

Pakje FRIS

Issue 1

HOT
SOBER SUMMER

Juli 2024 | € 6,-

www.ditispakjefris.nl



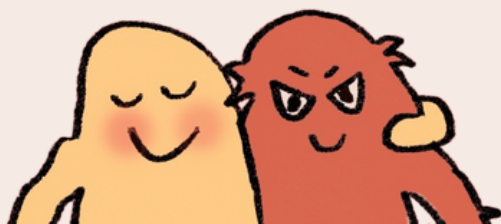
0 24563 84926 64 2



EERSTE E-MAGAZINE

Dit is toch wel een beetje een droom die uitkomt. Vroeger wilde ik journalist worden (naast zoveel andere dingen) en het leek me geweldig om iets uit te brengen zoals een tijdschrift. Hier is 'ie dan, de eerste editie van het Pakje Fris e-magazine! Ik ben er trots op, wat een heerlijk bundeltje verhalen is het geworden. Op het platform op Instagram (@pakjefris) laat ik al jaren zien hoe heerlijk het alcoholvrije leven is en dat er meerdere mogelijkheden zijn dan een biertje op het strand of een wijntje bij de pasta. In de zomer ook een fijne herinnering die ik je nog sterker wil meegeven via dit fijne zomerboek. Je vindt hier ook verhalen en tips van volgers van Pakje Fris, hoe fantastisch is dat! Alsof we het samen gemaakt hebben. Laat je inspireren en ik wens je een heerlijke, frisse zomer.

Eline



INHOUDSOPGAVE

Ik doe het anders	3
gedicht	8
favoriete drankje	9
mix & match	10
lief dagboek	11
dress like sober celebs	12
sonar-techniek	14
stappen sonar	16
kruiswoordpuzzel	18
brief aan alcohol	19



IK DOE HET ANDERS

Dat alcohol niet meer nodig is tijdens de zomer laten deze mensen (en volgers van Pakje Fris!) zien: hoe beleven ze hun zomer sober en welke tips geven ze je mee?



Jan, 38 jaar, muzikant en componist.

Ga je op vakantie?

Ja! Ik ga twaalf dagen met mijn gezin (vrouw en twee kindjes van 5 en 3) voor zes dagen in een yurt op een fijne camping. Vol in de natuur! Daarnaast nog zes dagen naar de Ardennen bij een afgelegen boerderij.

Favo 0.0 drankje in de zon?

Tonic. En homemade limonades. Elke keer weer anders.

Heerlijkste alcoholvrije herinnering in de zomer?

Er is in die vijf jaar zonder alcohol zoveel veranderd.

We hebben kinderen gekregen, best ingrijpend. Ik geniet sowieso van kleine dingen en momenten. De tijd met mijn kinderen en het samen spelen is het mooiste wat er is. Niet bezig moeten zijn met werk.

Heb je tips voor een hot sober summer?

Blijven doen wat je vroeger deed: blijf onder de mensen komen. De plekken, de feesten. Je medemensen kunnen die nieuwe persoon die in je is opgestaan maar beter direct goed leren kennen.





*Relinde, 51 jaar, Specialistisch
Thuisbehandelaar GGZ*

Ga je op vakantie?

Ik ben al op vakantie geweest, naar Marrakech. Topplek voor een sober vakantie, omdat alcohol daar opzich wel aangeboden wordt, maar er vooral heel veel heerlijke verse sapjes zijn. Een traktatie!

Favo 0.0 drankje in de zon?

Ik heb er meerdere! Ik vind de "Why Not" drankjes erg lekker (op de foto drink ik de raspberry/thyme) en de verschillende smaken van Nix en Kix.

Heerlijkste alcoholvrije herinnering in de zomer?

Dat ik mijn momentje op het balkon met een glaasje (voorheen rosé) met een van bovengenoemde drankjes, als net zo zomervierend ervaar.

Ik realiseer me dat dat puur genieten is.

Heb je tips voor een hot sober summer?

