

# Het nieuwe drinken

Afblazen van de werkstress, moedig meedoen met de mannen, of gewoon voor de gezelligheid. Vrouwen zijn de afgelopen decennia veel meer gaan drinken. Hoe erg is al die alcohol eigenlijk? Saskia van der Kam ging op onderzoek uit.

**I**k had een vrij probleemloos bestaan. Tot ik de Zelftest Alcohol deed op [www.brijder.nl](http://www.brijder.nl). Deze attendeerde me op 'een mogelijk alcoholprobleem' en liet me bij de laatste vraag achter met de keuze of ik A: me wilde aanmelden voor hun internet-behandeling of B: er nog even rustig over na wilde denken om daarna zelf contact op te nemen met mijn huisarts.

Liever besprak ik mijn nieuwe probleem met mijn vriendinnen, dus koos ik het kruisje bovenin de hoek om het scherm weg te klikken. Gelukkig hadden we die avond afgesproken om te vieren dat een van ons dertig werd.

Volgens het CBS is iemand die één dag per week minstens zes glazen drinkt een zware drinker. Tien glazen per week is voor een vrouw de norm. En wie boven de veertien glazen per week zit, moet oppassen. Met mijn gemiddelde van twintig glazen per week zit ik dus in de gevarenzone.

'Onzin, dan zijn wij allemaal alcoholist,' zei een vriendin toen ik mijn testresultaten die avond op tafel legde. 'Misschien is dat ook wel zo,' zei een ander die alleen cola light drinkt. 'Na vanavond zitten jullie al bijna aan het wecklimiet.' Ze wees naar de lege flessen op tafel. 'Ik ken eigenlijk bijna geen vrouwen die

minder dan veertien glazen per week drinken,' zei weer een andere vriendin fronsend. 'Dat zijn maar twee glaasjes per dag. Wie gaat daar niet overheen?' 'Vrouwen zijn de laatste decennia steeds meer gaan drinken,' zegt Wim van Dalen. En dat zijn vooral de hoger opgeleide vrouwen. Van Dalen is directeur van STAP (Stichting Alcoholpreventie) en al sinds 1974 bezig met alcoholpreventie. 'Nog geen vijftien jaar geleden was het *not done* als een vrouw in het

Volgens het CBS is iemand die **één dag per week minstens zes glazen drinkt een zware drinker**

openbaar dronk,' zegt hij. 'Dat was typisch mannengedrag. De rollen zijn veranderd. Steeds meer vrouwen werken en hebben daarmee een sociaal netwerk buiten de huiselijke kring opgebouwd. Hierdoor is het ook voor hen gewoon geworden buitenshuis te drinken.' Het werk zelf blijkt ook een *trigger* voor alcoholgebruik. Het is allerminst ongevoel om aan het eind van de dag een borrel te drinken met collega's of andere

zakelijke relaties. Bovendien drinken vrouwen volgens Van Dalen meer als ze dat samen met mannen doen. Maar ook de stress die een baan met zich meebrengt en de behoefte om te ontspannen, leidt regelmatig tot een wijntje teveel. De Stichting Informatievoorziening Verslavingszorg (IVZ) zag het problematisch alcoholgebruik onder hoger opgeleide vrouwen van 1994 tot 2004 met bijna vijftig procent toenemen. Zij noemt de toegenomen druk op vrouwen door de combinatie van werk en gezin als belangrijkste oorzaak.

Drinken we teveel? Ik besluit op onderzoek te gaan. 'Kom om half zes maar naar de Twee Sneetjes,' zegt Sabine (30), 'daar ga ik vaak op vrijdag met mijn werk borrelen.' Sabine heeft een stressvolle baan als accountmanager in een IT-bedrijf waar ze hoge targets moet halen. 'Het is dan ook lekker om op vrijdag met zijn allen stoom af te blazen.' De Twee Sneetjes is het enige café in een wijde omgeving van kantoorgebouwen en blijkt eigenlijk Café Westpoort te heten. 'Vroeger stonden hier twee blonde vrouwen in legging achter de bar. Vandaar de sneetjes,' verklaart een collega. 'Dat krijg je in een mannenbedrijf; flauwe grappen.'

Wat je ook krijgt, is bier. Bladen vol. Die



gehaald worden door iemand die vindt dat het tijd wordt voor een nieuw blad. Of het vorige blad leeg is, is niet zo van belang.

