De laatste druppel

Op een terras, in eigen tuin, op een festival: doorgaans borrelen we heel wat af gedurende de zomer. Toch kiezen steeds meer mensen voor ontmatching. 'Ik heb evenveel plezier op feestjes als toen ik nog wel dronk.'

Door Maud Beucker Andreae • Illustratie: Francesco Carta

'Geniet, maar drink met mate' blijkt en makkelijk nog niet.

LUCIENNE FRANCESCO/LAPIN, GETTY IMAGES

De pauze van het tennistoernooi wordt goed benut. Er gaan Laassiegeels en bitterballen rond, de eine rosé ruis na het andere witbier wordt gedronken. Ik besteel een epa rood. Niet omdat ik hang ben dat ik straks geen bal meer raak, wel omdat ik dan eerst een zelfopgelegde limiet heb maximaal twee bier gemerkt, gia ik me te buiten aan een glas wijn of twee. Okaz, ooms dan. Elke keer per maand, op een vrijdag of zaterdag, mag ik echt los. De andere 21 dagen vul ik die ruimte zowaar, gingerbeer en nulpunntal. Wat mij favoriete wijnbar, hij rock 'n roll op de hoek, is net faillier, daarregenoser opem binnenkomt een alcoholvrije sligter. Het voelt als een teken van boven.

Voor ik mijn eerste bier nemen in liet gaan, dronk ik bijna elke dag. Maximaal twee glazen, soms drie, 'keurig' na ons uut, tijdens het kaiken of tijdens het eten. De hoeveelheid hing vooral af van eventueel gezelschap. Af en toe, bijvoorbeeld tijdens feestjes of festivals, wanneer het meer dan zes drankjes, vaak wijn. Geen dingetje, verte chardonnay, maar bij voorkeur een Spanjaard: een zogeheten *schaamdruif*, zoals pinot grigio.

Rode wijn is goed, toch?

Hoe erg is dat eigenlijk? Een rood wijntje ogo ex rijst is goed voor je, toch? Helaas, die fabel is nooit bewezen: wat, vooral bij mannen, zijn er des te meer. Het bekendste is de aanslag op je lever: bij langdurig alcoholgebruik verver die, met in het ergste geval leverkanker tot gevolg. Vrouwen hebben bij regelmatig alcoholgebruik een grotere kans op borstkanker. Voor jonge vrouwen is dat zelfs al bij matig gebruik. Ook het kan krijgt een opstater. Als je drinkt vernauwen je bloedvaten, wat de kans op een beroerte vergroot. En laten we meneer Korsakov niet vergeten: alcohol pleegt een gigantische aanslag op het geheugen.

Eigenlijk weten we dit allemaal wel. En waarmogel. Jangaanen lijkt ooze alcoholkultuur te veranderen, vooral dankzij nieuwe podcasts en cursussen over alcoholgebruik of -vrij leven, maar ook naar de opkomst van mocktails en de nieuwe alcoholvrije sligter.

Snelle beloning

Toch zien we grootheglheid en drank nog steeds als een twee-en-twee-eenheid. Gezelligheid en drank hoort bij elkaar, zo'n beeld is nog niet zo uitstedelijk haar noscorres. Ook in de media zien we dat vaak: een quezer naar vervanging schoof rijgheft bich gepaat. De een slurkt de werkdag af met een pond glas rood, voor de ander gaat een zomerse, die ook bij haar zomers met een Aperol Spritz, voor een derde is vakantie niet compleet zonder campari of witbier. We weten dan het slecht is, maar doen het desondanks. De dopamine die vrijkomt bij een slok of twee geeft een lekker gevoel. Het ontspant en maakt vrolijk, wie wil dat niet? Het is die snelle beloning waardoor drank lastig is te wegstaan.

Arm en schrijver Sigrid Sjjhoff schreef het boek *Proust: + Voor wie niet wil stoppen met drinken*, waarin ze oeroude gemen de schuld geeft van onze slaper ruggengraat: 'Deze zijn gerichte op overleven, in eerste instantie op de korte termijn. De oudste delen van ons brein, het reptielenbrein en het zoogdierenbrein, ofwoel de onbewuste impulsen en gewoontes, zijn hierbij flink dominant.'

