

Over sabotage, inzicht, de finish en een nieuw regime

's Ochtends open ik de dagelijkse e-mail van IkPas: 'De laatste dag. Morgen als je wakker wordt, heb je je uitdaging volbracht. De officiële uitdaging tenminste, want misschien ga je nog even door. Maar waar het om gaat, is dat je een maand geleden een afspraak met jezelf maakte. Hoe de 30 dagen ook zijn verlopen, bewustwording over de rol van alcohol in het leven hebben de duizenden deelnemers sowieso gekregen.'

's Avonds heb ik een afspraak met de producente die onze kerstvoorstelling 2019 gaat leiden. In een restaurant waar zij vaak eet. „En? Heb je het volgehouden?” „Nog een paar uur”, antwoord ik. „Daarna zie ik wel.” De producente wenkt de bediening. „Voor mij een glas Chardonnay en voor haar het bekende limonadeglas dubbelfris.” Ze giechelt. Even later blijkt dat ze een geheime code met de bediening deelt. Dubbelfris staat voor wijn in een limonadeglas. Zo kun je drinken zonder dat de omgeving daar erg in heeft. Ongelovig

kijk ik naar het glas. Wat flikt ze me nou? „Over 4 uur is de laatste dag nuchterheid voorbij. Niemand die je dit kwalijk neemt.” Verbouwereerd neem ik een slok. Het glas gaat leeg. Op de laatste avond waarop ik niet zou drinken. Ik probeer te genieten, maar dat lukt niet. Ik zou de hele maand januari volmaken en nu laat ik dat voornemen - vooral omdat ik wil dat de avond goed verloopt - varen. Ik sta verdorie 20 centimeter van de finish af. Waarom saboteer ik mezelf? De collega's die de afgelopen maand met me hebben meegedaan, wisten hun rug wel tot op de laatste minuut recht te houden. Eric Molenaar laat me weten: „Ik vond het goed te doen, voel me prima, fit en sportief. Maar het idee helemaal niet meer te 'mogen' drinken vind ik te benauwend.

Mijn ideaalbeeld is doordeweeks niet drinken en in het weekeinde wel, maar dan alleen als ik er echt van geniet en uiteraard niet te veel. Ik speel met de gedachte in maart wéér mee te doen met IkPas. Even afwachten hoe het nieuwe regime in februari uitpakt...” En Annalaura Molducci schrijft: „Ik heb de afgelopen maand nog nooit zo veel geslapen en nog nooit zoveel gedroomd. Ik voel me super gezond. Ik wil eigenlijk doorgaan met niet-drinken zonder dat ik ervan wordt beticht van de blauwe knoop te zijn of een heilige. Dat eerste drankje wordt moeilijk, ik denk daarom dat ik het nog even uitsel...” Sportverslaggever Milo Lambers gaat ook in februari verder zonder alcohol. „Natuurlijk mis ik een lekker biertje bij een concert of op een feestje, maar ik wil niet terug naar

de oude situatie. Het probleem was niet zozeer dat ik elke dag dronk, maar dat als ik dronk ik geen maat kon houden. Helemaal stoppen leek mij het makkelijkst. Mijn vrienden en familie supporten mij. Ik heb een vriendengroep met veel haantjes, maar iedereen vindt het goed dat ik dit doe. Ze halen alcoholvrij bier in huis en spreken hun waardering uit. Ik voel mezelf er ook heel goed bij. Ik ben na een maand al veel fitter en 2,5 kilo kwijt. Ik heb ook gemerkt dat je ook zonder alcohol lol kunt hebben en lekker gek kunt doen.” Ook collega Martijn Mak wist op een heel moeilijk moment zijn rug recht te houden. Op de valreep blijf ik als aanvoerder zelf de grote verliezer van ons team. Ik heb besloten mezelf te vergeven (wat voelde ik me schuldig na dat glas dubbelfris) en vooral te leren van deze ervaring en de afgelopen weken. Vanaf nu drink ik alleen nog een glas als ik dat écht zelf wil. Nancy Ubert n.ubert@hollandmediacombinatie.nl



AlcoholVRIJ

Maak je eigen leefregels

Houd je aan je afspraken... Kom op tijd... Wees loyaal... Van jongs af aan krijgen we te horen hoe we ons moeten gedragen. Regels die we serieus zouden moeten nemen om een 'goed' mens te zijn. Maar wat nou als zulke leefregels je juist in de weg zitten?

