

DE ZAKENMAN & DE THERAPEUTE: HET GEVECHT MET DE FLES

Op 22 mei 2013 dronk Philip Muls (53), vicepresident bij een softwaremultinational, nog snel een fles schuimwijn voor hij zich voor de vierde keer liet opnemen in een afkickcentrum. Met de hulp van therapeute en ervaringsdeskundige Myriam Bruyninckx (49), zelf al 16 jaar van de fles af, lukte het hem om alcohol te laten. Exact zes jaar na die laatste slok verschijnt Muls' boek 'Reiziger. De waanzin voorbij', waarin hij het mentale gevecht beschrijft om een leven zonder drank uit te bouwen.

KATRIEN DEPECKER / FOTO'S GEERT VAN DE VELDE

Plaats van afspraak is The Cobbler, een fraaie cocktailbar in het historische hart van Gent. Op vraag van Muls zelf – ons lijkt het gerinkel van wijnglazen op de achtergrond vooral zelfkwelling voor ex-alcoholici. **MYRIAM BRUYNINCKX** «Ik ben ondertussen zestien jaar nuchter, ik heb al een volledig ander leven uitgebouwd. Ik zou hier ook 's avonds kunnen komen. Net zoals vegetariërs het niet erg vinden dat iedereen rondom hen vlees eet, stoort het mij ook niet om andere mensen te zien drinken. Maar dronken mensen storen mij wel (*lacht*). Voor mij geldt ook niet dat ik niet mag drinken: ik wil gewoon niet meer drinken. Dat ene woordje maakt een wereld van verschil: het is een bewuste keuze.» **PHILIP MULS** «Het is nu half-tien 's ochtends: zeven jaar geleden zou ik al een glas witte wijn besteld hebben. Drie jaar geleden zou ik het nog moeilijk gehad hebben in deze set-

ting. Omdat ik de drank próéfde zodra ik in de buurt van een bar kwam, heb ik alles wat met alcohol te maken had een hele tijd vermeden. Want als ik vroeger dronk, kon ik geen maat houden. En dat leverde steeds meer problemen op. Verschillende dokters hebben mij destijds gezegd: 'Je lever kan zich nog herstellen als je nú stopt, maar het zal niet lang meer duren voor de schade onomkeerbaar is.'» **HUMO Hoe reageer je op zulk nieuws?** **MULS** «Het maakte tegenstrijdige gevoelens los: enerzijds maakte ik me zorgen om mijn gezondheid en mijn familie, anderzijds kon ik gewoon niet stoppen. Ik wilde het aanvankelijk ook niet: het móést.» **BRUYNINCKX** «Bij mij was het niet op leven en dood: ik was een sociale drinker die enkel 's avonds op café dronk. Maar op den duur had ik wel heel mijn leven daarop ingericht, al mijn vrije tijd kroop erin. Zodra ik begon te drinken, kon ik ook niet meer stoppen. Ik



had ongelofelijke katers waardoor ik dikwijls niet kon gaan werken, met alle gevolgen van dien. En ik had last van blackouts, waardoor ik niet meer wist wat ik precies gezegd of gedaan had. »Op een bepaald moment wordt de alcohol sterker dan jezelf en kun je zelf niet meer kiezen wat je doet. Het is alsof je in een parallelle wereld zit. Wanneer je weer nuchter bent, voel je je schuldig en beschaamd, en wil je ermee stoppen, maar die andere wereld trekt ook aan je: die belooft dat je alles even kunt loslaten en dat je je goed zult voelen. De spagaat tussen

die werelden wordt almaar heftiger. Daar kun je jaren in vastzitten: 'Ik moet stoppen, maar ik wil het niet.' Het is een ongelofelijk gevecht.» **MULS** «Een gevecht dat je niet denkt te kunnen winnen. Je wordt er wanhopig van: je wilt stoppen omdat je ziet tot wat voor ellende het leidt in je gezin en op je werk, maar de verslaving neemt het van je over. Ik ben al van kleins af aan een neurotische piekeraar geweest. Toen ik op mijn 17de op zomerkamp voor het eerst een glas witte wijn dronk, dacht ik: 'Dit kan niet waar zijn, er bestaat een wondermiddel dat die zor-

