



# "WIE NIET ROOKT IS EEN HELD, WIE NIET DRINKT EEN LOSER" | NICK (24)

Door De Druglijn | 16-24 jaar

Na weer eens een twee-dagen-durende-kater overwonnen te hebben, besluit de 24-jarige Nick in de herfst om 100 dagen geen alcohol te drinken.

## Hoe was je drankgebruik voor je met je 100-dagen-zonder startte?

Vrij problematisch. Niet in de zin dat ik elke dag dronk of nood had om elke dag te drinken. Tijdens de werkweek kon ik gemakkelijk zonder alcohol. Het was vooral vrijdag- of zaterdagavond, tijdens het uitgaan, dat ik ongelooflijk veel alcohol verzette. Daardoor was de rest van het weekend weggegooid: ik voelde me ziek, sliep veel. En 's maandags, als ik terug aan het werk ging, zat het nog vaak in mijn kleren.

Ik had al een paar keer gedacht: nu is het genoeg. Ook mijn vriendin vond die vergooid weekends niet leuk. En op een dag nam ik de beslissing: nu maak ik er werk van, ik ga 100 dagen voor de feestdagen niet drinken. De herfst was een ideale periode voor mij, want dan is er minder externe druk om te drinken.

## Wat waren de reacties van je omgeving toen je niet meer meedronk?

Ik heb eens ergens gelezen dat je leven bestaat uit cirkels. De dichtste cirkel bestaat uit die mensen waarop je altijd kan terugvallen: je familie, je beste vrienden, ... Een heel kleine cirkel. Die reageerden heel positief: ze vonden ook dat ik er soms over ging. Zij zorgden er ook voor dat ik doorzette. Hoe breder de cirkels, hoe meer de reacties waren: "Doe eens normaal, waar ben jij mee bezig?", "Wat win je daar nu mee?". Je houdt de mensen eigenlijk een spiegel voor: "Als Nick niet drinkt en hij is gelukkig, moet ik dan ook niet stoppen? Maar ik wil dat niet."

Door de mediastorm kwamen er ook heel wat positieve reacties. Ons drinken is inderdaad soms problematisch, we kunnen niet zonder als we uitgaan. Dus misschien is het wel goed om te zien of we een week, een maand, 100 dagen zonder kunnen. Kunnen we neen zeggen? En als we geen alcohol drinken, is wat we doen dan nog zo leuk?

Uitgaan bijvoorbeeld, vond ik ongelooflijk leuk. Maar door die 100-dagen-zonder heb ik ook gemerkt dat er soms niet zoveel aan is. Je betaalt veel geld voor alcohol, je zit in een luide omgeving waar je amper kunt praten. In zo'n zaken heb je alcohol nodig, om de saaiheid te verdoezelen. Tijdens mijn 100-dagen-zonder dacht ik dan: "Als het niet tof is, ga ik nu gewoon naar huis. Dan ben ik 's morgens fris en heb ik tijd voor mijn vrienden, voor leuke dingen."

In onze maatschappij leeft het idee dat als je uitgaat, je moet drinken. En als je niet drinkt, ben je een loser. Ik heb door die 100-dagen-zonder beleefd dat dat helemaal niet zo hoeft te zijn. Je bent baas over je eigen lichaam, je eigen leven. Je maakt je eigen keuzes. Het leven is al zo kort, je moet je niet laten leiden.

**“Waarom zou je dat nu doen?”, “Dat hou je nooit vol”, “Amaai, uitgaan wordt wel saai op die manier”**

## Wat waren de voor- en nadelen van het niet meer meedrinken?

Er zijn geen nadelen als je stopt met drinken. Ik voel me frisser, heb tijd om te sporten. Ik ben ook 10 kg vermagerd, met een minimum aan sport. Ik ben niet meer gaan sporten in die periode. Ook financieel scheelt het ongelooflijk veel. Als ik uitging en dronk, spendeerde ik gemakkelijk 150 euro op een avond. Ik heb nu ook meer tijd, win twee dagen. Vroeger ging ik uit op vrijdag en lag erna

### PRAAT EROVER



Chat met De Druglijn

Ma/di/do/vr: 15-18u, wo: 14-17u



Bel met De Druglijn

Op 078 15 10 20, ma-vr: 10-20u



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen



Skype met De Druglijn

Ma-vr: 12-20u. Uit respect voor je anonimiteit zonder webcam.

twee dagen in mijn nest. Er is een andere wereld voor me opengegaan. Er is nu tijd voor familie, vrienden, uitstappen. Mijn focus is ook veel groter, veel scherper.

Het kan misschien wel zijn dat je bepaalde vrienden verliest. Ik ben een redelijk populaire jongen en had veel kennissen, veel cafévrienden. Ik kwam daar wel mee overeen, maar heb, door niet te drinken, gemerkt dat dit eigenlijk geen echte vrienden zijn. Zij dragen niks bij tot mijn leven en ik niets tot hun leven. Het was dan ook minder een probleem om die te laten vallen. Nu is er wel meer tijd voor mijn 'echte' vrienden.

