

Vooruit, nog éééntje dan...

Volgens de strenge, officiële richtlijnen is een kwart van ons alcoholist.

In ieder geval werd duidelijk uit de **Zin-alcoholenquête** dat 82% van de 1425 Zin-lezers die meededen, zeer gehecht is aan een glaasje op z'n tijd. Psycholoog en onderzoeker Paul van der Meer doet verslag; ervaringsdeskundige Els Rozenbroek neemt stelling.

TEKST: PAUL VAN DER MEER (ONDERZOEK), ELS ROZENBROEK, FOTOGRAFIE: RENÉE FRINKING



BRE

VEG

SP
VEG

BA

D

11

Aan de **Zin-alcoholenquête** namen maar liefst 1425 mensen deel, die gemiddeld 58 jaar waren, en al 18 toen ze hun eerste glaasje proefden. De voornaamste conclusie: alcohol hoort voor veel mensen bij levensgenieten. Maar: voor de andere kant van de medaille zijn ze zeker niet blind.



**van ons is alcoholist,
maar niet iedereen
durft het toe te geven**

VROUWEN DRINKEN:

Wijn (6,9 standaardglas per week)

Sherry/port (0,78 standaardglas per week)

Zwak-alcoholische drankjes/bier (0,5 standaardglas per week)

EN MANNEN:

Wijn (6,75 standaardglazen per week)

Bier (4,9 standaardglazen per week)

Gedistilleerd (2 standaardglazen per week)

%

Waarom drinken we eigenlijk?

Als u alcohol drinkt, behoort u tot de grote groep Nederlanders van 45 jaar en ouder die drinkt (82%), slechts 18% drinkt niet. Maar waarom drinken we eigenlijk? Omdat we het lekker en gezellig vinden. Esther (59): “Ik kook graag en dan is een glaasje wijn erbij extra lekker.” Veel mensen zeggen dat ze drinken omdat het gezond is, zoals Arie (60): “Ik drink een glas wijn, soms twee, als we gezellig aan tafel gaan en tijd hebben om de dag te bespreken. En omdat ik het lekker vind. Meestal rode wijn omdat dat ook nog goed is voor hart en bloedvaten.”

Niet zo jong geleerd

Komt de jeugd tegenwoordig verontrustend vroeg in aanraking met alcohol, in uw tijd was dat anders. De gemiddelde leeftijd waarop u voor het eerst in uw leven alcohol dronk, is achttien jaar, waarbij mannen gemiddeld iets eerder zijn begonnen dan vrouwen. Inmiddels zijn de respondenten gemiddeld 31 jaar verder. “Denkt u dat u in de toekomst zult stoppen met drinken?” luidde een andere vraag. Nou nee, zegt 94% van de drinkers. De overige 6% zou ook niet zomaar stoppen: vooral gezondheidsredenen wegen zwaar. Zoals Anne (63) aangeeft: “Als ik ernstig ziek zou worden en ik zou geen wijn meer mogen drinken, en als het financieel niet meer haalbaar zou zijn, dan denk ik dat ik ga stoppen.”

Ria (69), gepensioneerd.

NIET LEKKER

Slechts een paar maal in haar leven heeft Ria alcohol gedronken. Een keer toen ze zeventien was – om het eens te proberen – en een keer toen ze op wintersport een glas glühwein voorgehouden kreeg. Omdat het koud was en iedereen het deed, leegde ook zij haar glas. Maar Ria, totaal geen alcohol gewend, viel meteen in slaap en werd afgevoerd naar bed. Haar tafelgenoten vertelden haar later: “Aan jou hebben we ook niks meer als je hebt gedronken.” Ze merkt wel aan haar omgeving dat ze een uitzondering is, maar ze vindt de smaak van alcohol gewoon niet lekker en het bezorgt haar een vervelend gevoel in haar keel. Dronken worden hoeft ze al helemaal niet. Sommige mensen worden er lossers van, maar Ria heeft geen alcohol nodig om gezellig te doen, zegt ze. Ze is geen chagrijn. Ria, die ook nog nooit heeft gerookt en zelfs nog nooit koffie heeft gedronken, drinkt alleen sapjes. Zonder koolzuur, want dat geprikkel in haar mond bevalt haar ook niet.

