

SIGRID SIJTHOFF

‘Je hoeft niet te drinken voor een leuk leven’

Arts Sigrid Sijthoff wil mensen die te veel drinken laten zien hoe makkelijk het kan zijn om te minderen met alcohol en hoeveel het oplevert. Zonder dat je meteen lid van de blauwe knoop wordt. ‘Alcohol niet alleen maar slecht. Het kan helpen om met prikkels om te gaan waarvoor we genetisch niet zijn toegerust.’

Sigrid Sijthoff heeft het liever over ‘gewoontes’ dan over ‘verslavingen’. ‘Het woord verslaving heeft een nare bijklank, zo van: dat komt nooit meer goed. ‘Gewoont’ impliceert dat er iets te veranderen valt. Dat geloof ik ook heilig: het kost tijd en moeite, maar je kunt gewoontes veranderen.’ Sijthoff was jarenlang huisarts, totdat ze elf jaar geleden haar carrière een nieuwe draai gaf: ze werd medeoprichter en is nu eigenaar van Kick your habits, een instelling met vestigingen in Amsterdam en Utrecht waar officieel erkende verslavingen zoals die aan alcohol, drugs en gokken van ‘bezige mensen’ worden behandeld. ‘Met bezige mensen bedoel ik mensen die functioneren, die naar hun werk gaan, sporten, hun kinderen opvoeden, maar daarnaast een of meerdere slechte gewoontes hebben waar ze vanaf willen’, zegt ze in haar spreekkamer in Amsterdam.

Dat soort mensen aan een betere leefstijl helpen, vindt ze interessant, maar in haar pas verschenen boek Proost! richt Sijthoff zich op degenen die ‘gewoon’ een beetje te veel drinken. ‘Want die groep vind ik nog interessanter dan de echte verslaafden. Daar valt namelijk veel winst te behalen. De Gezondheidsraad zegt dat je maximaal één alcoholische consumptie per dag zou mogen nuttigen en liefst twee dagen per week helemaal niet. Maar liefst 56 procent van de volwassen Nederlanders lukt dat niet: die drinken méér. Dat is dus niet gezond en het zou heel makkelijk anders kunnen.’

ZIJN MENSEN DIE DAGELIJKS DRINKEN ALCOHOLIST?

‘Niet per se. Of je een alcoholist bent of niet hangt van allerlei factoren af. Het gaat niet zozeer om hoeveel je drinkt, maar meer om hoeveel schade de alcohol veroorzaakt: aan jezelf en aan een ander. Een indicatie voor alcoholisme kan zijn dat je ‘s ochtends zeker weet dat je vandaag niet gaat drinken, maar dat in de loop van de dag toch gaat doen. Het lukt een alcoholist niet om gedoseerd te drinken, hij zou er dus helemaal mee moeten stoppen.’ >

Sigrid Sijthoff (62) is arts en eigenaar van verslavingsinstelling *Kick your Habits*, dat vestigingen heeft in Amsterdam en Utrecht. In haar pas verschenen boek *Proost!* (Nijgh&Van Ditmar) breekt zij een lans - en geeft zij praktische tips voor gezonde omgangsvormen met alcohol. Ze woont samen, heeft vier volwassen kinderen en drinkt vijf dagen in de week geen alcohol.

A portrait of Sigrid Sijthoff, a woman with short, wavy, light-colored hair, smiling warmly. She is wearing a white, textured top. The background is a soft, out-of-focus light color.

‘Je kunt wel denken: ik ga dat drankje niet nemen, maar dan heeft je reptielenbrein het al achterovergeslagen’

HEMEL
BESTORMERS

Iemand zei: 'Zonder drank zie ik zoveel minder beren op de weg. De dag wordt gewoon makkelijker'

ZOU NIET IEDEREEN DAT MOETEN DOEN?

