

Het witte wijn dilemma

Túúrlijk drinkt Martine (49) te veel. En haar vriendinnen ook. Maar ach, het gaat al jaren goed, en het alternatief is zo ongezellig. Als ze besluit met een arts en verslavingsdeskundige te praten schrikt ze zich kapot. 'Ik zie aan jou dat je drinkt.'

W

“Wel zonde,” is de eerste gedachte die in mij opkomt als ik op zondagavond die fles sauvignon leeggiet in de gootsteen. Daarna denk ik: wat goed. Het is namelijk wel even klaar met de drank, want het is té erg geworden. Ik drink op een gewone, doordeweekse dag twee, nou ja bijna altijd drie, glazen wijn. En als er een feestje of een borrel is, dan zit ik toch algauw op een fles. Met name hoogopgeleide vrouwen drinken ‘gevaarlijk veel’: meer dan twee glazen per dag. Dat stelde de OESO twee jaar geleden in een rapport over het alcoholgebruik in westerse landen. Overall neemt het alcoholgebruik af, maar het neemt toe onder vrouwen met een goede opleiding en een goed salaris. Sigrid Sijthoff, arts en oprichter van behandelmethode en -praktijk Kick your Habits, denkt dat dit komt doordat vrouwen vaak veel ballen in de lucht moeten houden met hun gezin, werk en vrije tijd. Zij zien hun momentje met de witte wijn als de beloning voor een zware dag. Zeg nou zelf: niks lekkerder dan na een dag intensief werken uitpuffen op de bank met een glas wijn. Even niet nadenken: de avondkrant erbij, daarna even een potje koken en dan de dag afsluiten met een serietje

op Netflix. Allemaal heel goed te doen met een wijntje erbij. Veel vriendinnen doen hetzelfde. De een omdat ze wacht op haar man die pas om halfacht thuis is, de ander vindt het een momentje voor zichzelf, lekker in haar eentje drinken als de kinderen boven huiswerk zitten te maken.

Als er rond dat tijdstip geen wijn in huis is, word ik toch een beetje onrustig. Dan verzin ik smoezen om naar de supermarkt te gaan voor een pak melk – en natuurlijk een flesje sauvignon. Onderweg loop ik langs de glasbak om de oogst van de hele week vast wat uit te dunnen, zodat mijn zoon, die dit klusje normaal op zondag klaart, niet de échte hoeveelheid flessen ziet die we er doorheen jagen. Je wilt als moeder toch niet bij je puberzoon te boek staan als – tja – drankorgel.

TOENEMEND RISICO

Hoe erg is het eigenlijk? Ik vul een testje in op de site van de Jellinek-kliniek, met vragen als: “Voelt u zich schuldig over uw alcoholgebruik?” (Ja, dagelijks.) “Heeft u iemand of uzelf ooit verwond door alcoholgebruik?” (Nee, nooit.) “Hoe vaak heeft u het afgelopen jaar vanwege uw alcoholgebruik dingen laten liggen die u eigenlijk had willen doen?” (Vaak.) De uitslag: ik heb een toenemend risico op alcoholisme. Ik ben dus nog geen alcoholist, maar ik kan er zo een worden.

Vorig jaar dronk ik om die reden een maand niet, want na zo'n maand zou je je bewuster worden van je drinkgedrag. Bovendien zou mijn lever even rust krijgen en zou ik ook nog afvallen. Het ging me goed af. Bijvangst van een maand niet drinken is dat je een stuk beter slaapt

EÉN? TWEE?

De meeste 55-plussers hebben volgens het Trimbos Instituut geen idee van welke hoeveelheid alcohol gezond is. Zij houden nog vast aan de vorige richtlijn van de Gezondheidsraad: twee glazen per dag. Sinds 2015 is echter een glas per dag de norm. Daarbij waarschuwt alcoholinfo.nl: “Voorkom dat alcohol een gewoonte wordt door niet iedere dag te drinken.” Ook risicovol: drinken als reactie op stress of persoonlijke problemen. Het risico is dat je steeds meer gaat drinken.