gen wegneemt!' Spijtig genoeg was dat voor mij zo'n miraculeuze oplossing dat ik tot op mijn 47ste heb moeten zoeken naar een andere manier om datzelfde effect te bereiken.» **HUMO Je beschrijft in je boek hoe je als kind al met doodsangst worstelde.** **MULS** (*knikt*) «Mijn moeder was 42 toen ze mij kreeg. Het

was een ongeplande zwangerschap, en vóór mij hadden mijn ouders een zoontje verloren dat ook Philip heette. Ik ben dus vernoemd naar mijn overleden broer. Het is pas uit mijn gesprekken met Myriam dat ik geleerd heb dat ik het verdriet van mijn ouders als kind geïncorporeerd heb. Ik heb als klein *manneke* al-

tijd te horen gekregen dat het een klein mirakel was dat ik ondanks de leeftijd van mijn moeder kerngezond was. Daarom schrijf ik ook: 'Mijn geluk was al opgebruikt zodra ik ter wereld kwam.' Dat gevoel heb ik altijd gehad.» **BRUYNINCKX** «Psychologisch gezien wordt dat je referentiekader: 'Het is een wonder dat

ik hier ben, dus het kan elk moment afgelopen zijn.'» **MULS** «Terwijl je het ook positief zou kunnen bekijken: 'Ik ben een geluksvogel!' Maar dat kon ik helaas niet. Omdat mijn moeder mij heel beschermend heeft opgevoed, was ik ook bang om haar te verliezen. Het heeft me opgezaald met verlatingsangst: als 7-jarige was ik bijvoorbeeld bang dat mijn moeder niet zou terugkeren als ze om boodschappen ging. »Nu, mijn boek is een combinatie van fictie en non-fictie. Ik heb het bewust vanuit een alter ego (Peter, red.) geschreven omdat ik het anders te confronterend vond voor mijn familie – hun namen heb ik ook veranderd. Maar het klopt wel dat ik me net als mijn alter ego zorgen om mijn familieleden heb gemaakt, waardoor ik nog méér begon te drinken. En ik reis ook in het echte leven veel voor mijn job, maar sommige stukken uit de reisverhalen zijn uitvergroot om een bepaald punt te maken. Alles is gebaseerd op waargebeurde feiten.» **BRUYNINCKX** «En voor alle duidelijkheid: ik ben níét de psychiater uit Philips boek. Ik heb er niet aan meegewerkt.» **MULS** «Myriam is wel een inspiratiebron. Wat de psychiater in het boek aan Peter vertelt, is gebaseerd op de vele gesprekken die ik met Myriam gevoerd heb. Zes jaar lang heb ik met haar gepraat over drinken, maar nog meer over níét drinken: 'Hoe kan ik tot rust komen zonder drank?' »Voor mijn werk vlieg ik heel veel naar Azië – ik ben vicepresident voor de Aziatische markt bij het bedrijf ▶

'OOIT KOM JE VOOR DE KEUZE TE STAAN: OFWEL DRINK JE JE DOOD, OFWEL MOET ER IÉTS GEBEUREN'

De zakenman, de therapeute en de fles

► waarvoor ik werk, en ik woon momenteel in Singapore. Toen ik een viertal jaar geleden tijdens de vele nachtvluchten de slaap niet kon vatten en veel passagiers rondom mij zag drinken, ben ik mijn ervaringen op papier beginnen te zetten, in het Engels. Het bleek me te ontspannen. Omdat de gebruikelijke lectuur over alcoholverslaving zich vooral toespitst op het drinken zelf en op het initiële afkicken, maar niet gaat over hoe je daarna verder moet, heb ik ervoor gekozen wel te focussen op het mentale proces dat je achteraf doorloopt. Ervan uitgaand dat alcoholverslaafden er iets aan zouden kunnen hebben, heb ik die Engelse verhalen op enkele Amerikaanse websites gepost. De kritieken waren zo goed dat ik mijn verhalen vorig jaar in eigen beheer in boekvorm heb uitgebracht onder de titel 'Mind on Fire: A Case of Successful Addiction Recovery'. Ik haalde onverwachts de top 3 van de International Book Awards, waarna mij voorgesteld werd een Nederlandse vertaling op de markt te brengen.»

