

Loïs overwon haar alcoholverslaving

'MATIGEN WAS VOOR MIJ GEEN OPTIE'

Op haar 28e besepte Loïs Bisschop (30) dat ze verslaafd was aan alcohol. Van het ene op het andere moment, zonder hulp van buitenaf, stopte ze met drinken. Ze filmde haar eigen afkickproces en schreef er een boek over: *Ik ben Loïs en ik drink niet meer*. Inmiddels is ze al tweeënhalp jaar nuchter. "Continu bezig zijn met drank, dat is pas lijden."

Tekst: Miranda Birney
Fotografie: Jaap Lotstra

Op je veertiende dronk je je eerste biertje. Er volgden er nog vele. Waarom dronk je?

Ik ben nu tweeënhalp jaar nuchter en langzaam maar zeker komen de antwoorden. Ik had last van onzekerheid en angst en vond het moeilijk om met mijn emoties om te gaan. Alcohol nam die barrières weg. Het werkte verdovend en liet me zijn wie ik graag wilde zijn. Vanaf dag één had ik een band met drank en als ik dronk, liep het altijd uit de hand. Vaak was ik dan de volgende dag boos op mezelf, omdat het me weer niet was gelukt om te matigen. Ik sloeg er compleet in door.

Speelden erfelijke factoren daarbij ook een rol?

Zeker. Mijn vader is in het verleden verslaafd geweest aan hard drugs, mijn grootouders van moederskant hadden allebei een drankprobleem. Ik draag die genen in mij. En als je daarnaast ook nog gevoelig bent en het een en ander hebt meegemaakt, ben je ook gevoeliger voor een verslaving. Toch vind ik dat je zelf altijd de keuze hebt om iets wel of niet te doen.

Jij koos ervoor om te stoppen. Wat was de aanleiding?

Op een dag had ik weer een verschrikkelijke kater en toen besepte ik voor het eerst dat ik een alcoholprobleem had. Eerder had ik die link nooit gelegd. Je bent jong, je gaat uit en je drinkt. Net als iedereen. Natuurlijk wist ik wel dat ik veel dronk en soms probeerde ik ook te matigen. Dan zat ik allerlei berekeningen te maken, over hoeveel en wanneer ik weer mocht drinken, en maakte ik mezelf helemaal gek. Continu bezig zijn met drank, dat is pas lijden. Maar op die bewuste dag besepte ik dat ik verslaafd was en dat ik daarom geen normale relatie kon hebben



met alcohol. Die zelfdiagnose voelde tegelijkertijd ook als een opluchting, omdat ik nu beter begreep waarom ik niet met drank kon omgaan. Daardoor was ik minder boos op mezelf.

Je hanteerde een eigen afkickmethode. Kun je daar iets over vertellen?

Veel mensen hebben baat bij een afkickkliniek of een praatgroep zoals de Anonieme Alcoholisten, maar dat is niks voor mij. Ik stopte van het ene op het andere moment met drank, zonder hulp van buitenaf. Misschien was ik eigenwijs en heb ik het mezelf daardoor ook moeilijker gemaakt, want het was een heel eenzaam proces. Maar dat past ook wel bij mijn karakter. Alles wat ik doe, doe ik op mijn eigen manier en vol overgave. Ik wilde het afkickproces vastleggen, dus ben ik mezelf gaan filmen met mijn iPhone. Thuis, op straat, in bed, jankend, tegen mezelf pratend. Een verslaving is heel gewiekst en laat je op momenten van trek denken dat het allemaal best meevalt. Door die beelden terug

'Vanaf dag één had ik een band met drank en als ik dronk, liep het altijd uit de hand'

te kijken, kon ik zien wat er allemaal met me gebeurde en zo herinnerde ik mezelf eraan dat ik wel degelijk een probleem had. Zo werd ik mijn eigen therapeut. Ik zag wat mijn valkuilen waren en waar ik het meest moeite mee had. Ik volgde in die tijd een studie Culturele en Maatschappelijke Vorming aan de Hogeschool van Amsterdam en mijn zus bracht me op het idee om die beelden te gebruiken voor een documentaire waarmee ik uiteindelijk ben afgestudeerd.

Kreeg je andere behoeftes?

Het leek me een goed idee om naar iets anders te zoeken, maar ik kwam er al snel achter dat drank het enige middel is dat mijn remmen losgooit. Ik ben wel heel veel gaan sporten, wat veel voldoening gaf. En in het begin dronk ik zo'n zes liter thee op een dag. Ik móést drinken. Dan maar thee.

Hoe is het om geen alcohol te drinken op jouw leeftijd?

