///PERSBERICHT///

Dertigers doorbreken drankschaamte met dagboeken

**Van een wild leven naar volledig broodjenuchter. In de podcast** [*Schaamteloos Sober*](https://open.spotify.com/show/548uI9ZtX52gFVOYp1lfCL?si=8510854766d24c82) **delen** [**Astrid van der Haar**](https://www.instagram.com/jesoberemeid/) **(34) en** [**Elisanne van der Tuuk**](https://www.elibijzinnen.nl/) **(38) hun rauwe zoektocht naar een alcoholvrij leven. Aan de hand van hun dagboeken nemen ze de luisteraar mee. Met gênante anekdotes, emotionele vraagstukken en persoonlijke inzichten. “Veel mensen schamen zich voor hun alcoholgebruik, maar wij zijn die schaamte inmiddels voorbij”, aldus Van der Tuuk.**

**Schaamte over alcohol doorbreken**  
Beide vrouwen inspireren op Instagram hun volgers met hun alcoholvrije levens. De één met hoepel en gedichtjes, de ander met wijze inzichten. De schaamte rondom alcoholgebruik is groot, merken ze. Van der Haar: “Onze volgers sturen liever een DM dan dat ze in het openbaar reageren. Elisanne en ik ervaren die drankschaamte niet meer, omdat een alcoholvrij leven ons zoveel oplevert. We delen daarom onze verhalen en worstelingen om de mensen te laten weten: je bent niet alleen. Via de podcast kan iedereen ons beluisteren. Anoniem. Waar en wanneer ze maar willen.”

**Verslaafd?**  
Maar hoeveel dronken ze dan wel niet? Van der Tuuk: “Die vraag krijg ik eigenlijk standaard, als ik zeg dat ik niet meer drink. Gemiddeld dronk ik ‘maar’ zes glazen wijn per week. En alleen in het weekend. Dus verslaafd? Nee. Maar ik was er wel steeds mee aan het onderhandelen. Ik had er last van.” [Sinds ze niet meer drinkt, is ze weer bij zinnen,](http://www.elibijzinnen.nl/) zo zegt ze zelf. Helderder. Creatiever. En veerkrachtiger. Die veerkracht hoor je ook terug in de dagboekfragmenten van beide vrouwen.

**Geen druppel meer**  
Begin 2024 stopten Van der Haar en Van der Tuuk los van elkaar met alcohol. De één met plan, de ander cold turkey. De één met kinderen, de ander zonder. Maar waar hun aanpak totaal anders was, hadden ze één ding overduidelijk gemeen: hun dagboeken schreven ze vol hierover. En die delen ze nu. “We hebben de missie om alcoholvrijheid een stuk normaler te maken in ons land, zegt Van der Tuuk.” Want geen alcohol drinken, zónder je te verantwoorden? Dat wordt wel eens tijd, volgens deze dertigers.

**Sobercurious**  
Ze zijn niet de enigen. Want dat er minder alcohol wordt gedronken, is ook te zien in de cijfers. NOS kopte vorige maand al [dat de groep volwassenen die niet of matig drinkt groeit](https://nos.nl/artikel/2571453). De term *sobercurious* suist al langer rond. Het is een beweging die voortvloeit uit nieuwsgierigheid naar waarom en hoeveel je zelf eigenlijk drinkt. Dat de laatste jaren niet-drinken populairder wordt, blijkt ook uit [de cijfers van de verkoop van 0.0-drankjes](https://nos.nl/artikel/2551220).

**Podcast Schaamteloos Sober**  
In hun rauwe zoektocht naar een alcoholvrij leven, beantwoorden ze vragen, zoals: wie ben je als je niet meer drinkt? Waarom zou je stoppen? En hoe reageert je omgeving? Een podcast voor iedereen die wel of niet drinkt. Of een beetje sobercurious is. Luister vanaf september naar de [podcast Schaamteloos Sober.](https://open.spotify.com/episode/1IvHA5KNszR3URqGggCVFH)

**///NOOT VOOR REDACTIE///**

Foto’s en logo’s in hoge resolutie kunt u direct [uploaden vanaf deze Google Drive-map.](https://drive.google.com/drive/folders/1zEVRH9v6yxljD81k-bo0Ezpg0rpAzJgL?usp=sharing)

**Wilt u een interview met Astrid en/of Elisanne?**   
Dan kunt u contact opnemen met Elisanne van der Tuuk via [eli@elibijzinnen.nl](mailto:eli@elibijzinnen.nl?subject=Vragen%20n.a.v.%20persbericht%20December%20zonder%20alcohol) of 06-21101224.

* Elisanne van der Tuuk, oftewel [ELIbijzinnen](https://www.elibijzinnen.nl/), is spreker, schrijver, theater- en podcastmaker.   
  In 2027 staat ze in het theater met haar voorstelling ‘[Broodjenuchter/katjelam’.](https://www.elibijzinnen.nl/aanbod/theater/)
* Astrid van der Haar is op Instagram bekend onder [@jesoberemeid](https://www.instagram.com/jesoberemeid/).

De podcast **Schaamteloos Sober** is opgenomen in de [Nijmeegse studio van RN7](https://www.rn7.nl/nieuws) vanwege het maatschappelijk belang van alcohol.

**Extra achtergrond:**

* [Elisanne in &C: “Mijn depressie verdween toen ik stopte met alcohol.”](https://www.andc.tv/body-en-mind/PRM-real-life-elisannes-depressie-verdween-toen-ze-stopte-met-alcohol)
* [Interview op Bedrock: Wat doet een jaar lang geen alcohol drinken met je?](https://www.bedrock.nl/geen-alcohol-drinken-elibijzinnen/)