

WAT ZEGT ONS ALCOHOLGEBRUIK OVER ONS?



Nooit meer een kater!

Alcohol is overal in onze maatschappij. Valt er iets te vieren, dan loop je als eerste de ober met glazen champagne tegen het lijf, de avondvierdaagse van de kinderen draait om de witte wijn achteraf, zaken doe je steeds vaker met de wijnkaart erbij, en na de raadsvergadering volgt de borrel. Zolang we daar van genieten is daar natuurlijk niets mis mee. Maar wanneer is het niet meer leuk en waar moet je alert op zijn? We vroegen het aan zes deskundigen.

WIM VAN DEN BRINK (1952), HOGLERAAR VERSLAVINGSZORG VAN HET ACADEMISCH MEDISCH CENTRUM (AMC):

‘Als het inkomen in een land toeneemt, zien we ook een toename van het alcoholgebruik’

Alcohol is een genotmiddel, wat is daar eigenlijk mis mee?

‘Er is niets tegen genieten en als alcohol met mate wordt gedronken, dan zijn de risico’s ook beperkt. Met toenemend alcoholgebruik nemen de risico’s op ernstige aandoeningen en incidenten echter exponentieel toe. Er is dus niet zo veel mis met drinken, maar wel met overmatig drinken.’

Klopt het dat we de laatste jaren wel steeds meer zijn gaan drinken?

‘Volgens de Nationale Drug Monitor (2012) is de consumptie van alcohol tussen 2000 en 2011 in Nederland licht gedaald, is het percentage zware drinkers van mensen ouder dan 12 jaar gedaald, is het alcoholgebruik onder scholieren van het reguliere voortgezet onderwijs afgenomen, is het percentage binge drinkers onder scholieren gedaald, is het aantal jongeren dat met een alcoholintoxicatie door een kinderarts in het ziekenhuis wordt behandeld licht gedaald en is

JAN GEURTZ (1950) SCHREEF HET BOEK ‘DE VERSLAVING VOORBIJ’ EN GEEFT WORKSHOPS EN CONSULTEN:

‘Alcohol is een merkwaardig middel, want het is pas verslavend boven een bepaalde dosis. Blijf je beneden die dosis, dan is het gebruik niet verslavend en zelfs niet eens ongezond. De grens is voor iedereen verschillend, maar ligt gemiddeld ergens bij twee glazen per dag. Van belang is natuurlijk wel of je ze vlug achter elkaar drinkt, of met een langere tussenpoos. Iedereen die wel eens over de grens heen gaat, kent hem, en veel mensen staan zichzelf eens in de paar weken of maanden toe die grens te overschrijden. Ze springen een avond uit de band, zakken eens helemaal door, hebben de volgende dag een stevige kater en zijn weer voor weken of maanden genezen. In feite voelen ze zich na zo’n uitpatting wel een beetje schuldig, maar als de kater weg is, is het schuldgevoel ook weer over. Vaak zien we dat mensen een

bepaalde periode van hun leven op deze manier drinken, maar dat dit vanzelf overgaat als ze hun draai weer gevonden hebben. Het wordt daarentegen vanzelf erger als het dagelijkse leven beknellerend en uitzichtlozer wordt. Het grensgeval kan dan in korte tijd veranderen in een echte verslaving. Deze mensen worden vaak weekenddrinkers. Alle onvrede met je eigen leven, zoals vervelend werk, een saaie relatie, geldgebrek of een te kleine woning, worden zo gecompenseerd. Ernstig wordt de alcoholverslaving pas als het drinken dagelijks gebeurt, in je eigen huis, als middel om te ontvluchten aan een problematische situatie. Er is een diep gevoel van eenzaamheid en tekortschieten, van somberheid over het hele bestaan, en een glaasje alcohol verandert dit gevoel in een prettige warmte van binnen. Als alcohol in grotere hoeveelheden

‘VEEL MENSEN VOELEN ZICH NA EEN UITSPATTING SCHULDIG, MAAR ALS DE KATER WEG IS, IS HET SCHULDGEVOEL OOK WEER OVER’

deel gaat uitmaken van je dagelijkse regelmaat, zit je in de problemen. Omdat alcohol een maatschappelijk geaccepteerd middel is, hebben veel alcoholverslaafden aanvankelijk niet eens door dat ze verslaafd zijn. Het echtpaar dat ‘s avonds bij de maaltijd met z’n tweeën een flesje rode wijn drinkt, bij de koffie elk twee likeurtjes neemt en de rest van de avond samen nog een fles port soldaat maakt, is echt verslaafd aan alcohol, ook al functioneren beiden prima. De alcoholverslaving werkt zo sluipend, soms duurt het jaren voordat verslavingskenmerken zoals trillende handen, angstaanvallen en hallucinaties het onmogelijk maken jezelf nog langer voor de gek te houden.’

