



BIJNA 23 JAAR LATER - OVERPEINZINGEN

Een groot aantal plaatsen, gelegenheden en personen hebben voor een stuk mijn manier van leven in het algemeen en van het gebruik van alcohol en het omgaan ermee, sterk bepaald en beïnvloed.

Begrijp me echter niet verkeerd als ik dit zo uitdruk: uiteindelijk en uiteraard ben ik het die de alcohol tot mij heb genomen en niet iets of iemand anders heeft mij daartoe gedwongen. Ik verwijt ook niemand iets of schuif ook niet de schuld af op iemand anders, integendeel. Door nuchter te worden, ben ik tot het beseft gekomen dat er maar één schuldige is voor het ganze probleem. En dat ben ik!

Bepaalde plaatsen, gelegenheden en personen hebben er evenwel toe bijgedragen dat de stap om steeds meer te gaan gebruiken steeds kleiner werd en de behoefte aan het middel steeds groter.

Dat is immers verslaving of afhankelijkheid: je hebt steeds meer van een middel nodig om minstens hetzelfde effect te bekomen. Met het logische gevolg dat je in de verslavingspiraal terecht komt. Terwijl je beseft dat je een serieus probleem hebt, beseft je ook hoe moeilijk het is om eraan te ontkomen.

Doorheen de mijlpalen in mijn leven loopt slechts één rode draad, namelijk de zucht en de hunkering naar alcohol: in mijn schooltijd, bij het leger, op en tijdens het werk, in de politiek, in mijn hobby's, in mijn vriendenkring - als ik die al had - en thuis.

←

**IK BEN IN DE HEL
AFGEDAALD, TOT IN HET
DIEPSTE DER AARDE.
IK BEN AFGEDAALD IN
MEZELF, DIEPER DAN OOIT,
IN MIJN DIEPSTE
BINNENSTE. DAAR BEN IK
GECONFRONTEERD GEWEEST
MET MEZELF, MET MIJN EIGEN
IK. GEEN GEMAKKELIJKE
CONFRONTATIE. GEEN
AANTREKKELIJK
SCHOUWSEL.**

Op dinsdag 10 juni 1997 heb ik me zelf bevrijd.

Bevrijd van de ketens van de slavernij die alcohol heet. Die dag heb ik me losgemaakt van het middel dat me 35 jaar lang, vooral de laatste jaren, in bedwang, in zijn macht heeft gehouden. Het middel dat gans die tijd mijn leven en mijn levenswandel heeft bepaald. Mijn ganse doen en laten. Het middel dat bepaalde hoe mijn dagindeling er zou uitzien. Op het einde 24/24 uur, 7/7 dagen. Een fulltime bezigheid. Kwestie van mijn bloed-alcoholspiegel in evenwicht te krijgen en te houden zodat ik geen afkickverschijnselen zou vertonen. De alcohol die mij ten einde raad op het randje van de afgrond heeft gebracht; de alcohol die ervoor gezorgd heeft dat ik op het punt stond om bijna alles kwijt te raken: mijn relatie, mijn kinderen, eventuele toekomstige kleinkinderen, mijn gezondheid, mijn werk, mijn hobby's, mijn leven ... De alcohol die er ook voor gezorgd heeft dat ik mijn ganse omgeving, al de mensen rondom mij, heb meegesleept in mijn verhaal, zonder dat zij het zelf wilden.

Ondanks deze ketenen, ondanks het middel alcohol, ondanks het overdadig gebruik, het misbruik, heb ik gedurende die ganse periode getracht om steeds door het leven te gaan als een eerlijk man. Dat was niet altijd gemakkelijk. Ik moet toegeven dat ik veel heb moeten liegen over mijn drankgebruik en zeker om mijn drankmisbruik zo verborgen mogelijk te houden; om het altijd maar te minimaliseren of af te doen als gewoon, sociaal gebruik, zowel in mijn relatie, op het werk, in de politiek als in mijn hobby's. Weliswaar geketend door de alcohol heb ik desondanks steeds, in alles wat ik deed en wat ik besliste, in eer en geweten gehandeld. Ik heb steeds mijn woord gehouden. Ik ben altijd een man van mijn woord gebleven. In alle omstandigheden. Op alle niveaus. Een schriftelijke overeenkomst of een contract met handtekeningen had ik niet nodig. Mondeling gemaakte afspraken ben ik steeds nagekomen. Een woord is voor mij immers een woord en dat wordt niet gebroken. Dit doet me denken aan de woorden van Michelle Obama van 10 jaar geleden, woorden die, in de aanloop naar de laatste presidentsverkiezingen in de Verenigde Staten, geplagieerd werden door Melania Trump: *"Mijn ouders hebben me ingeprent dat je hard moet werken voor wat je wil. Dat je je woord moet houden, moet doen wat je zegt en je belofte moet nakomen."*



De vrijheid is er maar gekomen op het ogenblik dat ik mijn beste vriend aan de deur heb gezet.

