

Therapeut en cliënt, allebei (ex-)alcoholisten, schrijven samen boek 'Drink U Iets?'

“We vinden altijd wel een reden om te drinken, dat kan snel escaleren”

Myriam Bruyninckx (52) runt als psychotherapeut, gespecialiseerd in alcoholisme, haar eigen praktijk in Boom. Ze staat achtien jaar droog. Haar cliënt Philip Muls (56) is vicepresident en verkoopdirecteur bij Siemens. Hij staat negen jaar droog. Samen schreven ze *Drink U Iets? Een Onverbloemde Kijk Op Verslaving En Therapie*. Het boek, inderdaad een onverbloemd relaas van hun eigen, heftige drankverleden, afgewisseld met therapiegesprekken tussen Myriam en Philip, is geen zelfhulpboek voor alcoholisten, maar een eyeopener voor iedereen die graag een glas lust. “We gaan de gênante anekdotes over onze drankverslaving niet uit de weg en geven letterlijk onze dialoog weer van tijdens de therapieessessies. We hopen dat het taboe en de schaamte over verslaving en therapie te doorbreken.”

TEKST: Karin Vanheusden
BEELD: Dirk Kerstens, Uitgeverij Lannoo

We spreken af om 13u in een lunchbar in Antwerpen. Negen jaar geleden zou Philip Muls zijn eerste glas wijn al op hebben, nu drinken we koffie en sap. Philips therapeut, Myriam Bruyninckx, heeft sinds 2003 geen druppel meer gedronken. Met dank aan het 'Twaalf Stappen-programma van de AA (Anonieme Alcoholisten). Negen jaar na haar ontwenning is ze psychotherapie beginnen studeren, in 2013 startte ze als therapeut, gespecialiseerd in alcoholisme. Philip dronk in 2013 zijn laatste fles schuimwijn, net voor hij zich voor een vierde keer liet opnemen in een afkickcentrum. Allebei al vele jaren nuchter dus, maar toch loert het beest nog altijd om de hoek, vertellen ze.

“Na achttien jaar heb ik nog altijd het gevoel dat ik met een pistool in mijn zak rondloep”, zegt Myriam. “Van het ene op het andere moment kan ik beslissen om mijn leven opnieuw te verliezen. Ik ben er niet bang van, maar het is wel zo. Als ik met mijn voorstelling *Nu Ben Ik Het Zet* scholen en bedrijven bezoek, stel ik me nog altijd voor als alcoholist, want dat ben ik en dat blijf ik. Alcoholisme is een ziekte die je je leven lang meedraagt, genezen doe je nooit. De neurologische impact van alcohol op je hersenen is trouwens ook medisch aantoonbaar. Niet dat alcoholisten hieronder gebukt moeten gaan, integendeel. Zo lang je de eerste slok niet neemt, kan je alles aan.”

Philip Muls roert in zijn koffie en knikt. “Voor mij was het heel lastig om afscheid te nemen van de drank. Ik

kon me niet voorstellen nooit meer een glas te drinken. Ik heb lang gehoopt dat ik gecontroleerd zou kunnen leren drinken. Meer nog, ik was ervan overtuigd dat ik dat zou kunnen. Niet stoppen, maar minderen. Myriam heeft me geleerd dat dat onmogelijk is. Zij was mijn laatste hoop. Omdat ze weet waarover ik spreek, klikte het meteen. Toch heeft de therapie vijf jaar geduurd.”

Wat was voor jullie het moment om hulp te gaan zoeken?

Philip Muls: “Ik heb gedronken van mijn 18de tot mijn 43ste, redelijk gecontroleerd maar constant. Elke dag vijf of zes glazen wijn. De laatste drie jaar is dat ontpoerd. Ik dronk inmiddels twee tot drie flessen wijn per dag. 's Nachts werd ik wakker, badend in het zweet. Mijn lichaam zei me dat het tijd was om opnieuw te beginnen drinken. Als ik niet gedronken had, trilde ik over mijn hele lichaam, tot dat eerste glas. Het liep uit de hand. Op mijn werk was het duidelijk dat ik een alcoholprobleem had, in mijn huwelijk werd het moeilijk, de kinderen werden ongerust. Als ik was blijven drinken, en dat besefte ik, was het gedaan. Letterlijk dan: mijn huwelijk, mijn job en mijn mentale welzijn. Ik ben gestopt. Het heft me wel vier pogingen gekost.”