‘Als er rond dat tijdstip geen wijn in huis is, word ik toch een beetje onrustig en verzin ik smoezen om naar de supermarkt te gaan’

en nooit meer dat appelige gevoel in je hoofd hebt bij het opstaan. Oké, ik heb één keertje gesmokkeld toen ik in een restaurant een vis op mijn bord kreeg die mijns inziens echt niet zonder een glas witte wijn kon. Toen De-Dag-Dat-Ik-Weer-Mocht-Drinken daar was, tikte ik met gemak weer drie wijn naar binnen op een terras. Omdat ik het zo goed had volgehouden, vond ik dat ik de dag daarna wel weer een wijntje bij het eten mocht. Zo zat ik binnen de kortste keren weer op het oude niveau. Afgelopen september zou ik weer een maand gaan stoppen. Na vijf dagen zat ik in het café met een collega die zei: “Zullen we een wijntje nemen?” (Misschien was ik het wel die het vroeg, ik weet het echt niet meer.) Ik dacht: eentje maar, en dat ging goed. Ik weer-

stond het meisje van de bediening dat kwam vragen of we nog iets wilden drinken en ging toch enigszins trots naar huis. Toen ik thuiskwam zat mijn man met twee vrienden op de bank, flesjes bier in de hand. Tja, dan wil je ook niet ‘ongezellig’ doen. De volgende dag was het weer raak: een mistige kop. De week erna kwam er iemand eten, de wijn ging niet op en dus moest ik de dag erna de restjes opdrinken. Die maand heb ik het maar opgegeven.

Als helemaal stoppen niet lukt, waarom dan niet gewoon minder drinken? Niet doordeweeks, niet thuis en alleen bij feesten en partijen of in de kroeg. En dan eentje maar, en geen twee, drie of meer. Het kan, zegt Sigrid Sijthoff van Kick your Habits. Ze kent cliënten die na een behandeling deze strikte regels in acht kunnen nemen. Maar dan wel na een periode van helemaal niet drinken. Alcohol legt namelijk je prefrontale cortex plat, het deel van de hersenen dat de planning en controle regelt. Het limbisch systeem, ofwel het reptielenbrein, wordt de baas. “Door alcohol valt je controle weg en als de controle wegvalt, wil je meer,” zegt Sijthoff. “Het limbisch systeem heet ook wel ons emotionele brein. Als de controle daarover wegvalt door de alcohol, komt je leven in een rollercoaster van gevoelens en impulsen terecht. Proberen te minderen maakt dat je

>



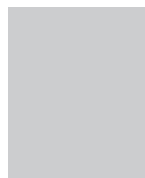
< steeds met jezelf aan het onderhandelen bent, en dat kan je stuurzonde brein moeilijk aan. Een tijdje 'nee' is makkelijker."

OVERZICHTELIJK

Dat gevoel kent Mariëtte Wijne, die een boek schreef over het jaar nadat ze besloot te stoppen met drinken. "Helemaal niet drinken maakt je leven een stuk overzichtelijker," vindt ze. "Ik was altijd bezig met stoppen, niet stoppen, een tijdje stoppen. Als je helemaal niet drinkt, geeft dat rust."

Eigenlijk voelde ze zich altijd direct beter als ze stopte, in elk geval niet meer zo schuldig. Wat er ook zou gebeuren, het zou niet komen door de drank. Maar ze begon toch altijd weer. "Als ik dronk – vooral in mijn eentje – voelde ik mij een waardeloze sukkel, vooral omdat ik het niet in de hand had en ik voelde dat drank me gevangen hield: ik kwam niet vooruit."

In 2011 verscheen haar boek *Nog eentje*



'Nou, nog eentje dan'
Mariëtte Wijne
Nieuw Amsterdam

dan, waarin ze beschrijft hoe ze van meerdere zware biertjes per dag naar nul ging. Nog steeds drinkt ze geen druppel. Sinds ze weet hoeveel beter ze zich voelt zonder drank, hoeft ze niet meer. "Als ik niet was gestopt, dan zat ik nu nog thuis met een fles naast me middelmatige stukjes te tikken." Op het dieptepunt wendde ze zich op het kantoor waar ze zat regelmatig een kwaal voor, ging naar huis en trok daar dan een Westmalle Tripel open. "Na de eerste ging het schrijven lekker, na de tweede ook en na de derde ging het al niet meer." Na haar eerste alcoholloze jaar schreef ze een boek, nu schrijft ze columns, heeft verschillende banen en doet vrijwilligerswerk.

