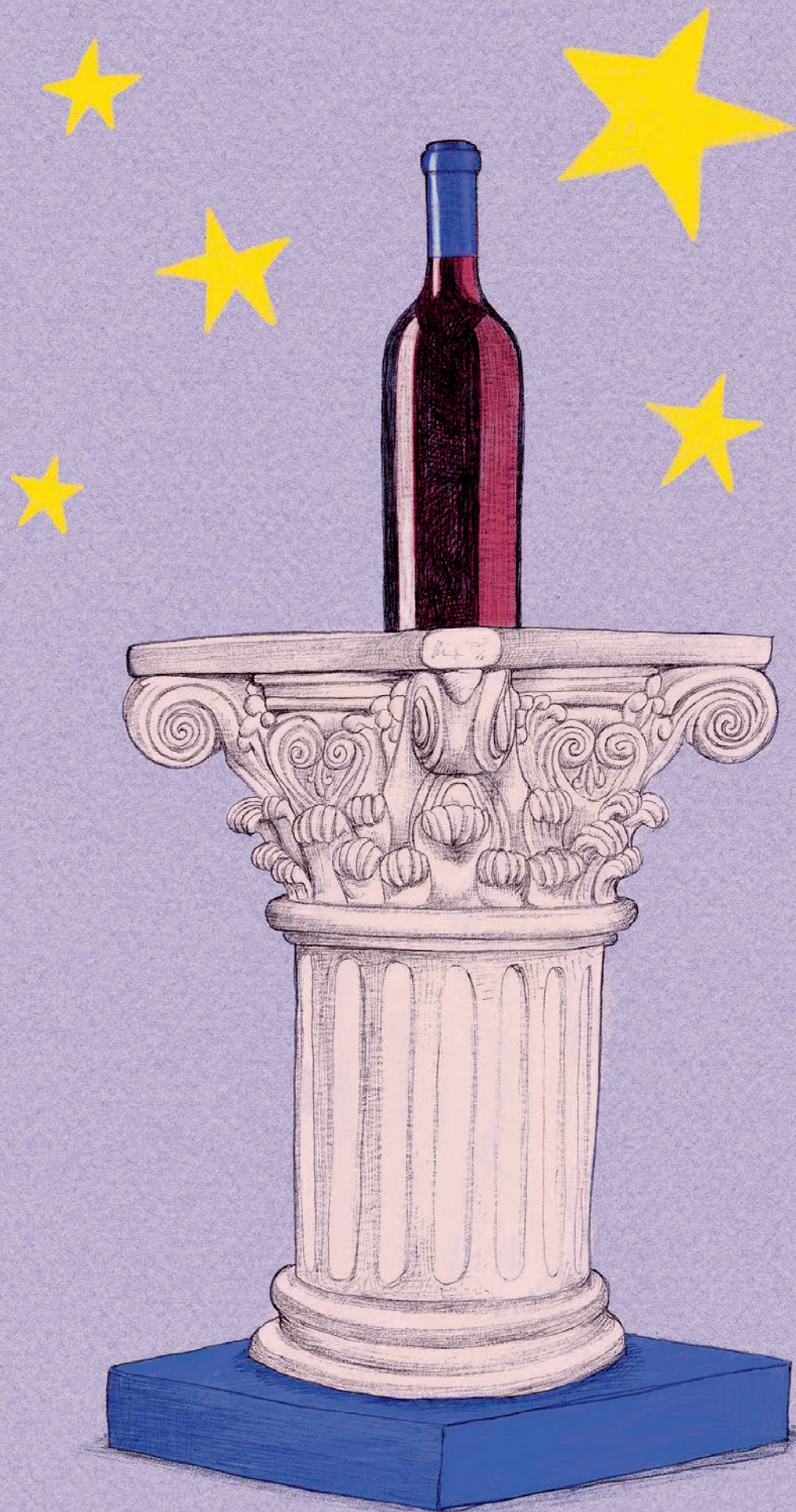




EEN BEETJE MEEER GRAAG

Nu het ene na het andere boek een alcoholvrij leven verheerlijkt, vindt **Els Quaegebeur** het tijd voor een minder hysterische boodschap. Is het niet realistischer mensen aan te moedigen te minderen? ‘Drinken is een fantastisch middel voor de korte termijn.’