Dat ik ermee gekapt heb. De dag dat het welletjes was geweest. De dag dat ik de koe bij de horens heb gevat, dat ik terug zelf mijn leven in handen heb genomen. Dat ik terug aan mezelf ben beginnen werken. Vanaf nul. Op nieuwe funderingen. Met andere woorden: ik ben een volledig vrij en eerlijk man geworden op 10 juni 1997. Toen werd ik als het ware gelouterd door de alcohol. Op dat ogenblik werden mij de ogen geopend. Er scheen terug een beetje licht in de tunnel. Een klein lichtje weliswaar. Toch iets om me aan op te trekken. En om door te gaan, wetende dat het niet gemakkelijk zou zijn.

Ik ben in de hel afgedaald, tot in het diepste der aarde. Ik ben afgedaald in mezelf, dieper dan ooit, in mijn diepste binnenste. Daar ben ik geconfronteerd geweest met mezelf, met mijn eigen ik. In mijn hoofd was het net als een film die werd afgespeeld. De film van mijn leven. Geen gemakkelijke confrontatie. Geen aantrekkelijk schouwspel.

Gelukkig was ik vanaf 10 juni 1997 en de daaropvolgende dagen opgenomen in het ASZ te Aalst en vertoefde ik in een veilige en rustige omgeving. Zonder bang te hoeven zijn. Alleen. Alleen met zijn tweeën. Van man tot man. Hier valt niet te liegen of rond de pot te draaien. Hier kreeg ik de gelegenheid om volledig in en met mezelf te zijn.

Ik heb ongedwongen kunnen nadenken en mijn geweten kunnen onderzoeken. Niet opgelegd. Uit vrije wil. Aldus kon ik een inventaris en een balans van 35 jaar drinkersactiviteiten opmaken. Een inventaris en balans om niet fier over te zijn, integendeel. Toegegeven, het is niet altijd kommer en kwel geweest. Doch uiteindelijk vallen er heel wat periodes te noteren dat het heel slecht ging. Meer slechte dan goede periodes en herinneringen. Met altijd maar één ding dat steeds terugkeert, één rode draad: de alcohol

die telkens aan de basis lag van al deze problemen, voorvallen en gebeurtenissen. Dan weet je het wel. Ik was er mij ten volle van bewust dat het veel moed en wijsheid zou vragen om uit deze tegenspoed nieuwe krachten te putten. Ik zou moeten leren om mezelf te zijn zonder hoogmoed o.a. door in alle nederigheid en bescheidenheid te leren van mijn eigen dwaasheden en dit in de praktijk om te zetten en te kunnen gebruiken om er alsnog een positief verhaal van trachten te maken.

De oude mens, de oude Wilfried in mij is toen gestorven. Dit moest. Om herboren te kunnen worden als een nieuwe mens, een nieuwe Wilfried in een totaal nieuwe wereld. Afstand nemen van het vorige leven. Veranderen. Niet bij de pakken blijven zitten maar opstaan en er tegenaan gaan. Dit was de enige uitweg en de enige mogelijke oplossing.

Hier heb ik moeten terugdenken aan de afsluitende woorden van de leverspecialist in het UZ te Jette, op de vooravond van mijn ontslag: "Meneer Van der Borgh, ik kan voor u niets meer doen. U hoeft bij mij niet meer langs te komen. U heeft de sleutel in handen. U wordt binnenkort 49 jaar. Dat is geen leeftijd om er nu reeds de brui aan te geven. U verlaat morgen het ziekenhuis, nuchter. Hou het zo!"

En hij voegde eraan toe: "Indien u nu stopt met drinken, dan garandeer ik u, hebt u nog een gans leven voor u."

Het ogenblik was aangebroken. Het ogenblik om met een nieuw leven te starten.

