

Marie Claire Vlaamse Editie

01.11.2014

Circulation: 10620

8e6c68

Page: 76-79

1831

marie claire

taboe

"DIT IS DE DRUPPEL" VROUWEN AAN DE FLES

Vrouwen staan steeds meer hun mannetje, en dat is goed nieuws. Minder goed nieuws is dat ze hun man steeds vaker onder tafel drinken. "Op een dag besepte ik: je bent geen goede moeder meer."

TEKST STEFANIE VAN DEN BROECK.

Een man die in de goot ligt en van 's morgens tot 's avonds drinkt: dat is het vastgeroeste beeld van de alcoholist dat leeft bij veel mensen. Maar het klopt totaal niet. Ik ben zelf een alcoholist - dat blijf je je hele leven - maar ik heb nooit dagelijks gedronken, en al helemaal niet 's ochtends", vertelt Myriam Bruyninckx. Zij was, net als zoveel andere vrouwen en mannen, een typische sociale drinker. "Ik werkte veel en hard, maar ik ging ook graag uit. Daar was niets marginaals aan: ik zat altijd met een grote groep vrienden aan de toog. En geloof me, ik was zeker niet de enige vrouw. Het enige probleem was dat ik op den duur niet meer kon stoppen met drinken. Wat mijn plannen voor de volgende dag ook waren, hoe vroeg ik ook op het werk moest zijn, het maakte niet uit. Ik bleef drinken." Myriam is lang niet de enige

vrouw met een alcoholprobleem. De laatste jaren zijn vrouwen aan een heuse inhaalbeweging bezig, weet Frieda Matthys, voorzitter van de Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen (VAD) en hoofd psychiatrie aan de VUB. "Vooral bij hoogopgeleide carrièrevrouwen neemt alcoholisme toe. Zij zijn nog altijd geneigd om het gedragspatroon van mannelijke collega's te kopiëren. Vaak vrezen ze dat ze truttig zullen overkomen als ze een cola of fruitsap bestellen op café. En dus bestellen ze maar wijn of bier."

Maar wanneer heb je nu echt een alcoholprobleem? "Alcoholisme is een redelijk vaag begrip", geeft Matthys toe. "Vrouwen die minder dan 14 glazen per week drinken, lopen weinig gezondheidsrisico's. Mannen mogen zelfs tot 21 glazen per week drinken. Maar als een vrouw 21 glazen of meer drinkt (en een man 28 of meer), dan komt ze echt in de gevarenzone." In België - en bij uitbreiding heel Europa - is dat niet zo ongewoon. "Veel mensen drinken dagelijks een glas wijn bij het eten, soms nog één of twee nadien. Wij hebben een echte alcoholcultuur. Telkens

als er iets gevierd wordt, horen daar bubbels bij. Een feestje geven zonder bier of wijn is ondenkbaar." Mensen onderschatten dus vaak hun alcoholverbruik. "Bij vrouwen komt de klik vaak als ze zwanger worden: de meesten stoppen dan wel (tijdelijk) met drinken, maar voelen toch dat dat wringt. Al zijn er ook heel wat vrouwen, vooral hoogopgeleide, die ook tijdens hun zwangerschap nog geregeld een glas drinken."

NAAST JE HAKKEN LOPEN

Alle emancipatie ten spijt: alcoholisme bij vrouwen is nog altijd een groter taboe. "Mannen die veel drinken zijn grappig, vrouwen zijn sletten. Dat beeld leeft heel erg", zegt Frieda Matthys. "Zeker vrouwen met kinderen worden er extra hard op afgerekend. Vrouwen worden nog altijd als de behoeders van het gezin beschouwd. Als zij falen, vinden mensen dat extra erg. Als een man een alcoholprobleem heeft, verwacht de omgeving ▶



Drinken, een
mannenprobleem?
Zes procent van de
Vlaamse vrouwen is
aan de fles.



taboe

vaak dat zijn vrouw de boel draaiende houdt. Soms wordt de schuld zelfs (deels) bij haar gelegd. Omgekeerd ligt dat heel anders: echtgenoten van een alcoholverslaafde vrouw oogsten veel meer medelijden, iedereen begrijpt het als zij willen scheiden." Myriam heeft zelf geen kinderen, maar ze merkte wel dat dronken vrouwen anders bekeken worden dan mannen. "Als vrouw tut je je meestal helemaal op om uit te gaan: mooie jurk, hoge hakken, make-up... Als je dan op het einde van de avond naast je hakken loopt met uitgelopen mascara, ziet dat er meteen een stuk triester uit. En ja, sommige mannen denken dan dat je een slet bent. Maar in mijn vaste uitgaanskliek was er eigenlijk weinig verschil tussen mannen en vrouwen: we maakten gewoon heel veel plezier."

