

Berichtje aan André

Di 31 dec 22:41

IK BENT ZAT dat jij getrouwd bent
ik wil niks meer met je te maken hebben
Behalve op het werk gvrddome

Berichtje aan Mina

Woe 1 jan 00:41

Lamaar André, kwil je nog ste<3ds,
SEXXX EMOJI!



Berichtje aan Mina

Woe 1 jan 00:48

Woepsssss sorry zusje,, die had naar mn baas gemoeten
Geleukig niieuwjar! Hoop dat het in 2014 bter metje gaat.
Wodka is niet geod, xxx

Aankondiging op het prikbord van de Dagdienst Chemo

In de hele wereld doen mensen het een maand zonder alcohol.

In de vs heet het *Dryuary*, in Finland *Tipaton tammikuu*, in de UK *Dry January*, *Banuary* of *Janopause* en het staat ook bekend als ALP, alcoholloze periode. Maar hoe je het ook noemt, het resultaat is hetzelfde: als je de eerste eenendertig dagen van het jaar niet drinkt, word je een **gezondere** en **gelukkigere** versie van jezelf.

Een paar kilootjes eraf, een lager cholesterolgehalte, lekkerder slapen of je leven een positieve draai geven... iedereen heeft wel een reden!*

Wist je trouwens dat je door minder te drinken misselijkheid en mondproblemen bij chemo- en radiotherapie kunt vermijden?

Vraag vandaag nog bij de receptie aan Linda hoe je kunt meedoen!



*Als je denkt dat je mogelijk alcoholverslaafd bent, PRAAT DAN EERST MET JE HUISARTS voor je deelneemt. Van de ene op de andere dag stoppen kan levensgevaarlijk zijn.

Transcript afspraak met de verslavingstherapeut

PATIËNT: Ik heet Ottila. Dat schrijf je met O, twee t's... Ja, zo. Beetje een rare naam. Mijn vader noemde me 'Hun', naar de barbarenhoofdman.

THERAPEUT: Kun je me vertellen waarom je hier vandaag bent, Ottila?

PATIËNT: Ik zal het proberen. Ik weet niet goed waar ik moet beginnen.

THERAPEUT: Waar je maar wilt, neem je tijd.

PATIËNT: Oké dan. Anderhalve week geleden is er iets gebeurd. Vlak na nieuwjaar. Ik heb eh... nou ja, ik heb 'iets' met mijn baas. Ik werk in het Maggie's Centre, in het Christie-ziekenhuis.

THERAPEUT: Dat lijkt me een heel bevredigende baan.

PATIËNT: O, zeker. Het Maggie's is fantastisch. Je bent er ook welkom als je zelf geen kanker hebt. Het is voor alle getroffen, ook vrienden, familie. In het begin ging ik erheen voor steun nadat mijn... Een paar weken maar, om er weer een beetje tegenaan te kunnen. Nu zijn we twee jaar verder en werk ik er. Ik doe er de marketing en communicatie.

THERAPEUT: En je baas?

PATIËNT: Hij was een van mijn hulpverleners toen ik er pas naartoe ging, maar in oktober kreeg ik dus die baan, en een paar maanden geleden zijn we... Terwijl ik echt keihard mijn best deed om er niet aan toe te geven. Maar ja, hij was getrouwd, en ik maak er graag een zootje van. Vlak voor Kerstmis ging hij ineens bij zijn vrouw weg, totaal onaangekondigd. En toen waren de spanning en het riskante er gewoon af. Maar altijd als ik het heb uitgemaakt, gaat het weer mis als ik gedronken heb. Die relatie met André is hartstikke fout. Niet alleen is hij mijn baas, daarvoor was hij dus ook mijn rouwtherapeut. Bovendien is hij vierenveertig en lid van de Conservatieve

Partij. Op vakantie gaat hij zorben, je weet wel, de helling af in zo'n plastic bal.

THERAPEUT: Zo te horen zaten André en jij allebei in een kwetsbare periode. Maar hij was wel je baas, dus...

PATIËNT: Hij heeft me aangestoken.

THERAPEUT: Aangestoken?

PATIËNT: Ja, met een of andere infectie. Bacteriële vaginose. Kun je dat van een man krijgen? Ik heb het in elk geval, het is echt heel smerig, en volgens mij heb ik het van hem.

THERAPEUT: Je bent er toch wel mee naar de dokter geweest?

PATIËNT: Ja, natuurlijk. Ik moest wel. Die lucht... Daar begon het ook mee. Ik kreeg pillen voorgeschreven, metro- nog wat -azol, en toen zei ze, de dokter dus, dat ik onder geen beding mocht drinken zolang ik die innam, minstens tien dagen lang.

THERAPEUT: Zei ze ook waarom?

PATIËNT: Volgens haar werkt het als een soort Antabus, dat spul dat alcoholisten innemen om van de drank af te blijven. Als je één slokje alcohol drinkt, of zelfs maar één druppeltje parfum op doet, ben je de sjaak.

THERAPEUT: Ik geloof niet dat het zó...

