



ZELFVERTROUWEN ALS WAPEN TEGEN ALCOHOL

FOTOGRAFIE: ODETTIE BEEKMANS

COLU

Langzaam groeit het besef dat overmatig alcoholgebruik een sluipmoordenaar is. Deze leidt meestal tot allerlei slopende en slepende ziektes, naar een vroegtijdige dood. De samenleving maakt zich vooral ongerust over jongeren die regelmatig in korte tijd extreem grote hoeveelheden alcohol achterover slaan. Ze voelen zich daardoor vrijer en stoer. Maar helaas overzien ze niet de desastreuze impact van dit gedrag op hun toekomst. En die toekomst kan al enkele uren later ingaan. Niet voor niets hebben diverse ziekenhuizen een alcoholpoli geopend voor de toenemende stroom aan jonge comadrinkers met alcoholvergiftiging. Ook gepensioneerden blijken steeds vaker naar de fles te grijpen, zo blijkt uit cijfers. Na het afscheid van hun werk missen ze veelal de bevestiging van hun prestaties en de eigenwaarde daaruit. Ze hebben bovendien verzaakt zichzelf nieuwe doelen te stellen. Behalve dan te genieten van het leven. In de praktijk komt dat neer op extra consumeren, zeker ook van alcohol. En de actieven in onze samenleving? Zij ondergaan steeds meer werkdruk en stress. Onder hen is het drankprobleem eveneens een groeiend fenomeen.

VLUCHT

De rode draad door alle generaties heen is dat het ontzettend moeilijk is om 'nee' te zeggen tegen alcohol. Ga zelf maar na. Hoe vaak krijg je niet het vriendelijke doch dringende verzoek om 'gezellig mee te doen'? Voor alle duidelijkheid: ik ben geen geheelonthouder. Om deze sociale druk te kunnen weerstaan, moet je sterk in je schoenen staan. Voor jongeren valt dat niet mee, maar ook volwassenen missen vaak het zelfvertrouwen om hun grenzen aan te geven. Zoals Veronique, een geslaagde zakenvrouw van

40+. Een workaholic die tegen haar zin dronk om te kunnen ontspannen. Ik ontmoette haar op een vierdaagse training van dr. Wolfgang Merz in Duitsland, waar ik assisteerde. Alcohol is daar taboe. Dus kwam het probleem van Veronique al snel om de hoek kijken. Uiteindelijk bleek alcohol een vlucht voor de ellende uit haar jeugd. Nooit kon ze het goed doen. Haar zelfvertrouwen was daardoor belabberd. Met haar werkverslaving wilde ze in feite bewijzen dat ze wél goed genoeg was. Haar gevoelens? Die deden pijn en had ze uitgeschakeld.

VOL ZELFVERTROUWEN

In de genoemde training keren mensen terug naar hun gevoel, in balans met lichaam en geest. Door fysieke en mentale grenzen te verleggen, durven deelnemers hun gevoelens (weer) te leren kennen én uiten. Ze ervaren hun kracht en maken eindelijk weer energie vrij, als basis voor een vitaal en opgewekt leven vol zelfvertrouwen, waarmee ze iedere verlokking kunnen weerstaan. Voor het eerst geef ik de training in Nederland, onder de naam 'Versterk je Zelfvertrouwen'. En wel van 12 tot 16 november in Vught. Iedereen die interesse heeft kan zich aanmelden. 'Versterk je Zelfvertrouwen' is een uitgelezen kans om je leven positief te veranderen. Veronique weet er alles van. Ze heeft geen drank meer nodig en leidt een gezond en zelfbewust leven, in balans met haar werk. Ze noemt de training 'het mooiste cadeau dat ik mezelf ooit heb gegeven'.

Suzanne Beyer-van Griensven
is mental coach en trainer.

www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.eu