

Alcohol is gif, benadrukt dokter **Sigrid Sijthoff**. Toch schreef ze een zelfhulpboek voor mensen die níet willen stoppen met drinken: ‘Onze hersenen zijn niet bestand tegen de verleidingen van het moderne leven.’

tekst ELS MAES beeld JORIS CASAER



# ‘Elke dag één glas wijn? Vergeet het’

**E**nkele jaren geleden zat Sigrid Sijthoff in een restaurant met haar gezin, toen ze een man in het vizier kreeg die tijdens het tafelen aan een razend tempo het ene glas wijn na het andere achteroversloeg. Vandaag slaat ze de handen voor het gezicht wanneer de anekdote ter sprake komt, want ze schaamt zich een beetje voor wat ze vervolgens deed. Toen ze de man passeerde op weg naar het toilet, stopte ze het visitekaartje van haar verslavingskliniek in het borstzakje van zijn overhemd. “Vreselijk bemoeizuchtig, ik weet het. Mijn kinderen zakten door de grond van schaamte.” Ze lacht, maar laat dit alvast duidelijk zijn: Sijthoff is een vrouw met een missie. Om geen wildvreemden meer lastig te vallen, schreef ze haar adviezen neer in een boek: “*Proost* komt recht uit mijn hart,” zegt ze, “omdat ik elke dag zie hoe veel baat mensen erbij hebben als ze minder drinken. Ik

gun iedereen dat gezonde, vrije leven zonder verslavingen.”

De Nederlandse Sigrid Sijthoff was huisarts toen ze een dikke tien jaar geleden besloot om zich toe te leggen op de verslavingszorg. Omdat het vaak zinvoller bleek om de levensstijl van haar patiënten aan te pakken dan pillen voor te schrijven, zegt ze.

## Sigrid Sijthoff

**studeerde** geneeskunde  
**was** huisarts van 1995 tot 2009

**richtte** verslavingszorginstelling Kick Your Habits op, [kickyourhabits.nl](http://kickyourhabits.nl)

**woont** samen, heeft een dochter en drie zonen

Ze richtte ‘Kick your Habits’ op, een zorginstelling waar patiënten geholpen worden met ambulante zorg. “Het werkt beter om je te laten behandelen zonder dat je opgenomen bent, wat vroeger veel gebeurde, want opgenomen in een kliniek of chic resort lukt het best om niet te drinken. Maar daarna word je weer losgelaten in het ‘echte leven’, waar je elke dag wordt blootgesteld aan triggers en verleidingen. Volgens mij is het veel beter als mensen één of twee keer per week naar een afspraak

met de psycholoog of psychiater komen, en daarnaast hun werk, gezin en sociale leven kunnen verderzetten. Dat biedt veel meer inzichten in de problemen die zich in de realiteit voordoen.”

**“Als ik alcohol nu had uitgevonden in mijn labo, zou ik het nóóit op de markt krijgen”, zei toxicoloog Jan Tytgat van de KU Leuven onlangs in een interview met *Humo*. Bent u het daarmee eens?**

“Absoluut. Alcohol is gif, punt. Qua schade voor onze gezondheid staat alcohol op nummer drie, achter tabak en crack. Het is een harddrug, het is verslavend en maakt ons lichaam kapot.

“De officiële aanbevelingen van de overheid vertonen nog grote verschillen: in Nederland adviseert de Gezondheidsraad volwassen mannen en vrouwen een maximum van zeven standaardglazen alcohol per week, in België ligt die grens op tien glazen en in het Verenigd Koninkrijk op veertien. Maar de rode draad is overal dezelfde: elke nieuwe richtlijn is een aanscherping. Het wetenschappelijk inzicht

**‘ALS JE DRINKT, IS HET MOEILIJKER OM OP CAFÉ NEE TE ZEGGEN TEGEN EEN SIGARET, EN ZAL JE SNELLER BEGINNEN SNACKEN. LAAT STAAN DAT JE GAAT SPORTEN MET EEN KATER’**

over de rol van alcoholgebruik bij het ontstaan van kankers, hart- en vaatziekten en dementie neemt toe. We kennen de adviezen voor een gezonde levensstijl: stoppen met roken, meer bewegen, gezond eten en matigen met alcohol. Maar ik meen dat de rol van alcohol nog veel crucialer is in dat alles: als je drinkt, is het moeilijker om op café nee te zeggen tegen een sigaret, en zal je ’s avonds sneller de koelkast opentrekken en beginnen snacken. Als je een kater hebt, is de kans klein dat je uit je bed springt om te gaan sporten ’s ochtends.”

