

# 'Alleen voor de gezelligheid'

Natuurlijk, we drinken weleens een glaasje, ter ontspanning na een drukke dag. En rode wijn is goed voor de bloedvaten, toch? Vijf veelgebruikte smoezen over alcoholgebruik.

TEKST: MARGRIET ZUIDGEEST BEELD: HAROLD PEREIRA

## 1 'Met een drankje kan ik beter ontspannen'

Na een drukke dag staat u te koken met een lekker glas wijn erbij. Hèhè, even ontspannen. 'Een drankje puur voor het genot is geen probleem,' zegt Mark Smitz van de afdeling preventie van Psycho-Medische zorg ParnassiaBavo Groep. 'Maar kun je je nauwelijks ontspannen zónder, dan dient drank een ander doel. Dat leidt mogelijk tot afhankelijk gedrag.'

Han Luijckx, verslavingsarts bij de Haagse ontweningskliniek Mirage: 'Wees alert wanneer alternatieve manieren om te ontspannen, zoals sporten of bijpraten met je geliefde, niet werken.' Dat je met een borrel op beter kunt slapen, bestrijdt hij. 'Je slaapt misschien goed in. Maar 's nachts ben je vaker wakker, je transpireert meer en 's ochtends word je vroeg en onrustig wakker.'

**Suggestie:** doe liever ontspanningsoefeningen, loop voor het slapen een blokje om of neem een warme douche.

## 2 'Zoveel drink ik niet, zeker niet in vergelijking met anderen'

Hoe meer je drinkt, hoe minder je dént dat je drinkt. Een Finse studie toont aan dat matige drinkers hun

inname met vier procent onderschatten en zware drinkers zelfs met twaalf procent. Ook Britse onderzoekers hebben slecht nieuws: we onderschatten systematisch de inhoud van een glas. In die grote wijnbellen gaat al snel 300 ml wijn – terwijl 100 ml wijn (zie ook het kader) sinds kort als 'aanvaardbaar maximum' geldt voor een vrouw!

Uit Scandinavisch onderzoek blijkt bovendien dat alcoholgebruikers ten onrechte denken dat de meeste andere mensen evenveel drinken als zijzelf (de zogenaamde *majority fallacy*). Tel daarbij het gegeven dat alcohol liefhebbers elkaar opzoeken, en dan lijkt het al snel alsof iedereen veel drinkt.

Verslavingsarts Han Luijckx: 'In onze cultuur heeft alcohol een stoer imago, ook bij hoogopgeleiden. Ik spreek bijvoorbeeld advocaten die op stap gaan met kantoorgenoten. De grootste drinker, met geestige verhalen, staat vaak bovenaan in de pikorde. Drink je een spaatje en ben je stil, dan word je al snel sneu gevonden. En dat wil je niet.'

Hoe handel je het best in zo'n omgeving? Daan van der Gouwe en Eva Ehrlich, medewerkers van de Drugs en Alcohol Infolijn van het Trimbos-instituut, adviseren: 'Rijd zelf terug – dan moet je nuchter blijven. Of stel het eerste alcoholische drankje zo lang mogelijk uit.'

**Suggestie:** spreek vooraf met uzelf af hoeveel u drinkt en wees vaker de bob. Of zoek gezelschap waarin drank minder vanzelfsprekend is.

## 3 'Ik drink vooral voor de gezelligheid'

Eind van de middag: steevast de zoete inval bij u thuis, met vriendinnen en de bourgondische buurman aan de keukentafel. Gezellig, 'dus' de kurk gaat van de fles(sen).

'Natuurlijk zijn zulke momenten "gezellig",' zegt Eva Ehrlich van het Trimbos-instituut. 'Maar neemt die buurman bij zijn vertrek de gezelligheid mee? Of maak je toch zelf die fles even leeg?'

Hoeveel 'gezelligheidsdrinkers' Nederland telt, is onbekend. Feit is dat drinken ook geregeld óngezellig wordt. In een kwart van de Belgische ongevallen thuis speelde alcohol een rol; een op de vier verkeersdoden is het directe gevolg van drankgebruik, en bij geweld in publieke ruimtes is de dader in 61 procent van de gevallen onder invloed.