HET DELIRIUM NABIJ HUMO Heeft een verslaving altijd een psychologische oorsprong, Myriam?

BRUYNINCKX «Meestal wel. Net zoals ik het als een sociaal glijmiddel gebruikte, geeft het iedereen die begint te drinken iets wat ze elders niet vinden. Alcohol wordt dan gezien als het ontbrekende stukje van de puzzel: denk aan het effect van Philips eerste glas wijn op zomerkamp. En vervolgens wordt dat effect zoveel mogelijk nagejaagd. Dat is een voorwaarde om alcoholist te zijn: de drank moet iets ongelooflijks met je doen wat je op geen enkele andere manier kunt bekomen. Dat gevoel

belooft drank elke keer opnieuw, en elke keer trap je er weer in. Zo raak je verslaafd. Je grenzen beginnen steeds meer op te schuiven, met alle gevolgen van dien.

»Ik begon bijvoorbeeld uit te kijken naar vijf uur in de namiddag, wanneer ik kon beginnen te drinken. Ik noemde dat dan 'aperitieven', want dat is sociaal aanvaard. Vijf uur wordt langzamerhand halfvijf, tot je je drankgedrag verantwoordt met de gedachte: het zal wel érgens vijf uur zijn.»

MULS (*lachte*) «*It's five o'clock somewhere.*»

BRUYNINCKX «Je wordt ook steeds allergischer voor alcohol. Je lichaam begint meer en meer te protesteren en je wordt sneller dronken omdat je lever het allemaal niet meer verwerkt krijgt.

»Ik ben op 22 november 2003 voor het eerst naar de AA gegaan, nadat ik al vijf dagen niet meer gedronken had. Maar dat Philip nog snel een fles schuimwijn achteroversloeg voor hij zich liet opnemen, is typisch: een alcoholicus wil afscheid nemen van zijn verslaving.

»Via de alcohol kon Philip zijn gepieker onderdrukken, maar drinken brengt ook veel stress met zich mee: je moet blijven functioneren op je werk, en je omgeving begint terecht te klagen omdat je dikwijls niet écht aanwezig bent. Hoe meer druk je ervaart, hoe meer nood je hebt aan loslaten, en hoe meer je je toevlucht zoekt in de drank. Je komt terecht in een neerwaartse spiraal.»

MULS «Tot m'n 43ste was ik een *high-functioning* alcoholicus. Maar daarna kantelde het. Mijn persoonlijke dieptepunt beleefde ik toen ik om drie uur 's nachts badend in het zweet wakker werd. Ik had amper vijf uur eerder nog gedronken, maar werd bibberend wakker, om-

dat mijn lichaam alcohol nodig had. Ik besepte toen dat ik geen controle meer had over mijn verslaving, maar ik was ook bang dat ik een beroerte zou krijgen als ik niet zou opstaan om iets te drinken. Toen ik de wijn uit de koelkast nam, voelde ik evenveel geluk als zelfhaat. Dat deed me beslissen een vierde en laatste keer af te kicken. Ik had me nog nooit zo radeloos, machteloos en hulpeloos gevoeld.

»Je dieptepunt moet zo diep mogelijk zijn, wil je voorgoed van de drank kunnen afblijven. Ik ben drie keer hervallen na telkens een opname van een zestal weken. Dat ik ondanks de therapie toch drie keer hervallen ben, gaf me een rotgevoel, maar dat gevoel had ik wél nodig om te kunnen stoppen.