Ellen (59) psycholoog.

RITUEEL

Ellen heeft periodes waarin ze helemaal niet drinkt, met name wanneer ze wat wil afvallen, ‘want bij een drankje hoort ook vaak een hapje.’ Normaal gesproken drinkt ze drie of vier glazen wijn per dag en eens per maand een glas bourbon. Als traktatie, of wanneer ze erge hoofdpijn heeft. Tijdens een periode waarin ze veel last had van migraine hoorde ze namelijk van een medisch specialist dat het drinken van een glas whisky op zijn tijd wel eens kan helpen.

Ellen zou niet zonder wijn willen, maar of ze het zou kunnen? Daar twijfelt ze aan. Een maaltijd zonder wijn is voor haar minder compleet. Het is een ritueel; een mooie fles wijn openmaken, laten ademen en van de heerlijke smaak genieten.

Zeker tijdens de maanden die ze met haar partner in hun tweede huis in Frankrijk doorbrengt. Daar krijgen ze 's middags al een glas wijn voor hun neus. En een tweede glas weigeren, dat is in Frankrijk nu eenmaal onbeleefd.

‘Wat kan de afbraak van alcohol versnellen?’ Bijna de helft (45%) weet het antwoord:

Ad (57), ex-militair.

WAAKZAAM

Bijna de helft van zijn 26-jarige huwelijk was Ad op pad als beroepsmilitair. Hij zat veel in het buitenland, terwijl zijn vrouw en kinderen in Nederland bleven.

Van die kinderen ontving hij een aantal jaren geleden signalen dat zijn vrouw steeds meer was gaan drinken. Dat bleek in een drankprobleem uit te monden. Ad keerde terug naar Nederland en ging met zijn vrouw naar de verslavingszorg. Na een behandeling van anderhalf jaar was ze volledig gestopt. Ad deed met haar mee, hij dronk zelf ook niets meer. Nu, een paar jaar later, drinken ze, in samenspraak met een therapeut, af en toe een biertje of wijntje. Vooral in het weekend. Ad en zijn vrouw hebben een leuk sociaal leven en om dan altijd nee te moeten zeggen, dat is niet gezellig. Angst dat het alcoholprobleem van zijn vrouw terug zal keren, heeft hij overigens niet. Wel gezonde achterdocht. Hij zal altijd waakzaam blijven.

An (68), ex-arbodeskundige.

WIJNLIEFDE

Ze drinkt alleen wijn, elke dag drie glazen. An vond een tijd lang het vierde glas ook nog lekker en was ‘te sloom’ om er een punt achter te zetten, maar nu beperkt ze zich tot drie stuks.

Ze wordt er anders toch maar slaperig van.

An leerde wijnproeven in de kelders van Nyenrode toen haar vriend daar studeerde, maar ze ging er niet meer door drinken. Integendeel, het grootste deel van haar werkzame leven dronk ze nauwelijks. Simpelweg omdat ze te druk was.

Zo’n twaalf jaar geleden begon ze zich weer in wijnen te verdiepen en volgde wat cursussen wijnproeven.

Voor haar geen bordeaux, zegt ze. Ze drinkt liever chardonnay. Ze is evenwel kritisch over alcoholgebruik: op haar werk heeft ze ooit het naborrelen aan banden gelegd, toen bleek dat een aantal collega’s op vrijdagmiddag na een paar drankjes zonder blikken of blozen in de auto stapte.

Waarom drinkt eigenlijk niet iedereen?