Giet je lekkere 0.0 drankje in een wijnglas, het voelt dan nog lekkerder!



Job, 35 jaar, Lerarenopleider

Ga je op vakantie?

Ik ga een weekje met vier andere gezinnen met jonge kinderen naar een groot huis in Oostenrijk en daarna met een vriend de West Highland Way hiken. Dat wordt veel water drinken, want brak zijn -daar heb ik geen zin in!

Favo 0.0 drankje in de zon?

Thuis maak ik een lekkere mango daiquiri met munt en ik heb een leuke alcoholvrije rum.

In Oostenrijk ga ik voor een 0.0 Weizen, soms met cola. Dat is een ding van de groep.

Heerlijkste alcoholvrije herinnering in de zomer?

Zomer is voor mij chillen in een hangmat, lekker niks doen en hangen met vrienden. Ik heb geen alcohol nodig om te genieten. Ik heb het nu een zomer zo gedaan en toen vijf dagen in Ierland de uitzondering gemaakt om te proeven. Voelde niet de behoefte om van 0.0 af te stappen. Het is vrij normaal om mij heen.

Een mooie herinnering die ik nog wil delen: zwemmen in Berlijn in een meertje, op bezoek bij vrienden die daar wonen. Lekker met hun kinderen. Ik liet de twee gezinnen even achter en ging zelf een stukje zwemmen en voelde zoveel vrijheid!

Heb je tips voor een hot sober summer?

Doe een dutje, drink water en bouw nieuwe herinneringen.



Robin, 30 jaar, Begeleider Gehandicaptenzorg

Ga je op vakantie?

In september ga ik heel erg buiten mijn comfortzone alleen mee met een groepsreis naar Kenia.

Favo 0.0 drankje in de zon?

Ik ben qua drinken eigenlijk heel saai en drink het liefst een glas koude ranja met ijsklontjes. Dit kan je natuurlijk helaas niet op het terras bestellen, dus dan ga ik vaak voor een bitter lemon.

Heerlijkste alcoholvrije herinnering in de zomer?

Dit was toen ik een paar jaar geleden net stopte met drinken. Een vriendin van me had een klein zwembadje op haar dakterras...

... en ik had allemaal verschillende blikjes drinken en snoep gehaald om te testen. We waren daarna brak van de suiker, maar we hebben enorm veel plezier gehad.

Heb je tips voor een hot sober summer?

Blijf jezelf herinneren waarom je het doet, doe dingen buiten je comfortzone, doe veel leuke activiteiten en wees veel buiten. Koop daarnaast ook vooral wat leuks om jezelf te belonen.



Beatrijs, 29 jaar, Counselor in opleiding

Ga je op vakantie?

Ik blijf deze zomer lekker thuis! Genieten van het strand in eigen land, als het weer een beetje meezit.

Favo 0.0 drankje in de zon?

Ik ben groot fan van Warsteiner 0.5, erg lekker en niet (te) zoet. Dat is nog weleens het probleem met alcoholvrij bier vind ik. Als je voor echt alcoholvrij gaat (0.0), dan zeg ik: Mango Mama met ijsblokjes.

Heerlijkste alcoholvrije herinnering in de zomer?

Helemaal los gaan en dansen tot laat in de avond op een feestje bij onze boot. Iedereen kwam me 'betrappen' op toch alcohol drinken... maar elke keer liet ik het label weer zien en zagen ze dat het gewoon een AV-biertje was. Zo stom eigenlijk, dat we denken dat iemand zich alleen zo kan gedragen met iets op.

Heb je tips voor een hot sober summer?

Besef je dat al die leuke herinneringen niet alleen leuk waren door de alcohol. We zijn snel geneigd om alcohol veel macht te geven in onze ervaringen van dingen. Maar de sfeer was er, jij en je vrienden of familie waren er, ...