«Wie stopt met roken, krijgt felicitaties. Wie stopt met drinken, moet zich verantwoorden. Het is een collectieve verslaving»

Ik zie nog altijd de groene linoleumvloer van dat kamertje tijdens m'n vierde opname voor me, wachtend tot de misselijkheid overging. De eerste drie dagen waren de afkickverschijnselen enorm erg, maar daarna is de fysieke afhankelijkheid grotendeels over. De mentale afhankelijkheid duurt langer. Je zelfrespect is ook weg: 'Wat zit ik op m'n 47ste te doen in een klein kamertje tussen een hoop andere losers?' – want zo voel je je.

»Zodra je het punt bereikt waarop je zegt: 'Ik geef de strijd op, ik aanvaard dat nooit meer ga kunnen drinken', kun je herstellen. Wie

daarentegen wél denkt ooit weer te kunnen drinken, zal niet herstellen.»

BRUYNINCKX «Vaak denken probleemdrinkers dat ze genezen zijn als ze een tijd stoppen met drinken: 'Ik ga af en toe een glaasje drinken, maar zal niet overdrijven.' In het begin lukt dat. Maar de alcohol trekt op zo'n manier aan je dat het interval tussen de periodes waarin je drinkt, steeds kleiner wordt. Binnen de vier maanden plak je eraan vast als nooit tevoren.»

HUMO *Vindt u Tournée Minérale een goed initiatief? Leert het mensen ook na februari minder in de drank te vliegen?*

BRUYNINCKX «Veel mensen die in februari niet drinken, hebben geen alcoholprobleem. Sommige deelnemers zijn wel drinkers en zien in

Tournée Minérale een bevestiging: 'Zie je wel, ik kan een maand stoppen met drinken, ik heb geen drankprobleem.' Maar ze tellen wel af tot de maand om is, waarna ze beginnen te drinken als nooit tevoren.

»Pas op, ik ben een grote voorstander van het initiatief, maar het is niet omdat je een maand kunt stoppen met drinken dat er geen probleem is. We ervaren het pas als een probleem als we niet anders meer kunnen: 'Nu moet ik veranderen.'»

HUMO *Philip, voor jouw eerste afkickpoging trok je naar Curaçao.*

MULS «Ik dacht: als ik dan



Philip Muls: 'Zodra je het punt bereikt waarop je aanvaardt dat je nooit meer zult kunnen drinken, kun je herstellen. Wie wél denkt ooit weer te kunnen drinken, zal niet herstellen.'

toch moet stoppen met drinken, dan liever in een luxe-resort op een eiland. Ze hadden mij gezegd om niet dronken te arriveren, maar er niet bij gezegd dat het gevaarlijk is om van de ene dag op de andere te stoppen met drinken zonder dat je benzodiazepines (slaapmedicatie, red.) neemt. Toen ik nuchter op het vliegtuig zat, dacht ik dat ik zou sterven. Het heeft geen haar gescheeld of ik was in een delirium tremens terechtgekomen. Gelukkig zag de psychiater direct wat er aan de hand was toen ik arriveerde: ze heeft me meteen een dosis valium toegediend om mijn hartslag te reguleren. Maar op de terugvlucht zijn we met alle patiënten weer beginnen te drinken.»

BRUYNINCKX (*tot Humo*) «Erg, hè.»

MULS «Iemand zei: 'Sorry mannen, maar ik heb drank nodig.' Meer hadden we niet nodig.»

HUMO *Is het drankgenot op zo'n moment groter dan het schuldgevoel?*

MULS (*denkt na*) «'t Is een mix van beide, denk ik.»

BRUYNINCKX «De eerste slok biedt opluchting, omdat je het gevecht met jezelf stopt. Maar terwijl je het tweede glas inschenkt, begint een ander gevoel naar boven te komen: 'Waar ben ik mee bezig? Ik ben weer aan 't falen!' Dan is het toch al om zeep, dus kun je verder blijven drinken.

