

Alcohol probleem, (h)ik?

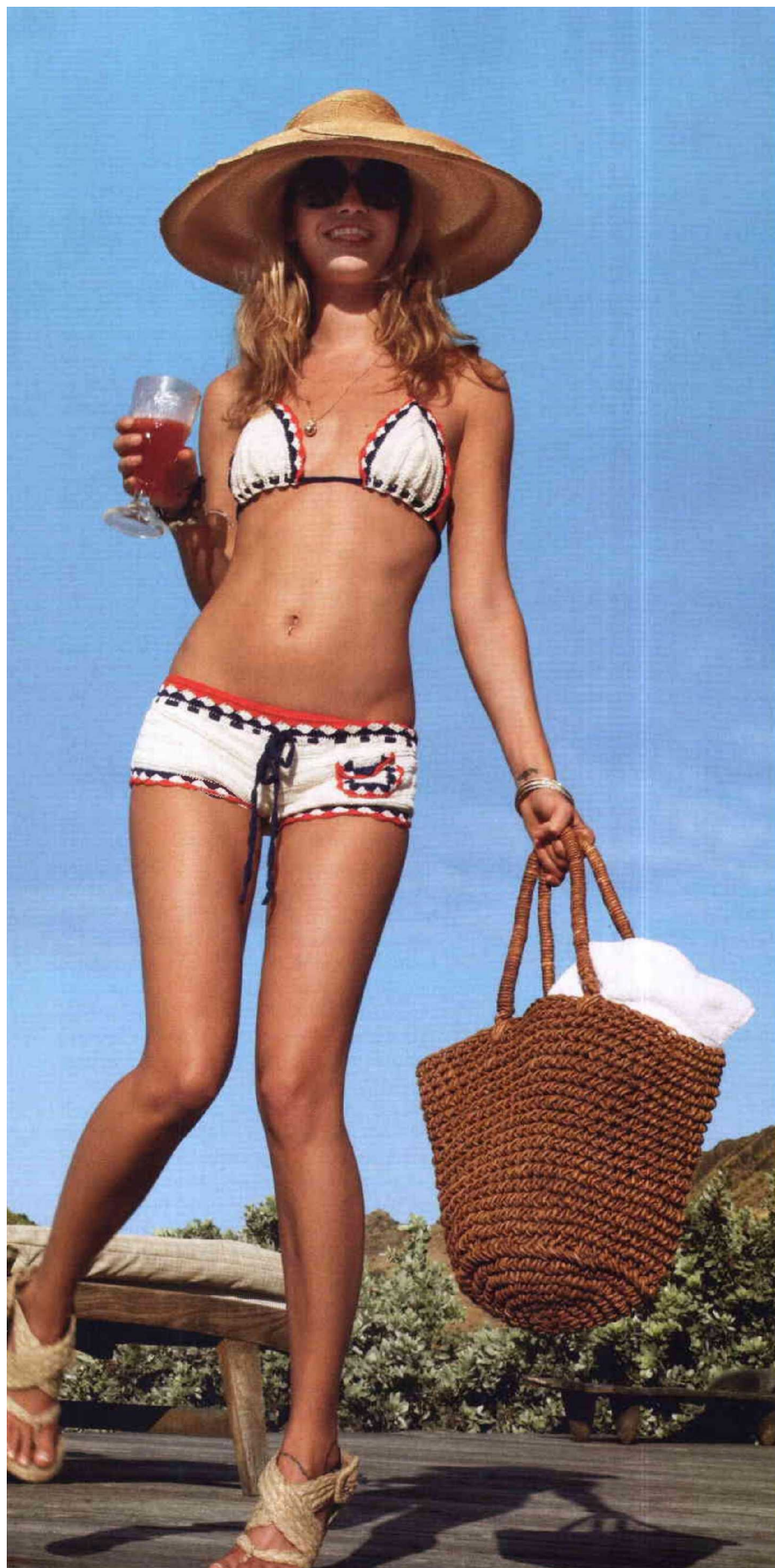
IN EEN TIJD WAARIN GROEN HET NIEUWE ZWART IS EN
LOOPSCHOENEN DE NIEUWE MANOLO'S, LIJKT DRINKEN DES
DUIVELS. AL IS NIET DRINKEN NET ZO GOED EEN FAUX PAS. ZEG
EENS, WANNEER KEEK JIJ VOOR HET LAATST TE DIEP IN HET GLAS?
EN WAT ZAG JE DAAR?

