

# 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 ontzuivering. 'Ik heb evenveel plezier op feestjes als toen ik nog wel dronk.'

Door Maud Beucker Andrae • Illustratie: Francesco Carta



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

ILLUSTRATIE: FRANCESCO CARTA / GETTY IMAGES

De pauze van het tennisstoernooi wordt goed benut. Er gaan kaasstengels en bitterballen rond, de ene rosé na het andere witbier wordt gedronken. Ik bestel een spa rood. Niet omdat ik bang ben dat ik straks geen bal meer raak, wel omdat ik deze zomer een zelfopgeleide limiet heb: maximaal twee keer per week ga ik me te buiten aan een glas wijn of twee. Oké, soms drie. Een keer per maand, op een vrijdag of zaterdag, mag ik echt los. De andere 21 dagen vul ik met prikwater, gingerbeer en nulpuntul. Mijn favoriete wijnbar, bij mij op de hoek, is niet failliet, daartegenover opent binnenkort een alcoholvrije slijter. Het voelt als een teken van boven.

Voor ik mijn nieuwe voornemen in liet gaan, dronk ik bijna elke dag. Meestal twee glazen, soms drie, 'keurig' na zes uur, tijdens het koken of tijdens het eten. De hoeveelheid hing vooral af van eventueel gezelschap. Af en toe, bijvoorbeeld tijdens feestjes of festivals, waren het meer dan zes drankjes, vaak wijn. Geen dieppele, vette chardonnay, maar bij voorkeur een lichte slumper: een zogeheten *schaastruff*, zoals pinot grigio.

**Rode wijn is goed, toch?** Hoe erg is dat eigenlijk? Een rood wijntje op 'n tijd is goed voor je, toch? Helaas, die fabel is nooit bewezen. Concreet nadelig zijn er dest te meer. Het bekendste is de aanslag op je lever: bij langdurig alcoholgebruik vervet die, met in het ergste geval leverkanker tot gevolg. Vrouwen hebben bij regelmatig alcoholgebruik een grotere kans op borstkanker. Voor iedereen geldt: ook het hart krijgt een optater. 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 warempel: langzaam lijkt onze alcoholcultuur te veranderen. Kijk naar het aantal boeken, podcasts en cursussen over alcoholarm of -vrij leven, maar ook naar de opkomst van mocktails en die alcoholvrije slijterijen dus.

**Snelle beloning**  
Toch zien we gezelligheid en drank nog steeds als een twee-eenheid. Het genotmiddel is na vijven eigenlijk altijd gepast. De een sluit de werkdag af met een goed glas rood, voor de ander gaat een zomerse dag op het terras samen met een Aperol Spritz, voor een derde is vakantie niet compleet zonder campari of witbier. We weten dat 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 weerstaan.

Arts en schrijver Sigrid Sijthoff schreef het boek *Proost!* - 'Voor wie niet wil stoppen met drinken, waarin ze oeroude genen de schuld geeft van onze slappe ruggengraat: 'Deze zijn gericht op overleven, in eerste instantie op de korte termijn. De oudste delen van de hersenen, het reptielenbrein en het zoogdierenbrein, oftewel de onbewuste impulsen en gewoontes, zijn hierbij flink dominant.' Ze verklaart dat het jongste en rationele deel, de neocortex, dat regelmatig alcoholgebruik een grotere kans op borstkanker. Voor

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



## ALCOHOLPERCENTAGES

44,4%

Het percentage mensen dat niet of nauwelijks drinkt is gestegen van 37,4 in 2014 naar 41,5 in 2019 en nam in 2020 verder toe, tot 44,4. In 2021 is dit niet meer onhoorbaar.

6,9%

Het percentage overmatige drinkers is gedaald van 9,9 in 2014 naar 8,5 in 2019 en is in 2020 verder gedaald, naar 6,9. In 2021 was niet langer sprake van een daling.

8,9%

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

BRON: TRIMBOS-INSTITUUT

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

twee oudere hersengebieden na een glas of anderhalve. Om dat overwicht te illustreren een herkenbaar non-alcoholisch voorbeeld: bij het kijken van een enge film wordt ook dat oude en eigenlijk heden ten dage 'verkeerde' deel van het brein 'aangezet'. Terwijl we met onze neocortex weten dat de vampier niet echt is, wilt het reptielenbrein alsnog: het laat je beven, zweten en veroorzaakt hartkloppingen.

**Dionysus versus Apollo**  
Jeanneke Scholtens, toekomst-onderzoeker en moeder van vijf, liet uiteindelijk haar neocortex prevaleren. Over haar alcoholstap en quest naar vervanging schreef zij het boek *Roes - Een verslavede zoektocht naar genot*. Hierin haalt ze Dionysus aan, de Griekse god van de driften, die ook bij haar continue in strijd was met tegenhanger Apollo, god van wijsheid en rede. 'Aan het einde van de dag won Dionysus. Het genot van wijn was voor mij tweeledig. Na een lange dag werken en zorgen opende ik een fles chardonnay. Zo kon ik de dag achter me laten, mijn schouders laten hangen en volledig ontspannen. Maar het was ook geestesruimend; op feestjes en diners was drank een verbindende factor.'