»Alcoholverslaving is een ziekte waarvan je nooit meer afraakt. Vandaar dat ik me na zestien alcoholloze jaren nog altijd als 'alcoholiste' omschrijf.»

MULS (*plots*) «Die mevrouw achter je heeft net een glas schuimwijn besteld!»

BRUYNINCKX «Ik let daar al niet meer op.»

MULS «Zulke dingen merk ik nog steeds op.

»Door te schrijven en te

mediteren ben ik in de loop van die zes jaar tot inzicht gekomen, en weet ik mezelf ondertussen te kalmeren en zelfs goed te voelen zonder drank. Daarover gaat het boek: hoe raak je op dat punt?

»Ik ben van nature nogal rationeel en zakelijk, niet supersociaal. Geef mij een glas wijn en ik praat met iedereen, maar die eerste drie nuchtere jaren kon ik bijna geen gesprekken meer voeren zonder angst. Ik heb dat opnieuw moeten leren. Vorige week was ik in Korea voor een meeting van mijn bedrijf, en ik vond het interessant om te zien hoe iedereen tegen zessen naar de hotelbar snelde. Van de 150 aanwezigen waren we slechts met een vijftal dat niet dronk. Je ziet iedereen elkaars beste vriend worden. Ik kon niet naar mijn hotelkamer, want er wordt van mij verwacht dat ik ook 's avonds

sta te verbroederen: er moet genetwerkt worden. Dat vergt veel van mij. Dat mis ik nog altijd: een evenwichtige bron van ontspanning.»

HUMO *Zijn die 145 anderen alcoholici?*

BRUYNINCKX «Een alcoholist is iemand die zichzelf en zijn omgeving door de drank last berokkent en niet in staat is om daarmee op te houden. Zodra er systematisch ruzies ontstaan over je drankgebruik en je dingen begint te doen of te zeggen die je eigenlijk niet bedoelt, is er een probleem.

»In België zou één op de tien alcoholicus zijn, maar dat is maar het topje van de ijsberg, want dat zijn geregistreerde alcoholisten. Het ware cijfer ligt rond de 30 procent. Ik ben nooit fysiek afhankelijk geweest, maar ik ben absoluut wel verslaafd geweest. Ook als je psychologisch afhankelijk bent, is het moeilijk om te stoppen en dat vol te houden. Maar als mensen stoppen met drinken, moeten ze zich vaak verantwoorden tegenover hun omgeving: 'Waarom ben je gestopt?' Terwijl iedereen je feliciteert als je stopt met roken. Het is een soort collectieve verslaving.»

MULS «Ik zoek allang geen excuses meer wanneer me gevraagd wordt waarom ik niet drink. Ik zeg eerlijk dat ik vroeger een drankprobleem had, en krijg dan meestal gemengde reacties. 'Oei' komt meestal van mensen die zich geconfronteerd voelen met het feit dat zij wel drinken. Soms klinkt er ook respect in door: 'Amai, die is ermee gestopt.' Of je ziet ze denken: dan moet het wel heel erg geweest zijn. In het begin destabiliseerde mij dat enorm. Ik wilde die confrontatie niet aangaan.»

BRUYNINCKX «Mensen die pushen om te drinken, zijn veelal zelf hevige drinkers. ►

De zakenman, de therapeute en de fles

► Het is leuker om allemaal samen lossen te worden, want dan word je niet raar bekeken door de nuchtere van het gezelschap. Zodra ze dronken zijn, komen ze dan wel zeggen: 'Ik zou ook beter wat minderen.'

BRAVE HUISMOEDERS HUMO Je hebt er nooit aan gedacht van job te

veranderen om minder in de verleiding te komen, Philip?
MULS «Ik heb mijn drinkgedrag nooit geassocieerd met mijn job – met een andere job had ik wel een andere manier gevonden om te kunnen drinken. Ten tijde van mijn opnames had ik gelukkig een begripvolle baas. Ik heb een paar keer vanuit het afkickcentrum naar mijn werk gebeld, omdat ik daar wel heel ongerust over was. Maar ik werd gesteund om iets aan mijn probleem te doen.»