... het zonnetje was er, de goede gesprekken waren er. En die kunnen er echt ook zijn zonder alcohol! Als het voor jou een optie is (zonder al te veel triggers) zou ik zeker aanraden een evenement bij te wonen waar je normaal alcohol dronk, zodat je de volgende dag kunt inzien dat het misschien onwennig, maar uiteindelijk net zo leuk (misschien zelfs leuker, want geen wazigheid of kater) was.

GEDICHT

Een volger (Marissa) van Pakje Fris schrijft prachtige gedichten. Marissa heeft haar *mindset* t.a.v. het drinken veranderd. Ze drinkt bijna alleen nog 0.0 en kan het prima laten. In plaats van gedachteloos een wijntje in te schenken is “*think before you drink*” inmiddels haar nieuwe motto. Als je meer van haar gedichten wil lezen, ga dan even naar haar Instagram-account: **@gedichtenbus**. Speciaal voor het Hot Sober Summer Magazine schreef ze er een:

Ik zag een stel
op een kleedje, buiten
(een geruiten)
Onder de bomen
day-drinken met elkaar
en ik dacht alleen maar:
ik houd het wel
bij dagdromen



illustratie: Eline

ALL-TIME FAVORITE

Dit blijft toch wel m'n favoriete drankje: Crodino. Het heeft iets bitters, een klein beetje zoet en het doet me denken aan een Italiaans terrasje, een uurtje of vier in de middag... Iedereen doet *tranquillo*, de warme wind blaast zacht om je heen, een duif speelt op het pleintje en je duwt je grote zonnebril omhoog, wiebelt je slippers heen en weer. Tijd voor een verfrissend drankje!

Tip: mix het met bijvoorbeeld Spa rood of tonic, een paar ijsklontjes erbij, een schijfje sinaasappel en genieten maar!



MIX & MATCH

Frisse en zomerse alcoholvrije drankjes die makkelijk te maken zijn.



PALO.OMA

Een populaire cocktail uit Mexico: de Paloma.

Je kunt het ook kant-en-klaar uit een fles kopen:

De alcoholvrije Paloma van Savyll is te bestellen bij Amazon, maar let op: wel erg duur. Liever zelf maken misschien!

80ml verse grapefruitsap

8ml augurkenvocht

15ml miloensap

eventueel nog wat bruiswater

> ter garnering kun je een schijfje miloen of grapefruitgebruiken.



PIÑA CONADA

Dit iconische drankje mag niet missen in dit zomerboek. Top hem af met een kers, een ouderwets parasolletje en een schijfje ananas: wat een plaatje!

Doe dit in de blender:

250ml kokoskefir (of gewone kefir met kokoscrème)

125ml ananassap

15ml limoensap

150g ananasstukjes (vers of uit blik)

Tip: Ga eens langs de kringloop voor glazen. Je vindt er voor 0,50 cent vaak prachtige, originele glazen. Zo zijn de simpelste drankjes een feestje!

LIEF DAGBOEK...

Een mooi vakantiemoment zonder alcohol (dit is een echt fragment uit m'n dagboek).

Suriname, augustus 2022

“De laatste dag in de jungle. Morgenochtend vertrek ik naar Paramaribo. Ik ben nog even gaan zwemmen in de Surinamerivier en heb chips gehaald bij het winkeltje.

Terwijl ik de omgeving goed in me opneem, neem ik in mijn hoofd afscheid van deze bijzondere plek. Ik ben trots op mezelf, dat ik hier naartoe ging, luisterde naar m'n hart. Ook al begrijpen mensen het soms niet, dat hoeft niet. Ik ben de kapitein van mijn schip, zoals ik in De Alchemist las, met de wind door mijn haren. Ik schrijf dit terwijl de zon langzaam onder gaat, ik kijk uit over palmbomen en hoor dat een dorpsbewoner hout aan het hakken is. Hij maakt een pad naar zijn hut, omdat de rivier aan het zakken is tijdens de grote droogtetijd. De dieren worden actiever, ik hoor de geluiden uit de jungle, de krekels. Ik vind het jammer dat ik ga. Hoe de mensen hier met elkaar omgaan, ik voel me zo welkom. Ik koester deze plek. Het heeft me weer gebracht bij wie ik ben, ik durf de koers te varen die ik wil. Iedereen is welkom, de loopplank mag uit.”

ik schreef dit stukje hier



DRESS LIKE SOBER CELEBS...