Het antwoord laat zich haast raden. Een ruime helft van de niet-drinkers drinkt geen alcohol omdat ze het niet lekker vinden of omdat ze er geen behoefte aan hebben. (Onderzoek aan de universiteit van Florida heeft uitgewezen dat niet-drinkers vaak ‘superproevers’ zijn: mensen met een hypergevoelige tong, waarop meer smaakpapillen zitten. Ze vinden alcohol vaak bitter smaken.) Maar bijna de andere helft (48%) heeft vroeger wel alcohol gedronken. De belangrijkste redenen om te stoppen, zijn gezondheidsredenen en medicijngebruik of verslaving(sgevaar). Evelien (56): “Er komt veel alcoholisme in mijn familie voor. Omdat erfelijke belasting daar mede een rol in speelt, leek het mij handig om überhaupt geen risico te lopen en geen alcohol meer te drinken. Ik merkte ook dat alcohol té belangrijk werd in mijn leven.”

‘Joh, doe ’s leuk mee’

Op feestjes waar anderen een (beetje) aangeschoten zijn, voelt 22% van de niet-drinkers zich weleens buitengesloten. Het merendeel (56%) heeft daar geen last van en de rest (22%) neemt een middenpositie in. En hoe zit het met het maken van vrienden? Slechts 4% van de niet-drinkers is van mening dat mensen die wel drinken het minder leuk vinden om met hen om te gaan. Dit geldt overigens ook voor de drinkers uit ons onderzoek. Slechts 2% van de drinkers zegt nooit, of niet zo snel, goede vrienden te worden met mensen die niet drinken. Daarmee kunnen de meeste caféclichés over verplicht inhaken het raam uit.

Met mate: maar wat is dat?

Bekend is dat matig drinken een positief effect heeft op het hart en vaatstelsel. En

helemaal niets

sinds kort is ook bekend dat mensen boven de 65 die met mate alcohol consumeren, het risico op dementie verlagen met 37% en specifiek op de ziekte van Alzheimer met 43%. Zoveel is zeker*. Maar wat is nu eigenlijk matig drinken? Vanuit de medische wetenschap wordt geadviseerd twee dagen per week helemaal geen alcohol te drinken. Voor de overige vijf dagen geldt voor mannen een limiet van drie standaardglazen per dag en voor vrouwen een limiet van twee per dag. Dat komt neer op vijftien glazen per week voor mannen en tien voor vrouwen. Minder dan de helft (45%) van de drinkende respondenten is van deze limiet op de hoogte. Hoeveel mensen in Nederland drinken nu gezond? Uit onze gegevens blijkt dat kwart van de Nederlandse mannen en vrouwen (26%) van 45 jaar en ouder te veel drinkt. Mannen hebben daarbij de neiging meer te drinken dan vrouwen.

*Peters R., Peters J. e.a. *Alcohol, dementia and cognitive decline in the elderly: a systematic review.* Age and Ageing 2008; 37:505-512.

De schaduwkant van drank

80% van de respondenten had ouders die dronken, bij 9% van hen kwamen drankproblemen voor. Reden voor de vraag: "Vindt u zichzelf een alcoholist?" 2% antwoordt hierop met ja. De belangrijkste motivatie is de afhankelijkheid van drank. Niet nee kunnen zeggen, moeten drinken. Ook de hoeveelheid wordt vaak genoemd. "Ik drink elke dag minstens een fles wijn, ik kan niet zonder." De respondenten die zichzelf omschrijven als alcoholist, drinken gemiddeld 41 glazen per week (wat neerkomt op bijna zes per dag). Een klein deel van hen (3%) heeft wel eens hulp gezocht om te proberen te stoppen met drinken of te minderen. Ze zijn redelijk tevreden over die hulp.

Mag dat kosten?

Gemiddeld besteedt iemand die drinkt € 12,50 per week binnen zijn huishouden aan drank. In een jaar is dat € 656,-. Het gemiddeld aantal jaren dat onze groep respondenten drinkt, is 31. In totaal heeft deze groep (naar nu omgerekend) dus gemiddeld $31 \times € 656,- = € 20.336,-$ besteed binnen hun huishouden aan drank.

Slim!

Bijna 2% van de drinkers schaamt zich wel eens als hij/zij weer bij de glasbak staat om de lege flessen weg te gooien. Gebruikte strategieën: "Ik ga naar verschillende glasbakken"; "Ik zeg tegen andere mensen die ook hun flessen weggooien: 'U werkt zeker ook bij een club-kantine?'" en "Ik wacht tot het wat donkerder wordt."