Ik ben via de brug de rivier overgestoken. Op weg naar de oever van het land aan de overkant. Aldus de ketenen van de slavernij van mij afgooiend. De overkant waar het gras hoe dan ook groener is. Waar het leven me opnieuw toelachte. Ik voelde me terug als een klein kind dat opnieuw moest leren lopen. Twijfelend, niet goed wetend welke houding aan te nemen, rechtkrabbelend als ik viel of struikelde. Het zou geen gemakkelijke opgave worden. Vastberadenheid, doorzettingsvermogen en een niet-aflatende inzet zouden noodzakelijk zijn om te slagen in deze missie. Maar de beloning zou niet min zijn. Niet onmiddellijk, maar op termijn. In het begin zou het knokken worden en doorbijten. Geduld zou nodig zijn. Niet te veel of alles in één keer willen. Zo zou het niet werken.

Ik zou echter ook voorbereid moeten zijn op een aantal vormen van opoffering en steeds en overal waakzaam moeten zijn, alert en assertief. De weg zou lang zijn, moeilijk en bezaaid met vele hindernissen en zou, vooral in het begin, een felle en volgehouden strijd vergen. Het gevaar lonkte inderdaad op iedere hoek van de straat. Ieder onder ons heeft in zijn eigen, specifieke levenssfeer, wel één of andere strijd te leveren en moet daarbij optornen tegen de vele dagdagelijkse valstrikken. Mogelijks komen we ooit terug op een punt

dat we dreigen overstag te gaan en in de val te lopen. Dan komt het erop aan om terug de moed, het lef en de durf op te brengen om opnieuw de grens, de brug, de rivier over te steken. Om de overtocht te maken. Om weer de grenzen te verleggen. Iedere dag iets meer. Geleidelijk aan. Niets forceren.

Ik ben een gelukkig man, vrij en eerlijk.

Een man die 'zijn' juk van de slavernij, nl. zijn afhankelijkheidsprobleem, van zich afgeschud heeft. Door het oversteken van de rivier, op weg naar een nieuw en ander leven, op weg naar de vrijheid, kan ik nu gaan en staan waar ik wil, kan ik mij vrij verplaatsen, kan ik van deze vrijheid genieten en vooral, en dit is heel belangrijk, kan ik in alle vrijheid werken en denken. Mijn werken en denken wordt niet meer gestuurd. Ik ben er meester over. Ondertussen heb ik ook geleerd dat een mens tot heel wat in staat is, hoe sterk een mens kan zijn als het op overleven aankomt. Hoe groot de wil is om terug iets van het leven te maken, hoe groot de levensdrang kan zijn.

→

**IK VOELDE ME TERUG ALS
EEN KLEIN KIND DAT
OPNIEUW MOEST LEREN
LOPEN. HET ZOU GEEN
GEMAKKELIJKE OPGAVE
WORDEN.**

Ondertussen ben ik al lang met mezelf in het reine en gaat het heel goed met mij. Met ons! Ik ben gelukkig nuchter, met de juiste klemtoon op gelukkig!

Het is ooit anders geweest. Er is een tijd geweest dat ik 's morgens geen oogcontact met mezelf wou of kon hebben. Ik had een zekere afkeer van de mens die ik zag. Grauw en zonder uitstraling was die man. Een loser, een slappeling. Ik walgde van deze persoon. De persoon die ik niet was. Dit was iemand anders. Een tweede ik. Deze tijd is inmiddels al lang voorbij. Meer dan 20 jaar. We zijn ondertussen terug met elkaar verzoend. We praten terug met elkaar, zonder woorden, met de ogen. Via oogcontact.

We begrijpen elkaar terug. We zien elkaar terug graag. We hebben vrede met elkaar. We hebben elkaar terug aanvaard.

Als ik naar mijn verleden kijk, zie ik bijna alleen pijn, verdriet en fouten. Als ik nu met mezelf geconfronteerd word, zie ik kracht, geleerde lessen en trots!

