliette.
Hij is een puzzel dat elke alcoholist moet maken
voor zich en genoeg puzzelstukjes
van de buitenwereld krijgt
om zijn probleem in te zien.
Zonder puzzelstukjes zal je nooit
en mijn laatste puzzelstukjes was ik al aangaf
als mijn vrouw die me iets gaf.
Maar dat is dat ja, dat is brood nodig
die heb je nodig om inderdaad tot dat besef te komen
en dat heb ik heel lang niet gekregen.
Dus mensen
die het kennen die te veel drinken
allen voor
de puzzelstukjes geven.
Ga daarvoor, je moet niet met
het zatijnhandje aanpakken
de probleem drinken, maar je moet die keiart aanpakken.
Dat is een cadeau dat je geeft.
Ik denk dat we alcohol drinken
als een activiteit moeten zien.
Dat is een inzicht sinds kort eigenlijk.
Alcohol drinken is activiteit.
Dus mensen
hervallen meestal op een barbecue,
een etentje of weet ik veel waarom,
feest en zoveel hetzelfde.

Dus moet je als je naar ergens naartoe gaat
u de vraag stellen
wat is de hoofdactiviteit?
De barbecue, het lekker vlees eten,
restaurant lekker gaan eten.
Dan is er eigenlijk geen plaats
voor een tweede activiteit.
Alkool drinken is een activiteit.
Op die manier.
Jij gaat dan naar de brouwer
een lekkere beertje gaan proeven.
Dat is de hoofdactiviteit.
Dat daarover nadenken
wat is mijn hoofdactiviteit.
Dat dat ook direct duidelijker wordt.
Ik ga naar die barbecue
om die mensen te praten
en inderdaad om lekkere vlees te gaan eten.
Dus niet omdat
je genugd is uit dat je een leven moet leiden.
Die ik ga ook graag eens op een terrasje
iets lekkers gaan drinken.
Dat is ook mijn truc.
Ik ga nooit ijtje in huis.
Ijtje, dat is iets dat ik graag krijg.
Dat is echt ijtje.
Dat is iets dat ik graag drink.
En ik heb dat bewust niet in huis.
Zodat ik daar op een terras kan bestellen,
dan is dat ook mijn feestelijk drankje.
Omdat dat ook iets is wat je meestal wel overal hebt.
Dat is ook zo'n trucje dat ik heb aangeleerd.
En dan heb ik ook mijn feestelijk drankje.
Wat wel opvalt, de terras bezoeken,
wat veel meer tijd vrijmaakt
voor nog veel meer kwaliteit in uw leven.
Voor andere zaken te gaan doen.
Vijf jaar geleden heb ik altijd gezegd
ik zal niet meer meemaken dat mensen
zich daar bewust van zijn.
Dat mensen echt wel heel bewust gaan doen.
Maar kijk,
ik ben heel verrast.
Het valt toelengere hoe meer dat ik het wel nog meemake.

[Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe stop je met drinken?

Dat ik het dan beleven ben.
En dat mensen wakker blijven zijn op dat vlak.
Dat veel meer mensen zich de vraag binnenstellen
van heb ik wel alcohol nodig in mijn leven.
Kijk naar Eerland.
Het heeft ook een mooie beslissing gepakt
om inderdaad op de alcoholflessen
een etiketje te hangen van dat het gevaarlijk is
zoals het roken van vroeger.
Dat zijn dingen dat vijf jaar geleden
nooit eens van kunnen dromen
dat dat ooit nog zou kunnen gebeuren.
Nog werken aan de winkel bij de non-alkoolische bieren.
Dat is zo'n ander verhaal.
Ja, daar wilde ik net vragen.
Te feesten, maar
doe jij ook zo gelijkaardige dingen
met non-alkoolisch bier of met...
In non-alkoolische bieren zit alcohol.
Daar zit 0,049 alcohol in.
Dat kan je zeggen muzifter.
Maar 0,49%
is genoeg
om een probleem drinker aan de alcohol te houden.
Of uiteindelijk toch
het echte bier te gaan drinken.
Het is uit de varing dat ik ook hierbij ook zeg
dat veel mensen ervallen
na dat ze toch wel
nog steeds hetzelfde bier drinken
maar non-alkoolisch zo gezegd.
En dat ze dan ook veel gemaklijken naar
echte bier te gaan.
En moet je dat klaar voor zijn?
Want dat zeggen ze soms
of bij roken, zeggen ze dat.
Je kunt pas stoppen als je ook echt overtuigd bent
dat je wilt stoppen.
Is dat zelfs wij alcohol?
Ja, je hebt twee keuze.
Ik vraag altijd aan de mensen die inbellen
voor een begeleiding.
Gaan we werken naar een datum?
Heb je al een datum?