Myriam Bruyninckx: “Ik was een eerste cafédrinker, ik dronk nooit alleen thuis en nooit dagelijks. In het begin maakte de alcohol van mij een gelukkiger persoon. Als ik iets dronk, voelde ik plots een samenhang met anderen die ik van nature niet kende. Ik heb me ongelooflijk geamuseerd, dat wel, tot ik op een gegeven moment niet meer kon stoppen met drinken. Eerst kon ik nog zeggen dat ik een wilde, ontspoorde avond had gehad, maar na een tijdje ontspoorde het vijf op de tien keer. Na mijn derde glas was ik er niet meer, alsof iets anders het over pakte. En 's morgens werd ik ziek wakker. Ik had zware katers en gigantische black-outs. En dat werd alsnog erger. Op het einde van mijn drinkerscarrière had ik na drie glazen al een black-out.”

“Dat is heel typisch voor mensen met een drankprobleem: eerst hebben ze nog grotere volumes nodig om effect te hebben, maar omdat hun lichaam

“Ik durfde speecheen voor duizend mensen. Moest ik een infuus hebben kunnen steken waaruit elke minuut een druppel alcohol vloeide, dan had ik dat geprefereerd.”

PHILIP MULS, CLIËNT

en lever gevoeliger worden voor alcohol, worden ze vanaf een bepaald stadium sneller dronken. Al die tijd besefte ik dat ik slecht bezig was, ik was beschaamd, voelde me schuldig. De zoveelste keer me verontschuldigen voor iets dat ik me niet meer herinnerde of alweer een smoesje verzinnen omdat ik te ziek was om te gaan werken. Op den duur was ik zeven op zeven, 24 op 24 bezig met alcohol. Ik wilde drinken om me opnieuw in de hemel te voelen, tegelijk wist ik dat ik weer in de hel zou belanden. Een verslaafde blijft zoeken naar een tussengeweg tussen die hemel en die hel.”

Philip: “Ik had alcohol niet nodig om plezier te maken en ik heb nooit een black-out gehad, maar ik had ook wel de klik gemaakt: met alcohol is het leven gewoon beter. Ik ben van nature een piekieler en ik zat met angst en uit het verleden. Met alcohol kon ik weer in toom houden, ik kon kalm en op hoog niveau mijn job blijven doen. Iedereen stond in volle bewondering voor mij omdat ik vlotjes durfde speecheen voor duizend mensen. Ik durfde dat, maar wel met veel alcohol in mijn bloed. Moest ik een infuus hebben kunnen steken waaruit elke minuut een druppel alcohol vloeide, dan had ik dat geprefereerd. Ik had een constant debiet alcohol nodig om te kunnen blijven functioneren. Tegelijk besefte ik dat het fout zou aflopen. Ik ging elke twee weken naar mijn huisarts om mijn lever te laten checken, zo ongerust was ik. Ik hoopte dat ze zou zeggen dat ik moest stoppen, wilde ik blijven leven. Maar dat zei ze nooit. Of toch niet duidelijk genoeg. Ik wilde dat ze mij de daver op het lijf joeg, maar dat gebeurde niet.”

Myriam: “Als je elke nacht in angst-zweet wakker wordt, weet je dat je je lichaam kapot aan het maken bent. Je gaat fysiek kapot en psychisch. Je hart klopt sneller, je krijgt problemen met je ontlasten, je lever doet pijn, je geheugen gaat achteruit, maar je wordt ook angstiger. En als je iverwachts gebeurt, ben je sneller uit balans.”

Philip: “En het enige dat dan helpt is een glas wijn.”

Philip, pas na je vierde opname is het je gelukt om niet meer te drinken. Wat lukte er toen wel wat eerder niet lukte?