Naomi Campbell

“During that time I avoided looking in the mirror, because I didn't like the person who was looking back at me.

To be honest, there were times I thought I wouldn't survive. I used to have a lot of problems...”

-Vogue UK



Pet, Nike, €29,99

Lana del Rey



Jurk, Zimmermann, €1365,-



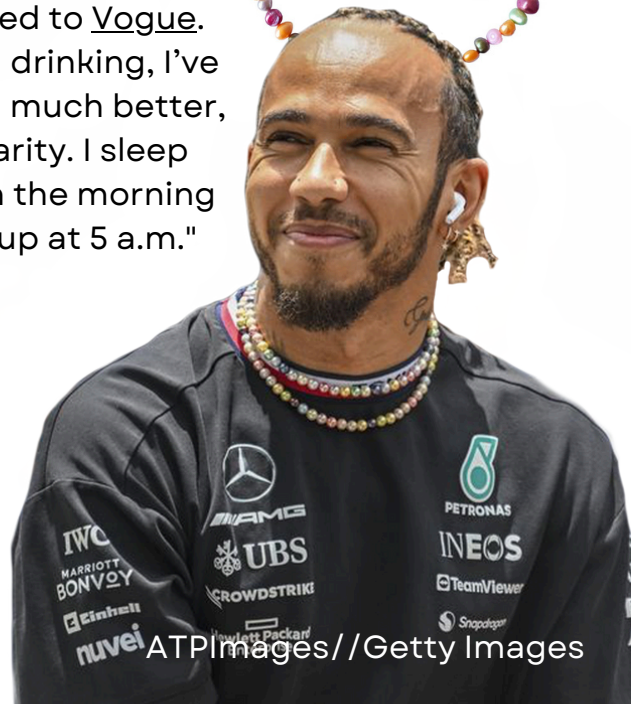
Monica Schipper//Getty Images

Lewis Hamilton

"I don't know if I'm going to drink again," he continued to Vogue. "Since I've stopped drinking, I've just been feeling so much better, so much more clarity. I sleep better, I wake up in the morning and I can still get up at 5 a.m."



Parelketting, Zhenzhu, €43,95



ATPImages//Getty Images

DRESS LIKE SOBER CELEBS...



Kit Harington

"One of my favourite things I learnt recently is that the expression 'a leopard doesn't change its spots' is completely false: a leopard actually does change its spots. It really helped. That was something I kind of clung to; the idea that I could make this huge fundamental change in who I was and how I went about my life."

-*The Sunday Times*



Jacket, Louis Vuitton, €2800



Oorbellen, Zalando, €19,95

Nicki Minaj

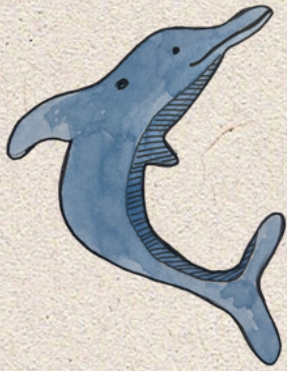
"I used to b[e] happy when I was high. Now I'm happy when I'm sober. No judgement to anyone.

Be gentle with yourself."

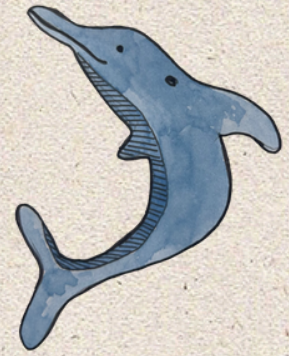
-X



Dia Dipasupil//Getty Images



SONAR



De SONAR-techniek

Tijdens je vakantie of op een terrasje kan je nog weleens overvallen worden door de behoefte om te drinken, terwijl dat misschien helemaal niet is wat je wil.