Het duurde lang voor Myriam beseftte dat ze een alcoholprobleem had. "Uitgaan was het liefste wat ik deed en mijn dronken momenten waren meteen ook de gelukkigste. Al moest ik er ook veel nadelen bij nemen. Ik was 'gezegend' met de meest afschuwelijke katers: dan werd ik 's morgens doodziek wakker en had ik een dag nodig om weer bij mijn positieven te komen. Waardoor ik niet kon gaan werken - ik was toen aan de slag als uitzendconsulente - en ik mijn collega's in de problemen bracht. Dat gebeurde minstens één keer per maand, wat me niet in dank werd afgenomen. Door al die ziektedagen heb ik bijvoorbeeld ook een promotie gemist." Myriam voelde wel dat er een probleem was, maar alcoholisme leek haar toch een brug te ver. "Alles wat ik daarover zag of las, ging over mensen die een hele dag dronken en afgepeigerd in de goot lagen. Zo was ik niet. Maar ik bleef twijfelen. Toen een van mijn vriendinnen naar een AA-meeting ging, besloot ik om eens mee te gaan. Gewoon, voor de zekerheid. Ik hoopte dat ze me zouden uitlachen: *jij, een alcoholist?* Maar dat deden ze dus niet." Ze bleef gaan, en die



AA-meetings werden haar redding. "Sindsdien heb ik geen druppel meer gedronken. Dankzij AA besef ik dat alcoholisme een ziekte is en geen gebrek aan wilskracht. Maar wel een ziekte die ik mijn hele leven zal meedragen." Myriam heeft haar leven volledig omgegooid. "In het begin ging ik nog af en toe op café met mijn oude vrienden. Maar die gesprekken gaan toch iets te vaak over drank en feestjes. Ik moest dus op zoek naar manieren om al mijn nieuwe vrije tijd te vullen. Alcohol is een heel makkelijke manier om in korte tijd helemaal te ontspannen. Als dat verdwijnt, blijft er een leegte over. Dus was ik weer aangewezen op mezelf: wat vind ik leuk? Ik ben beginnen tekenen, schrijven: dingen die ik als kind graag deed." En ze begon ook opnieuw te studeren. "Een opleiding tot psychotherapeut: dat was iets wat ik altijd al wilde doen, maar door de alcohol lukte het niet. In mijn laatste jaar moest ik een masterproef schrijven. Ik heb toen eens heel diep nagedacht over een onderwerp

dat me na aan het hart lag. (*glimlacht*) En uiteindelijk kwam ik toch weer bij die alcohol terecht. In die periode ben ik begonnen met een praktijk voor alcoholisten en daar hou ik me intussen halftijds mee bezig." Myriam krijgt vooral hoogopgeleiden over de vloer, en ook flink wat vrouwen. "Daar zijn sociale drinkers bij, zoals ik er zelf één was: carrièrevrouwen die na het werk op zwier gaan. Maar ook vrouwen die thuisblijven voor hun gezin en zich eenzaam voelen. Alcohol is altijd een manier om iets te compenseren of om helemaal niets te voelen."

VERLIEFD OP RICARD

Hoe stoer het ook lijkt om als vrouw je mannelijke collega's onder tafel te drinken, onschuldig is het zeker niet. Meer nog: vrouwen lopen meer risico op gezondheidsproblemen door alcohol. "Er zijn verschillende lichamelijke verschillen, waardoor het effect van alcohol bij vrouwen zwaarder doorweegt", legt Frieda Matthys uit. "Vrouwen wegen gemiddeld minder dan mannen. En ze hebben ook een lager vochtpercentage in hun lichaam, waardoor de alcohol

opgelost wordt in een kleiner volume. Bovendien hebben mannen meer maagzymen, waardoor de alcohol al deels wordt afgebroken. Vrouwen hebben er veel minder: alle alcohol komt rechtstreeks in de dunne darm en het bloed terecht. Als een man en een vrouw evenveel drinken, zal die vrouw dus sneller dronken zijn. En er treedt ook sneller leverschade op. Bij mannen duurt het toch 20 tot 30 jaar voor ze levercirrose krijgen, bij vrouwen kan dat al na 10 jaar het geval zijn." Dat heeft ook Mieke* aan den lijve ondervonden. Zij heeft tussen haar 25^e en haar 34^e veel gedronken, waardoor ze problemen kreeg met haar lever en gal, en ook hartritme stoornissen. "Maar het mentale gedeelte, de allesoverheersende obsessie voor alcohol, woog toch het zwaarst door", vertelt ze. "Nochtans kom ik uit een heel liefdevol, warm nest waar absoluut geen alcoholproblemen waren. Mijn ouders waren hardwerkende zelfstandigen. Uiteraard werd er geregeld gedronken, maar enkel bij feestjes en etentjes. Om te ontspannen. Zelf dronk ik ook tijdens het uitgaan, maar dat bleef altijd vrij onschuldig. Tot ik in de typische ratrace van het leven belandde: ik