Philip: “Mijn eerste poging was een detox-retraite op Curaçao. Een therapeutisch verblijf van vier weken in een luxesort met uitzicht op de Caribische Zee. Mijn omgeving stuurde erop aan om hulp te zoeken, dus ik dacht dat ik er met een beetje zo wel van af zou geraken. Na een tweede afspraak op een psychiatrische ziekenhuisafdeling met alleen medicatie en toezicht, heb ik twee serieuze ontwenningen gedaan in een gespecialiseerde therapielijn van Karus, de laatste was een succes. Ik ben diep moeten gaan vooraleer het gelukt is. Dat was rond kerst, ik moest een speech geven voor mijn team. Ik pakte mijn glas wijn vast en stond recht, maar mijn hand trilde zo hard dat de wijn eruit sloot. Iedereen zag dat, mensen begonnen te fluisteren. Dat was zo beschamend dat ik een black-out kreeg en maar een paar woorden kon stamelen. Verschrikkelijk, iedereen van mijn team had het gezien. Toen heb ik tegen mezelf gezegd dat het zo echt niet meer verder gaat. Maar dan. Je moet heel gemotiveerd zijn om in België je weg te vinden en in een degelijk afkickcentrum terecht te komen.”

Myriam: “Niet iedereen met een alcoholprobleem moet naar een afkickcentrum, je kan ook met een goede therapie stoppen. Of zoals ik met de AA. Maar als je zoveel drinkt als Philip moet je onder medische begeleiding stoppen, of je raakt in shock of komt in een delirium tremens. Een opname schrijft veel mensen af. Ik moet dikwijls cliënten geruststellen en benadrukken dat een afkickcentrum een veilige omgeving is, samen met lotgenoten en medisch ben je goed omringd.”

Philip: “Die groepstherapie tijdens mijn ontwenning was heel confronterend. Je komt tussen mensen terecht die iemand onder invloed hebben doodgedrengen, bijvoorbeeld. Door die verhalen besefte ik dat ik niet op tijd gestopt was. Mijn strijd om toch nog



“Ik stel me nog altijd voor als alcoholist. Het is een ziekte die je je leven lang meedraagt, genezen doe je nooit.”

MYRIAM BRUYNINCKX, PSYCHOTHERAPEUT

gecontroleerd te blijven drinken, heb ik daar gestaakt. Het is pas als je kan aanvaarden dat je nooit meer kan drinken, dat je kan stoppen. Ik zou willen dat ik nu met 100% zekerheid kon zeggen dat ik niet meer wil drinken, maar eigenlijk is er nog altijd een groot stuk van mezelf dat zegt dat als ik zou kunnen, dan zou ik ook nog drinken.”

Myriam: “Het zou fijn zijn op restaurant te kunnen genieten van een lekker glas wijn. Ik kan het niet en dat is jammer. Maar ik heb het losgelaten, uiteindelijk is dat ook maar een heel klein detail uit mijn leven.”

Philip: “Ik heb het ook losgelaten, maar het komt altijd terug. Loslaten is niet mijn sterkste punt.”

Hoe moeilijk is het om als alcoholist aan de sociale druk te weerstaan, overal wordt alcohol geschonken.

Myriam: “Ik krijg nog altijd opmerkingen omdat ik niet drink. Maar ik ben niet beschaamd, waarom zou ik, om te zeggen dat ik overgevoelig ben voor alcohol en dat de enige oplos-

sing voor mij niet drinken is. Maar het blijft lastig om te zien dat mensen rondom je dronken worden. Dingen worden herhaald, er wordt gelachen met iets dat niet grappig is. Voor mij voelt het aan alsof de omgeving op zo'n moment beslist dat ik naar huis moet.”

Philip: “Als niet-drinker verpest je de sfeer. Ik vertel hierover enkele anekdotes in het boek. Sommigen zeggen me ook letterlijk dat ik vroeger plezieranter was. En dat was ook zo, ik was vrolijker, veel meer fun. Nu ben ik veel kalmer en ik verlies heel snel mijn energie. Op een feestje ga ik meestal rond 23u naar huis, ik moet dan alleen zijn. Of tijdens het reizen. Ik vlieg voor mijn werk veel, meestal in businessclass omdat je dan tenminste kan slapen. Nog voor het vliegtuig opstijgt, zijn ze er al met hun karretje alcohol. Ik kan dat ondertussen aan, ik zet mijn hoofdtelefoon op en kijk een film. Maar ter plaats, tijdens meetings of diners waarvan ik de gastheer ben, kan ik uiteraard niet ontsappen. Dat is moeilijk, maar ik weet wat

er gebeurt als ik drink. Dat is wat me tegenhoudt.”