Ze verklaart dat het jongste en rationele deel, de neocortex, dat 'Uij zult niet drinken' zegt, totaal wordt ondergesneeuwd door die oudere hersengebieden na een glas of anderhalf. Om dat overwicht te illustreren een herkenbaar non-alcoholisch voorbeeld: bij het kijken van een enge film wordt ook dat oude en eigenlijk beden ten dage 'verkeerde' deel van het brein 'aangezet'. Terwijl we met onze neocortex weten dat de vampier niet echt is, wint het reptielenbrein alsnog: het laat je beven, zweten en veroorzaakt haarkleppingen.

Dionysus versus Apollo

Jeannoke Scholtens, toekomstonderzoeker en moeder van vijf, lies uitstedelijk haar noscorres prevalieren. Over haar alcoholisme en queeste naar vervanging schoof rij het boek *Kees - Een verslavende zoektocht naar geest*. Hierin haalt ze Dionysus aan, de Griekse god van de dolfers, die ook bij haar comtimo in strijd was met tegenhanger Apollo, god van wijsheid en rede. Aan het einde van de dag won Dionysus. Het geest van wijn was voor mij (weeledig). Na een lange dag werken en zorgen opende ik een fles chardonnay. Zo kon ik de dag achter me laten, zeijn schouders laten hangen en volledig ontspannen. Maar het was ook geratever ruimend op bneejes en dinen was drank een verbindende factor.

Er zing geen dag voorbij dat Scholtens niet drink. Meestal drie tot vier glazen, soms een fles. 'Tot de dag dat ik mezelfin de autopsiegid zag, nadat ik de kinderen naar school had gebracht. Ik had nood doorkijpen open en zag er moe uit, en zo voelde ik me ook. Wat ik al een tijd weegbrakte kwam in alle heerlijkheid omhoog: ik drink te veel en dat moet stoppen.'

Ook Erik Jan Harmens, dichter, schrijver en podcastmaker, stopte met alcohol. Negen jaar geleden droink hij zijn laatste druppel. Hij was een groter innemer dan Schoolten: dit biter, ons fles wijn en een slaapmutsje was geen uitsparing, maar een gemiddelde doordeweekse dag. Hij dronk vooral om te verdoven: 'Alcohol gaf mij een hupsje: het haalde de scherpte weg en was een filter tegen alle dagelijkse prikkels, die bij mij nogal hard binnenkomen.'

Harmens had destijds jonge kinderen en voor hem was het zij aan de directie van een communicatie bureau en was teen al schrijver in dichter. Schrijven deed hij vooral 'n avonds, beneveld. 'Ik maakte me wijs dat drank hoort bij een artistiek bestaan, in het kader van seks, drugs en rock-'n-roll' zoals ik wisr ik dat dat natuurlijk onzin is.'

Verslavingskliniek

Ook Sigrid Sjjhoff begon toe te geven, was er een egenschijnlijk onbeduidend moment met zijn toen tienjarige dochter. Terwijl hij het haar met bretengen dachs kollig te zijn door de clown uit te hangen, vond zij hem behoorlijk amblieren een meer geordende drinker te worden. 'Wat ze in haar ogen zag, wist ik niet. Mijn eigen vader was alcoholist, wilde haar niet zo'n gedrag aandoen, beter jeugd geven dan ik zelf had.'

Ze ging geen dag voorbij dat ze verslavingskliniek jelilinek. Uit schaamte te vier zijn drank problemen verstilde hij dat hij wilde stoppen met roken, zijn andere verslaving. Omdat drinken vaak hand in hand deft. Het rationele, nieuwe brein is laat naar zijn drinkgewoontes. 'Ik loog, noemde de beth van wat ik normaal drank. Van die beurt je gewoontes naar de gronde kant om te buigen, opdat jouw ruiter meer controle krijgt.'

Dat klinkt even simpel als moeilijk. Om dit te bereiken moeten mensen die zich bij Kick your habits aanmelden eerst 66 dagen alcoholvrij blijven, volgens onderzoek de minimale periode om een nieuwe gewoonte aan te leren. De voordelen zul je niet alleen lichamelijk merken, ook psychisch kan het verfrischtg geven.