werkte hard in de familiezaak, kreeg twee kinderen, had een druk sociaal leven... Kortom: ik wilde alles. Na een tijdje begon ik mijn eerste Amaretto al om vier uur te drinken, als ik de kinderen van school had gehaald. Zo'n glas was voor mij dé manier om stoom af te blazen. En als de kinderen in bed lagen, volgden er nog flink wat glazen. Ik merkte dat ik het 's ochtends steeds moeilijker kreeg om uit bed te geraken en iets leuks te doen met de kinderen. Een van mijn vrienden had ooit lachend gezegd dat de beste remedie tegen een kater is om hetzelfde te drinken als de avond ervoor. Dat klinkt komisch, maar het werd de pijnlijke realiteit: ik moest 's ochtends al beginnen te drinken om me goed te voelen. Ik begon steeds vaker te liegen en me af te zonderen." In de familiezaak kreeg Mieke steeds meer klachten en ongeruste reacties en ook haar relatie was op sterfen na dood. Toch werd ze nog zwanger, van haar derde kind. "Toen heb ik negen maanden niet gedronken. Maar ik was totaal bezeten door de gedachte aan alcohol, waardoor ik in een depressie zakte. De enige gedachte die me staande hield, was: na de geboorte kan ik weer drinken. Ik heb maar korte tijd borst-

voeding gegeven, en herviel daarna meteen in mijn oude gewoontes: anderhalve tot twee flessen Ricard per dag." Na de geboorte zette Miekemans de scheiding in gang, maar gelukkig kreeg ze veel steun van haar ouders. "Zij waren vooral ongerust over mijn kinderen, en kwamen hen geregeld ophalen. Ik hield altijd vol dat ik wél een goede mama was, omdat ik mijn kinderen graag zag. Maar op een dag besefte ik dat dat niet klopte: mijn kindjes waren beter af zonder mij. Toen besliste ik om af te kicken." Haar beste vriend gaf haar het adres van een gereputeerde privékliniek in Zuid-Afrika. "Met mijn laatste spaarcenten heb ik vliegtickets gekocht en twee dagen later was ik weg. Om er uiteindelijk vier maanden te blijven. Er werd gewerkt met de 12-stappen-benadering: weer gelukkig leren zijn zonder te drinken, hulp vragen, eerlijk zijn... Thuis ben ik op zoek gegaan naar een goede AA-groep, want helemaal genezen doe je nooit." Ook Mieke heeft haar leven een heel andere wending gegeven. "Ik had geen werk en geen geld meer, dus ben ik opnieuw gaan studeren. Nu werk ik als verslavingstherapeut: ik heb van mijn achilleshiel mijn kracht gemaakt. Intussen ben ik zeven jaar nuchter en staat mijn leven weer op de rails. De band met mijn kinderen is heel hecht en ik probeer bewust te leven. Nooit meer over mijn grenzen gaan, dat vooral. Want ik wil nooit meer de controle verliezen." ■

* Mieke is een schuilnaam.

Meer info? www.therapeut-alcoholisme.be (de website van Myriam Bruyninckx), www.aavlaanderen.org, www.vad.be, op www.boeveelsteveel.be kan je zelf testen of je te veel drinkt. Iedereen met vragen kan ook terecht op de Druglijn: 078/15 10 20 of www.druglijn.be.

MAMA, DRINK TOCH NIET ZO SNEL

- Acht procent van de Vlaamse vrouwen drinkt dagelijks alcohol, tegenover 15 procent van de mannen.
- Vlaamse vrouwen drinken gemiddeld 7 glazen per week, mannen 13 glazen.
- Zes procent van de Vlaamse vrouwen drinkt overmatig (minstens 15 glazen per week), tegenover tien procent van de mannen. Dit percentage steeg de afgelopen jaren licht: in 1997 dronk 'nog maar' vier procent van de Vlaamse vrouwen te veel.
- Vooral vrouwen tussen 55 en 64 jaar drinken vaker overmatig: 15 procent van hen drinkt wekelijks 15 glazen of meer.
- Drie op de tien zwangere vrouwen blijven alcohol drinken, elf procent zelfs minstens één glas per week. Oudere moeders (25-34 jaar) doen dat vaker dan jongere moeders.

Bron: VAD