De datum is heilig.
17 juni is voor mij een heilige datum.
Dat is de dag dat we met het gezin iets leuk gaan doen
dat is mijn feestdag.
En dat is heel belangrijk.
Die datum moet heilig verklaard worden.
Dus ik denk dat mensen iets moeten gaan nadenken
die willen luchten worden.
Wat is voor mij een belangrijk datum?
Omlangs ook iemand die gestopt is
op de verjaardag van zijn vrouw
hoe mooi je kan het niet zijn.
De komende jaar zal je altijd kunnen zeggen
dat is mijn cadeau aan mijn vrouw.
Ik denk dat dat misschien wel interessant is
om een waardevolle datum te vinden.
Op dat vlak zie je dat je voorbereidt
om inderdaad te kiezen.
En dan kleine doelen stellen.
En wat denk je dat hefboom
of de factor is geweest
dat je maatschappij
inderdaad andersover is
beginnen te denken
dat er toch een soort mentaliteitswijziging is?
De gezondheid.
Mensen zijn meer en meer over gezondheid bezig.
En mensen beginnen dat
hoe vaker, hoe langer om meer te linken
met gezondheid zijn.
Wat is voor jou het grootste verschil
sinds je niet meer drinkt?
Voel je dat lichaaemelijk of geestelijk?
En hoe voelt dat dan?
Alles.
Je hebt veel meer
vermogen op alle vlakken.
Gesprekken.
Je hebt echt gesprekken, vroeger niet.
De filosofisch spreken van vroeger was een voorbeeld.
Maar je hebt...
Je kan veel
dieper bij mensen binnen gaan.
Als je gesprekken hebt met mensen

kan je veel meer tot het sensie van de personen geraken
wat voerder veel moeilijker was.

Maar ook lichaamelijk, man.

Ik kan u niet verklaren

wat een schone cadeau dat is.

Dat ik mezelf gegeven heb 9 jaar geleden in Uchtrijd
heeft.

Alles verandert in mijn leven niet alleen maar
een fantastische wereld.

Heb je tot slot kopen?

Tips voor mensen die

overwegen om al en niet

tijdelijk te stoppen met alcohol?

En misschien ook voor

vriendengroepen waarin alcohol

schering en inslag is?

Of misschien zelfs een verbindende factor

waarin misschien

één iemand inderdaad wilt stoppen?

Ja, dan kreeg ik

het begin van het gesprek.

Denk niet over hoeveel je drinkt

maar denk na

rond je gezondheid.

Wil ik een gezond leven en wil ik uitwoorden?

Maak eens een lijstje op.

Dat is ook in mijn boek kiezen voor een uchtere leven.

Speek ik over drie lijstjes en het eerste lijstje

is heel belangrijk.

Een lijstje dat je voor zelf moet opmaken

waar je het bekijkt.

Waarom zou ik willen een uchtere woorden?

Meestal is dat er veel de verhuus in thuis.

Ik functieer in meer.

In de gezondheid zit er ook vaak tussen.