Sabine is single en drinkt ongeveer 31 glazen alcohol per week. Rond de 25 in het weekend en door de week vaak nog een stuk of zes. Ze weet van zichzelf dat ze behoorlijk drinkt, maar maakt zich geen zorgen en is ook niet van plan om op korte termijn te minderen. 'Dat komt vanzelf wel als ik kinderen krijg.' Over gevaren voor haar gezondheid zit ze ook niet in. 'Ik eet gezond en sport genoeg.' Sabine vindt zichzelf een typische gelegenhedsdrinker. 'En in mijn leven doen die gelegenheden zich nu eenmaal vaak voor.' Bovendien is ze met haar drinkge-

drag niemand tot last, dus waarom zou ze het dan nu al laten? Ze somt op: 'Ik ga niet dronken achter het stuur zitten. Op mijn werk neem ik mijn verantwoordelijkheden en ik doe geen dingen waar ik spijt van krijg.' Rond een uur of acht verplaatst het gezelschap zich naar een ander café in de stad. Om twaalf uur zit ik met acht bier en zonder eten in mijn lijf op de fiets naar huis. Als ik Sabine de volgende dag bel om te vragen hoe laat zij het heeft gemaakt, weet ze dat niet meer precies. Ook wil ze weten hoe het derde café ook alweer heet. Als ik haar zeg dat we maar in twee cafés geweest zijn, antwoordt ze: 'Ah, vandaar. Ik vond het al zo vreemd dat ik niet meer wist hoe het eruitzag.' >

### Richtlijnen

- Drink maximaal 14 glazen per week
- Drink gemiddeld niet meer dan twee glazen per dag
- Drink twee dagen per week geen alcohol om gewenning te voorkomen
- Drink maximaal drie glazen op een feestje, maar doe dat niet wekelijks
- Drink als je een keer teveel hebt gedronken, twee dagen niet om je lichaam kans te geven te herstellen

Ook Lisa (32) maakt zich nergens druk over. Lisa is getrouwd, heeft een zoon van negen maanden en samen met haar compagnon een eigen cateringbedrijf. Ze werkt hard en drinkt ongeveer 27 glazen alcohol per week. Dit doet ze om na een drukke dag te kunnen ontspannen, maar ze vindt zichzelf vooral een gezelligheidsdrinker. Ze houdt van koken en organiseert vaak etentjes. En bij eten hoort wijn, vindt ze. 'Dus drinken we die. Werk en privé lopen bij mij nu eenmaal door elkaar en daarmee alcohol en werk ook.' Lisa krijgt bij die alcoholtesten altijd een beetje een 'André Rouvoet-gevoel'. 'Laat mij lekker zelf weten wat ik doe. Ik heb een goedlopende zaak, ik ben een goede moeder en ik heb een goed huwelijk. Dat is toch waar het om gaat?' Het meest geniet ze van de rouwadvertenties waarin staat: 'Pietje heeft altijd geleefd zoals hij wilde. En we heffen het glas op hem in die en die kroeg.' 'Ik weet best dat het gezonder is als ik minder drink, maar ik geniet tenminste en dat is ook wat waard.'

Wat vindt Van Dalen hiervan? 'Mensen die voor de gezelligheid drinken, hebben inderdaad minder kans om afhankelijk te worden van alcohol dan mensen die er hun troost in zoeken,' zegt hij. Maar het verraderlijke van alcohol is dat als je lange tijd grote hoeveelheden gedronken hebt, je lichaam dat onthoudt. Dus ook als je een tijdje niet of minder drinkt, is je lichaam de opgebouwde tolerantiegrens niet 'vergeten'. Het heeft, korte tijd nadat je bent begonnen, weer net zoveel nodig als vroeger om dat prettige effect te kunnen ervaren. En dat is waar ons lichaam toch ongemerkt naar vraagt. We beseffen dan nog niet dat ons lijf voor een deel al afhankelijk is geworden. 'Veel hoger opgeleiden 'leren' hun lichaam in hun studententijd enorme hoeveelheden alcohol te verdragen, allemaal onder het mom van gezelligheid. Dit kan inderdaad bij een fase blijven, maar ook de sociale drinker kan in het leven dingen meemaken die stress of verdriet opleveren. En dan is het voor degenen die gewend zijn meer te drin-

ken, moeilijker om geen vlucht in de drank te nemen, dan voor mensen die dat niet gewend zijn.'