'Eigenlijk wel, want alcohol is natuurlijk gif. Aan de andere kant: zolang de mensheid bestaat, wordt er alcohol gedronken. Heel lang geleden was dat omdat water altijd verontreinigd was en je er ziek van werd. Alcohol was de enige drank die betrouwbaar was. Kinderen liepen toen waarschijnlijk vaak een beetje aangeschoten rond. Dat is nu gelukkig niet meer zo, maar we drinken nog steeds. Ik vind alcohol niet alleen maar slecht. Het kan helpen om met prikkels om te gaan waarvoor we genetisch helemaal niet zijn toegerust.'

HOE BEDOEL JE?

'Onze genen zijn niet zoveel anders als die van de neanderthalers, maar we leiden inmiddels wel een totaal ander leven. Bijvoorbeeld: we hebben veel meer sociale interacties. Borrels, recepties, etentjes of feestjes zijn voor onze genen griezelig omdat we ons daar tot veel en deels onbekende mensen moeten verhouden. Dat roept angsthormonen op en die kun je door middel van de troosthormonen die je dankzij alcohol krijgt een beetje temperen. Alcohol is maatschappelijk en historisch gezien zo in ons bestaan verankerd geraakt dat het onwaarschijnlijk is dat we er ooit helemaal mee zullen stoppen. We willen soms uit de band springen, niet altijd een geregeld leven leiden. Dat kun je jezelf ook best soms toestaan, maar niet altijd. Je moet zoeken naar een goede balans.'

WAT VALT DAARBIJ TE WINNEN?

'Een betere gezondheid bijvoorbeeld. Alcohol heeft impact op allerlei factoren die onze gezondheid beïnvloeden. Er is een link tussen roken en drinken: mensen gaan meer roken als ze alcohol drinken. Er vallen een boel momenten af waarop je zou gaan roken als je stopt of mindert met drinken. Tussen overgewicht en alcohol is ook een duidelijke relatie, nog afgezien van de calorieën die er in alcohol zitten. Veel mensen weten tegenwoordig best dat je groenten in plaats van chips moet eten, maar als ze een paar glazen wijn hebben gedronken vallen de remmingen weg en wordt er toch naar die chips gegrepen. En bewegen doe je ook al niet als je gedronken hebt: dan hang je op de bank. Ook maatschappelijk is de impact van onze drinkgewoontes enorm. Berekend is dat 15 op de 100 mensen zoveel drinken dat hun werk eronder lijdt. Bij veel vormen van geweld speelt alcohol een rol, net als bij verkeersongevallen, schulden en relatieconflicten.'

HOE PAK JE HET AAN ALS JE ZOU WILLEN MINDEREN?

'Het begint met bewustwording van hoe ons brein werkt. Negentig procent van wat wij doen wordt geregeld vanuit ons reptielen- en zoogdierenbrein: het oudste deel van onze hersenen, waar onze basisinstincten, nodig om te kunnen overleven, vandaan komen. De vecht- en vluchtreactie zetelt daar, maar ook onze beloningsstoffen - de dopamines - worden daar geproduceerd. Het reptielenbrein houdt zich bezig met twee belangrijke vragen: is er ergens gevaar? En: is er ergens iets lekkers? Op die prikkels reageert het impulsief en automatisch. Vroeger ging het bij gevaar om zaken op leven en dood, nu hebben we vooral te maken met klein gevaar: drukte, veel mensen met wie we iets moeten, de maatschappij die steeds ingewikkelder wordt. En aan de andere kant zijn er nu meer lekkere hapjes dan ooit. De jager-verzamelaar vond af en toe een sappig besje of kreeg een smakelijke partner in beeld, maar dat was het wel. Wij hebben voortdurend te maken met verleidingen: onze telefoons, het internet, dingen kopen, lekker eten, gamen. En alcohol. Het is niet gek dat we daaraan moeilijk weerstand kunnen bieden. We zijn er gewoon niet op gebouwd.'

WE REAGEREN DUS VOOR 90 PROCENT IMPULSIEF. HOE ZIT HET MET DE RESTERENDE 10 PROCENT?