Maar maken ze lijstjes op waarom

je wilt nuchter zijn?

Ik denk dat je dan vaak u antwoord hebt.

En dan een tweede lijstje.

Wat zouden mij overkomen als ik blijf drinken?

Want ik denk dat dat echt niet van de poes is.

Ik begeleid mensen die kindjes hebben doodgreden.

Het zal altijd heel dramatisch worden

denk ik.

[Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe stop je met drinken?

Als u rem kapot is.
Als u rem kapot is.
Ik denk dat je die twee lijstjes
goed over nadenken
en dan de kleine drukjes.
Zoals jij met uw I.S.T.
Zijn er nog zoveel dingen die je doet?
Onbewust waarschijnlijk.
Ik denk dat ik die ze dat heb opgenoemd.
Is nadenken naar gewoon de veranderingen toe
in mijn huishouden.
Want het is een gezinsproject.
Iemand die wil stoppen met drinken.
Moet heus niet denken dat dat een probleem is.
Of een project is van zichzelf.
Nee, je neemt dat mee.
Als gezinsproject.
Ik heb het moeilijk.
Ik drink altijd mijn eerste glas
als mijn vrouw aan het koken is.
Ik ga weer als man praten.
Als voorbeeld.
Sorry, het is misschien nog nozel.
Dat de vrouw kookt.
Het is oké.
En dan is het belangrijk.
Hoe kunnen we daar gewoon tegenover zetten?
Misschien niet belangrijk.
De eerste drie weken.
Dat jij een keer kookt.
Dat je samen nieuwe plannen maakt.
De zaken.
Je had de dag een beetje net iets anders gaan doen dan
dat is normaal.
Dat je hier niet zonder glas aan tafel zit.
Terwijl iemand anders dan de koken is.
Inderdaad, de momenten waar je normaal dronkt
vervangt ze door een andere activiteit.
Dat klinkt logisch.
En daar ook consequentie te zijn.
En daar ook niet verdrietig om te zijn.
Dat is puur voor mensen.
3 weken heeft een lichaam moeten wennen.
Dat is de eerste 10 dagen.

Dat is nu.
3 weken heeft een onderzoek naar gedaan.
Een Japaner die dat heeft onderzocht.
Dat de mens 3 weken nodig heeft
om een andere gewoonte gewoon te worden.
Omdat die oude gewoonte
kan je eigenlijk in 3 weken
kom af mee maken.
Als je daar consequentie.
Eerste 3 weken is werken.
En haddenen is eigenlijk
aanhouden.
En nogmaals, nazorg doen.
Mijn nazorg is mijn begeleidingen.
Ik ga niet naar AA of naar andere praatgoek.
Maar een wandeling met een lotgenoot is even goed nazorg.
En mijn begeleiding
dat ik doe aan de mens, dat is dan weer mijn nazorg.
Dus ja, van die manier.
Maar kopen, ja.
Knap, ik vind het wel knap.
Het komt wel binnen zo elke keer.
Sprekken over alcohol.
We zijn terug in de studio.
Ik heb er effectief nog lang over nagedacht.
Over die woorden van kopen.
Maar ook over de vraag,
kun je inderdaad houden
aan de voorafopgelegde hoeveelheid.
Dan kan ik stoppen met 2 glazen.
Als ik me had voorgenomen om slechts 2 glazen te drinken
en ik vrees dat het antwoord
toch wisselend is.
Tegelijkertijd herken ik mij ook niet
maar in die verslavingsproblematie.
Ik denk dat ik wel nog een rem heb.
Ja, ik ook wel denk ik.
En ook zo dat ze morgen eens drinken.
En ook die massale hoeveelheid.
Nee, kom aan.
Nee, dat is op dezelfde sfeerwest.
Maar ja, iedereen heeft er zijn eigen normen in.
Wat ik wel een belangrijke bedenking vond
van hem was die linken met die gewoontes.

