

DeMorgen
11 september 2013



Vrouwen en alcoholisme:
het taboe onder de loep >>2-3

Maatje 38%

Debat in Brussel behandelt het taboe rond vrouwen

Booze & The City

De tijd dat vrouwen alleen stiekem in hun keuken konden drinken, is voorbij. Alleen zorgt dat gedeelte van de emancipatie ervoor dat ook vrouwen sociale drinkers worden. En al eens vaker over de schreef durven gaan. 'Zolang mijn winkel draaide, was er geen probleem.'

Van haar cola nipt ze maar om de zoveel tijd, van de minipita's voor haar neemt ze er amper één. De pint aan de andere kant van de tafel gunt ze zelfs geen blik. Toch heeft Myriam Bruyninckx (43) moeite met doseren. Geef haar een interessant project en ze gaat er helemaal voor. Geef haar een pak zuurtjes, en ze gaat er ook helemaal voor. Binnen de kortste keren werkt ze de inhoud ervan naar binnen, vertelt ze. Zo ging het tot tien jaar geleden ook met alcohol. Schotelde je Bruyninckx een alcoholisch drankje voor, dan dronk ze dat, enkele meer en daarna nog een paar te veel. Laat u dus niet misleiden door haar verzorgde uiterlijk: Bruyninckx is alcoholiste.

En ze is niet alleen. België telt naar schatting zo'n 500.000 probleemdrinkers. Een derde van hen zijn vrouwen. Zij drinken volgens het cliché vooral stiekem thuis, van de fles verstopt achter de javel. Terwijl mannen vooral naar alcohol grijpen om iets te vieren met vrienden, drinken vrouwen namelijk vooral overmatig om hun problemen te vergeten. Al lijkt daar verandering in te

komen. "Twintigers en dertigers zijn bezig aan een riskante inhaalbeweging", zegt Frieda Matthys, diensthoofd psychiatrie van het UZ Brussel. "Vrouwen van die leeftijdscategorie gaan zelden nog op stap zonder alcohol te consumeren." Vooral hoogopgeleide dames kiezen volgens Matthys snel voor geestrijke drankjes. Uit recent onderzoek blijkt ook al dat vrouwen uit lagere sociale klassen tijdens een zwangerschap regelmatig blijven roken. Hoogopgeleide vrouwen zweven tijdens een zwangerschap de sigaretten wel af, maar blijven wel vaker drinken.

Een vrouw die alcohol drinkt, is dan

ook al lang geen taboe meer. Televisiereeksen als *Sex & The City* tonen al jaren hoe gezellig het is om samen met vriendinnen het glas te heffen. Bovendien werken vrouwen zich alsmaar hoger op in het bedrijfsleven en bij hun nieuwe carrières horen vaak seminars, lunches en recepties. En de bijbehorende alcohol dus. "Vrouwen passen zich gemakkelijk aan, zelfs als die aanpassing een negatief effect op hen heeft", analyseert Matthys. "Alcohol drinken blijft iets stoer hebben, je zou het een mannelijke waarde kunnen noemen. Zo'n mannelijke waarde wordt in onze maatschappij hoger ingeschat. Daarom

'Ik kon niet geloven dat ik alcoholist was. Alcoholisten, dat waren toch mensen met paarse neuzen, mensen die in de goot lagen?'

MYRIAM BRUYNINCKX

met een alcoholprobleem. Ex-verslaafde Myriam Bruyninckx (43) getuigt

vinden vrouwen het een beetje truttig om water of een sapje te bestellen als ze uitgaan.”

Myriam Bruyninckx herkent het beeld dat Matthys schetst maar al te goed. Zelf ging ze ook niet drinken om problemen te verdrijven, wel omdat ze het een gezellig tijdverdrijf vond. “Ik was een typische sociale drinker, ik dronk nooit thuis”, aldus Bruyninckx. Als student zette ze avond na avond al haar goede voorname opzij en bleef ze aan de toog plakken. Later schikte ze onbewust haar hele leven rond haar alcoholgebruik. Ze verhuisde bijvoorbeeld naar de Antwerpse Kammenstraat. Niet omdat die in een hippe buurt lag, wel omdat Bruyninckx’ stamcafé er niet veraf was.