Lastig. Als je jong bent, bestaat je vrijetijdsbesteding voor een groot deel uit feesten en uitgaan en daarin ben je heel erg vervlochten met je vrienden. Drank hoort er gewoon bij en je moet sterk in je schoenen staan om daar niet aan mee te doen. Juist op die leeftijd ben je heel gevoelig voor sociale druk. Toen ik stopte met alcohol is mijn leven ook totaal veranderd. Ik ging niet meer uit en raakte daardoor veel vrienden en kennissen kwijt. Dat klinkt dramatischer dan het is. Ik had als drinker waarschijnlijk hetzelfde gedaan als ik mensen niet meer zag in de kroeg. Andersom kwamen er ook oude vrienden, die in de periode van mijn drankmisbruik waren afgehaakt, terug in mijn leven. Alcohol haalde namelijk niet altijd het beste in mij naar boven. Ik werd er hard en oppervlakkig van. Mensen konden mij heel vervelend vinden.

Uitgaan zonder drank is niet leuk?

Niet echt. Een etentje in een restaurant of bij iemand thuis vind ik wel leuk. Ik heb er ook geen moeite mee als mensen om me heen drinken, al voel ik me dan wel iets minder op mijn gemak. Zelf drink ik fris. Maar vaak wil ik al rond een uur of tien naar huis, want dan ben ik gewoon moe. Van drank kreeg ik juist energie en het hielp me om een beetje los te komen. Dat laatste geldt denk ik voor iedereen. Drank is niet voor niets zo populair in de horeca. Als je zelf niet drinkt en je ziet andere mensen losgaan, denk je: doe even normaal. Je hoort er dan toch niet helemaal bij. Maar zodra je zelf meedrinkt, denk je: gezellig!

Jij hield wel van die gezelligheid?

Ik was echt een feestbeest! Dat hoorde op een gegeven moment ook bij mijn identiteit. Je lam zuipen hoort toch een beetje bij de cultuur van het studentenleven. Men vindt het zelfs grappig als je 's ochtends niet meer weet wat je de nacht daarvoor hebt gedaan. Naderhand kwam ik een keer een meisje tegen dat heel teleurgesteld reageerde toen ze hoorde dat ik niet meer dronk. "Jij? Ik keek altijd zo tegen je op!" Dat zegt niks over mij, maar wel veel over de cultuur waarin we leven met drank.

Drank is onlosmakelijk verbonden met onze maatschappij. Je komt het overal tegen. Maakt dat je kwaad?

Kwaad niet, maar ik vind wel dat er eens een tegenreactie mag komen, waarbij ook de negatieve kanten van drankgebruik worden belicht. Dat hoop ik ook met mijn boek te bereiken. Ik ben absoluut geen gezondheidsfreak, maar heb wel ervaren wat drank met je geest kan doen. Als je altijd drinkt tijdens het sociale verkeer, leer je niet om dat



BOEKENACTIE



Mijn Geheim mag 5 exemplaren weggeven van *Ik ben Loïs en ik drink niet meer*, geschreven door Loïs Bisschop en uitgegeven door Uitgeverij Unieboek/Het Spectrum. Wil je kans maken op dit boek? Ga dan naar

<http://aanmelden.mijngeheim.nl/tussenderegels>

en laat je gegevens achter. Meedoen kan tot dinsdag 23 februari 2016.

ook nuchter te kunnen. Dat is mij in ieder geval overkomen. Ik wist niet meer hoe ik een normaal gesprek moest voeren als ik niet had gedronken. Dat vind ik eigenlijk nog steeds moeilijk. Ik vraag me dan af of ik wel voldoende interessante dingen te vertellen heb en of mensen me wel aardig vinden. Ik weet niet of ik nou heel gevoelig ben of dat iedereen dat heeft, maar als ik lang sociaal bezig ben, word ik fysiek echt moe. Dat had ik niet toen ik nog dronk. Ook had ik geen idee dat je al op je achtentwintigste verslaafd kon raken aan drank. Bij een alcoholist hebben we toch het stereotype beeld voor ogen van een onverzorgde zestigjarige man die de hele dag werkloos thuiszit en sjekkie rookt. Maar je kunt heel goed verslaafd zijn en daarnaast toch prima je leven op orde hebben. Dat had ik in principe ook. Ik woonde zelfstandig, volgde een studie en had een vriendenkring, maar ik was ook alcoholist. Ook jonge mensen kunnen verslaafd raken aan alcohol.

Wat zou er moeten veranderen?

Er moet meer gepraat worden over alcoholverslaving bij jongeren. En niet-drinken zou eigenlijk hipper moeten

worden, want je hebt geen alcohol nodig om leuk gevonden te worden. Toch blijft dat moeilijk. Laatst zat ik met een vriendin op een terrasje. Toen de barman op een gegeven moment de rekening ging opmaken, keek hij ons verbaasd aan: "Zes kopjes thee? Drinken jullie thee?" Hij lachte ons recht in ons gezicht uit. Mijn vriendin, die normaal gesproken wel alcohol drinkt, vroeg mij later: "Maak je dit vaker mee?" Ja, dat komt weleens voor. Je wordt gewoon uitgelachen als je geen alcohol drinkt. Dat vind ik interessant, want het bevestigt weer mijn visie dat er nog een hoop moet veranderen.

Wat vind je van de huidige trend AAP-je (alcoholarme periode, red.)?