www.jangeurtz.nl



ook het aantal mensen dat zich met een alcoholverslaving als primair probleem bij de verslavingszorg meldt licht gedaald. De totale sterfte door alcohol gerelateerde aandoeningen is in de periode 2004 en 2012 echter nog op hetzelfde hoge niveau gebleven. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat er niets aan de hand is. We zaten namelijk al op een hoog niveau; een kenmerk van een maatschappij waar het relatief goed gaat. Als het te besteden inkomen toeneemt, zien we meestal ook een toename van het alcoholgebruik. Uit recent Europees onderzoek komt naar voren dat er sinds de laatste crisis van 2008 in Europa in het algemeen minder is gedronken dan daarvoor, terwijl het druggebruik stabiel is gebleven of zelfs wat is toegenomen.’

Wanneer ben je goed bezig en wanneer niet meer?

‘Je kunt de risico’s beperken door als vrouw per week niet meer dan 14 glazen te drinken en als man per week niet meer dan 21 glazen, geen dagen te hebben met meer dan 5-6 glazen en ten minste twee dagen per week niet te drinken. Mensen die meer drinken lopen risico’s als gevolg van hun gebruik. Van een alcoholist wordt meestal gesproken als mensen niet alleen veel drinken maar er ook sprake is van lichamelijke en psychische afhankelijkheid. Dus als het leidt tot lichamelijke, psychische en sociale problemen.’ >



Welke groepen probleemdrinkers kun je volgens u onderscheiden?

'Er zijn mensen die - zoals in de meeste zuidelijke landen - elke dag een beetje drinken, meestal bij het eten, en er zijn mensen die af en toe heel veel drinken (binge drinkers), meestal in het weekend. De risico's voor deze groepen zijn verschillend. De eerste groep kan bij dagelijks overmatig drinken allerlei chronische aandoeningen ten gevolge van alcohol krijgen (kanker, levercirrose, hartklachten, neurologische aandoeningen), terwijl de andere groep het risico loopt op ongelukken, ruzies en huiselijk geweld met alle gevolgen van dien. In de verslavingszorg onderscheiden we vaak alcoholisten die al op jonge leeftijd (voor het 25e jaar) verslaafd zijn geraakt en alcoholisten die op latere leeftijd (na het 25e jaar en vaak pas rond het 35e jaar) verslaafd zijn geraakt. De eerste groep drinkt vaak in binges, heeft vaak ook verslaafden in de familie en een zekere neiging tot antisociaal gedrag. De tweede groep drinkt elke dag (te veel) en heeft meestal een voorgeschiedenis met angst en depressie. Deze groepen vragen om een andere behandeling.' >

typen drinkers tegen zoals de zakenman, de artistiekeling en de gewoontedrinker. Mijn trainingen draaien om intrinsieke motivatie: motivatie die van binnenuit komt en die niet is opgelegd door de buitenwereld. Als je in jezelf voelt wat alcohol met je doet en nieuwsgierig kunt zijn naar wie je bent zonder alcohol, is niet drinken eenvoudig en gemakkelijk. Wanneer de intrinsieke motivatie er niet is en je gaat stoppen omdat het 'slecht' is, wordt een alcoholvrij leven een straf en een hele opgave. Het is belangrijk om te weten wat je wel wilt. Als dat helder is, kun je dat gewoon gaan doen.'

www.vorbijalcohol.nl

Nieuwsgierig naar welk type drinker jij bent? Ga naar www.vorbijalcohol.nl/typen-drinkers

MARIËTTE WIJNE (1965) IS TEKSTSCHRIJVER-COLUMNIST. ZE SCHREEF O.A. HET BOEK 'NOU, NOG EENTJE DAN. VOOR WIE WIL STOPPEN MET (TE VEEL) DRINKEN':

PETRA MOES (1967) STOPTE TWAALF JAAR GELEDEN RIGOREUS MET DRINKEN. ZE ONTWIKKELDE DE TRAINING VOORBIJ ALCOHOL:

'HET LEVEN IS NIET ALTIJD LEUK. VAAK WETEN WE NIET HOE WE HIER MEE OM MOETEN GAAN'