In de meer dan 22 jaar dat ik gestopt ben met gebruiken, ben ik ook op allerlei vlakken werkelijk

veranderd. Ik stel mij, in tegenstelling tot vroeger, meestal nogal bescheiden op in de zin van mij niet opdringerig, niet aanmatigend te gedragen. Deze bescheidenheid, die zeker geen deemoed, onderdanigheid of valse bescheidenheid is, heb ik bekomen door niet in ijdelheid noch hoogmoed te vervallen. Echter wel door mezelf en mijn grenzen te leren kennen, met mijn sterke kanten maar bovenal met mijn tekortkomingen en mijn beperkingen. Want die zijn er, zelfs meer dan ik ooit kon verwachten. Dit is iets waarop ik fier kan en mag zijn, fier op wat ik moeizaam tot stand heb gebracht. Fier op wat ik, samen met mijn partner en allen die me lief zijn, terug heb opgebouwd. Fier op de mensen, de lotgenoten die ik regelmatig ontmoet en aan wiens verhalen, zowel positieve als negatieve, ik mij kan optrekken en die mij steeds sterker en sterker maken.

Bovendien ben ik zwijgzamer geworden, minder spraakzaam. Ook minder opvliegend. Vroeger was het anders, vooral na een meer dan voldoende hoeveelheid spraakwater tot mij te hebben genomen. Dan was ik een spraakwaterval, dikwijls 'zattemanspraak' uitkramend in soms nogal niet-passend taalgebruik. Op het randje van het onwelvoeglijke af in sommige gevallen. Wat me dan ook terecht niet in dank werd afgenomen. Soms uitmondend in heftige discussies en woordenwisselingen of zelfs in spetterende ruzies waarbij de verwijten alle kanten werden rondgeslingerd. Dikwijls ging ik zelf de confrontatie aan of lokte ik die uit. Ik had de gewoonte een knuppel in het hoenderhok te gooien door het poneren van tegenstrijdige stellingen of overwegingen. Wat dan voor mij weer een alibi betekende om verder en meer te gaan drinken en mij achteraf benadeeld en misbruikt te voelen.

Gelukkig is dit allemaal achter de rug. Door nuchter te worden, te zijn en te blijven. Door orde in mijn leven te scheppen. Trouw als ik ben aan mijn in 1997 genomen beslissing om niet meer te gebruiken. Trouw als ik ook ben aan het bijwonen van mijn wekelijkse bijeenkomsten binnen SOS Nuchterheid, het toepassen van mijn nuchterheidsprioriteit en steeds alert te zijn in alle omstandigheden. Als ik voor iets ga, dan ga ik er ook voor. Ten volle, voor 100% en meer. Niet voor de show. Maar voor echt.

Door gebruik te maken van de opgedane wijsheid en door mijn krachten ten volle op doordachte wijze te ontplooien, ben ik erin geslaagd om een 'schoner' leven te gaan leiden.

Met dank o.a. aan de lotgenoten van SOS Nuchterheid die mij door hun aanwezigheid en inzet wekelijks stimuleren om verder te doen.

Wilfried Van der Borgh
Voorzitter SOS Nuchterheid vzw

SOS Nuchterheid vzw is een zelfzorginitiatief dat zich richt tot mensen met een verslavingsprobleem zoals bijvoorbeeld alcohol, medicatie, gokken of cannabis. Ook familie en vrienden uit hun directe omgeving kunnen bij SOS Nuchterheid terecht wanneer ze nood hebben aan een gesprek over het verslavingsprobleem.

De vereniging is actief aanwezig op 18 locaties (iZZa's of individuele ZelfZorg aanspreekpunten), waaronder Leuven en Tienen.

In de iZZa's kunnen lotgenoten anoniem en discreet terecht om aan hun probleem te werken en om te streven naar het bereiken én onderhouden van een totale onthouding.

SOS Nuchterheid vzw is een vrijzinnig en humanistisch zelfzorginitiatief met een strikt seculiere en ondogmatische benadering van de afhankelijkheidsproblematiek.

Info en contact

SOS Nuchterheid vzw, Kantienberg 9 te 9000 Gent
09 330 35 25 (24/24 uur bereikbaar)
www.sosnuchterheid.org
info@sosnuchterheid.org

Partners, familieleden en vrienden kunnen telefonisch terecht op: 0498 70 64 32 (geen bijeenkomsten).

iZZa Leuven: hvdM, Tiensevest 40, iedere woensdagavond van 20 tot 22 uur

iZZa Tienen: hvdM, Beauduinstraat 91, 2^{de} en 4^{de} donderdagavond van 20 tot 22 uur

Wens je meer info of wil je een afspraak maken in verband met onze bijeenkomsten in Leuven of Tienen? Bel gerust naar 0460 35 03 26.