**Dus alcohol is een katalysator voor andere ongezonde gewoontes?**

“Precies, want je remmingen vallen weg. Maar minstens zo belangrijk is de sociale en maatschappelijke schade. Er is een veel grotere bewustwording rond de kwalijke gezondheidseffecten van roken, maar rokers maken voornamelijk hun eigen lijf kapot. Terwijl alcoholgebruik een waanzinnig grote rol speelt bij allerlei conflicten, huiselijk geweld, verkeersongevallen en vandalisme.”

**Uw boek is erg overtuigend in het benadrukken van al die kwalijke effecten van alcohol, maar toch draagt het de uitdagende ondertitel: ‘Voor wie niet wil stoppen met drinken’. Af en toe in de drank vliegen kan volgens u, terwijl de meeste behandelingen – de AA-methode op kop – voor totale abstinentie staan.**

“Als je een alcoholist bent, is er inderdaad maar één oplossing, en dat is nooit meer een druppel aanraken. Dan werken de AA (*Alcoholics Anonymous of Anonieme Alcoholisten*, red.) heel goed, maar zij zien alcoholverslaving als een ziekte: eens verslaafd, altijd verslaafd.

“Ik ben zelf iets hoopvoller, en daarom richt ik me in de eerste plaats tot de grote groep mensen die te veel drinken maar geen zware alcoholverslaafden zijn. Daarom praat ik liever over ‘slechte gewoontes’ dan over verslavingen. Ik geloof dat heel veel mensen met de juiste hulp hun leven een gezondere wending kunnen geven zonder de drank helemaal af te zweren.”

**Zijn er dan voordelen aan een leven mét alcohol?**

“Je moet de realiteit onder ogen zien: de mensheid is door de eeuwen heen altijd al op zoek geweest naar manieren om zichzelf te verdoven. We zijn zondige wezens, we houden van de roes die alcohol ons geeft en willen niet de hele tijd alleen maar gezonde en verstandige keuzes maken. Het is geen makkelijke boodschap om te verkondigen als arts, maar ik vind dat we af en toe ‘zondige dagen’ mogen inlassen. Onder bepaalde regels mogen we ons al eens te buiten gaan aan alcohol, zonder dat we onszelf en de ander daarbij grote schade berokkenen.”

**Vóór we die ‘zondige dagen’ kunnen inplannen, raadt u aan om eerst 66 dagen niet te drinken. Waarom?**

“Je lichaam heeft die reset nodig. Ten eerste is het belang-



rijk om intensief te ondervinden hoe je je voelt als je een langere periode niets drinkt. Zo hebben veel mensen de gewoonte om een 'slaapmutsje' te drinken omdat ze denken dat het hen helpt om beter te slapen, maar alcohol tast de kwaliteit van je slaap net aan. Wie stopt met drinken, zal sowieso beter uitgeslapen zijn.

"Ik zie de transformaties elke dag in mijn praktijk. Na zes à acht weken zonder drank zien mensen er stukken beter uit: slanker, met een frissere huid, meer energie en een heldere blik. Zodra je die heilzame effecten opmerkt, wordt het ook makkelijker om de drank te laten staan."

### **Voor heel wat mensen zal het nuchtere leven vlakker en saaiër aanvoelen. Wat zegt u tegen hen?**

"Hou vol, het begin is het moeilijkste, maar na verloop van

tijd wordt het leven alleen maar leuker. Iemand die regelmatig drinkt, ervaart minder plezier aan 'gewone' prettige dingen, omdat de hersenen enkel nog geluksstofjes produceren onder invloed van - steeds meer - alcohol. Ons limbisch systeem, dat emoties reguleert, raakt helemaal ontregeld.