Tijdens de sessies die ik doe bij de coaching en het traject, maak ik weleens gebruik van de SONAR-methode. Mede door de input van mijn opleiding, wat ik heb gelezen en mijn ervaring met het coachen heb ik deze methode ontwikkeld. Het helpt je op momenten dat het door je hoofd gaat: “zal ik er dan toch eentje nemen?”

Wat is het?

Dolfijnen maken gebruik van sonar om, doormiddel van klikgeluiden, zich te oriënteren in de ruimte en waar te nemen wat er om hen heen bevindt.

Eigenlijk doen we precies hetzelfde door deze stappen langs te lopen: waarnemen wat er is. Zo ontstaat er ruimte tussen de behoefte (van het drinken) en Jij. Je ziet het voor wat het is, zonder erdoor overspoeld te raken. Hierdoor kom Jij meer in je kracht te staan, krijg je meer overzicht, wordt de urgentie minder en voel je dat je de overspoeling niet bent, maar het waarneemt. Vanuit dit standpunt kun je veel beter zien en voelen of je het écht wil, of dat het misschien een deel is (Frees bijvoorbeeld) die een bepaalde situatie/opmerking spannend vindt of iets nodig heeft.

Wat je kunt doen

Nadat je de sonar-techniek toegepast hebt, kan een korte bemoediging als: “ik ben hier”, of: “je hoeft het niet alleen te doen”, al voldoende zijn voor dit deel. Je zult vanzelf merken dat je ontspant en de overspoeling vermindert.

Oefening baart kunst. Misschien, als je de stappen leest, denk je: "dit kan ik toch niet allemaal doen als ik met een vriendin op het terras zit wanneer ze een Aperol Spritz voorstelt?" Het lijkt wat veel, maar als je dit vaker doet, zul je merken dat je deze stappen uiteindelijk in een paar seconden kunt doorlopen.

Resultaat

Je leert je bewust te worden van dat wat er is in het huidige moment (een deel in jou met een behoefte of een deel dat aangezet/geactiveerd wordt), zodat je voelt en ervaart dat je een keuze hebt in plaats van dat je helemaal door het deel overgenomen wordt



STAPPEN SONAR

STOP

Op het moment dat je overweldigd of overspoeld raakt door gedachtes of lichamelijke sensaties, druk je even op de pauzeknop. Stop. De eerste stap is het meest cruciaal: het leren herkennen van deze gedachtes en sensaties. Let op: het gaat niet om het analyseren ervan, je hoeft het alleen waar te nemen. Interpretatie is niet nodig. Hoe vaker je je bewust ben van wat er intern gebeurt en hoe je op bepaalde woorden, geuren, mensen of omgevingen reageert, hoe sneller dit gaat en hoe makkelijker dit wordt.

Voorbeeld:

Iemand vraagt: "wil je een biertje?" Je bent het gewend om ja te zeggen, maar wil dit nu niet. Voordat je tot actie overgaat herken je het "willen". Deze behoefte herken je in (bijvoorbeeld) kriebels in je buik, een hogere hartslag en de gedachte: "een biertje zou lekker zijn zo in de zon."

Stap 1 is voltooid. Op naar de volgende.

OBSERVEER

Neem waar wat er in je lijf gebeurt (je gedachtes, sensaties, misschien ontstaan er emoties). Alsof je, vanaf je luie stoel, achteroverleunend, ernaar kijkt. Je bent een beschouwer van dat wat er in je gebeurt, hoe onrustig dat misschien ook is waar je naar kijkt. Het kan een enorme brei zijn, een schijnbaar onlogische boel, maar achteraf zul je inzien; dat is het niet. Maar goed --er hoeft niets te veranderen. Het is zoals het is.

Tip: dit observeren lukt nog beter wanneer je het opschrijft. Dit lukt misschien niet in de kroeg of tijdens dat etentje, maar dit zou je ook eens kunnen doen als je thuis bepaalde gedachtes, sensaties of emoties ervaart.