DOOR VALERIE EYCKMANS

Nog niet zo lang geleden blogde schrijfster Kristien Hemmerechts op de nieuwswebsite deredactie.be over haar zelf opgelegde alcoholstop. Ze verwees in haar stuk naar de pijnlijke getuigenis van actrice **Tania Van der Sanden**, die in *Reyers Laat* getuigde over haar alcoholverslaving, en er volgens de schrijfster werd opgevoerd als een soort curiosum. De aanleiding voor wat Hemmerechts haar 'dagen zonder drank' noemde, bestond uit verschillende factoren, schreef ze. Doorslaggevend was het besef dat ze een alles-of-niets mens is. Eentje is geentje, je kent het wel. Het was niet de eerste keer dat ze probeerde om een lange periode niet te drinken. "De vorige pogingen zijn gesneuveld onder sociale druk", schreef ze. "En door mijn eigen zwakheid. Maar vooral onder sociale druk. Het is behoorlijk ironisch hoe wij als maatschappij besloten hebben dat zogehe-

ten drugs met hand en tand moeten worden bestreden, terwijl we alcohol min of meer opdringen aan elkaar." Hemmerechts concludeerde dat het hele land een probleem heeft met alcohol, en gelijk heeft ze. Drinken is taboe, niet drinken vaak nog meer.

Het deed me denken aan een artikel dat ik zeven jaar eerder voor dit blad schreef, na het lezen van *The Joy of Drinking*, een sappig boek van **Barbara Holland**, de Amerikaanse schrijfster die een carrière maakte van tegen schenen schoppen en op tenen trappen. Met het boek stak ze de middelvinger op tegen de opkomende religie van broccoli en beweging, een trend die ook onze contreien begon in te palmen: toen al gingen er stemmen op om de alcoholgrens van 0,5 naar 0,2 te verlagen (compleet absurd: volgens mij kom je al aan 0,2 promille als je een Mon Cheri in je mond steekt). Ingepakt door Hollands je-m'en-foutisme - interviews gaf ze



KATRIEN, MANAGER

'Ik volg nu een online afkickprogramma, ik zit in mijn 9de week. Thuis heb ik gezegd dat ik op dieet ben

standaard met een glas whisky in de hand en een sigaret in de mond - en zelf niet vies van een glas (of twee, drie) sprong ik mee op de barricade. 'Geniet, maar met mate', schreef ik, 'heb ik nooit begrepen. Genieten doe je naar mijn mening beter met volle teugen. Ik zie het niet meteen gebeuren, een vrouw die na drie keer kauwen het chocolaatje-bij-de-koffie weer uitspuwt, omdat het welletjes is geweest. En ik moet de eerste gek nog tegenkomen die halfweg een vrijpartij zegt: 'Zo is het wel goed lieverd, nu hebben we wel genoeg genoten voor vandaag'. Hetzelfde met alcohol. Genieten met mate? Of de fles aan het einde van de avond half vol of half leeg is, zal me worst wezen. Zolang het maar gezellig is. *Hell*, zelfs in de Bijbel staat beschreven hoe Jezus op een bruiloft water in wijn veranderde. Hij vond het wellicht de hoogste tijd voor een streepje fun'.

Tja. *To be young and naive*. Ondertussen staat er een sapcentrifuge in mijn keuken, ben ik lang niet meer de kroegtijger die ik ooit was, en zijn broccoli en beweging ook mijn godsdienst geworden. Begrijp me niet verkeerd, ondanks de broccoli blijf ik een fan van het goede leven. Ik sla nog steeds zelden een glas af, en drink met smaak een tweede, of een derde. ▶

GEZONDHEID



Absolutely Fabulous



Dallas



Mad Men



Sex and the City

MET DUBBELE TONG

Alcoholisme is een serieus probleem, maar soms zorgt een glas te veel wel voor historische one-liners op tv en op het podium.

UIT 'ABSOLUTELY FABULOUS'

Eddie: "What are you drinking, darling?"

Patsy: "Oh, this? Chanel No 5."

UIT 'DALLAS'

J.R.: "Go to bed, Sue Ellen, there's nothing uglier than a woman who can't handle her liquor."

Sue Ellen (stomdronken): "But I haven't been drinking."

UIT 'MAD MEN'

Roger Sterling: "They say once you start drinking alone, you're an alcoholic. I'm really trying to avoid that."

Don Draper: "So I guess I'm helping both of us."