Ruzie

Drankgebruik thuis verhoogt de kans op fikse ruzies. Met deze uitspraak is 46% het eens en 18% het oneens. De rest (35%) neemt een middenpositie in.

GEZELLIGHEID TEN TOP

We drinken dus vooral omdat het 'gezellig is'. Maar ervaar je gezelligheid anders als je drinkt? Hieronder is opgesomd wat drinkers en niet-drinkers de gezelligste momenten van de dag vinden. Het percentage-totaal is meer dan 100, omdat sommige mensen op meerdere momenten drinken. Tijdens de lunch, het ontbijt en de koffie 's ochtends wordt er trouwens door niemand gedronken – de Franse 'natte lunch' is hier niet populair. Tijdens een zakenetentje behoort niet veel alcohol te worden gedronken, volgens de respondenten. Eén alcoholisch drankje mag volgens 43%, twee drankjes mag volgens 12% en slechts 1% vindt drie drankjes nog kunnen. Let op: de drinkers noemen de momenten waarop kennelijk niet gedronken wordt, in het geheel niet.

GEZELLIGSTE MOMENTEN

NIET-DRINKERS

- 1 Avondeten
- 2 Koffie 's avonds
- 3 Koffie 's ochtends
- 4 Vlak voor het slapengaan
- 5 Wanneer de vijf in de klok zit
- 6 Lunch
- 7 Ontbijt
- 8 Tijdens het koken

DRINKERS

- 1 Avondeten
- 2 Koffie 's avonds
- 3 Vlak voor het slapen
- 4 Aperitief
- 5 Tijdens het koken

22%

van de niet-drinkers voelt zich soms buitengesloten op feestjes

VERTEL MIJ WAT U DRINKT

Hoewel de verschillen niet erg groot zijn, is op basis van de antwoorden van de respondenten op verschillende vragen een ruwe typologie te geven van vier dranktypes.

DE BIERDRINKER

Is vooral van het mannelijke geslacht, met gemiddeld VBO-opleidingsniveau, die voor het eerst dronk toen hij 16 jaar was. Van de vier groepen drinkers besteedt hij de op een na minste hoeveelheid geld aan drank gemiddeld per week (€ 12,-). Drinken bepaalt zijn algemene geluksgevoel voor 17%. Hij is rond de 55 jaar en drinkt al 33 jaar regelmatig alcohol. Na de groep wijndrinkers bevinden zich in de groep bierdrinkers de minste veeldrinkers.

DE WIJNDRINKER

Is vooral van het vrouwelijke geslacht. Haar hoogste opleidingsniveau is in de meeste gevallen HBO. Ze dronk voor het eerst toen ze 17 jaar was. Zij besteedt gemiddeld € 13,- aan drank per week en maakt de kleinste kans weleens dronken achter het stuur te zitten. Drinken bepaalt haar algemene geluksgevoel voor 14%. Zij is gemiddeld 57 jaar en drinkt al 30 jaar regelmatig alcohol. In de groep wijndrinkers vinden we het kleinste aantal veeldrinkers.

DE SHERRY- OF PORTDRINKER

Is vooral van het vrouwelijke geslacht, met gemiddeld een HBO-niveau, die voor het eerst dronk toen zij 18 jaar was. Van de drinkers besteedt zij gemiddeld de minste hoeveelheid geld aan drank per week (€ 11,-), maar ze maakt de grootste kans weleens dronken achter het stuur te zitten. Drinken bepaalt haar algemene geluksgevoel voor gemiddeld 11%, het laagste percentage van allemaal. Zij is gemiddeld 61 jaar en drinkt al 33 jaar regelmatig alcohol. Onder deze groep zitten de meeste veeldrinkers.

DE GEDISTILLEERD-DRINKER

Is vooral van het mannelijk geslacht, gemiddeld HBO-niveau, die voor het eerst dronk toen hij 17 jaar was. Van de drinkers besteedt hij gemiddeld het meeste geld aan drank per week (€ 20,-) en hij maakt de een na grootste kans weleens dronken achter het stuur te zitten.