NIEUWSGIERIG

Bekijk het niet vanuit een bepaald oordeel, goed of slecht. Het is er. Dat het er is, is vaak veel logischer dan je denkt. Het verhaal of de reden die je eraan hangt is nu niet relevant. We maken er (en dit is niet respectloos bedoeld) geen “drama” van. Bekijk het met een open blik, alsof je naast een kind gaat zitten, het voor het eerst bekijkt en zegt: “Goh, wat interessant!”

ADEM

Adem een paar keer diep in en uit, leg eventueel een hand op je buik, voel de beweging van je lijf. Je kunt ook vierkant ademen met 6. Je kunt dit zo vaak herhalen als je wil.

Vierkant ademen met 6: 6 seconden in, 6 seconden vasthouden, 6 seconden uit, 6 seconden niets.

RUIMTE

Voel de ruimte die er ontstaat tussen de overweldiging/het willen drinken en Jij. Ook al is die ruimte misschien heel klein, ook de kleine ruimte betekent: ik heb een keuze. Ik word niet overgenomen door de gedachtes, de overweldiging, maar ik ben erbij en dat gaat niet weg. Jij bent het die daarachter is, die het beschouwt, die een keuze heeft.

Jij bent open, nieuwsgierig, geduldig, kunt verantwoordelijkheid nemen en dragen, kalm, creatief, moedig, hebt compassie en geduld voor het deel of de delen in je die een verlangen of behoefte hebben. Hoe mooi is dat!