UIT 'SEX AND THE CITY'

Carrie Bradshaw: "Hi, I'd like a cheeseburger, please, a large fries and a cosmopolitan."

Maar ik weet nu: ik heb makkelijk praten, ik ben geen alles-of-niets mens. Ik ben gematigd van nature en gezegend met katers waarbij een week Guantánamo Bay een traktatie lijkt.

ENTER: DE HIGH FUNCTIONING ALCOHOLIC

Publieke figuren als **Kristien Hemmerechts** en **Tania Van der Sanden**, die openlijk spreken over hun moeilijke verhouding met alcohol, bevestigen de opkomst van de *high-functioning alcoholic*. Intelligente, hoogopgeleide vrouwen, vaak met een verantwoordelijke functie, die systematisch drinken om de stress door te spoelen, tot ze inzien dat ze een probleem hebben. Zo begon het ook voor **Katrien (44)**, mama van twee tieners en financieel directeur in een grote multinational. "Ik heb altijd graag gedronken. Als student zat ik al in het presidium en stond ik erom bekend om goed te kunnen drinken. Ik heb vrijwel heel mijn volwassen leven - met uitzondering van mijn twee zwangerschappen uiteraard - bijna dagelijks gedronken, maar pas na mijn veertigste liep het uit de hand. Ik kreeg een mooie promotie aangeboden in het bedrijf waar ik werkte. De kinderen waren groot genoeg, ik had er zin in en tijd voor, dus ik ging gretig in op het aanbod.

Van de ene dag op de andere moest ik letterlijk mijn mannetje staan. Ik kwam van een afdeling waar bijna uitsluitend vrouwen werkten, en nu maakte ik deel uit van het management, dat op één vrouwelijke collega na, volledig uit mannen bestond. Ik gaf alles wat ik had, ik smeet me in mijn job. 's Avonds beloofde ik mezelf met een glas. Maar het bleef niet bij één. Het werd al snel een aperitiefje om de dag door te spoelen, een paar wijntjes bij de maaltijd, en als ik rond tien, elf uur 's avonds weer achter mijn laptop kroop om verder te werken, schonk ik mezelf een goeie scheut whisky in. Ik zag zelf niet hoeveel ik dronk. Ik begon slechter te slapen, maar dacht dat dat door de stress kwam. Na verloop van tijd begon ik ook 's middags te drinken. Ik had vaak lunchmeetings, en ik merkte dat een glas wijn me oppepte als ik weer eens slecht geslapen had en met een suffe kop aan mijn bureau zat. Stilaan begon ik te beseffen dat ik misschien wel eens een probleem kon hebben. Met héél veel schroom kaartte ik het aan bij mijn huisdokter, die me aanraade professionele hulp te zoeken. Dat vond ik een stap te ver: ik was toch geen alcoholist, ik runde tenslotte

FRIEDA MATTHYS PSYCHIATER

*'Onzekere of
sociaal angstige
mensen zijn
vatbaarder voor
verslaving.
De types die
'indrinken' om
los te komen'*

een gezin, ik had een baan, een sociaal leven... Uiteindelijk ben ik online hulp gaan zoeken. Ik volg nu in het grootste geheim en op afstand een stappenprogramma, ik zit in mijn negende week. Thuis heb ik gezegd dat ik op dieet ben. Mijn man en kinderen weten van niks, en dat wil ik zo houden."

IK BEN DEPRI, DUS IK DRINK

Is een alcoholprobleem een vervelende bijwerking van de emancipatie van de vrouw? Gedeeltelijk wel, volgens dr. Frieda Matthys, hoofd psychiatrie aan de VUB en voorzitter van de VAD, de Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen. "Het is een feit dat vrouwen de laatste tien, vijftien jaar een inhaalbeweging hebben gemaakt op het vlak van alcohol, maar waar ze vroeger vooral thuis dronken, in het geniep, drinken ze vandaag gemakkelijker en plein public. Weet je, de ironie is dat het geen geheim was dat vrouwen vroeger in het geheim dronken - reclamemakers speelden er zelfs op in. Ik herinner mij nog een reclamespot van Sandeman uit de jaren 90 waarin een vrouw lusteloos op de bank zit, tot er een Zorro-achtige figuur komt binnengewalst die een fles port voor haar neerzet, en weer vertrekt. Je ziet de vrouw oplichten, en vervolgens klinkt de slogan: 'Het geheim dat je deelt met Sandeman'. Er is toen heel wat kritiek op de spot gekomen, die suggereerde dat vrouwen in het geheim dronken, maar ook dat we drinken om negatieve gevoelens weg te spoelen. Dat is helaas ook zo. Vrouwen drinken als ze depressief, angstig of gestresseerd zijn, terwijl mannen veelal drinken vanuit een positieve of sociale ingesteldheid, omdat ze iets te vieren hebben, of gewoon een gezellige tijd willen beleven. Nu, het openlijke drinken is eerder een cultureel verschijnsel. Drinken is in onze maatschappij statusverhogend. Een vrouw die goed kan drinken, die mee kan met de mannen, die oogst een zekere bewondering."

