

///PERSBERICHT///

Schaamteloos Sober: nieuwe podcast doorbreekt drankschaamte

Teut voor de tent gezeten deze zomer? Vandaag lanceren Astrid van der Haar (34) en Elisanne van der Tuuk (38) hun [nieuwe podcast Schaamteloos Sober](#). Hun dagboeken zijn hierin de rode draad. Rauw en eerlijk nemen ze de luisteraar mee in hun zoektocht naar alcoholvrij leven. “Heel eerlijk? Ik kon het gewoon niet bij één drankje houden”, biecht Van der Haar in de eerste aflevering al op. Met deze podcast willen de dertigers de drankschaamte doorbreken.

Anoniem luisteren

De vrouwen kennen elkaar via Instagram. Saillant detail: bij het opnemen van de eerste aflevering, zien ze elkaar pas voor de tweede keer live. Dat de schaamte rondom alcoholgebruik groot is, merken de vrouwen via social media. Van der Haar: “Onze 7.000 volgers sturen liever een DM dan dat ze in het openbaar op een post reageren. En juist díe schaamte willen we doorbreken. Want Elisanne en ik zijn inmiddels schamteloos sober.” Van der Tuuk vult haar aan: “Onze worstelingen delen we in de podcast om te laten zien: je bent niet alleen. En het handige van de podcast? Dat kan anoniem beluisterd worden. Zonder dat je je aan iemand hoeft te verantwoorden.”

Niet drinken rete-saai?

Want waarom moet je je eigenlijk nog verantwoorden als je niet drinkt? ‘Eentje kan toch wel?’, ‘Doe niet zo ongezellig?’ of ‘Ben je zwanger?’. De vrouwen krijgen deze opmerkingen regelmatig te horen. “Eerlijk gezegd vond ik mensen die niet dronken ook rete-saai. Inmiddels weet ik beter”, aldus Van der Tuuk. Co-host Van der Haar vult haar aan. “Onze podcast Schaamteloos Sober is voor iedereen die wel of niet drinkt of een beetje sobercurious is.”

Sappig of spijtig

Gênante anekdotes, emotionele vraagstukken en persoonlijke inzichten komen aan bod. Op Spotify trekt de podcast al 350 volgers. Bijzonder, want vandaag gaat de eerste aflevering pas online. In de rubriek ‘sappig of spijtig’ delen de makers hun anekdotes over dronken avonden, aangeschoten valpartijen en puberale herinneringen. Met herkenbaarheid, én een tikje rebellie.

Sobercurious

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](#). En NOS kopte deze zomer al [dat de groep volwassenen die niet of matig drinkt groeit](#).

Podcast Schaamteloos Sober

Dertigers die niet meer drinken. Dat zijn As en Eli. In hun rauwe zoektocht naar een alcoholvrij leven, beantwoorden ze vragen als: 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 vandaag naar de [podcast Schaamteloos Sober](#).

///NOOT VOOR REDACTIE///

Foto's en logo's in hoge resolutie kunt u direct [uploaden vanaf deze Google Drive-map](#).

Wilt u een interview met Astrid en/of Elisanne?

Dan kunt u contact opnemen met Elisanne van der Tuuk via eli@elibijzinnen.nl of 06-21101224.

Wie zijn Elisanne & Astrid?

- Elisanne van der Tuuk, oftewel [ELbijzinnen](#), is spreker, schrijver, theater- en podcastmaker. In 2027 staat ze in het theater met haar voorstelling 'Broodjenuchter/katjelam'.
- Astrid van der Haar is op Instagram bekend onder [@jesoberemeid](#). Met haar platform [soberemeiden](#) is zij dé cheerleader van jonge vrouwen die willen stoppen met alcohol.

Meer informatie over de podcast Schaamteloos Sober:

- Instagram: [@schaamteloossober](#)
- [Perspagina en publicaties](#)

Opnames bij RN7

De podcast **Schaamteloos Sober** is opgenomen in de [Nijmeegse studio van RN7](#) vanwege het maatschappelijk belang van alcohol.

Extra achtergrond:

- [Elisanne in &C: "Mijn depressie verdween toen ik stopte met alcohol."](#)
- [Interview op Bedrock: Wat doet een jaar lang geen alcohol drinken met je?](#)
- [De podcast die drankschaamte doorbreekt](#)