Tekst: Wendy Roep Foto: PR

Wat verwachtingspatronen en goede bedoelingen met je kunnen doen, heeft persoonlijk coach/schrijfster Inger Strietman (39) aan den lijve ondervonden. „Ik heb me altijd precies zo gedragen zoals van me werd verwacht. Om maar aardig te worden gevonden, heb ik het contact met mijn vrienden onderhouden, heb ik waar nodig een luisterend oor geboden, ben ik attent geweest voor de mensen om me heen en heb ik voldaan aan de verwachtingen van mijn ouders, docenten en latere werkgevers. Het resultaat? Een burn-out.” Voor Strietman was het de wereld op z'n kop. Ze had toch precies gedaan wat ze moest doen, waarom ging ze dan keihard onderuit? „Daar zat ik dan thuis. Het voordeel was wel dat ik de tijd kreeg om na te denken. Ik kwam tot de conclusie dat die leefregels waaraan ik me altijd had gehouden, niet werkten.” „Sterker nog: ze zaten me volledig in de weg! Ik besloot al die aangeleerde omgangsvormen en regels overboord te gooien om erachter te komen hoe het leven wél werkt en wat echt belangrijk is.” In haar boek '100 dingen die je eerder had willen weten' deelt Strietman haar inzichten, levenslessen en concrete tips. „We zitten in een veel te strak jasje. Hoe vaak gebeurt het niet dat je alle zeilen bijzet om toch bij die lunchafspraak of bijeenkomst te kunnen aanschuiven? Afspraak is immers afspraak. We zijn continu bezig



om onze plichten na te komen. Laat dat los, anders verdwijnt de menselijkheid en daar is niemand bij gebaat.” Wat de personal coach eveneens heeft ondervonden, is dat sociaal wenselijk gedrag je belemmert om jezelf te kunnen zijn. „Mensen toch binnenvragen als ze komen aanwaaien terwijl het niet schikt, je kennissen regelmatig uitgebreid bellen, elk weekeinde mensen over de vloer... We doen het allemaal braaf en automatisch omdat het zo hoort. We denken er niet eens meer bij na. Maar als je er wél over peinst, merk je dan dat je er eigenlijk heel moe van wordt? Is het dan niet eens tijd om ermee te stoppen of in ieder geval beter te doseren? Jazeker! Het is de hoogste tijd om te leven zoals dat voor jou goed voelt.”

Grenzen stellen

Hoe pak je dat aan zonder egoïstisch over te komen? Strietman: „Het is opvallend hoe bang mensen daarvoor zijn. Terwijl nog lang geen sprake is van egoïsme als je wat vaker voor jezelf kiest. Stel grenzen, je omgeving went er vanzelf aan. Het is fijn om ruimte

en tijd voor jezelf te creëren.” Trouw zijn aan je familie, partner, vrienden en werkgever wordt in deze maatschappij op prijs gesteld. Strietman vindt loyaliteit enigszins overgewaardeerd. „Het is belangrijk dat je jezelf niet vergeet. Hoe groot is de kans dat voldoen aan alle verwachtingen je precies brengt wat jou gelukkig maakt? Als je nieuwe interesses ontwikkelt, kansens ziet of merkt dat je te veel moeite voor een relatie moet doen, dan is het misschien beter om er afscheid van te nemen. Dan ben je nog steeds loyaal, maar dit keer aan jezelf.” Dan is er nog dat opgelegde gevoel dat we overal in moeten uitblinken. Diploma's moeten we hebben en bij voorkeur slagen met een dikke 8. Met minder nemen we toch geen genoegen? „Zou je wel moeten doen. Schakel eens terug naar een 6. Relativeer en ervaar hoeveel tijd en rust je daarvoor terugkrijgt.” „Met schitterende cijfers ga je natuurlijk voor een goede baan, maar is dat meteen ook fijn werk? Arbeidsvoorwaarden, aanzien en carrièremogelijkheden zeggen uiteindelijk niets over hoe de job zal zijn. Is het inder-

daad die enorme kans waarmee je je dromen kunt verwezenlijken? Of doe je 'gewoon' wat er van je wordt verlangd om erachter te komen dat je er eigenlijk helemaal niet gelukkig van wordt? Door te experimenteren welke gedrags- en omgangsvormen je al dan niet passen, stel je uiteindelijk je eigen leefregels op.”

Inger Strietman: '100 dingen die je eerder had willen weten'. Uitg. Kosmos, 17,50 euro.