Drinken bepaalt zijn algemene geluksgevoel voor 25%, het hoogste van allemaal. Hij is gemiddeld 62 jaar en drinkt al 39 jaar regelmatig alcohol. Onder de liefhebbers van gedistilleerd vinden we de op een na grootste hoeveelheid veeldrinkers.

94%

van de drinkers peinst er niet over te stoppen met drinken

Bijna 31% kent wel met een alcohol

Met drank op achter het stuur? Nee dus

Dat de lever er gemiddeld één tot anderhalf uur over doet om tien gram alcohol (een standaardglas) af te breken, weet maar 21% van de respondenten. Zo denkt bijna een derde (31%) dat het maar liefst drie uur duurt. Het aantal standaardglazen dat mag worden gedronken – volgens de wet – waarmee iemand achter het stuur mag, is twee. Dat weet slecht 23%. Bijna de helft van de respondenten (45%) geeft het goede antwoord op de vraag: “Wat kan de afbraak van alcohol versnellen?” Het goede antwoord is namelijk: helemaal niets. Maar al die kennis ten spijt neemt toch 9% van u een kopje koffie, 32% drinkt wat extra water of vruchtensap en 21% maakt een ommetje met de hond om het alcoholpromillage te verlagen. Hans (51) heeft een wat ingrijpender suggestie: “Een bloedtransfusie.”

Veel respondenten blijken echter wel eens achter het stuur gestapt te zijn met een glas te veel op, velen meer dan eens. De straf bij het gepakt worden wordt door 87% te hoog ingeschat: iemand van 49, die 70 kilo weegt en een alcoholpromillage in zijn bloed heeft van 1,3 (10 standaardglazen) krijgt een boete van € 190,- en niet de ruim € 1000,- die menigeen verwachtte. Over één ding bent u het eens: rijden onder invloed moet zwaarder bestraft worden. Dat meent 92%. Overigens zou 75% van u graag een startonderbreker zien in elke auto, die reageert op het drankgebruik van de bestuurder. Duidelijk: alcohol en autorijden gaan gewoon niet samen.

Thuis en op het werk

De drinkers uit ons onderzoek met een duurzame relatie hebben in de meeste gevallen (88%) een partner die ook drinkt, ongeveer evenveel. In 18% van de relaties wordt de

Iemand op het werk probleem



drinkende partner wel eens gecontroleerd. Over drankgebruik wordt ook wel eens gelogen, door 6% van de drinkers. Het meest (52%) tegen de partner, daarna komen de familie (20%), vrienden (1%) en collega's. De rest bekent eerlijk tegen iedereen te liegen. Niet-drinkers hebben in 57% van de gevallen een drinkende partner. Ook die worden gecontroleerd: 19% van de niet-drinkers houdt bij hoe vaak het glaasje wordt gevuld. Toch: de meeste niet-drinkers hebben er geen moeite mee dat de partner drinkt.

En op het werk? Bijna eenderde van u (31%) kent of kende collega's met drankproblemen. Annette (63): "Een vroegere collega van me kwam 's morgens vaak te laat en meldde zich regelmatig ziek. Uiteindelijk merkte je dat alles uit haar handen glipte, ze had geen grip meer op zichzelf en haar werk. Het heeft achteraf gezien nog wel lang geduurd voordat we erachter kwamen dat ze een alcoholprobleem had."

Drank en geluk

"Welke rol (in procenten) speelt het drinken van alcohol in uw algemeen dagelijkse geluksgevoel?" Op deze vraag antwoordt precies de helft 0%. De antwoorden van de andere helft van de drinkers zijn heel verschillend: ze lopen van 1% tot maar liefst 70%. Gemiddeld speelt het drinken van alcohol voor 14% een rol in het dagelijkse geluksgevoel van de drinkers. Bij zogenaamde veeldrinkers (mannen meer dan 15 glazen per week, vrouwen meer dan 10 glazen per week) is dat 23%. Wat de vraag opwerpt: als alcohol bijna een kwart van je geluksgevoel bepaalt, ben je dan niet al een beetje afhankelijk aan het worden? Een ding is zeker: drank maakt niet gelukkiger. Drinkers zijn, door de bank genomen, minder gelukkig dan niet-drinkers. Op de vraag:

Dick (76), ex-zeevarende.