"Ik vind het belangrijk om die neurologische effecten van alcohol uit te leggen, omdat mensen vaak de oorzaken voor hun gedrag bij een ongelukkige jeugd of een tegenslag zoeken. Maar onze hersenen spelen bij verslavingen een erg grote rol. Eigenlijk is de mens op genetisch vlak helemaal niet aangepast aan alle verleidingen van het moderne leven. Ons 'oude' of 'emotionele' brein - ook zoogdier- of reptielenbrein genoemd - werkt puur op impulsen: we produceren adrenaline wanneer er gevaar dreigt en geluksstofjes zoals dopamine om onszelf te belonen. Negentig procent van wat wij elke dag doen, wordt

---

## **DRIE TIPS OM DE DRANK DE BAAS TE BLIJVEN**

### **Eet- of drinkhonger?**

"Ons lichaam maakt moeilijk onderscheid tussen 'eethonger' en 'drinkhonger'. Veel mensen hebben de gewoonte om de werkdag af te sluiten met een glas alcohol, of tijdens het koken een fles wijn open te trekken. Maar als je laatste maaltijd van die dag een snelle lunch was, zal het moeilijk zijn om weerstand te bieden. Maak dus dat je geen eethonger hebt en eet een stevige snack als vieruurtje."

### **Belonen, niet straffen**

"Belonen werkt beter dan straffen. Leg niet de nadruk op wat er niet mag of kan, maar wel op de positieve gevolgen van een nuchter leven. Reken uit hoeveel geld je bespaart en bedenk wat voor leukes je daarmee na enkele maanden zal doen. Merk ook op hoeveel tijd er 's avonds vrijkomt om iets productiefs te doen als je nuchter bent."

### **Bewéég**

"Lichaamsbeweging, zelfs een korte wandeling, is een heel efficiënte manier om de aanmaak van gelukshormonen te stimuleren. Bedenk ook andere zaken om het beloningssysteem in je hersenen zoet te houden, zoals het ontdekken van lekkere alcoholvrije drankjes of het opnemen van een nieuwe hobby."



gedirigeerd door die primaire reflexen: waar is het gevaar, en waar is het plezier?

“Wie eraan twijfelt of die oerinstincten nog zo prominent aanwezig zijn in ons gedrag, geef ik graag het voorbeeld van een enge film. Ook al zegt ons verstand dat we thuis veilig in een zetel naar acteurs in een decor zitten te kijken, reageert ons lichaam toch met een schrikreflex. De sterke aantrekkingskracht van alcohol op ons brein moet je op diezelfde manier zien, als een primaire impuls die heel sterk in ons brein zit ingeworteld.”

**Zo lijkt het een verloren zaak om puur op wilskracht een gevecht te leveren tegen die driften en verlangens.**

“Als je het als een gevecht ziet, dan wordt het inderdaad te moeilijk. Naast ons oude ‘emotionele’ brein dat puur op impulsen werkt, hebben we gelukkig ook een jonger ontwikkeld brein, onze hersenschors, waarmee we de regie over ons gedrag kunnen uitoefenen. Dat is de sleutel om controle te krijgen over alcohol en andere slechte gewoontes: je moet ervoor zorgen dat dat jonge brein krachtiger wordt, en dat kan je trainen met allerlei trucjes. Het belangrijkste gereedschap daarbij is ons bewustzijn. Daarom schrijven wij mensen voor om een dagboek bij te houden, dat is dé manier om inzicht te krijgen in je gewoontes in plaats van je te laten meevoeren door al die automatische impulsen. Je moet dat zien als iets luchtigs en speels.”

**U gebruikt in het boek de metafoer van een ruiter, die controle moet krijgen over een wild paard.**

“De ruiter is dat jonge brein, dat onze wilde driften, verlangens en angsten moet zien te beteugelen. Dat is ook wat we aan kinderen leren: je krijgt niet nu direct een snoepje, je moet een beetje geduld hebben.

“Het lastige is dat onze ratio veel trager werkt dan onze primaire, emotionele impulsen. Daarom is het trainen van die zelfreflectie heel belangrijk. Door even je eigen gedrag te registreren, geef je de ruiter wat tijd om stevig in het zadel te kruipen. Zoals de ouderwetse regel van tellen tot tien voor je iets impulsiefs doet. Dat komt van pas als je een drankje wil, maar ook als je naar een zak chips of naar je telefoon grijpt. Vraag je even af: waarom wil ik dit nu? Ben ik zenuwachtig, bang, moe?”