Die gewoontes veranderen.
Als je echt je leven
wat aanpast aan
je nieuwe kijk op alcohol.
Ja, ik weet dat ik daar ook heb gedaan.
Toen stopte mij roken, ben ik plots besloot
van nu ga ik alleen nog maar rechtop staan
om te ontbijten.
Omdat ik niet meer geassocieerd werd met lekker relax
een segaretje roken. En dat hielp wel.
Wordt je toch wel meer meester over jezelf
en minder slaaf van
alcohol of nicotine ofzo denk ik.
Dus dat vind ik wel een belangrijke.
Maar ja, dat is mooi. Ik interviewde
langs Maarten de Volderen van
Warhouse en Baltazard.
Die zeiden alcohol maakte van mij een kudde dier.
Ah ja, dat is mooi.
En hij stopte ook om scherper van geest te zijn.
Maar dus ook om eigenlijk meer
living on the edge of toch scherpere keuzes
te maken.
Ja, dat vind ik ook wel een belangrijke motivatie
en dat is, voel je wel, een slachtoffer van
wat er in de marketingvergader zal
van grote bedrijven wordt beslist.
Waar ik ook aan dacht was wat hij zei
over dat de mensen het zelf niet
beseffen dat ze een probleem hebben.
Nu, los van een probleem, ik denk dat iedereen wel
concept-cognitieve disfonantie
kent, waarbij daar uw gedachten en uw gedrag
niet op mezelf de lijn liggen.
En waardoor je makkelijk uw gedachten
gaat veranderen om je gedrag
niet te moeten aanpassen. Dus zeggen
ik drinker maar 3 per week
terwijl hij goed weet dat je als
1 keer kookt dat je al 3 op hebt.
Dus dat soort van voorwiel
dat vond ik ook wel heel erkennbaar
dat hij zou zeggen.
Ja, en hoe hij toch ook als oplossing

naar voren schuift
om zo kleine, haalbare
tussen doelen te stellen
dat vind ik dan ook wel
mooi. Elke dag opnieuw kiezen
voor een nuchtje te geven.
Ja, ja, ja, heel goed.
Nu, andere kant van de medaille alweer
zie je daar dan zo danig mee
stoefen met het feit dat ze nuchter zijn
dat ik er ook ongemakkelijk van word.
Er is zo tegenwoordig soms
een beetje een nieuw
statussymbol geworden.
En als er aan heel dat stoppen met drinken
gedoe, een soort morele superioriteit
hangt, dan hoeft het voor mij ook
al niet meer.
Ik ben er ook wel supervatbaar voor. Ik heb
zo'n vorm van statusangst
om het even met de alijne boton te zeggen
waarbij dat ik voel dat de groep
waar ik eigenlijk onbewust wil bij horen
dat daar
het vaak gestopt wordt met drinken.
En dat dat aan de groep is van mensen die
bewust bezig zijn van hun gezondheid
met hun leven, met
de beweging, met sporten, met yoga
dat dat aan de groep is waar ik denk
dat het toch liever daarbij dan
bij de advoendembrinkers ofzo
iets.
Nu, het hoeft ook allemaal niet
zoals waarswitte zijn. En dan heb ik
het voor alle duidelijkheid over alle
stoppen met drinken los van
een verslavingsproblematiek.
Ik denk dan bijvoorbeeld dat mijn eigen vriend
hij heeft als algemene regel
dat hij niet drinkt door geen
het jaar, maar als hij in het buitenland
is of bij een speciale gelegenheid zoals
een feest ofzo, drinkt hij wel

en dan geniet hij extra van
zijn glaasje. Dat is wel supertoch wel
tof. Ja, dat is heel fijn.
Ja, beniet tot de luisteraarder van
winnen eigenlijk. Absoluut.
Meel ons op
www.standard.de
En tot slot, lieve, kun je al iets
vertellen over de volgende aflevering.
Eén hoort
Reizen. Tot volgende week.