VROUWEN WETEN WAAROM

Een kleine waarschuwing voor wie zo meteen naar de fles wil grijpen om zijn of haar status op te krikken: net als mode is ook je glas aan trends onderhevig. Minstens zo belangrijk als wát je drinkt, is hóé je het drinkt. "Sterkedranken zijn uniseks geworden, en dat is niet toevallig", zegt **Debby Wilmsen** van Diamonds and Pearls, het agentschap dat onder andere de public relati-

VALERIE, JOURNALISTE

'Voor mij is het makkelijk om nee te zeggen. Ik ben gezegend met katers waarbij een week Guantánamo een traktatie lijkt'

ons verzorgt van merken als Duvel Moortgat en Filliers. "Marketeers hebben hoe langer hoe meer ook vrouwen als doelgroep in het vizier. Een van de gevolgen daarvan, is dat de manier van alcohol serveren veel meer aandacht heeft gekregen. Gin bijvoorbeeld, dé hype van het moment, moet in het juiste glas worden geschonken, met het juiste kruid worden afgewerkt, en liefst ook met een aangepaste tonic worden gemixt. Ook bierbrouwers hebben ontdekt dat ze meer uniseks moeten denken. Het is hen eindelijk duidelijk geworden dat vrouwen echt niet zitten te wachten op het zoveelste fruitbiertje." Een stelling die gretig wordt bijgetreden door zythologe en biersommelier **Sofie Vanrafelghem**. Ooit een zelfverklaard 'witte-wijnwif', is Vanrafelghem vandaag de bezieler van **Vrouwen en Bier**, een website met bijbehorend concept dat als doel heeft vrouwen kennis te laten maken met bier. Véél bier.

"Voor mijn boek *Bier, vrouwen weten waarom* wilde ik nagaan waarom bier zo'n slecht imago heeft. Uit een enquête die in Engeland werd gevoerd, bleek bijvoorbeeld dat meer dan 60% van de vrouwen graag bier lusten, maar het nooit zouden drinken op een eerste date, omdat het zo lomp staat. Helaas was ik vroeger zelf zo. Ik dronk in een café nog liever een slechte witte wijn waarvan ik gegarandeerd hoofdpijn zou krijgen, dan dat ik een trappist in m'n handen zou houden. Als biersommelier voor een internationaal restaurantconcept, is dat een regel waar ik niet van afwijk: bier moet in elegante glazen worden geschonken." Een vrouw die haar seksegenoten leert drinken, krijgt die geen bakken kritiek over zich? "Wat mij ergert, is dat ik het gevoel krijg dat bier méér een mikpunt is voor alcohol- en drugverenigingen dan eender welke andere drank. Bier heeft een slechte connotatie, op alle vlakken. In wijn zitten evenveel calorieën, maar toch wordt er alleen gesproken over een bierbuik. Nochtans blijkt dat geheel- ▶

GEZONDHEID

FRIEDA MATTHYS, PSYCHIATER

‘Drinken is in onze maatschappij statusverhogend. Een vrouw die goed kan drinken, oogst een zekere bewondering’

FACTS & FIGURES

- Belgen dronken in 2009 gemiddeld **8,1 l pure alcohol per hoofd** van de totale bevolking. Dat kwam neer op 81 l bier, 25 l wijn en 3,4 l sterkedrank.
- Naar schatting telt België **500.000 probleemdrinkers**. 10% daarvan zijn mannen, 6% zijn vrouwen.
- Jonge mannen van **15-24 jaar** dronken gemiddeld het meeste glazen per week. Zij vormden ook een risicogroep voor overmatig drinken (22 of meer glazen per week). Van de vrouwen waren het **vooral 55-plussers** die overmatig alcohol dronken.
- Om te bepalen of iemand al dan niet een alcoholprobleem heeft, wordt vaak het aantal gedronken glazen per dag of per week als maat gebruikt. Het afkappunt tussen matig en overmatig drinken wordt dan gedefinieerd als **14 glazen of meer per week voor vrouwen** en **21 glazen of meer per week voor mannen**.