## Hoeveel is te veel?

Vanwege de risico's praat men inmiddels niet meer over 'verantwoord' maar over 'aanvaardbaar' alcoholgebruik. De Gezondheidsraad heeft de richtlijnen vorig jaar fors aangescherpt. Voor vrouwen: maximaal één (klein) glas per dag, voor mannen twee. En voor iedereen geldt: twee dagen per week niet drinken, om afhankelijkheid te voorkomen.

Opvallend is dat hoogopgeleide vrouwen een risicogroep vormen. Volgens het CBS drinken ze twee keer zoveel (gemiddeld acht glazen per week) als vrouwen met alleen lager onderwijs.

Wilt u precies weten wat een standaard eenheid prosecco of cointreau is? Kijk op [psychologiemagazine.nl/extra's](http://psychologiemagazine.nl/extra's)



Ook op kantoorborels is drank er lang niet altijd alleen voor de gezelligheid. Het maakt het contact met collega's weliswaar makkelijker, maar als je niet naar die borrel durft zonder een biertje te drinken, dan staat drinken in een ander daglicht. Preventiedeskundige Mark Smitz: 'Stel jezelf steeds de vraag: waarom drink ik? Wil je "losser" of zelfverzekerder zijn, dan is het slimmer om een assertiviteitstraining te volgen dan drie glazen achterover te slaan.'

**Suggestie:** als u drinkt om u sociaal sterker te voelen, volg dan liever een cursus zelfvertrouwen.

#### 4 'Als ik wil, stop ik gewoon. Ik drink heus niet elke dag.'

'Dat kan,' zegt preventie-expert Smitz. 'Ook gewoontedrinkers kunnen op wilskracht prima alcoholvrij de dag doorkomen, of de week. Een maand wordt al een ander verhaal.'

Waarom is het zo lastig die paar wijntjes van het

menu te schrappen? Van der Gouwe van het Trimbos-instituut: 'Je geheugen is geprogrammeerd op die vaste portie alcohol. Een alarmsignaal is als je overdag al verlangt naar het flesje chablis dat koud staat voor 's avonds. Of als je toch nog even naar de slijter rent als je geen drank in huis hebt.'

Je hersenen nemen moeilijk genoegen met één glas, waarschuwt preventiedeskundige Smitz. 'Alcohol verdooft je hersenen namelijk systematisch "van voor naar achter". Voorin ligt het gedeelte dat je sociale rem regelt. Daardoor word je lossier, maar wordt ook de rem op drinken minder.'

**Suggestie:** drink nooit als u alleen bent en drink minstens twee dagen per week niet.

#### 5 'Een glaasje op zijn tijd is toch gezond?'

'Je kunt jaren drinken zonder bewust de gevolgen ervan te ervaren,' weet Trimbos-medewerker Ehrlich. 'Toch hangen hoofdpijn en vermoeidheidsklachten vaak samen met alcoholgebruik, terwijl werkdruk en gebroken nachten de schuld krijgen.' Luijkx vult het klachtenlijstje aan: 'Prikkelbaarheid, concentratieverlies, maagproblemen – allemaal gevolgen van overmatig gebruik.'

Maar juist drinkers wuiven die gevolgen liever weg. Zo bleek uit Amerikaans onderzoek in 2006 dat mensen meer twijfelden aan de wetenschappelijke waarde van de risico-informatie over alcohol naarmate ze zwaarder dronken.

En die positieve gezondheidseffecten? Alcohol werkt inderdaad enigszins positief op hart en bloedvaten. Maar die gunstige effecten gelden alleen voor mannen boven de veertig en vrouwen na de menopauze, stelt de voorlichtingssite alcoholinfo.nl. Kortom: dit gaat alleen op voor een select publiek dat zich zelden te buiten gaat.

Lange tijd had alleen rode wijn de naam gezond te zijn. Inmiddels is duidelijk dat de alcohol zelf het gunstige effect veroorzaakt. In rode wijn zitten weliswaar gezonde polyfenolen (bijvoorbeeld tannine), maar later bleek echter dat die ook in witte wijn en bier zitten – én in thee, olijfolie en verse groente.

**Suggestie:** hebt u last van hoofdpijn of bent u vaak moe? Laat de wijnfles dan een tijd dicht en kijk eerlijk of u zich beter voelt. Voor uw gezondheid zet sporten trouwens meer zoden aan de dijk. ■