Ward je als alcoholist of probleem-drinker geboren?

Myriam: “Als het in je genen zit, via je moeder, vader, broer, zus, maar ook grootouder of oom, heb je vier keer meer kans om een verslaving te ontwikkelen.”

Philip: “Of een gewoonte. Ik heb altijd veel mensen in mijn omgeving zien drinken.”

Myriam: “Nature and nurture. Wij Belgen hebben een drinkcultuur, dat begint al bij de babyborrel, er is altijd wel een reden om te drinken. Neem nu de heisa rond die Waalse gemeenten die alcohol verboden tijdens de kampen van de jeugdbeweging. Iedereen stond meteen op zijn achterste poten, de jeugdbewegingen zelf, maar ook ouders en politici. Dat mogen we die jonge mensen toch niet afpakken. Dat is toch waanzinnig.”

Vanaf wanneer ben je een probleem-drinker?

Myriam: “Vanaf het moment dat je jezelf en je omgeving last berokkent en niet in staat bent te stoppen. Als er ruzies ontstaan door de drank, of je begint te liegen en te bedriegen, of als je bang bent om naar een feestje te gaan omdat je niet weet hoe het zal aflopen. Iemand kan gerust tien jaar drinken zonder al te veel problemen, maar het kan snel uit de hand lopen. De motor achter de verslaving is drinken voor het effect en de gewoonte.”

Philip Muls: “Ik was ervan overtuigd dat ik gecontroleerd zou kunnen leren drinken. Niet stoppen, maar minderen. Myriam heeft me geleerd dat dat onmogelijk is.”

Philip heeft ondanks zijn drankprobleem een mooie carrière uitgebouwd. Is hij een uitzondering?

Myriam: “Zeker niet, ik zie veel mensen in mijn praktijk met een gezin en een goede job. Het beeld dat alcoholisten allemaal paarzen hebben en in de goot liggen, klopt niet. Officieel zou een op de tien mensen worstelen met een alcoholprobleem, ik denk dat het er zo'n vier op de tien zijn. Die een op de tien zijn geregistreerde alcoholisten met een opname, die vier op de tien zijn de probleem-drinkers. Ik zie veel mensen die hun drankprobleem blijven ontkennen, een symptoom van verslaving. De erkenning dat drank je leven stuurlaas maakt en je machteloos maakt, is de eerste stap. Mensen die succesvol stoppen met drinken, die gelukkige geheelonthouders worden, kunnen uit de ellende en de schaamte van het drinken kracht halen. Het is die kracht die hen weghoudt van het drinken.”

“Bij mij heeft het heel lang geduurd. Myriam heeft altijd gezegd dat ik mijn zwaard kwijt was, maar ik heb het teruggevonden.”

● *Drink U Iets? Een Onverbloemde Kijk Op Verslaving En Therapie*, Myriam Bruyninckx en Philip Muls, uitgeverij Lannoo. Myriam en Philip stellen op zaterdag 10 september om 15u hun boek voor in Standaard Boekhandel, Schoenmarkt 16-18 in Antwerpen. Meer info kun je vinden op www.therapeut-alcoholisme.be.



“Eerst heb je grotere volumes nodig om effect te hebben, maar omdat je lichaam en lever gevoeliger worden voor alcohol, word je vanaf een bepaald stadium sneller dronken.”

MYRIAM BRUYNINCKX, PSYCHOTHERAPEUT

“Als niet-drinker verpest je de sfeer. Sommigen zeggen me ook letterlijk dat ik vroeger plezieranter was. En dat was ook zo, ik was vrolijker, veel meer fun.”

PHILIP MULS, CLIËNT