JE ALCOHOLGEBRUIK KUN JE CHECKEN OP
WWW.DRUGLIJN.BE

onthouders nog altijd een grotere kans op hart- en vaatziekten hebben dan mensen die met mate alcohol consumeren.” Met mate, aha, de cirkel is bijna rond. Hoeveel drinkt een biersommelier overigens zelf? Weinig, zo blijkt. “Hoe meer je ermee bezig bent, hoe minder je drinkt. Ik proef en analyseer veel, praktisch elke dag, maar echt drinken doe ik minder. Mijn vrienden vragen soms wanneer ik nog eens mee een pint ga pakken”, lacht Sofie.

FRUITSAPJE VOOR DE SEUT

Rest er nog dat andere taboe. *Niet drinken*. Een zuiver maatschappelijke trend, volgens dr. Matthys, en eentje die typisch is voor een land met een cafécultuur als de onze. “Een vrouw die in de kroeg een fruitsapje bestelt, wordt nog altijd als een seut bestempeld. Dat zit zo ingebakken in onze cultuur. Ondanks alle acties en campagnes heeft alcohol nog steeds een onschuldiger imago dan andere drugs. Heb je iets te vieren, is er iets leuks gebeurd, dan hoort daar vaak een glaasje bij. Ook tijdens de kantooruren.” Het klinkt herkenbaar voor Katrien, die sinds haar alcoholstop systematisch smoezen verzint om te kunnen ontsnappen aan de afterworkborrels. “Ik heb het nochtans geprobeerd”, zegt ze. “Mee de kroeg induiken en een watertje bestellen, maar mijn collega’s bekeken me alsof ik besmettelijk was, en eerlijk gezegd klonk mijn arsenaal aan smoezen ook weinig aantrekkelijk. De ene keer moest ik de kinderen zozegd er-gens gaan oppikken, de andere keer was ik op dieet, dan nam ik weer medicijnen... Klinkt weinig stoer allemaal, terwijl ik net zo hard m’n best deed om erbij te horen. Uiteindelijk heb ik afgehaakt. Het kan niet anders of ik loop een heleboel inside-information mis, maar op dit moment gaat mijn gezondheid voor.”

EENS VERSLAAFD, ALTIJD VERSLAAFD?

Of ze denkt of hoopt ooit opnieuw sociaal te kunnen drinken, daar wil Katrien voorlopig niet op antwoorden. En ook dokter Matthys is voorzichtig als we haar vragen of probleemdrinkers ooit helemaal ‘genezen’. “De ene mens is de andere niet. Er zijn verschillende factoren die bepalen hoe vatbaar iemand is voor verslaving. Het is enerzijds genetisch, maar ook je persoonlijkheid speelt een rol. Iemand met een kwetsbare persoonlijkheid is vatbaarder voor verslaving. Als je snel onzeker wordt, of sociaal angstig bent bijvoorbeeld. We kennen ze allemaal, de types die een paar glazen nodig hebben om ‘los’ te komen. Het indrinken op voorhand, weet je wel. Vanuit de wetenschap denken we hoe langer hoe meer dat iemand die alcoholverslaafd is geweest, nooit opnieuw een sociaal drinker kan worden. Ik heb in mijn praktijk patiënten gehad die na tien jaar geheelonthouding weer een glaasje dronken, en binnen een paar weken volledig hervielen in hun oude patronen.” Hoe stoer en geëmancipeerd we ook willen zijn, puur biologisch zullen we altijd het onderspit delven. “Vrouwen worden sneller dronken, sneller verslaafd en ondervinden sneller lichamelijke schade. Als je het epidemiologisch bekijkt, drinken mannen drie keer zo veel als vrouwen, maar ze hebben er maar twee keer zo veel problemen mee”, besluit dr. Matthys. Dagen zonder drank, het klinkt als een straf, maar ik neem me voor ze toch wat vaker in te lassen. Godzijdank zijn er nog sapjes. En broccoli en beweging. Overigens kreeg *The Joy of Drinking* nooit een vervolg: drie jaar na de publicatie ervan stierf Holland aan longkanker. ■