BRUYNINCKX «Ik ben eens van job veranderd om te kunnen blijven drinken. Omdat ik door mijn zware katers dikwijls niet kon gaan werken, ben ik op een gegeven moment vertegenwoordigster geworden, zodat ik mijn eigen werkritme kon bepalen. Ik ging ook in de buurt van het café wonen, zodat ik 's avonds niet te ver naar huis moest wandelen. Typisch: de alcohol komt steeds centraler te staan. Uiteindelijk ga je leven in functie van je verslaving.»
HUMO Is Philip het prototype van de alcoholverslaafde uit je praktijk?

BRUYNINCKX «Nee, maar wel één van de typische soorten. Vaak denken we bij alcoholisten aan mensen die alles en iedereen verloren hebben en in de marginaliteit verzeild geraakt zijn. Dan zit je ver: voor de omgeving is het onhoudbaar geworden om nog met de verslaafde te leven en voor de drinker is de drank het enige geworden dat er nog is. Ik zie in mijn praktijk veel



Myriam Bruyninckx: 'De mensen rondom je kunnen je niet echt helpen afkicken. Als geliefden te lief en zorgend zijn, maakt een verslaafde daar misbruik van. Zijn ze te streng, dan gaat een verslaafde stiekem beginnen te drinken.'

hoogopgeleiden met bloeiende carrières van wie heel veel mensen denken: dat is toch geen alcoholist? Hij draagt een pak! Maar alcoholisme treft alle bevolkingslagen. Er zijn ook brave huismoeders die zich verliezen in de drank en hun kinderen dronken aan de schoolpoort opwachten.

»Ik herinner me nog goed wat Philip zei toen hij voor de allereerste keer bij mij langskwam: 'Kun jij me helpen? Want nu moet het echt gebeuren.'»

MULS «Dat was na zes weken afkicken. 'Help mij, want ik ga hervallen. Het is mij al drie keer overkomen en ik wil het niet nog eens meemaken.' Het feit dat Myriam ervaringsdeskundige was, gaf haar veel geloofwaardigheid. Ik heb ook bij jonge psychologen gezeten, gastjes van 28 die zelf nooit een drankprobleem gehad hebben en recht van de schoolbanken komen. Bij hen voelde ik me niet goed: 'Wat weten jullie daar nu over?' Myriam had haar verslaving overleefd én had daarna weer zin in het

leven gekregen. In het begin hebben we heel intensief gewerkt, twee keer per week. Onlangs hebben we voor het eerst in vier maanden nog eens een telefonische sessie gehouden. Ik bekijk dat als een groot onderhoud (*lacht*). Het heeft me deugd gedaan, maar ik heb het niet meer wekelijks nodig.»
HUMO Als je vier keer hervalt, is dat dan een schreeuw om hulp naar je omgeving?

MULS «Ik werd elke keer door mijn omgeving geholpen om me vrijwillig te laten opnemen. Iemand gedwongen laten opnemen is een garantie op falen, want de motivatie moet vanuit jezelf komen. In Karus (psychiatrisch centrum, red.) in Sint-Denijs-Westrem werd ik omringd met *tough love*: met zorg, maar niet met medelijden. Er vliegen heel veel mensen buiten die het programma niet volgen of alsnog iets binnensmokkelen. Je moet je best doen, en dat heeft me erg geholpen. Je familie kan je nooit op dezelfde manier helpen.

»In het afkickcentrum leer

je je dag te structuren zonder te drinken, en krijg je leuke reportages te zien over opgezwollen levers en hartfalen. Je wordt voor een stuk gebrainwasht tot je volledig door-drongen bent van het idee: 'Ik ga nóóit meer drinken.' Na vijf à zes weken mag je weer thuis slapen en weer gaan werken onder begeleiding.»