ILLUSTRATIES TED STRUWER

Het lijkt alsof de vorige net is afgelopen, maar we zijn er alweer bijna: *dry january*. Met z'n vieren de kerstdinerwijn bedoeld voor zestien gasten opgedronken. Alle denkbare online borrelpakketten naar binnen geschoven. Het geld opzijgezet voor schitterend Chinees siervuurwerk dan maar geïnvesteerd in het favoriete champagnemerk van Thierry Baudet ('Komt van een heel uniek, exclusief huis. Niemand kent het. Alleen ik.'). En. Nu. Is. Het. Klaar.

Tienduizenden Nederlanders zweren op 1 januari de fles af voor ten minste een maand. De slowjuicer komt uit de bezemkast, yogamatten en hartslagmeters worden afgestoft en het nieuwste van het nieuwste uit de supplementensnoepwinkel moet en zal heil brengen, want Doutzen Kroes zegt het. >>

Oja, je wordt
er ook niet
bepaald knapper
op, omdat drank
funest is voor
je huid

Een periode van droogte inlassen is geen overbodigheid, geen frats zonder fundament zoals een lever-detox met elke dag een liter appelsap. Acht op de tien Nederlanders boven de achttien drinkt alcohol, en meer dan de helft van hen drinkt te veel. Dat wil zeggen: meer dan één glas alcohol per dag die de Gezondheidsraad adviseert (als je dan toch drinkt), met bij voorkeur twee dagen helemaal niets.

Binnen die ruime helft heb je een percentage 'overmatige' drinkers, weliswaar geslonken van 10 procent in 2014 naar 7 procent in 2020. Overmatig wil volgens de huidige maatstaven zeggen: meer dan 14 glazen per week voor vrouwen en meer dan 21 glazen voor mannen. Dan hebben we nog de bingedrinkers. Wie denkt dat dit genre uitsluitend bestaat uit stiekeme comazuipers van vijftien achter een hockeydoel of in een Achterhoekse bouwkeet, heeft het mis. Iedere volwassen man die zes standaardglazen drinkt binnen twee uur, vier voor de vrouwen, doet aan bingen. Loop op vrijdagavond welke kroeg of welk huisfeest dan ook binnen en je zult de maathouders moeten zoeken met een vergrootglas, terwijl de bingers je gierend om de hals vallen.

Het hoort erbij

De regionale verschillen zijn groot. Overmatig drinkende vrouwen tref je veel aan in het Gooi en Haarlem (lees ook/vooral: Bloemendaal, Aerdenhout). Groningen, Drenthe, Twente en Eindhoven tellen juist veel mannen die wekelijks minstens veertien glazen optellen bij het advies van de Gezondheidsraad. In Amsterdam is het percentage overmatige drinkers hoog onder beide seksen. Transpersonen en non-binaire mensen zijn niet meegenomen in dit onderzoek uit 2016.

De meeste van deze innemers functioneren gewoon. Ze hebben banen, kinderen, maken studies af, openen de post, hebben een fantastisch recept voor rendang of appeltaart en weten de hoofdscha-

kelaar te vinden. Drank is geen sta-in-de-weg in neonkleuren. Het hoort erbij.

Desalniettemin is alcohol gif. Het is slecht voor je hart, je bloedvaten, je hersenen, je lever, je BMI. Stelselmatig te veel drinken verhoogt het risico op allerlei vormen van kanker, verlaagt de weerstand en rommelt met onze vruchtbaarheid en geestelijke gezondheid. Kortom: je gehele interne huishouding lijdt eronder.

De maatschappelijke gevolgen van alcoholmisbruik zijn niet minder groot. Uitgaansgeweld, huiselijk geweld, agressie jegens hulpverleners, vandalisme, jeugdproblematiek, school- en werkverzuim, verkeersongevallen: er is bijna altijd drank in het spel. Te veel drank. O ja, en je wordt er ook bepaald niet knapper van omdat het funest is voor je huid, een wissel trekt op je slaap en mottig stro maakt van je haar.

Twee memoires

Dit weten we allemaal al eindeloos lang. Elk hierboven genoemd probleem heeft de krant gehaald, en niet maar één keer. In het verlengde daarvan is er ook steeds meer aandacht voor het afzweren van alcohol, en dan vooral voor het extreme: van liederlijk en oeverloos naar nul punt nul. Dezelfde dry january-kwesties komen elk jaar bovendrijven in de meeste gelezen nieuwslijstjes. Het ene na het andere ik-boek wordt erover volgeschreven, meestal op een openhartige ik-was-een-halve-zool-maar-ik-heb-mezelf-aan-mijn-schoenvetertjes-omhoog-getrokken-en-kijk-me-nu-eens-shinen-maniër: een toonbeeld van nuchtere zelfbeheersing.