Het is niet zo dat iedereen die lang teveel drinkt automatisch alcoholist wordt. Erfelijke factoren spelen daarbij ook nog een rol. Maar het is wél zeker dat het slecht is voor je lichaam. Van Dalen: 'Voor een vrouw is meer dan twee glazen per dag écht ongezond. De kans op borstkanker, een beroerte of een hartinfarct neemt daarboven al flink toe. En meer dan drie glazen per dag verhoogt kans op mond-, keel- en slokdarmkanker.'

Bij een man ligt die grens iets hoger. Dit heeft te maken met het verschil in gewicht en in hoeveelheid lichaamsvocht. En de maag van een vrouw bevat minder van het enzym alcohol dehydrogenase dat verantwoordelijk is voor de afbraak van alcohol. Hierdoor komt er

**'Ik weet best dat het gezonder is als ik minder drink, maar ik geniet en dat is ook wat waard'**

meer alcohol vanuit de maag in het bloed terecht. Bovendien vertraagt alcohol de opname van vitamine B1 en calcium, wat kan leiden tot concentratiestoornissen, vergeetachtigheid, labiliteit en botontkalking. Alcohol is slecht voor de lever, versterkt de heftigheid van opvliegers en tast het slijmvlies in maag en darmen aan. Van Dalen vindt het dan ook onbegrijpelijk dat dat risico door veel drinkers zo ontkend wordt. Ook denken mensen vaak dat ze ongestraft hun weekklimiet kunnen opsparen tot in het weekend. 'Dat kan heel gevaarlijk zijn. Wie meer dan zes glazen op een avond drinkt, is aan het *binge*-drinken, wat acute schade aan alle organen kan veroorzaken die rechtstreeks met de alcohol in aanraking komen.'

Sofie (28), zaalarts in een ziekenhuis,

heeft de schaduwzijde van veel drinken al ondervonden. Haar studie geneeskunde ging haar ondanks grote hoeveelheden alcohol gemakkelijk af. 'Ik dronk toen elke dag en ging drie tot vier keer per week uit. Zelfs als ik nog half dronken van de vorige nacht een tentamen maakte, haalde ik die gewoon.' Tijdens de daaropvolgende opleiding in een ziekenhuis probeerde ze haar oude sociale leventje voort te zetten. Maar dat viel tegen. Ze maakte dagen van twaalf uur waarin ze vaak te druk was om te eten. Zodra ze thuiskwam, trok ze een fles wijn open. 'Zo. Deze heb ik verdiend,' zei ze dan. 'Maar eigenlijk had ik het nodig om me te kunnen ontspannen.' En hoe rotter de dag, hoe meer wijn ze nodig had. Als het dan eindelijk weekend was, snakte ze naar haar vrienden en tot diep in de nacht uitgaan. 'Ik kon totaal geen afscheid nemen van mijn sociale leven, en de alcohol die daar voor mij bij hoort. Daardoor maakte ik het door de week ook nog wel eens te laat.' Dit hield ze ongeveer een jaar vol tot ze een fout maakte. Ze was op donderdag naar een feestje gegaan waardoor ze pas om twee uur in bed lag. 'Ik had het voor mijn doen nog netjes gehouden, maar ik had wel weer vijf glazen bier op en niet gegeten.' Halverwege de middag was ze zo suf, dat ze de statussen van twee patiënten verwisselde en de verkeerde medicijnen voorschreef. 'Op zich kan dit gebeuren op een drukke dag en is de fout weer hersteld door een verpleegkundige, maar het was gebeurd omdat ik te veel gedronken had en dat maakt het zo erg.' Dat was het moment dat er bij Sofie een knop om ging. Dit wilde ze nooit meer. 'Sindsdien ga ik alleen nog maar uit in het weekend en drink ik door de week maximaal één glas per avond.'

En hoe zit het met mijn eigen 'alcoholprobleem'? Ik bekijk de uitslag van mijn Alcohol Zelftest nog eens. Ik laat mijn cursor over de twee opties glijden. Internetbehandeling of huisarts? Ik kies weer voor het kruisje in de hoek. Vanaf morgen ga ik minderen, maar dat feestje van vanavond pik ik nog even mee. □