“Als je jezelf meer geduld en discipline aanleert, en zo wat afstand neemt van alle verlangens waar ons zoogdierbrein aan blootgesteld wordt, dan zal dat ook op andere aspecten van ons leven een positieve impact hebben. We zijn in zekere zin allemaal opnieuw kinds geworden: we zijn collectief verslaafd aan impulsen, die instant bevredigd moeten worden. Constant grijpen we naar onze telefoon, op zoek naar een pleziertje. We eten geen drie maaltijden per dag op vaste tijden, maar snacken de hele dag door. En zodra we een klein hongertje voelen, bestellen we een koerier die asap iets komt leveren zonder dat we daar enige inspanning voor moeten leveren. Het is goed om dat zoogdierenbrein wat strenger

aan banden te leggen en structuur te geven. Het is belangrijk om af en toe eens een oncomfortabel gevoel toe te laten, en dat maar even te verdragen zonder het meteen te verdoven.”

**Na die 66 dagen mogen we af en toe weer drinken volgens uw plan. Hoe zorg je ervoor dat je niet meteen totaal loosgaat?**

“Als je ernaar uitkijkt om je straks weer bandeloos in de drank te storten, dan heb je de nuchtere periode niet lang genoeg volgehouden. Dat is een paradox en heel belangrijk: je kan pas af en toe opnieuw iets drinken als je er niet meer de behoefte naar voelt.

“Voor het gecontroleerde drinken zijn strikte regels nodig. De meesten willen het liefst elke dag een beetje drinken, maar dat lukt niet, want dan moet je constant onderhandelen met jezelf en grenzen trekken. Elke dag één glas wijn bij het eten, vergeet het. De aan-uitknop is veel makkelijker voor onze hersenen: je drinkt in principe niets, en af en toe plan je voor jezelf een fijne gelegenheid waar je jezelf mag laten gaan en van drank kan genieten.”

**Nog een van uw gouden regels: enkel drinken als je in een feeststemming bent, in gezelschap.**

“Alcohol is heel efficiënt om de feestvreugde te vergroten als je je goed in je vel voelt, maar is een slecht middel voor verdriet of eenzaamheid. Het helpt op korte termijn om die nare emoties wat weg te duwen, maar verergert ze net op lange termijn.”

**‘DE MEESTEN WILLEN HET LIEFST ELKE DAG EEN BEETJE DRINKEN, MAAR DAT LUKT NIET, WANT DAN MOET JE CONSTANT ONDERHANDELEN MET JEZELF EN GRENZEN TREKKEN’**

**Volgens u is er niet genoeg aandacht voor de impact van alcohol op onze mentale gezondheid. Wie lijdt aan een depressie, burn-out, angsten of aandachtsstoornissen zou beter stoppen met drinken, volgens u.**

“Dat blijkt uit onderzoek. Bij patiënten met een depressie bleek 70 procent al een significante verbetering te voelen nadat ze enkele weken waren gestopt met alcohol. Zelfs zonder enige andere behandeling of medicatie! Je brein moet weer gewend raken aan het stimuleren van gelukshormonen, zonder de impuls van alcohol. Zo werkt het ook voor angst- en paniekstoornissen. Veel mensen drinken om tot rust te komen, maar op langere termijn stimuleert alcohol net de aanmaak van adrenaline. Wie regelmatig drinkt, brengt dat hele limbisch systeem uit balans. Voor de huisarts antidepressiva of slaappillen voorschrijft, zou er eerst even een gesprek moeten plaatsvinden over de drankgewoontes van de patiënt. Dat gebeurt nauwelijks, terwijl het wetenschappelijk bewijs overweldigend is: als je weinig tot niets drinkt, zal je stemming verbeteren, angst en paniek zwakken af. Daar zijn verder geen supplementen, therapieën of ingewikkelde diëten voor nodig. Het enige dat je moet doen, is iets níét doen.”

**Proost! Voor wie niet wil stoppen met drinken, Sigrid Sijthoff, Nijgh & van Ditmar, 223 p.’s, 20 euro.**