BRUYNINCKX «De mensen rondom je kunnen je niet echt helpen om te stoppen. Dikwijls worden ze kwaad, want ze verliezen op een gegeven moment begrijpelijkerwijs de hoop: 'Je hebt de afgelopen jaren al zo vaak gezegd dat je er iets aan zult doen! Ik heb het gehad met al je opnames!' Als geliefden te lief en zorgend zijn, maakt een verslaafde daar misbruik van. Zijn ze te streng, dan zal een verslaafde stiekem beginnen te drinken, wat de omgeving nog kwader maakt: 'Nu begin je als volwassene nog te liegen ook!' Maar de verslaafde blijft ontkennen, omdat er zoveel schuld en schaamte mee gepaard gaat.

»De omgeving houdt de verslaving dikwijls in stand. Dat wordt *codependency* genoemd. Ze proberen op te lossen wat er fout gaat, waardoor de verslaafde niet echt last heeft van zijn verslaving. Dat is een moeilijk evenwicht.

»Ik begrijp perfect in wat voor gevecht mijn cliënten zitten, omdat ik zelf verslaafd ben geweest aan alcohol. Maar ben ik te begripvol, dan voel ik dat ze mij beginnen te manipuleren. En ben ik te rechtlijnig, dan komen ze niet meer.»

MULS «Ik heb altijd geprobeerd om mijn drankgebruik zo sociaal aanvaardbaar mogelijk te houden. Je manipuleert je omgeving door te doen alsof drinken normaal is. Als we op vakantie met de kin-

dat je wereld heel klein geworden is: drinken, uitkijken naar het drinken, en alle ruzies errond. Je wordt steeds onverschilliger en eenzamer. Dan denken veel mensen: dit is geen leven.

»Je komt op een kruispunt: ofwel doe je voort en drink je je dood, ofwel moet er iets gebeuren. Pas dan gaat iemand vanuit zichzelf hulp zoeken. Dat is een volledig andere motivatie dan stoppen vanuit de angst dat iedereen je zal laten vallen.

»Ondertussen zijn de richtlijnen voor verantwoord alcoholgebruik veranderd: tien glazen per week, zowel voor mannen als voor vrouwen. Maximaal twee per dag en nooit meer dan drie per gelegenheid, want dan ben je al

« Ik trok naar Curaçao om een eerste keer af te kicken. Maar op de terugvlucht zijn we met z'n allen beginnen te drinken »

deren de bergen introkken, werd ik om elf uur 's morgens al zenuwachtig als ik niet direct een bergrestaurant wist te spotten. Het eerste wat ik toen 's middags bestelde, was een karaf witte wijn.»

DAGEN WORDEN WEKEN

HUMO Heb je ook, zoals Peter uit je boek, met zelfmoordgedachten gekampt?

MULS (*knikt*)

BRUYNINCKX «Je ziet alles rondom je naar de knoppen gaan, maar tegelijk zit je vast: je weet dat er iets moet gebeuren, maar je kunt het niet, en eigenlijk wil je dat ook niet. Het idee nooit meer te drinken jaagt je ongelofelijk veel angst aan. Op een gegeven moment merk je

aan het bingedrinken. Veel mensen vinden dat weinig, maar zodra je meer begint te drinken, kun je lichamelijke klachten krijgen, grenzen overschrijden en de controle verliezen. Om je een idee te geven: in een standaardglas zit 10 gram alcohol, uit een fles wijn kun je normaal 7,5 standaardglazen krijgen. Zodra je aan de speciale biereen begint, zit je al aan twee standaardglazen per glas. Maar de reactie van drinkend Vlaanderen is dan: 'Zeg, we mogen niéts meer!'»