illustratie: Eline

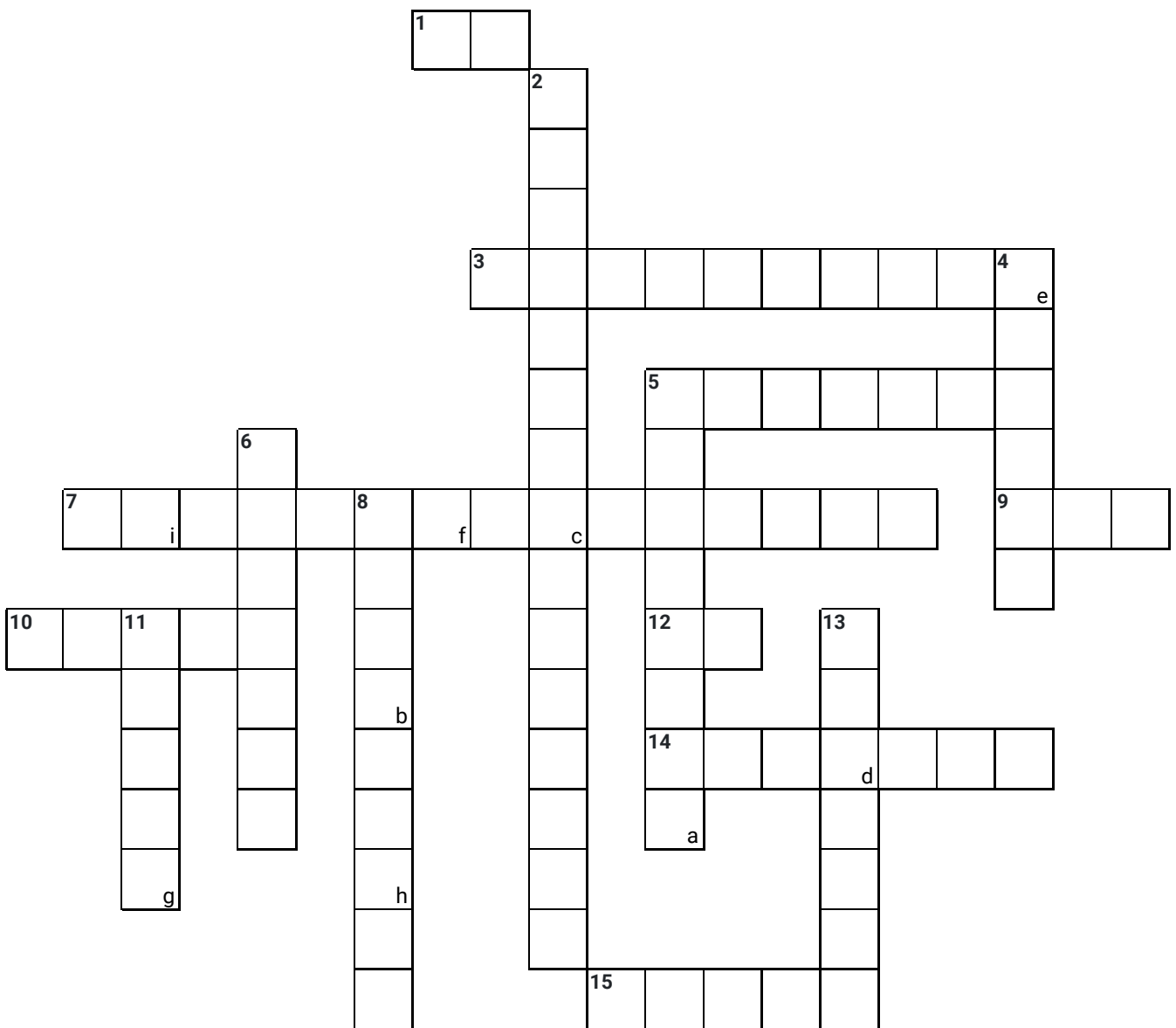
HOT SOBER SUMMER MAGAZINE

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1 Afkorting Zwitserland 3 Lange wandeltocht ter bezinning 5 Zonwerend item voor op het strand 7 Lotion met een factor 9 Het beste alcoholpercentage in een drankje 10 Mannelijk, miauwend dier 12 "Nee" in het Spaans 14 Een bitter, oranje drankje 15 De alcoholstem zoals genoemd bij Pakje Fris

Verticaal

2 De langste dag 4 Een stuk land in de zee 5 Maaltijd, vaak gegeten op een kleedje in het park 6 Hulpmiddel om te ademen onder water 8 Onmisbaar ingrediënt van Pasta pesto 11 Lekkere hapjes bij een alcoholvrij drankje 13 Accessoire, weleens gedragen in Italiaans zwembad



Oplossing

a	b	c	d	e	f	d	b	g	h	i
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

BESTE,



Bij Pakje Fris kun je een traject volgen van samen een maand niet drinken. Een van de opdrachten binnen het traject is dat je een brief schrijft aan alcohol. Wat alcohol met je deed, wat je verwachtingen waren, hoe alcohol je misschien teleurgesteld heeft... Toen ik deelde dat ik werkte aan dit magazine kreeg ik een berichtje van Wieteke. Wieteke deed ooit mee aan het traject en wilde graag haar brief delen. Ik ken de brief maar al te goed, want het ontroerde me destijds, toen ze hem hardop voorlas in het bijzijn van anderen die ook het traject deden. Veel herkenning en zo eerlijk en oprecht geschreven. Dat ze hem nu wil delen met de lezers van dit magazine vind ik al evenzo dapper.

Wieteke

Beste Alcohol,

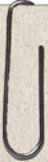
Wat hebben we een lange relatie opgebouwd de afgelopen 24 jaar. **Je kwam al vroeg in mijn leven en bracht daarmee het beste en het**

slechtste van jezelf naar boven. Je was een vaste partner bij elke noemenswaardige activiteit die ik had. Soms was je dagelijks aanwezig, gematigd, soms overvloedig en grenzeloos. Je was erbij met vele memorabele avonden die zonder jou niet hadden plaatsgevonden. Het was alsof jij er toch voor zorgde dat het leven écht geleefd werd. Je wist de extreme op te zoeken, regels en afspraken aan je laars te lappen.