PATIËNT: Nou, ik deed dus mijn best om in januari een alcoholloze periode te houden. Wat totaal niet lukte. Ik had een briefje zien hangen aan het bulletinbord op mijn werk en het leek me wel wat. Ik ben nu dertig. Ik kan zo niet blijven doorgaan: altijd brak, foute vriendjes, per ongeluk pikante berichtjes naar mijn zus sturen. Gewoon bezopen. Maar het stomme was dat ik tegen niemand zei dat ik van de drank probeerde te blijven, en al helemaal niet tegen Grace...

THERAPEUT: Grace?

PATIËNT: Mijn beste vriendin. Ik kon steeds de verleiding niet weerstaan om een paar drankjes met haar te gaan doen. Of als ik heel eerlijk ben: ook om zonder haar thuis een paar drankjes te doen. Toen de dokter zei dat ik niet mocht drinken bij die pillen, dacht ik: nu is het klaar.

Leuk of niet, ik ga er tien dagen afblijven.

THERAPEUT: Hoe was dat?

PATIËNT: De eerste avond had ik klamme handen en hartkloppingen, maar ik dwong mezelf om in bed te blijven en het uit te zitten. Ik kroop onder de dekens en keek tekenfilmmpjes van toen ik klein was: *Graaf Duckula* en *Captain Planet*. Zo'n slechte nacht heb ik in tijden niet gehad.

De volgende dag moest ik werken. De hele dag met André werken was best zwaar, en ik voelde me nog steeds beroerd door die bacteriële vaginose, dus toen ik thuis kwam en een fles wijn in de koelkast zag staan... De fles was van Laurie. Dat is mijn huisgenoot. Hij was er niet.

Ik moest zo erg kotsen dat mijn ribben er pijn van deden. Toen ik een ambulance belde, kon ik niet op mijn eigen adres komen.

Uiteindelijk hebben ze me toch gevonden en kreeg ik eerst allerlei naalden en slangetjes in mijn lijf geprikt en daarna allemaal vragen. Laurie kwam net thuis toen ze me de ambulance in droegen. Hij knikte even, wenste me beterschap en verdween toen naar binnen. Daarna ging ik van mijn stokje en werd wakker in een ziekenhuiskamer, met een kater, aan een infuus en vol zelfhaat.

THERAPEUT: Dat moet een nare ervaring zijn geweest.

PATIËNT: De volgende dag heb ik me ziek gemeld. Tegen André zei ik dat ik een soa had. Hij liet zich meteen testen, en ik vind het bijna jammer dat hij niks had. [Stilte.] Sorry, mag ik misschien een glas water? [Gedempte geluiden. Bandje wordt uit- en weer ingeschakeld. Meer geluiden.]

THERAPEUT: Alsjeblieft.

PATIËNT: Bedankt. Sorry.

THERAPEUT: Geeft niets. Is dat de reden waarom je hier nu zit, door die ervaring met de antibiotica? Wil je daarom helemaal stoppen met drinken?

PATIËNT: Daar begon het mee, ja, maar het is alles bij elkaar. Het gesnij in mijn kuit als straf omdat ik Lauries wijn had opgedronken – dat begint nu pas te genezen. Het besef,

terwijl ik daar in dat ziekenhuisbed lag, dat mijn vrienden het te druk hadden met zich bezatten om me te komen opzoeken. De wetenschap, diep vanbinnen, dat één alcoholloze maand voor mij niet genoeg is. Ik moet veel en veel verder gaan. Een alcoholloos leven.

TERAPEUT: Je wilt je leven weer zelf in de hand hebben, in plaats van je door de drank te laten meeslepen.

PATIËNT: Ik wil weer weten wie ik ben. Elke ochtend probeer ik iets anders om me beter te voelen. Een banaan eten, mediteren, foto's van levercirrose bekijken. Soms brul ik keihard in mijn kussen.

TERAPEUT: Helpt het?

PATIËNT: Weet ik niet. Als ik het echt kon uitmaken met André, ja dan... Misschien probeer ik alleen maar mijn eigen geluk te saboteren.

TERAPEUT: Je vuisten zijn gebald. Kun je me vertellen hoe je je voelt?

PATIËNT: De afgelopen dagen heb ik zitten nadenken over iets wat gebeurd is toen ik op de universiteit zat. Waarschijnlijk vind je het niks bijzonders, en ik zal wel overkomen als een verwende trut...

TERAPEUT: Vertel.

PATIËNT: Na hun eerste jaar mogen studenten niet meer op de campus wonen. Het is de bedoeling dat je je vleugels uitslaat en je ontwikkelt tot een verantwoordelijke volwassene. Alleen stelden mijn vrienden en ik het zoeken van een kamer uit tot het allerlaatste moment. We hadden wel andere dingen aan ons hoofd, zoals: waar gaan we op donderdagavond heen, naar de alto- of de gothclub? Uiteindelijk kwamen we in een slechte wijk terecht. Midden in de nacht hoorden we schoten en op een morgen vond Beth op weg naar buiten bloed voor de voordeur.