Lallen tegen de baas

Haar baan als medisch vertegenwoordiger gaf Bruyninckx dan weer voldoende vrijheid om haar katers te verwerken. “Als ik de avond ervoor weer eens te veel had gedronken, zei ik dat ik migraine had. De volgende dagen werkte ik harder, ter compensatie. Zolang mijn winkel draaide, was er geen probleem.” Bruyninckx’ collega’s en baas wisten dan ook lange tijd niet dat ze overmatig dronk. “Ze wisten dat ik er stevig in kon vliegen, maar daar bleef het bij. Zelfs nadat ik tijdens een personeelsfeest dronken tegen mijn baas had staan lullen over hoe hij zijn zaken best kon aanpakken. Gelukkig ging hij er goed mee om en dacht hij dat het eenmalig was.”

Privé omringde Bruyninckx zich op dat moment vooral met mensen die ook graag een glaasje meer dronken. “Nadat ik stopte met drinken, heb ik me lang afgevraagd waarom niemand me er ooit op had gewezen dat ik een probleem had. Maar waarschijnlijk had ik dat toch niet willen horen. Iedereen die iets non-alcoholisch bestelde, werd door mijn toenmalige vrienden en ik afgedaan als een seut, als iemand die niet weet hoe zich te amuseren”, herinnert Bruyninckx zich. “Wij wisten zogezegd beter wat cool was. Als vrouw een man onder tafel kunnen drinken, bijvoorbeeld.”

Alleen kunnen vrouwen dat zelden echt. Ja, ze kunnen af en toe misschien

meer alcohol verzetten dan hun mannelijke tegenhangers, maar daar boeten ze veel sneller en harder voor. Terwijl mannen drie tot vier keer zoveel alcohol drinken als vrouwen, hebben de heren er namelijk maar dubbel zoveel problemen mee. Een voorbeeld: Mannen die twaalf jaar lang 28 tot 41 glazen alcohol per week drinken, hebben zeven keer meer kans op levercirrose dan hun seksegenoten die minder drinken. Vrouwen die twaalf jaar lang evenveel alcohol drinken, hebben zeventien keer meer kans op levercirrose.

Bovendien kunnen mannelijke alcoholisten gemakkelijk 20 tot 25 jaar lang drinken zonder daar lichamelijke gevolgen van te dragen. Vrouwelijke alcoholisten ondervinden vaak al na tien of vijftien jaar lichamelijke klachten. “Maar ook de manier waarop naar alcoholverslaafde mannen en naar alcoholverslaafde vrouwen wordt gekeken, is anders”, stipt psychiater Matthys aan. “De vrouw van een alcoholverslaafde zal er bijvoorbeeld alles aan doen om hun relatie te doen werken. Geeft ze de relatie toch op, dan verwijt haar omgeving haar dat meestal. Terwijl de partner van een alcoholverslaafde vrouw de relatie veel sneller stop zet, met steun van zijn omgeving.”

Is het dat maar?

Ook Bruyninckx’ toenmalige vriend liet een paar keer vallen dat ze te veel dronk en dat dat ruzies veroorzaakte. Toch was het niet die opmerking die haar er een eerste keer toe aanzette alcohol af te zweren. “Op mijn 29ste merkte ik dat mijn alcoholgebruik meer nadelen dan voordelen had. Ik was sneller dronken en kon dus niet meer genieten van een roes, ik kreeg black-outs, ik had verschrikkelijke katers. Maar ik kon niet geloven dat ik alcoholist was. Alcoholisten, dat waren toch mensen met paarse neuzen, mensen die in de goot lagen?”

Veel andere vrouwelijke alcoholisten krijgen te horen dat ze probleemdrinkers zijn wanneer ze met andere kwaaltjes – slapeloosheid, spijsverteringsproblemen – bij de dokter aankloppen. Bij Bruyninckx ging het anders. Zij vroeg



'Ik verwachtte allemaal losers te zien bij de AA, maar de verhalen bleken heel herkenbaar. Ook zij waren bang dat er niets meer zou overblijven als ze de drank uit hun leven zouden weren'

haar huisarts zelf om Antabuse, een geneesmiddel dat ervoor zorgt dat je lichaam geen alcohol verdraagt. "Het hielp, vier maanden lang. Ik vond het in die periode zelfs leuk om nuchter te zijn: je staat fris op, hebt 's avonds meer tijd. Algauw vond ik toch weer uitvluchten om opnieuw te drinken. Toen een barman me verkeerd verstond en me een glas wijn gaf in plaats van een glas water, zag ik dat bijvoorbeeld als een aanmoedigend teken van God."