Eenvoudig gesteld: bij alle gezonmiddelen, en dus ook bij alcohol, ramt de gebruiker hard door de eigen dopaminevoorraad heen. Je voelt je daardoor snel en kort heel lekker, maar op die temp ijnstel werkt het averrechts. Het duurt namelijk even voordat deze 'gebakamaker' is aangevuld en ron het zoor is vol je je somber of worden depressieve gevoelens verstertis. Als je iieen tijdje niet drinkt, roep je deze negatieve spiraal een halt toe. 'Daarbij kan de eventuele trots die je voelt door niet te drinkenje ook een stort gelukgevoel geven', zegt Sjjhoff.

Brein gereset

Toen Jeannoke Scholtens besloot te stoppen met drinken, was er nog niet klaar met de roes. Ze wilde een verslaving vinden voor alcohol, iets waf je bewustzijn in dezelfde staat krijgt, en dan uiteraard geen drugs. 'Van ASMR (een auditieve stimulans, red.) tot grappige filmjes op YouTube: ik heb alles gepropeerd. Maar Dionysus, ofwoel de roes, was zonder wijn moeilijk te vinden. Uiteindelijk hebben hardlopen en koffie mij gered. Het zijn mijn nieuwe verslavingen.'

Terwijl Scholtens in haar eerste alcoholvrije jaar boerels en diners bedoiidend minder leuk vond, is er inmiddels eraan gewend om niet te drinken. 'Mijn brein moest gewoon een worden gereset. Nu heb ik weer evenveel plezier op feestjes als toen ik nog dronk.'

BRON: TRIMBOS-INSTITUUT

LUCIENNE FRANCESCO/LAPIN, GETTY IMAGES

ALCOHOLPERCENTAGES

44%

Het percentage mensen dat niet of maaweiligks drinkt is gestegen van 37,4 in 2019 naar 41,5 in 2019 en naam in 2020 verder toe, tot 44,4. In 2021 is dit niet meer ambooig: gegaan.

8-9%

Zwaar drinken blijft sinds 2014 schommelen rond de 8%-8,9%.

Gezelligheid en drank wordt nog steeds gezien als een twee-eenheid

'Ik maakte me wijs dat drank hoort bij een artistiek bestaan: seks, drugs en rock-'n-roll'

de meer regulierе drinker als Scholtens. Sjjhoff onderkent de grens van zes alien om soms uit de bank te springen en denkt dat dit voor de meeste mensen ook beet kan. Let wel: af en toe. Ze richtte Kick your habits op, een laagdrempelige kliniek waar ze mensen helpt haan drankinstame te beperken en te stoppen als dat nodig blijkt.

Ruiter en paard

'Veruit het grootste deel van de mensen die drinken gaat geen alcoholist, maar de meeste hebben wel de slechte gewoonte om meer te drinken dan goed voor hen is', zegt Sjjhoff. 'Wat wij doen hen helpen in te zien wanneer en waarom ze drinken. Drink je als je ze verdriet hebt of juist om iets te vieren? Drink je alleen of juist met anderen? Pas als je hier zicht op hebt, kun je er iets aan gaan doen.'

Sjjhoff legt uit dat het goed 'minder drinken' voor de meesten niet goed gesteld is. 'Je moet je wens anders framen. Het gaat niet om minder drinken, je moet ambiteren een meer geordende drinker te worden.' Wat ze in haar boek beschrijft is dat je voor jezelf voorwaarden opstelt, met als uitgangspunt niet drinken. 'Stel voor jezelf op: ik drink niet, tenzij ... het verjaardag is, ik heb alles gepropeerd. Maar Dionysus, ofwoel de roes, was zonder wijn moeilijk te vinden. Uiteindelijk hebben hardlopen en koffie mij gered. Het zijn mijn nieuwe verslavingen.'

Terwijl Scholtens in haar eerste alcoholvrije jaar boerels en diners bedoiidend minder leuk vond, is er inmiddels eraan gewend om niet te drinken. 'Mijn brein moest gewoon een worden gereset. Nu heb ik weer evenveel plezier op feestjes als toen ik nog dronk.'