Het was twee uur lopen naar de universiteit. Ik ben dat hele jaar niet één keer naar de les van negen uur geweest. Er was een bus, maar meestal reed die niet, en ik wilde toch geen geld uitgeven aan een kaartje. Ik leefde van blikjes pasta van 7 pence en spaarde al mijn geld op voor

halveliters en wodka-cola. [Nauwelijks hoorbare zucht.] Ik haatte die hele wandeling naar de universiteit. Ik was ook al niet blij met mijn opleiding, en daar voelde ik me schuldig over. Ik wist dat het een voorrecht was om te studeren. Mam en pap waren trots op me, mijn zus ging steeds verder achteruit en met mij moest het goed gaan, dus ging ik maar gewoon door.

THERAPEUT: Is er nog iets specifiek gebeurd waar je de laatste tijd over nadenkt?

PATIËNT: Nou, op een ochtend – verder geen bijzondere dag trouwens. Regenachtig, grijs. Maar toen ik dat hele eind naar de universiteit liep, met een kater om u tegen te zeggen, langs een straat die met politielint was afgezet, dacht ik: Neem nou eens een besluit, Ottila. Neem het besluit om niet meer zo'n hekel te hebben aan dat eind lopen. Om het ermee te doen. En dat heb ik besloten. Vraag me niet hoe het komt, maar ik heb er nooit meer tegen opgezien. Ik ben die wandeling zelfs gaan waarderen.

Ik heb bedacht dat dat ook met mijn nieuwe alcoholloze leven moet kunnen: het besluit nemen om het ermee te doen. Afgelopen met de rusteloosheid, de zelfkastijding, het vreemdgaan. Gewoon besluiten om het ermee te doen. Daarom zit ik hier vandaag met jou te praten. Omdat ik nooit meer ga drinken, en vanaf nu alleen nog monogame seks zal hebben, geen affaires meer, nooit van z'n leven. Ik wil een goed mens zijn. En ik wil gelukkig zijn. Rete-, kneiter-, stervensgelukkig.

Ik wil graag dat je me daarbij helpt.

Wie het geluk wil
vinden, moet zijn
eigen zon zijn.

Charles Edward Jerningham

Het Kleine Geluks Boekje

Lief kloteding,

Wie heeft jou in godsnaam die debiele naam gegeven? Je weet net zo goed als ik dat je dat aan elkaar hoort te schrijven. Zodra ik je zelfvoldane ruggetje op de plank zag, wist ik dat ik een hekel aan je had.

Het Kleine Geluks Boekje. Alsof alles wat er over geluk te zeggen valt in één boekje past. En toch kon ik de verleiding niet weerstaan om je vanochtend op mijn werk uit de kast te halen en door je bladzijden vol witruimte en debiele spreuken te bladeren. Ik móést je gewoon in mijn tas stoppen en meejatten. Denk eens aan al die kankerpatiëntjes die door mijn schuld nu nooit de sleutel tot het nirwana zullen vinden.

Zo heel veel spijt heb ik niet dat ik je heb meegenomen. Het spijt me wel een beetje dat ik je bladzijden eruit ben gaan scheuren. Maar dat doe ik niet voor niets: ik heb het in het Maggie's Centre geleerd, toen ik daar zelf nog in therapie was. Ik maak een rouwplakboek. Alleen is er niemand gestorven. Nou ja, de laatste tijd dan. Maar ik rouw wel om de drank, en misschien is dat genoeg.

Ik zal wel meer nodig hebben dan één kutboekje om stervensgelukkig te worden, dus ga ik je upgraden. Je krijgt een paar extra bladzijden waarop je mijn levensverhaal mag vertellen. Als ik klaar met je ben, ben jij *De monsterlijk dikke turf vol met ZO WANSTALTIG VEEL GELUK DAT JE ER NIET GOED VAN WORDT*, en zal ik welgeteld een heel jaar van de drank af zijn. Wacht maar, kleine. Wacht maar.

Ottila McGregor, die op het punt staat haar leven om te gooien

Twintig dingen die je kunt doen in plaats van te drinken

1. Een boek lezen *kan me niet concentreren*
2. Een eindje gaan rijden *illegaal*
3. Sporten *dacht het niet*
4. Dansen alsof niemand je ziet *krijg ik dorst van*
5. Je poes aaien *is dood*
6. Je moeder bellen *is druk*
7. Een verhaaltje voorlezen aan een kind *creepy*
8. Iemand opzoeken in een bejaardentehuis *al net zo creepy*
9. Een uur lang in rijm praten *kan het nog creepyer?*
10. Je badkamer ontkalken *de pot op*
11. Jam maken *pardon?*
12. Een eindje gaan lopen *ga zelf wieberen*
13. Naar muziek luisteren *krijg ik dorst van*
14. Een bubbelbad nemen *slecht voor mijn vagina*
15. Groenten inleggen *laat me niet lachen*
16. Bij een vriend of vriendin langsgaan *dorst van*
17. Je nagels doen *dorst van*
18. Een gedicht schrijven — *dorst van*
19. Een wasje draaien **IK KRIJG HIER ZO'N GODSGRUWELIJKE DORST VAN**
20. Een nieuwe liefde vinden