Omdat er op die avonden veel gelachen werd, kreeg ik het gevoel dat je dus een **onmisbaar ingrediënt was in een leven dat geleefd en gevierd** moest worden.

Je was er echter ook vaak bij terwijl ik je er achteraf niet bij had willen hebben. Je pakte mijn grenzen af en liet me dingen doen die ik terugkijkend alleen met en door jou deed.





Je liet me na een avondje in jouw gezelschap vaak reddeloos en angstig achter. Je trok me het duister in terwijl jij zelf al was afgehaakt. Vol met zelfhaat en schuldgevoelens liet je me vermoeid achter. Ik zweerde dagelijks om je los te laten en je te laten staan. Maar op donderdag begon je al tegen me te fluisteren. Ik liet me verleiden, want je bracht toch ook zoveel goeds? **Je liet me geloven** dat je wel voor de verbinding zou zorgen. Je beloofde mijn angst en onzekerheid weg te nemen.

En dat deed je dan ook, althans je liet me vergeten dat ze er waren. Maar de prijs die je de volgende dag in rekening bracht werd steeds hoger.

Vele dagen dat ik maar één wens had; “dat de dag voorbij zou gaan”. Vele dagen dat ik letterlijk niet meer wilde leven. Je liet me meer geven dan ik eigenlijk had. Mijn schuld werd steeds groter, al jaren leefde ik op de pof bij je.

Maar met discipline en vele regels wist ik je te beteugelen. Niet jij maar ik bepaalde hoeveel en wanneer. Zo hield ik je jaren onder controle. Zo nu en dan gaf ik je vrij baan. Oh wat vond je dat fijn, dan haalde ik mijn voet van de rem en ging jij ALL-IN. Mij de volgende dag weer reddeloos achterlatend.


Het effect dat je op me had voelde ik altijd direct. Na een enkele slok voelde ik je door mijn aderen gieren. Van mijn kruin tot mijn kleine teen, daar ging je. **Of ik dat echt een prettig gevoel vond, weet ik eigenlijk oprecht niet. Maar ik wilde wel meer.**

Door jou was ik altijd obsessief met je bezig. Ik voelde dat je mij tot val wilde brengen zoals je met veel familieleden had gedaan. Ik voelde dat niet ik, maar jij eigenlijk aan het roer wilde staan.

Tot nu, nu is het tijd dat ik, niet jij, aan het roer gaat staan. En NU is het tijd om te ervaren of het echt waar is wat jij me al die jaren liet geloven, dat het leven saaier en kleurlozer is zonder jou. Dat ik saaier en kleurlozer ben zonder jou.

Dus nu is het tijd dat **jij uitstapt** en wacht of ik je weer kom halen.

Zoals mijn vader weleens zei toen hij aan vriendjes refereerde; “ik denk niet dat ik kan leven zonder jou, maar ik ga het vanaf nu wel proberen”.



TOT SLOT

Allereerst een dankwoord aan allen die zich open durfde te stellen en iets wilde delen in dit magazine. Het is zo fijn om te weten dat je niet alleen bent in het alcoholvrije, de weg naar binnen, alles durven voelen, je zintuigen de kost geven, ook al is dat niet altijd de makkelijkste weg. Op de lange termijn is dit voor mij wel de mooiste en een weg die ik niet anders zou willen. Ik ben me er bewust van hoe bijzonder het is dat jullie dit product hebben gekocht, het hebben gelezen, hoe Pakje Fris twee jaar geleden is ontstaan uit de behoefte om te laten zien: “hé, het kan ook anders, ook als levensgenieter, als diepe voeler, als iemand die creatief en gevoelig is.”

Ik wil meer

Voor meer inspiratie en tips kun je me volgen op Instagram (@pakjefris) en mocht je behoefte hebben aan meer ondersteuning of coaching één-op-één, dan kun je altijd gratis en vrijblijvend een kennismaking aanvragen via m'n website (ditispakjefris.nl).

Een mooie, frisse zomer gewenst!

Liefs,

Elina