'Je moet ambiëren een meer geordende drinker te worden'

'Met een helder hoofd presteer ik beter: ik heb zoveel tijd gewonnen door niet te drinken'

VERSTANDIGE DRINKERS?

● Middelbaar en hoogopgeleiden drinken vaker zwaar dan laagopgeleiden.

● Laagopgeleiden houden zich het vaakst aan het advies van de Gezondheidsraad: drink niet of niet meer dan één glas per dag. Hoogopgeleiden doen dit het minst vaak.

53,2%

Meer vrouwen (53,2%) dan mannen (34,1%) hielden zich in 2021 aan het advies van de Gezondheidsraad. Ook drinken vrouwen minder vaak overmatig dan mannen (8% tegenover 8,6%).

78%

In 2021 drank 78% van de volwassen Nederlanders wel eens alcohol. De leeftijdscategorie 25 tot 35 jaar kent met 88,3% het hoogste percentage alcoholgebruikers.

● **Niet/weinig drinken**
Maximaal 1 glas per dag*

● **Overmatig drinken**
Meer dan 14 (vrouwen) of 21 (mannen) glazen alcohol per week

● **Zwaar drinken**
Een keer per week of vaker minimaal 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen alcohol op een dag

* ADVIES GEZONDHEIDSRAAD. BRON: TRIMBOS-INSTITUUT

Harmens mist in het begin zijn 'hupsje' en erkent dat het gemartgde leven in begin laaiat is. 'Op de avonden dat ik op het podium sta en na afloop alle andere dichters na de optredens met elkaar de kroeg in duiken terwijl ik naar mijn hotel loop om te gaan slapen, voel ik me weleens eenzaam. Maar het gewin is zoveel groter dan het verlies.'

Hij accepteert nu dat het leven niet eenmaal gemiddeld 'ven ieesenhalf' is, dat het niet uit louter 'hupsjes' bestaat. Maar hij neemt zijn nuchtere leven wel de verfichting, waar zijn jeem van drankmisbruik de donkerte verandert. 'Ik heb me vroeger nooit vameege een kater ziek gemeld, geen dag. Maar met een helder hoofd, de afgelopen negen jaar, presteer ik natuurlijk beter. Ik heb dan jaarlijks zoveel tijd gewonnen door niet te drinken. En het allerbelangrijkste: ik ben een stabiele vader, heb een nog betere band met mijn kinderen.'

Tweemaal in de fout

Aan het begin van de vierde week begin ik even aan te voelen de fout in gegaan. Een lome, warme zomeravond, toen mijn vriend een pasta vongole maakte. Hij hoefde maar te zeggen 'Die gaat goed met een Gavi', onze favoriet van de afgelopen ik was om.

De tweede keer was, hoe kan het ook anders, op het terras. Het laat mij maar weer eens inzien dat nooit meer drinken eigenlijk makkelijker is dan af en tie drinken. Die eeuwige onderhandeling met mezelf hoef ik dan niet meer te voeren, ik hoef de beslissing 'nal ik wel of niet' dan maar één keer te nemen. Maar dat definitieve besluit stelt ik graag uit, en wel tot de winter. ❑

LEZEN, KOPEN, LUISTEREN

● *Koop alcoholvrij op nizennix.com*

● *'Roes', van Jeanneke Scholtens (2022)*

● *'Proust', van Sigrid Sjjhoff (2021)*

● *'Morgen stop ik echt', van Paul Smit en Esther van Hove (2021)*

● *Podcast 'Onverslaafd' van Lucienne Roks ('Nachter'), van Erik Jan Harmens*

● *Podcast 'Verlijk over alcohol', van Kiss van Pluiteringen*

LUCIENNE FRANCESCO/LAPIN, GETTY IMAGES

pagina 32 en 33, 16-07-2022
© Het Financieele Dagblad

pagina 34 en 35, 16-07-2022
© Het Financieele Dagblad

pagina 36 en 37, 16-07-2022
© Het Financieele Dagblad