'In onze maatschappij staat genieten hoog in het vaandel. Alcohol is synoniem geworden voor ontspanning, gezelligheid en feest vieren. Als er geen alcohol is, is het saai, en dat leidt tot het beeld 'als je geen alcohol drinkt ben jij saai ...' Dit beeld is gegroeid en leeft in het collectief onbewuste; dat hebben producenten van alcohol en reclamemakers mooi voor elkaar gekregen. Als we dat merk of drankje drinken, zullen wij ook zo zijn. Zo vrij, zo mooi en leuk. Doordat volwassenen zo gemakkelijk en dagelijks met alcohol omgaan, is dit ook de norm geworden voor jongeren: zo doen we het en als je eenmaal 18 bent, mag je meedoen. Naast de invloed van deze beelden speelt 'het leuk hebben' een belangrijke rol. Maar het leven, of je gemoedstoestand, is niet altijd leuk en vaak weten we niet hoe we hier mee om moeten gaan. Alco-

hol zorgt ervoor dat onwelkome gevoelens naar de achtergrond verdwijnen en je er niet mee hoeft te dealen. **Heel veel mensen verlangen naar innerlijke rust. Het drinken van een drankje lijkt daar een beetje op omdat alcohol de herenactiviteit vermindert.** Er wordt op grote schaal veel gedronken door mensen die zich eenzaam voelen. Denk aan ouderen, maar ook aan alleenstaande succesvolle vrouwen. Veel van de deelnemers aan mijn trainingen komen uit deze groep. Zij drinken dagelijks een fles wijn. Zelf deed ik dat ook. De alcohol houdt je weg bij de diepte waar echte innerlijke rust te vinden is en weg bij je gevoelens van eenzaamheid. Sterker nog: met een wijntje kun je het idee hebben dat je echt geniet, goed voor jezelf zorgt en het beste uit het leven haalt. Dat is niet zo. Naast de eenzame drinker kom ik andere

'Volgens mij ben je een problematisch drinker wanneer een glas wijn van een gebakje in een boterham verandert. Als je de grens van het feestelijke overschreden hebt, en vruchteloos probeert je drinkgedrag onder controle te krijgen. Hetzij voor jezelf, omdat je je bijvoorbeeld zorgen maakt over je gezondheid. Of voor je omgeving, omdat je geliefden het niet leuk vinden als je tijdens een etentje in slaap valt. Maar ook als je je alcoholgebruik bagatelliseert terwijl je zelf wel beter weet. **Diegenen die ongevraagd vertellen hoeveel glazen ze per dag drinken, zijn geheid probleemdrinkers. Let maar eens op. Iemand die geen alcoholprobleem heeft, praat niet over alcohol.**

Niet-drinkers hebben het tij mee volgens mij. Moderne leefstijlen zitten vol geboden: geen vlees, geen koolhydraten, geen e-nummers ... geen

alcohol past daar ook wel bij. Volgens mij wordt daar op verschillende fronten aan gewerkt. Als ik zie wat er vijf jaar geleden over alcohol te vinden was, en wat er nu allemaal bekend is, dan zijn we op de goede weg. Naarmate er meer bekend wordt over de schadelijke gevolgen, zal het debat toenemen en langzaamaan de publieke opinie veranderen. Geduld dus. Vergeet niet dat alcohol (samen met drugs) de favoriete motor van culturele smaakmakers - rockers, schrijvers, journalisten - is geweest. De romantiek omtrent drinken is onuitroeibaar. Het gaat er dus om mensen te vinden die soberheid als sexy of stoer weten te verkopen. Een alcoholprobleem? 'Dan drink je toch wat minder'. Maar matigen is veel moeilijker dan stoppen. Dan heb je namelijk nooit rust. Ben je nog de hele dag met drank bezig (ik althans wel). Stoppen vergt alleen wel een >

'NIET-DRINKERS HEBBEN HET TIJ MEE'

ferme beslissing - vooral als je nog geen total loss bent - en goede hulp. Lees alles wat los en vast zit. En zie stoppen niet als straf maar als een verlossing. Ik dacht dat mijn leven niets meer waard zou zijn zonder drank. Vreugdeloos, saai, vlak. Het tegendeel is gebleken. Ik kan het iedereen aanraden.' 'Nou, nog eentje dan, voor wie wil stoppen met (te veel) drinken' Uitgeverij Nieuw Amsterdam, www.mariettewijne.nl



Welk beeld bestaat er in het algemeen van de probleemdrinker, en klopt dat beeld met uw observatie en ervaring?