MULS «Het valt mij op dat België een speciale drinkcultuur heeft. Alles wordt hier makkelijk aanvaard en is soms zelfs verplicht. In Azië word je scheef bekeken als

je elke dag drinkt. Tegelijk wordt België in China en Japan vereenzelvd met chocolade en bier. Als je rondloopt in Japan, zie je reclame voor Duvel, Leffe en Hoegaarden. We zijn zeer succesvol in het exporteren van onze problematiek (*lacht*).»

BRUYNINCKX «En de jeugd begint al te drinken vóór het uitgaan: 'indrinken' noemen ze dat. Met mijn voorstelling 'Nu ben ik ben het zat!' tour ik door Vlaanderen, waarbij ik vooral scholen aandoe. Wel: het is erg. 80 procent van de 15-jarigen heeft al gedronken. Ze beginnen met bier en eindigen vaak met sterkedrank. 60 procent is al eens ziek geweest door alcohol, en blackouts zijn ook geen uitzondering. Terwijl hun hersenen nog niet volledig ontwikkeld zijn! Bovendien zal iemand die er op jonge leeftijd mee begint, later steeds moeilijker kunnen zeggen.

HUMO Zijn jullie er voorstander van om de minimumleeftijd voor alcoholgebruik op te trekken naar 18 jaar?

BRUYNINCKX «21 jaar zou nog beter zijn.»
MULS «Maar dan duw je alcohol in de illegaliteit, wat voor velen de aantrekkingskracht zal vergroten. In de VS kopen twintigers alcohol voor tieners.»

BRUYNINCKX «Ja, maar zo krijg je toch al een andere boodschap mee. Nu wordt drinken als iets gezelligs gezien. Vanaf de babyborrel zijn we al met bubbels bezig. Nu we verder staan op het gebied van hersenonderzoek, zien we pas goed wat de gevolgen van alcoholmisbruik op onze hersenen zijn.»

HUMO Wat zijn de voordelen van een leven zonder alcohol?

MULS «Doordat ik mezelf niet meer hoeft te verstoppen, ben ik authentieker. Ik kan nu toegeven dat ik angsten en twijfels heb, en heb daarvoor een uitlaatklep gevonden:

schrijven. Sinds ik gestopt ben met drinken heb ik twee promoties gemaakt op mijn werk, vandaar dat ik nu in Singapore woon. Ik blijf te kunnen functioneren zonder alcohol, wat ik tien jaar geleden niet voor mogelijk hield. Met mijn boek wil ik mijn verhaal doorgeven aan verslaafden die nog aan het afkickproces moeten beginnen: er is wel degelijk hoop.

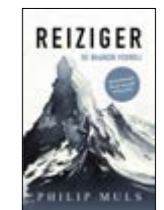
»Ook volgens mijn omgeving ben ik veranderd. Niet enkel fysiek – ik ben frisser en magerder – maar ook qua mentaliteit. Ik leef meer in het nu.

»De beste tip die ik kan geven, is: je leert jezelf om niet te drinken door niet te drinken. Dat klinkt simpel, maar meer houdt het uiteindelijk niet in. Alle therapie, opnames en lectuur helpen wel, maar het enige wat écht helpt, is jezelf tonen dat je het niét doet.»

BRUYNINCKX «Hoe vaker je niet drinkt in een situatie waarin je vroeger wél gedronken zou hebben, hoe sterker je wordt. En hoe makkelijker het is om er ook de volgende keer niet aan toe te geven. Dat leer je ook bij de AA: alleen vandaag telt, dat is het enige waarmee je bezig moet zijn. Dagen worden weken en weken worden maanden, en zo leg je uiteindelijk een heel proces af.»

MULS «Daarom is het voor mij zo belangrijk dat het boek op 22 mei uitkomt: het doet me deugd om die mijlpaal van zes nuchtere jaren te vieren. Als ik met m'n boek anderen kan inspireren om een nieuw, nuchter leven te starten, zou dat fantastisch zijn.»

HUMO Dat er nog vele jaren mogen bijkomen! ☑



Philip Muls, 'Reiziger. De waanzin voorbij', Mediageuzen