Dit najaar verschenen in Nederland ook weer twee memoires van vrouwen die verslag doen van hun zware maar belonende kruistocht naar de blauwe knoop: *Sinds ik niet meer drink* van de Vlaamse presentatrice Evi Hanssen en *De kunst van nuchter leven* van Petra Moes, die ook trainingen geeft waarin ze mensen leert hun patroon met alcohol te doorbreken. 'In dit boek vind je geen trucjes om te stoppen met drinken en dat vol te houden', staat op



Het is geen
teken van een
slap karakter als
je alcohol als
versoepelaar
inzet op een
feestje

haar site. 'Waar het wel over gaat? Zien en snappen waar alcohol je bij vandaan houdt. En hoe je, juist door niet te drinken, groots en meeslepend kunt leven. Dat is een kunst en die kunst kan ik je leren.' Evi Hanssen eindigt haar dagboekrelaas van vijfhonderd dagen zonder alcohol met de vaststelling dat ze nu dronken is van het leven zelf.

Hanssen, Moes en iedereen die hen voorging en zal volgen, verdienen zeker geen misprijzing. Hun alcoholgebruik was problematisch, voor hen en hun omgeving, ze hebben er iets aan gedaan en ze houden het vol. Dat is flink. Nu willen ze anderen die bezorgd zijn over hoe, waarom en hoeveel ze drinken erop wijzen dat ze niet alleen zijn, dat er een andere weg is. Er zijn veel meer alcoholisten die elke ochtend in pak naar de Zuidas gaan of in Lululemon-uniform een groene smoothie halen dan onder de spoorbrug bij het CS liggen op een modderige matras met een halve liter Best-bier. Dat is een sociaal-demografisch gegeven waarvoor erkenning moet zijn, en dit soort boeken geven die. Alles wat bijdraagt aan de beteugeling van de negatieve effecten van alcohol is de moeite waard.

Wat goed van je!

En toch vind ik die boodschap van groots, meeslepend en dorstig naar het leven, maar dan zonder drank iets hysterisch hebben. Het taboe op niet drinken moet eraf – en dat lukt al aardig; steeds vaker als je tijdens een etentje laat weten dat je niet drinkt, zeggen mensen 'Wat goed van je' in plaats van 'Ben je zwanger/ben je Bob/heb je nog een kater van gisteren?' – maar het moet ook geen schande worden alcohol te waarderen. Het is geen teken van een slap karakter als je de versoepelaar die alcohol ook is, inzet op een feestje van het werk van je vriend, of als stressventiel na een dag met veertien Zoomvergaderingen. Zou het niet zinniger en realistischer zijn de aanmoediging te concentreren op een beetje drinken? Kunnen teveeldrinkers niet leren groots en meeslepend te leven als gedeelteonthouders – iets wat een minderheid, maar toch meer dan veertig procent van de volwassen bevolking al is.

Zelf ben ik altijd een tuttige drinker geweest. Een columniste schreef een keer – ik weet niet meer wie en waar – dat ze goed is in drie dingen: fietsen, schrijven en kinderen verzorgen. Voor mij geldt ook zoiets, plus een beetje drinken. Kan ik >>

ook echt goed. Wat niet betekent dat ik nooit veel heb gedronken, en nooit alcohol nodig had. Op mijn veertiende was ik verliefd op een jongen die bij de slager in het winkelcentrum in Leiderdorp werkte. Als het een keer lukte op vrijdagavond discotheek De Koets in te komen, durfde ik hem pas aan te spreken na twee wodka-jus gekocht met muntgeld uit mijn Snoopyspaarpot.

In mijn studententijd in Amsterdam dronk ik vaak te veel, maar ik vond er eigenlijk geen zak aan. Mijn biologische klok staat afgesteld op half tien naar bed, half zes op – en dat is niet heel erg *hot and happening*. Vaak spoelde ik biertjes door de plee en nam dan weer een nieuwe, want ik wilde er wel bij horen, tot ik me stiekem uit de voeten maakte. De volgende dag deed ik dan soms net of ik ook pas om vier uur thuis was.

Champagne

In tijden dat ik labiel was, verkeerde met een zeikerige narcist en vijftien jaar na dato opnieuw boos was over de scheiding van mijn ouders ging ik huilen van drank en daarna slapen, voor een paar uur, om daarna niet meer te slapen maar te piekeren. En nog maar een beetje huilen ook.

Nu drink ik al jaren weinig. Het advies van de Gezondheidsraad van maximaal vijf tot zeven glazen per week haal ik bij lange na niet. Ja, in een maand misschien. Soms wil ik ineens heel graag wijn, één glas dure rode om vijf uur. Of bij een lunch twee glazen champagne (van een uniek huis natuurlijk). Daar word ik dan irritant vrolijk van. Ik zou het nooit helemaal willen opgeven, drank.

