

## Ook zij namen het roer terug in handen...

*“Ik had wel geleerd en ondervonden dat er een groot verschil is tussen de “ik-die-gedronken-heeft” en de “ik-die-nuchter-is”. Geen enkel glas smaakte nog naar plezier, wel naar wroeging, naar schaamte, naar vernedering. Ik ben verslaafd. Na vele omwegen kom ik eerder toevallig op ABA uit... Ik ga ervoor en tover met mijn agenda om er de zeven voorziene namiddagen en een avond of twee ingepland te krijgen. Ik volg het programma met aandacht en met toewijding. Ik had die energie in mij niet meer verwacht. Ik ben verslaafd. Maar ik zie licht aan het einde van deze duisternis. Mijn motivatie zoekt zich een weg in de motivatiecirkel. Ik leer opnieuw de balans op te maken van leven met en zonder alcohol, leer de gevaren onderkennen en oefen het omgaan met risico's. Ik herontdek het belang van vertrouwen en vertrouwenspersonen en ontdek hoe goesting een plaats kan krijgen, en dan bestreden kan worden. Ik leer over herval en terugval en dat nijpt aan mijn hart, maar ik leer ook dat vallen betekent dat je weer kunt opstaan en daar klamp ik mij nog steeds aan vast. Op mijn kalender krijgen de nuchtere dagen een V-tje, de dagen met alcohol een X. We zijn enkele maanden verder. Er staan alleen nog V-tjes. De ene dag motiveert de ander. Ik ben verslaafd. Ik weet dat dit nu nog een beetje vechten is, maar dat elke dag beter wordt dan de vorige. En er zijn mensen die willen helpen, mensen die kunnen helpen. Die helpen als ik dat toelaat. “*

*“Ik was 3 maand gestopt met drinken. Nu kan ik het alleen aan,,dacht ik... Met vallen en opstaan heb ik moeten ervaren dat ik toch niet zo sterk was als ik dacht. Elke 2 weken ga ik naar een lotgenotengroep. Het geeft me echt wel steun, want het is verdomd niet makkelijk, maar nu ben ik reeds 15 maand nuchter!”*

*“Ik laat het verleden achter mij en ben dankbaar dat ik definitief een nieuwe start kan nemen. Ik ben nu enkele jaren nuchter. Ik waardeer ten zeerste de helderheid in mijn gedachten. Ik heb intussen geleerd de valkuilen te ontwijken en door het leven te gaan zonder alcohol, ook al gaat het soms met ups en downs”.*

*“22 augustus 2019 staat in mijn geheugen gegrift. Op die dag vierde ik 1000 dagen zonder alcohol. Na jaren verslaafd geweest te zijn, heb ik de fles eindelijk uit mijn leven kunnen bannen. Nu draag ik zorg voor mezelf. Ik kan me moeilijk nog voorstellen dat ik niet zo lang geleden iemand was die met een fles wodka in de armen ging slapen. Ik kon echt niets meer: ik kon me niet meer wassen, mijn appartement niet meer onderhouden...” .*

*“Elk feestje waar ik met een fruitsapje in de hand sta, zie ik mijn kinderen glunderen. Daardoor wéét ik dat ik zal volhouden”*

*“Na een paar jaar op dit tempo ging het eigenlijk al lang niet meer over gezelligheid. Ik maakte dat mezelf wijs, maar eigenlijk was het “moeten”. Elke dag organiseerde ik de nodige pauzes op de vertrouwde manier, want anders werd ik kregelig en gespannen. Op het laatste begon dat thuis ook. Ze moesten mij niet te veel lastig vallen, want ik moest kunnen “ontspannen”. Toen mijn vrouw de eerste keer een voorzichtige opmerking maakte over mijn drinken, ontplofte ik zowat. Hoe durfde ze nog maar te denken dat ik een probleem zou hebben, ik was toch geen “alcoholist”! ...Stap voor stap is er iets beginnen dagen in mijn hoofd. Toen ik hoorde dat de kinderen een beetje bang waren als ik gedronken had, was ik helemaal mijn kluts kwijt. Toen heb ik het roer helemaal omgegooid!”*

Meer getuigenissen op [alcoholhulp.be](https://www.alcoholhulp.be) <https://www.alcoholhulp.be/alcohol-ervaringen>