“**Er zijn geen nadelen als je stopt met drinken. Ik voel me frisser, heb tijd om te sporten. Ik ben ook 10 kg vermagerd.**”

Nick, 24 jaar

**Jouw verhaal was blijkbaar heel herkenbaar voor heel wat mensen. Je kreeg enorm veel respons. Verbaasde je dit? Wat vind je van die reacties?**

Ik had het niet verwacht, al die reacties. Ik had een blog geschreven om mijn verhaal te delen. Ik wou tonen dat niet drinken een verschil maakt, het effect is groot. Als anderen daar een boodschap aan hebben, zoveel te beter. Via Facebook bereikte ik zo'n 150 man. Ik vond dat leuk en dacht dat dat het was. Maar toen werd het opgepikt door de kranten en was het hek van de dam: het werd nationaal opgepikt, maar ook internationaal, in Nederland, Frankrijk, tot zelfs in Brazilië.

Mensen herkennen zich in het verhaal. Ik heb de vergelijking gemaakt met roken. Als je stopt met roken, dan ben je een held: "Ah, tof en hoe lang al?". En als je toch één zou willen roken, dan reageert iedereen, niet alleen de mensen uit je eerste cirkel: "Maar nee, doe dat niet, je bent nu zo goed bezig!".

Het omgekeerde gebeurt als je stopt met alcohol. Dezelfde mensen bekijken je dan raar. "Waarom zou je dat nu doen?", "Dat hou je nooit vol", "Amaai, uitgaan wordt wel saai op die manier". Voor mij was dat heel opvallend, want een vriend was op hetzelfde moment drie weken gestopt met roken. Hij kreeg alle positieve reacties, ik alle negatieve.

Alcohol wordt meer aanvaard in de maatschappij, roken minder en minder. Dat is me echt opgevallen: hoe normaal we alcohol vinden, hoeveel alcohol we consumeren zonder erbij stil te staan. Ik hoop dat we er verantwoordelijker mee kunnen omgaan. Als mijn verhaal daar kan toe bijdragen, dan vind ik dat geslaagd. Er zijn veel mensen die dat proberen aan te kaarten. Als we er met mate mee kunnen omgaan, als er kan over gesproken worden, als mensen weten dat er instanties zijn om te helpen, ... super!

Voor mij is het verhaal achter die 100-dagen-zonder belangrijk: als je niet wil drinken, dan moet je dat niet doen. Uit de reacties bleek dat veel mensen dat wel willen, maar door hun omgeving toch gepusht worden om wel te drinken. Als mijn verhaal kan helpen ... Het is niet mijn bedoeling mensen met de vinger te wijzen. Iedereen moet doen waar hij zich goed bij voelt. Maar als je voelt dat je te veel begint te drinken, weet dat je kan stoppen. Vrienden die je dan niet steunen, zijn geen echte vrienden. Die mensen moeten ook weten dat er professionele instanties zijn als de Druglijn waar ze hulp kunnen vragen, ...

“**Als je niet wil drinken, dan moet je dat niet doen.**”

Nick, 24 jaar

**Jouw 100-dagen-zonder zitten erop. Welke invloed heeft dat op jouw alcoholgebruik nu?**

Die 100 dagen was voor mij een verhaal van de balans vinden, ik heb nooit gezegd dat ik nooit meer zou drinken. Ik heb die balans nooit gekend en wou mezelf brainwashen door 100 dagen niet te drinken. Ik wou te weten komen wat ik miste, waarom ik het nodig heb om te drinken.

Door de positieve gevolgen te zien, heb ik beslist om het nooit meer zo ver te laten komen. Zelfs tipsy zijn, vind ik nu niet meer zo leuk. De controle, de focus die ik had, verlies ik snel als ik dronken ben en ik wil dat niet meer. De tijd, de focus, de controle wil ik niet meer afgeven.

Mijn alcoholgebruik is nu heel beperkt. Ik drink wel een glas mee, voor de smaak, want ik vind bijvoorbeeld rode wijn lekker. Ook als ik dj, drink ik niet meer zoals vroeger. Nu drink ik er één en

dan drink ik water of cola light. Ik sta niet meer zat achter mijn draaitafel. Ik heb bijvoorbeeld met oudejaarsnacht gedraaid tot 7 uur 's morgens en dan ben ik nog één gaan drinken met mijn vrienden. Ik was ongelooflijk fris, juist omdat ik niet gedronken had. Ik heb nog iets aan mijn dag gehad! Mijn leven is ongelooflijk veranderd door niet meer en nu minder te drinken.



FOTO: Nick Vinckier



Hoe ga je om met alcohol en drugs? Doe de test!  
[KICKWISE.BE](https://kickwise.be) 