'Ze ging geen dag voorbij dat Scholtens niet dromt. Meestal drie tot vier glazen, soms een fles. 'Tot de dag dat ik mezelf in de auto spiegel zag, nadat ik de kinderen naar school had gebracht. Ik had rood doellopend ogen en zag er moe uit, en zo voelde ik me ook. Wat ik al een tijd wegdrukte kwam in alle hevigheid omhoog: ik drink te veel en dat moet stoppen.'

Ook Erik Jan Harmens, dichter, schrijver en podcastmaker, stopte met alcohol. Negen jaar geleden dronk hij zijn laatste druppel. Hij was een groter innemer dan Scholtens: drie bier, een fles wijn en een slaapmutsje was geen uitspatting, maar een gemiddelde doordeweekse dag. Hij dronk vooral om te verdoven: 'Alcohol gaf mij een hupje: 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 twee banen: hij zat in de directie van een communicatiebureau en was toen al schrijver en dichter. Schrijven deed hij vooral 's avonds, beneveld. 'Ik maakte me wijs dat drank hoort bij een artistiek bestaan, in het kader van seks, drugs en rock-'n-roll. Maar ergens wist ik dat dat natuurlijk onzin is.'

**'Je moet ambiëren een meer geordende drinker te worden'**

de meer reguliere drinker als Scholtens. Sijthoff onderkent de drang van ons allen om soms uit de band te springen en denkt dat dit voor de meeste mensen ook best kan. Let wel: af en toe. Ze richtte Kick your habits op, een laagdrempelige kliniek waar ze mensen helpt hun drankinnames te beperken en te stoppen als dat nodig blijkt.

**Ruiter en paard**  
'Veruit het grootste deel van de mensen die drinken is geen alcoholist, maar de meeste hebben wel de slechte gewoonte om meer te drinken dan goed voor hen is', zegt Sijthoff. 'Wat wij doen is hen helpen in te zien waarom en wanneer ze drinken. Drink je als je 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.'

Sijthoff legt uit dat het doel 'minder drinken' voor de meesten niet goed gesteld is. 'Je moet je wens anders formuleren. Het gaat niet om minder drinken. Je moet ambiëren een meer geordende drinker te worden.'

'Wat ze in haar boek beschrijft is dat, met als uitgangspunt niet drinken, maar als doel betere jeugd geven dan ik zelf had'. Harmens medde zich bij verslavingskliniek Jellinek. Uit schaamte voor zijn drankprobleem vertelde hij dat hij wilde stoppen met roken, zijn andere verslaving. Omdat drinken vaak hand in hand gaat met roken, vroeg de behandelares naar zijn drinkgewoontes. 'Ik loog, noemde de helft van wat ik normaal dronk. Van die hoeveelheid schrok hij al enorm.'

Waar Jellinek zich op (zwaar) verslaafden als Harmens maker, miste arts Sigrid Sijthoff iets voor 'Dat klinkt even simpel als

**'Je moet ambiëren een meer geordende drinker te worden'**



## 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 (34,5%) hielden zich in 2021 aan het advies van de Gezondheidsraad. Ook drinken vrouwen minder vaak overmatig dan mannen (6% tegenover 8,6%).

78%

In 2021 dronk 78% van de volwassen Nederlanders wel eens alcohol. De leeftijdscategorie 25 tot 30 jaar kent met 88,1% 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  
Eén keer per week of vaker minimaal 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen alcohol op één dag

\* ADVIES GEZONDHEIDSRaad, BRON: TRIMBOS-INSTITUUT

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

Harmens miste in het begin zijn 'hupsjes' en erkent dat het gematigde leven in beginsel saai 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.'

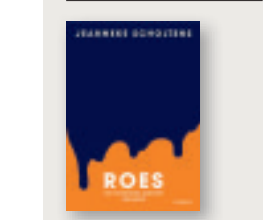
Hij accepteert nu dat het leven nou eenmaal gemiddeld 'een zeshalf is', dat het niet uit louter 'hupsjes' bestaat. Maar hij noemt zijn nuchtere leven wel de verlichting, waar zijn jaren van drankmisbruik de donkere vormen. 'Ik heb me vroeger nooit vanwege een kater ziek gemeld, geen dag. Maar met een helder hoofd, de afgelopen negen jaar, presteer ik natuurlijk beter. Ik heb daarbij zoveel tijd gewonnen door niet te drinken. En het allerbelangrijke: ik ben een stabiele vader, heb een nog betere band met mijn kinderen.'

**Tweemaal in de fout**  
Aan het begin van de vierde week ben ik twee avonden te laat in de geegan. Een lome, warme zomeravond, toen mijn vriend een pasta voorlop maakte. Hij heeft maar te zeggen: 'Die gaat goed met een Gavi!' onze favoriet van de slijter, en 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 toe drinken. Die eeuwige onderhandeling met mezelf hoeft ik dan niet meer te voeren, ik hoef de beslissing 'zal ik wel of niet' dan maar één keer te nemen. Maar dat definitieve besluit stel ik graag uit, en wel tot de winter. □

LEZEN, KOPEN, LUISTEREN

● Koop alcoholvrij op nixennix.com



● 'Roes', van Jeanneke Scholtens (2022)



● 'Proost!', van Sigrid Sijthoff (2021)



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

● Podcast 'Overdoof!' en de tweede reeks 'Nuchter', van Erik Jan Harmens

● Podcast 'Eerlijk over alcohol', van Koes van Plateringen