'Het klassieke beeld is dat van de dakloze met een fles op straat, of van een popster die zich te pletter zuipt en vaak ook nog drugs gebruikt. Dat beeld klopt zeker niet met wat wij in de verslavingszorg zien. We zien daar mensen uit alle lagen van de bevolking en zowel mannen (70-75%) als vrouwen (25-30%).' >



ANJA MEULENBELT (1945), PUBLICIST, VOLGDE EEN VRIJ VAN ALCOHOL TRAINING. WACHT! CITEERT UIT HAAR WEBLOG.

'JE KUNT ALCOHOL ZOWAT OVERAL VOOR INZETTEN. ALLEEN: HET HELPT NIET. NIET ECHT'

'De deelnemers verschilden erg van elkaar. Je had er van alles, type kroegtijger, type prosecco op vernissages en terrasjes, je had de liefhebbers van goede wijn, van oude whisky en van een kratje bier bij de tv. Er waren mensen bij van wie niemand het wist, en mensen die door hun baas waren gestuurd of gekomen waren om hun huwelijk te redden. Ik voelde me al snel thuis. Liefdevol werden we uitgenodigd om ons eigen verhaal te onderzoeken, de smoesjes te ontmaskeren, en we hebben enorm gelachen toen we elkaar de vreselijkste ervaringen vertelden van wat we onder invloed wel eens hadden gedaan. We kregen ook de vraag om eens na te gaan wat je per jaar eigenlijk uitgeeft aan drank. Auw. Het werd meteen duidelijk dat ik de prijs van de cursus makkelijk terug zou verdienen. Maar wat vooral belangrijk was, was dat het er niet alleen om ging of je de beslissing wilde nemen om te stoppen - dat werd aan jezelf overgelaten, geoordeeld werd er niet - maar of je eraan wilde werken wat je dan wilde gaan doen in plaats van je toevlucht nemen tot drank. Ik bedoel niet: wat voor vervangende hobby's, maar dieper: wat is je doel eigenlijk in je leven, welke kernkwaliteiten die je hebt wil je inzetten, en dan de vraag: kun je daar drank bij gebruiken?

Wat alcohol voor ons doet is voor iedereen verschillend. Er waren mensen bij uit een nogal alcoholisch nest, waar de kinderen al vroeg mee mochten doen. Er waren mensen bij met een werkomgeving waar behoorlijk in wordt gedronken, en je flauw bent als je niet meedoet. **Er waren mensen die op het oog succesvol waren maar toch eigenlijk ontevreden, over hun huwelijk, over hun werk, over hun leven in het algemeen, en het moeilijk vonden om dat toe te geven.** Dit is het aantrekkelijke van drank: je kunt het innemen tegen de verveling, tegen gepieker, tegen verlegenheid, tegen de leegheid, tegen teleurstelling en het gevoel van mislukking, tegen alleen thuiskomen op vrijdagavond en er heeft niemand lekker voor je gekookt, of gewoon om mee te doen en erbij te horen. Je kunt alcohol zowat overal voor inzetten. Alleen: het helpt niet. Niet echt. Je lost er geen enkel probleem mee op, je schuift dat alleen maar voor je uit. Je gevoel van eigenwaarde wordt er ook niet beter op. Wat alcohol werkelijk voor je doet, en wat niet, daar kom je feilloos achter wanneer je ermee ophoudt. Dat kan heel prettig zijn, en tegelijk nogal confronterend.' www.anjameulenbelt.nl

Waarom is het met roken wel gelukt om het maatschappelijke probleem aan te kaarten? Moeten we dat bij alcohol ook willen?

'Het grote verschil tussen roken en drinken is dat de meeste mensen wel met mate kunnen drinken, terwijl mensen vaak niet met mate kunnen roken, dat wil zeggen slechts enkele sigaretten per dag kunnen roken. Drinken kan nog steeds gezien worden als normaal en niet gevaarlijk omdat de meeste mensen met mate kunnen drinken. Bij roken is dat dus heel anders. Verder weet iedereen ondertussen wel dat je van roken vroegtijdig dood gaat, terwijl veel mensen denken dat dat voor alcohol niet het geval is. Tenslotte hebben we het rokers bijna onmogelijk gemaakt om nog (veel) te kunnen roken, terwijl de beschikbaarheid van alcohol nog steeds toe lijkt te nemen. Mijn advies: iedereen moet stoppen met roken, want ook weinig roken is erg schadelijk en weinig roken gaat gemakkelijk over in veel roken. En wat alcohol betreft: hou je alcoholgebruik in de gaten en probeer binnen de grenzen te blijven die ik in het antwoord op de eerste vraag heb aangegeven. <