'Daar komt de hersenschors om de hoek kijken, een nieuwer deel van de hersenen. Daar zetelt ons bewustzijn, daarmee zorgen we dat we de regie kunnen voeren over wat we doen en denken. Die hersenschors is alleen veel langzamer dan het reptielenbrein. Je kunt wel denken: ik ga dat drankje niet nemen, maar dan heeft het reptielenbrein het al achterovergeslagen. Het is dus zaak om de hersenschors te versterken, want dan kun je dat reptielenbrein beter beheersen. Hoe fitter de hersenschors is, hoe beter je verleidingen op allerlei fronten kunt weerstaan.'



KUN JE DAT TRAINEN?

'Ja, dat kan zeker. Begin door een tijd helemaal te stoppen met alcohol. Bij Kick your habits zeggen we altijd: stop 66 dagen. Zolang duurt het ongeveer om je een nieuwe gewoonte eigen te maken. Kijk wat niet drinken met je doet. Gebruik die tijd ook om nieuwe gewoontes te ontwikkelen die je in ieder geval in theorie dopamines zouden moeten opleveren. Vroeger heb je misschien pianogespeeld of hield je erg van lezen. Je bent er de laatste jaren waarschijnlijk minder aan toegekomen omdat je te veel dronk, maar pak dat nu weer op. Ga bewegen. Ons lichaam is daarvoor gemaakt, dus dat leidt dat al snel tot een beloning in de vorm van dopamines. In het begin is het misschien moeilijk om niet te drinken, zeker in gezelschap, maar

de meeste mensen vertellen dat het ze meevalt, ook omdat ze zich zo duidelijk beter voelen. Ze rapporteren vaak al na een paar weken dat ze beter slapen, frisser wakker worden, er gezonder uitzien, een beter zelfbeeld hebben. Psychische problemen, is mijn ervaring, worden altijd lichter als je minder drinkt. Laatst zei iemand tegen mij: 'Ik zie zoveel minder beren op de weg. De dag wordt gewoon makkelijker.'

EN NA DIE 66 DAGEN ONTHOUDING?

'Misschien besluit je om helemaal met alcohol te stoppen, misschien ook niet en ga je het weer proberen. Eén alcoholische consumptie per dag, zoals de Gezondheidsraad adviseert, is lastig. Als dat eerste glas is gedronken, is de rem eraf en volgen er bij iemand die gewend is om te drinken vaak meer. Bij 'een beetje drinken' moet je steeds weer een afweging maken: doe ik het vandaag wel of niet, neem ik nog een glas of laat ik het hierbij? Daarmee maak je het jezelf ook moeilijk. Het is beter om een schema te ontwikkelen met dagen waarop je wel en dagen waarop je niet drinkt. Bijvoorbeeld vijf dagen per week niet en een of twee dagen per week eventueel wel. Of: alleen bij gezellige etentjes. Dat soort beslissingen kan je hersenschors aan. Als je op die manier met alcohol omgaat, wordt de neiging om door te drinken ook veel minder. Het gaat erom dat je een soort ontwikkeling doormaakt: van 'ik moet niet meer drinken' via 'ik wil niet meer drinken' naar 'ik hoeft niet te drinken.'

JE HOEFT NIET TE DRINKEN OM EEN LEUK LEVEN TE HEBBEN, BEDOEL JE?

'Precies. Daarom heb ik Proost! ook geschreven: om gewone drinkers te laten zien hoe makkelijk het kan zijn om te minderen met alcohol en hoeveel het oplevert, zonder dat je meteen lid van de blauwe knoop hoeft te worden. Door bewust om te gaan met drinken, oefen je jezelf bovendien in nee zeggen en daarvan kun je ook op andere terreinen van je leven profijt hebben. Je bent minder overgeleverd aan je impulsen, zult minder snel 's avonds de ijskast leegtrekken of onverantwoorde online aankopen doen. Je doet meer wat je echt wilt. Met controle krijgen over drinken, krijg je controle over je leven.' +