Dat is momenteel heel hot, maar zelf heb ik er niets mee. Een maandje geen alcohol drinken wordt gezien als een hele prestatie

en daarna mag je weer elf maanden los. Ik vind dat niet bepaald iets om trots op te zijn. Helaas is het nog steeds een taboe om gewoon eerlijk toe te geven dat je verslaafd bent aan drank. Er zijn heel veel mensen die zich daarvoor schamen. Kijk maar naar een groep als de Anonieme Alcoholisten. Waarom wordt er niet openlijk over gepraat? Je bent gestopt met drank en dat is iets waar je juist heel trots op mag zijn. Kom uit de kast!

Dat zou jou ook hebben geholpen?

Ja, dan had ik me veel eerder gerealiseerd dat ik een drankprobleem had.

In je boek vergelijk je stoppen met alcohol met liefdesverdriet. Maar liefdesverdriet gaat een keer over. Hoe werkt dat met drank?

In het begin was ik er vierentwintig uur per dag mee bezig, maar na verloop van tijd werd dat minder. Omdat ik mijn leven totaal omgooide, verdween ook die link

'Ik heb geen spijt van mijn verleden. Het was een lang, maar vooral ook leerzaam proces'

naar drank. Toch weet ik dat ik er altijd gevoelig voor zal blijven. Net zoals het kan voelen als je je ex onverwachts weer tegenkomt. Ik weet dat ik er niet meer aan toe moet geven, maar dat blijft een heel moeilijke opgave. Het kan echt nog wel een keer misgaan.

Heb je weleens een terugval gehad?

Er was een moment waarop ik het weer eens wilde proberen en vanaf de eerste slok wist ik al: o shit, dit is zo lekker... Er volgde nog een glaasje en nog een. Ik voelde weer die roes, heerlijk. Dat maakt het zo dubbel. Juist omdat het zo lekker is, kan het niet voor mij. En nog steeds heb ik soms trek in een wijntje. Dat is niet erg. Want uit ervaring weet ik nu dat die behoefte tien minuten later weer is gezakt.

Helpt je boek je ook om het vol te houden?

Die titel, Ik ben Loïs en ik drink niet meer, is zo bindend. Ik zou me nu best schamen als ik weer zou beginnen met drank. Het werkt dus zeker als een stok achter de deur.

Drink je weleens in je dromen?

O ja, en dan schrik ik wakker! Ik heb nu net een heftige periode in mijn privéleven achter de rug en dan komen die dromen ook vaker voor. Misschien is het een beetje naïef van me, maar toen ik stopte met drank dacht ik dat al mijn problemen daarmee waren opgelost. Maar het leven gaat door en pijn hoort erbij. Ik moest nu voor het eerst zonder alcohol door een moeilijke periode heen en dat was voor mij een heel nieuwe ervaring.

Je hebt dertien jaar flink gedronken. Dat is een groot deel van je leven. Hoe kijk je daar nu op terug?

Ik schaam me er niet voor. Uiteindelijk ben ik zelfs blij dat ik zo veel heb gedronken, waardoor ik wel volledig moest stoppen, want matigen was voor mij geen optie. Ik heb ook oprecht geen spijt van mijn drankverleden. Het was een heel lang, maar vooral ook heel leerzaam proces. Ik weet nu beter wie ik werkelijk ben. Vroeger wilde ik graag zelfverzekerd zijn, maar nu weet ik dat daar niet de sleutel tot het geluk ligt. Het is veel



belangrijker dat je leert om juist datgene te accepteren wat je minder leuk vindt aan jezelf.

Ben je er een leuker mens door geworden?

Ik vind zelf van wel. Toen ik nog dronk, was ik niet te vertrouwen wat afspraken betreft, met niks eigenlijk. Nu ben ik betrouwbaar. En ik ben ook meer open geworden en toegankelijker voor anderen. Door de drank raakte ik steeds verder verwijderd van mijn basis en liet ik anderen niet makkelijk toe tot mijn gevoel. Ik sloot me af voor mensen die het beste met me voorhadden en zette de deur wagenwijd open voor mensen die met me meededen. Toen ik stopte met drinken, werd mijn familie weer belangrijker. Zij steunden mij onvoorwaardelijk. En nog steeds. Vooral mijn vader en ik begrijpen elkaar hier heel goed in.

Is je leven nu saai?

Nee, totaal niet! Er gebeurt altijd genoeg, of je nu wel of niet drinkt. Dit is hoe mijn leven nu is. Maar af en toe voel ik wel weemoed. Dan denk ik eraan hoe leuk het zou zijn als ik wat stoom kon afblazen in de kroeg. Dat is toch anders dan zweten in de sportschool. In het begin vond ik het heel moeilijk als ik op Facebook foto's voorbij zag komen van vriendinnen die gezellig uit waren. Dat is nu gelukkig minder. Maar als ik op vrijdag en zaterdag thuiszit en mijn leeftijdsgenoten *overdressed* over straat zie fietsen, voel ik nog steeds weleens afgunst. Dat wilde leven zit er voor mij niet meer in. Dat blijft pijnlijk. ■

Meer weten over Loïs? Kijk op: www.loisbisschop.nl.