Daar is nu ook een boek voor: *Proost!*, heet het. Ondertitel: 'Voor wie niet wil stoppen met drinken'. Het is geschreven door Sigrid Sijthoff, oud-huisarts en oprichtster van verslavingszorginstelling Kick Your Habits. 'Er is veel geschreven over het gevaar van alcohol, over de hel van het alcoholisme en waarom het beter is er maar helemaal af te blijven,' staat op

'Net zoals een roomsoes, die neem je ook niet elke dag'

de achterpagina. 'Dat is allemaal waar, maar de mens is grillig en wil niet alleen maar gezond en zuiver leven.'

Je kunt jezelf volgens de Jellinek alcoholist noemen wanneer het verlangen naar drank zo groot is dat je door blijft drinken ondanks de merkbare schade (in werk, gezondheid en/of relaties) die het aanricht. Voor hen is *Proost!* niet bedoeld. Het is gericht op de honderdduizenden Nederlanders die net te veel drinken. "Het gros van hen hoeft de kurk niet voor altijd op de fles te houden. Drinken is leuk en vrij onschuldig, een fantastisch middel voor de korte termijn, zolang je weet wanneer je moet stoppen, en dat kun je leren," zegt Sijthoff. "Net zoals met een roomsoes. Die neem je ook niet elke dag."

Veel mensen kloppen bij haar aan omdat ze graag één, soms twee glazen per dag willen drinken, maar dat niet voor elkaar krijgen. Dat is niet raar, zegt ze, want het advies van de Gezondheidsraad is voor de hersenen een moeilijk streven om mee te werken. Dat heeft alles te maken met de bedrading. "Ons oudste brein, dat grotendeels bestaat uit de hersenstam, is het reptielenbrein. In de loop van miljoenen jaren hebben zoogdieren daarbovenop het emotionele brein ontwikkeld. Vijfennegentig procent van ons gedrag wordt bepaald door dit eeuwenoude limbisch systeem. We zijn nog steeds die jager-verzamelaar die impulsief, reflexmatig en op de korte termijn bezig is met overleven: A) is er gevaar?, en B) is er iets lekkers? En zo ja, snel pakken, anders is het weg. Dat gedeelte van het brein reageert pijlsnel op de fijne stoffjes die alcohol vrijmaakt.

Het slome brein

Gelukkig heeft de mens ook nog een jonger brein: de hersenschors. Die vormt ons bewustzijn en maakt dat we in staat zijn intelligent na te denken, weloverwogen beslissingen te nemen en controle te houden over ons leven. Helaas is dit brein sloom. Bijvoorbeeld, gaan we de keukenla vandaag opruimen of morgen? Een klusje dat niet leidt tot een snelle weg naar B – instant behoeftebevrediging – dus die beslissing neem je trager dan de beslissing na je tweede glas wijn nog een derde te nemen."

Sijthoff noemt ons reptielenbrein 'het paard' en de hersenschors 'de ruiter'. Iemand die vaak over de schreef gaat, heeft een hoog ontwikkeld jager-verzamelaarbrein: het paard is de baas. Na een paar

wijntjes galoppeert het gezellig rond en ligt de ruiter ergens op het pad zand te happen. "Als je stevig in het zadel wil komen te zitten, moet je eerst minstens twee maanden sober zijn en daarna zowel paard als ruiter steeds een heldere boodschap geven: wel drinken of niet drinken. Het geheim van gestructureerde en gematigde alcoholinname is een aantal dagen in de week geen druppel. Als je dit een tijdje flink oefent, ontstaat er een fijne nieuwe balans: een beetje drinken. Je gaat van 'o god, ik moet niet drinken' (maar je doet het toch) naar 'ik wil niet drinken' (maar je doet het toch, zij het minder) naar 'ik hoef niet te drinken' (maar je doet het soms omdat het gezellig is, en dan mag het paard ook echt plezier hebben). Je zal dan al snel merken hoe groot de verschillen tussen overmatig en beheerst drinken zijn voor je leven. Je slaapt beter, denkt helderder, valt af, voelt je minder onzeker en die to-dolijst komt een keer af."

Januari is misschien het moment om aan de slag te gaan met rijlessen op die pittige knol. Of februari. Of morgen. En geef de ruiter een keer een roomsoes van Holtkamp. Heel groots en meeslepend op een regenachtige dinsdagochtend. <<