Maar ze betaalt er een prijs voor. "Sociaal voel ik me soms echt een baksteen. Ik was al niet goed in huis-tuin-en-keukengesprekjes voeren, maar met drank op ging het wel. Nu weet ik me daar geen raad mee." Feestjes bezoeken doet ze niet voor haar plezier. "En als ik er ben denk ik: wanneer kan ik weer weg?" Uit eten gaan of lang tafelen met vrienden vindt ze ook niet leuk meer, net als een avond praten in het café. "Zonder alcohol kan ik dat niet meer."

BORDUREN

Hoe leeg ziet mijn leven eruit als ik geen oeverloze gesprekken meer kan voeren in de kroeg, niet meer lekker lang kan tafelen met vrienden, of niet meer kan koken met witte wijn erbij? In de spreekkamer van Sijthoff hoop ik dus dat ze gaat zeggen dat minderen ook best wel kan, dat het bij mij wel meevalt. Maar dat zegt ze niet. Integendeel. Ze zegt dat alcohol 'echt heel slecht' is voor je gezondheid. Het vergroot de kans op hart- en vaatziekten en kanker. En als vrouw heb je ook nog eens

‘In de spreekkamer hoop ik dat de arts gaat zeggen dat het bij mij wel meevalt. Maar dat zegt ze niet. In tegendeel’

55+

55-plussers zijn volgens recent onderzoek van het Trimbos Instituut **grotere zuiplappen dan jongeren**

21,2%

In de groep van 55-70 jaar is bij 21,2% sprake van **matig alcoholgebruik**

6,7%

In de groep van 55-70 jaar is bij 6,7% sprake van **overmatig alcoholgebruik**

Bij de groep van 23-54 jaar is dit respectievelijk 13,7% en 3,8%

4+

Bij vrouwen in de oudere leeftijdsgroep is het percentage overmatige drinkers (meer dan vier glazen per dag) **groter dan bij mannen**

‘Als ik niet was gestopt met drinken, zat ik nu nog thuis middelmatige stukjes te tikken’

een aanzienlijk grotere kans op borstkanker omdat alcohol de oestrogeenproductie beïnvloedt. Ook vergroot alcohol nog eens menopauzale klachten, zoals zweten en opvliegers. Kortom: helemaal stoppen is echt beter voor je gezondheid - én voor je uiterlijk, want ze zegt: "Ik zie aan jou dat je drinkt."

Oef.

Stoppen dus, zegt Sijthoff, en dan niet een maand, maar 66 dagen. Volgens haar is deze periode nodig om de structuur van de hersenen zodanig te veranderen dat er weer balans komt tussen de afdeling planning en controle en het reptielenbrein. Ze vindt wel dat er gedurende die 66 dagen voor het drinken iets anders in de plaats moet komen. Met het veranderen van een gewoonte moeten er nieuwe gewoontes voor in de plaats komen. Ze ziet heel veel cliënten die 's avonds alleen maar Netflixen, of werken en daarna gaan Netflixen. "Het klinkt misschien heel suf," zegt Sijthoff, "maar vroeger hadden mensen hobby's. Ze gingen borduren of breien, of deden iets anders met hun handen." Ik denk aan die yogacursus die ik al een halfjaar wil volgen, en aan die kilometers die ik zou willen hardlopen na het werk, maar niet loop omdat ik gedronken heb. Misschien is het dan toch wel te doen.

Maar als ik stop, wat krijg ik ervoor terug? Dat is niet te voorspellen, zeggen ze beiden. "Probeer het gewoon, en zie wat het oplevert," zegt Sijthoff. Ook volgens Mariëtte Wijne hoeft je niet te zeggen dat het voor de rest van je leven is. "Begin en kijk of het bevalt. Gewoon weer gaan drinken kan altijd nog." ☒

Kijk voor Kick your Habits van Sigrid Sijthoff op www.kickyourhabits.nl