

Lees dit eerst

Eigenlijk wilde ik een detective schrijven. Een moordverhaal dat zich zou afspelen tijdens een zonovergoten zomer in de jaren zeventig op het Brabantse platteland. Er zou een lijk worden gevonden in het haventje bij de suikerfabriek en John zou de moord moeten oplossen. John was in werkelijkheid onze buurman. Amsterdammer en rechercheur. Twee hoedanigheden die diepe indruk op mij maakten – net als zijn grote snor en de houten wig waarmee hij zich na het werk van zijn zwarte politie-laarzen ontdeed. Ik, althans mijn elfjarige alter ego, zou hem helpen de moord op te lossen

In *Suikerbeest* (de titel had ik al) zou ik het paradijs van mijn jeugd herscheppen. Drie rijen doorzonwoningen tussen dorp en weilanden. Ik wist al helemaal hoe het decor eruit moest zien. De styling was dik in orde. Maar ik kon geen plot bedenken. Wie dreef er in de haven? Waarom was hij of zij vermoord? En door wie in godsnaam? In plaats van grote lijnen uit te zetten, verloor ik me in een gedetailleerde beschrijving van het drankgebruik van de ik-persoon, de volwassen versie van het gelukkige zomerkind. Hoe en waar ik de detective ook begon, telkens eindigde ik in het hier en nu bij mijn eigen alcoholprobleem.

Dat was op zich niet zo verwonderlijk. Drinken was mijn specialiteit. Het enige onderwerp waar ik echt in thuis was. Ik had dertig jaar drinkervaring en al vele malen geprobeerd te minderen of te stoppen. In mijn bureaula lag een mapje ‘Alcohol’, waarin

ik interviews bewaarde met bekende 'drankverlaters' (Javier Guzman, Ivo van Hove, Doeschka Meijsing) en met opvallende verslavingsdeskundigen (schrijver Jan Geurtz, hoogleraar Wim van den Brink). In dezelfde la lag ook het mapje 'Moord en Doodslag', maar daar zaten veel minder knipsels in.

Dat gepruts aan die detective speelde in september 2009. In dezelfde maand werd ik gebeld door de Helderheid, waar ik een jaar eerder de Vrij van Alcohol Training had gevolgd. Uit de nazorgenquête hadden ze geconcludeerd dat ik terug bij af was. Ze raadden mij hun Opfriscursus aan. Na enig verzet zei ik ja, met de belofte aan mijzelf dat ik het nu eens serieuzer zou aanpakken. Geen verzet en gesjoemel dit keer. Gewoon stoppen. Minstens voor een jaar.

Na drie maanden brak ik een persoonlijk droogterecord. Sinds mijn veertiende was ik niet zo'n lange periode alcoholvrij geweest. Daar wilde ik de Helderheid voor bedanken in de vorm van een interviewboekje met tevreden cursisten. Het was me opgevallen dat hun verhalen, in tegenstelling tot mijn detective, wel een plot en spannende wending hadden. Ze gaven me hoop: als zij een leuk leven kunnen leiden zonder alcohol, dan kan ik het ook.

Van het een kwam het ander en mijn serie portretten van blijf stoppers groeide uit tot een verslaving. Een jaar lang besteedde ik al mijn vrije tijd en energie aan een zoektocht naar de wortels van mijn alcoholprobleem. Ik verwaarloosde familie en vrienden om het antwoord te vinden op vragen als: ben ik een loser? Zit het in de familie? Kan ik ooit weer normaal drinken? Ik sprak ex-drinkers en deskundigen. Ik ging naar de AA en bezocht een privékliniek. Ik verdwaalde op een alcoholcongres en kwam er gaandeweg achter dat het fenomeen alcohol reusachtig is.

Toen ik aan mijn reis door alcoholland begon, wist ik dat alcohol een hoofdrol speelde in mijn leven, maar dat het als onder-

werp zo groot en hot is, drong langzaam tot me door. Elke week stond er wel iets in de krant of was er een item op tv over jongeren, babyboomers en hoogopgeleide vrouwen die meer zijn gaan drinken. Ondertussen kunnen meer dan een miljoen volwassen Nederlanders als probleemdrinker worden gezien. Zij drinken een of meerdere dagen per week minstens zes glazen alcohol en hebben daardoor problemen met hun gezondheid, werk en relaties.

In die zin is *Nou, nog eentje dan* een kind van zijn tijd. Het snijdt een thema aan waar vrijwel iedereen in zijn omgeving mee te maken heeft. Desalniettemin is het hebben van een alcoholprobleem nog steeds zo'n taboe dat slechts 5 procent van de 1,1 miljoen probleemdrinkers hulp zoekt. De overige 95 procent schaamt zich, ontkent het of is van mening het zelf op te moeten lossen. En dat hoeft niet. Er is hulp. In alle soorten en maten. Als je meer drinkt dan goed voor je is, ben je nog geen hopeloos geval. Zware drinkers kunnen minder leren drinken en de rest van hun leven genieten van een glas wijn. Een luxe die niet is weggelegd voor alle personen in dit boek. Zij zeggen: 'Als ik één glas drink, ben ik verloren.'

Want dat wil en moet ik hier alvast duidelijk maken: er is een verschil tussen te veel drinken en verslaafd zijn aan alcohol. Ik ben mij tijdens het schrijven voortdurend bewust geweest van de bescheiden omvang van mijn probleem en de relatieve lichtheid van mijn bestaan. Toch hoop ik met dit boek alle alcoholisten, groot en klein, een hart onder de riem te steken. Al is het maar door iets te vertellen over de laatste stand van zaken in het onderzoek naar verslavingen.

Uiteindelijk is *Nou, nog eentje dan* toch een beetje een detective geworden. Een speurtocht naar een dader die veel slachtoffers maakt. Wereldwijd sterven er net zo veel mensen aan de gevol-

gen van overmatig drankgebruik als aan de gevolgen van roken en hoge bloeddruk. Ook al is het middel om zijn verwoestende werking te definiëren als harddrug, toch is dit boek geen pamflet tegen alcohol, maar een pleidooi voor ontsnapping. Ik hou van drinken. Ik hou van de smaak, het effect en het ritueel. Als ik geen drankprobleem had, zou ik elke dag drinken. Ik bedoel maar. Afgelopen jaar heb ik echter ontdekt dat er één ding is wat nog meer rust en genoeg geeft. En dat is níét drinken.