Bruyninckx, die ondertussen zelf in bijberoep therapeute alcoholmisbruik is, merkt ook bij haar cliënten dat ze na drie of vier nuchtere maanden voor een tweesprong staan. "Is het dat maar? Dat is het gevoel dat op dat moment overheerst", zegt Bruyninckx. "De alcoholisten merken namelijk dat de gesprekken die op café worden gevoerd eigenlijk flauwekul zijn, maar hoe ze hun vrije tijd beter kunnen invullen? Daarvan hebben ze geen flauw benul."

Zelf nam Bruyninckx contact op met haar vrienden uit het atheneum en kennissen uit de kleuterschool, toen ze voor de tweede keer ontvonden. "Zij ontvingen me met open armen. Gelukkig maar. En ze leerden me wat mensen doen als ze niet op café zitten: wandelen, naar het theater gaan, etcetera." Het was uiteindelijk een bezoek aan een vergadering van AA – "zogezegd om een vriendin te steunen" – dat Bruyninckx hielp die tweede keer beter af te kicken. "Ik verwachtte allemaal losers te zien, maar de verhalen van de andere aanwezigen bleken heel herkenbaar. Ook hun wereld was heel klein geworden, ook zij waren bang dat er niets meer zou overblijven als ze de drank uit hun leven zouden weren. Nooit meer drinken, lijkt dan

allesbehalve een aangenaam vooruitzicht. Het systeem van AA – waarbij je 24 uur lang niets drinkt, en dan nog eens en nog eens – werkt op zo'n moment beter."

Waar het twintig jaar geleden ondenkbaar was dat er veel vrouwen aanwezig zouden zijn op de vergaderingen van AA Vlaanderen, vertegenwoordigen dames nu ongeveer de helft van de leden. "Maar", merkt Jan van AA Vlaanderen op, "vrouwen hervallen sneller. Terwijl mannen hun problemen meestal verdwijnen zodra ze stoppen met drinken, zien vrouwen hun problemen dan net helderder dan voorheen. Daarom verlangen ze vaker opnieuw naar de roes."

Bijna tien jaar nadat ze alcohol afzwoor, raakt Bruyninckx toch nog altijd geen druppel aan. "Daardoor ben ik meestal een buitenbeentje op feestjes, maar ik kan niet anders. Het grootste nadeel is dat ik altijd moet verantwoorden waarom ik geen alcohol drink. Mensen merken zo iets namelijk meteen op. Eerst zei ik nog dat ik antibiotica nam, maar zo'n uitvlucht kun je niet blijven gebruiken. Nu verwoord ik het meestal zo dat mensen wel beseffen dat ik alcoholist ben. Alleen willen ze dat meestal niet geloven. Omdat ik er niet uitzie zoals de alcoholisten die ze kennen uit de cartoons. Het lijkt daardoor alsof ik elke dag moet vechten om alcoholist te mogen zijn."

De socialistische vrouwenvereniging VIVA-SVV organiseert vandaag, van 9.30u tot 13u, het inleefdebat 'Vrouwen en alcoholisme'. Adres: De Markten, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel.



© BOB VAN MOL

Hoeveel is te veel, mevrouw?

Vrouwen drinken best maar veertien alcoholische eenheden per week, zo tipt de Wereldgezondheidsorganisatie. Drinken ze meer, dan kunnen vrouwen negatieve lichamelijke effecten ondervinden. In België wordt het alcoholgebruik als problematisch bestempeld zodra vrouwen meer dan 21 eenheden alcohol per week consumeren. Opgelet, die drankjes kunnen niet worden opgespaard. Vier eenheden alcohol per vrouw per gelegenheid is het maximum. (SJS)



'Vrouwen van twintig of dertig gaan zelden nog op stap zonder alcohol te consumeren', zegt Frieda Matthys, diensthoofd psychiatrie UZ Brussel.

© INGE VAN MILL/HOLLANDSE HOOGTE