RONNIE OVERGOOR (1965), PRESENTATOR, SPREKER & TV BAAS 7 DITCHES TV
STOPTE EEN PAAR JAAR GELEDEN MET HET DRINKEN VAN ALCOHOL:

'ER ZIJN MANIEREN OM JE
NIET MEER TELKENS TE
HOEVEN VERANTWOOR-
DEN VOOR HET FEIT DAT JE
NIET DRINKT'

'Ik denk dat veel mensen bij het woord probleemdrinker het clichébeeld hebben van de man met de fles onder de brug die 's ochtends al aan de drank zit. Terwijl het probleem veel breder is en er veel minder cliché uitziet. Ik denk namelijk dat heel veel mensen een problematisch drinker zijn. Problematisch in de zin van niet zonder kunnen. Maar alcoholgebruik en 'lekker dronken worden' is zo'n ingeburgerd en geaccepteerd gedrag, dat we het niet als probleem zien. Stel jezelf maar eens de vraag: zou ik een jaar niets kunnen drinken? Helemaal niets? Ik denk dat er heel veel mensen zijn die best weten dat hun relatie met alcohol niet echt gezond is. Mensen die geen maat houden, die regelmatig discussie moeten voeren met naasten over hun gebruik en die daar zelfs zo nu en dan misschien niet helemaal eerlijk meer over zijn. Deze groep is volgens mij vele malen groter dan we denken.

Voor mijzelf vond ik het problematisch omdat ik steeds minder matekende. Of ik dronk niets, of ik zoop door. En van dat laatste werd ik steeds vaker niet echt blij of gelukkig... achteraf. Inmiddels weet ik, als niet-drinker, hoe je dan kijkt naar mensen die alcohol gebruiken. Laat ik het zo zeggen: omdat ik eerlijk ben over mijn drankgebruik en waarom ik niet meer wil drinken, zie ik bij heel veel mensen een reactie zo van: oeps, dat herken ik zelf ook best wel, of, oeps, dat heeft mijn man ook. Dus de problemen die ik heb met drank worden zeer breed herkend. Verder maak ik er niet meer zoveel woorden aan vuil. Er zijn methoden voor dat je je niet meer telkens hoeft te verantwoorden voor het feit dat je niet drinkt. Stoppen met drinken is niet makkelijk, maar voor mij persoonlijk zitten er veel meer voordelen aan dan nadelen.'

www.ronnievergoor.com

RUIM DRIEKWART VAN DE MENSEN DRINKT

Uit de laatste cijfers van het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) blijkt dat 76,7% van de Nederlanders van 12 jaar en ouder in 2014 alcohol gebruikte. 11,6% van de 12+-bevolking was ex-drinker en 11,7% had nooit gedronken. Het CBS noemt 12,0% van de drinkers een overmatige drinker. Dat wil zeggen dat zij meer dronken dan 21 glazen per week (man) of meer dan 14 glazen per week (vrouw). Het CBS noemt 11,5% van de drinkers een zware drinker. Daarvan is sprake als er minstens éénmaal per week 6 of meer glazen op één dag wordt gedronken (mannen) of 4 glazen of meer op een dag (vrouwen).



Wat kost het allemaal?

Kosten van verzuim, ziekte en slechte prestaties: **€ 1554 miljoen**

Werknemers met alcoholproblemen produceren minimaal 10% minder dan hun collega's.

Kosten van misdrijven en overtredingen: **€ 841 miljoen**

40% van alle agressiedelicten wordt onder invloed van alcohol gepleegd.

Kosten algemene gezondheidszorg: **€ 115 miljoen**

Overmatig alcohol gebruik veroorzaakt hepatitis, levercirrose; vroegtijdige dementie, verhoogde bloeddruk; hartafwijkingen en kanker.

Kosten verslavingszorg: **€ 68 miljoen**

In 2012 werden 31.000 mensen met alcoholproblemen in de verslavingszorg behandeld.

Kosten verkeersongelukken: **€1,7 miljard**

Tenslotte: jaarlijks wordt tussen de **90 en 100 miljoen euro** uitgegeven aan alcoholreclame.

Bronnen: KPMG, Stiva, Instituut voor sociale geschiedenis, NDM, Factsheet Alcohol Verkeer en Waterstaat, STAP.