GEEN DRUPJE

Dick kreeg rond 1975 in de gaten dat hij te veel dronk. Hij reisde veel door Europa 'en dan ga je niet aan de bar zitten met een colaatje'. Tijdens gesprekken met zakenrelaties werd wijn of whisky geschonken. Eenmaal thuis kocht hij dan op vrijdagavond een krat pils, dat dezelfde avond nog leeg ging. De volgende dag kocht hij twee nieuwe, die ook het weekend niet overleefden. Tot hij besepte dat hij van de alcohol af wilde. Maar hij kon het niet alleen. Op een maandagochtend – hij trilde zo erg dat hij zijn vingers bijna niet in de draaischijf van de telefoon kon krijgen – belde hij de Anonieme Alcoholisten. Tweeënhalf jaar AA heeft hem genezen. Na 30 augustus 1991 heeft hij geen druppel alcohol meer gedronken. Voor visite heeft hij nog wel wat in huis. Maar die voorraad slinkt niet snel; de fles whisky die hij had, was pas na acht jaar leeg en de flessen bier in de koelkast raken eerder bedorven dan leeg.

Joke (53), huisvrouw.

AF EN TOE

Joke drinkt 'af en toe een borreltje'. Dat houdt in: op de zaterdagavond met wat vrienden een glas rode wijn, rosé of droge witte wijn. Het is maar net wat ze in huis heeft. Op doordeweekse avonden is ze zo druk, dat ze er niet aan toe komt. Voorheen dronk ze wel wat meer, ook door de week. Toen ze een jaar of vijftien was, mocht ze van haar ouders al alcohol drinken. Maar omdat ze om tien uur thuis moest zijn, was dat in de praktijk nooit zo veel. Haar kinderen, die nu het huis uit zijn, mochten op hun beurt ook best wat drinken toen ze die leeftijd hadden. Ze heeft ze op die manier nooit stiekem drinkend hoeven te betrappen. Van nieuwsberichten over overmatig alcohol gebruik door jongeren schrikt Joke niet echt. Volgens haar valt het wel mee, althans: bij haar in de buurt ziet ze het niet zo veel. En iedereen kan natuurlijk op een feestje wel eens een keer wat te veel drinken.

Toekomstvisie van een dertiger

“Mijn ouders waren altijd al gezellige drinkers. Ik groeide op in de jaren zeventig, we woonden in woongroepen, gingen met groepen vrienden van mijn ouders op vakantie, het was altijd druk in ons gezin. Wij kinderen stoeiden op zolders van boerderijen of speelden tot laat in de avond aan de rand van riviertjes, we aten ijsjes op terrasjes, terwijl er ondertussen een flink drinkgelag gaande was. We gingen met z'n allen met de trein naar de wintersport en pas later begreep ik dat die leuke vrijgezelle oom de hele nacht aan de whiskey was geweest omdat hij niet kon slapen en straalbezopen wakker werd. Als kind zie je dat allemaal niet.

Nu ik in de dertig ben, zie ik wel wat er gaande is. Die vrijgezelle oom is na een half delirium helemaal gestopt met drinken. Mijn ouders zijn gepensioneerd en wonen in de zomer in Zuid-Frankrijk. Daar zit een hele scene die om 12 uur 's middags aan de wijn gaat. Ik zie hoe mijn moeder probeert niet te veel te drinken, en hoe mijn vader elke dag om vijf uur losgaat. Ik zie hoe hun vrienden de afspraak hebben samen niet meer dan een fles weg te werken. Van hun dochter hoor ik dat ze elke avond ruzie hebben over wie er een groter glas heeft ingeschonken. Wij lachen daarom. Zelf drinken we ook, we zijn alleen te druk om er echt werk van te maken – kleine kinderen en een carrière laten dat niet toe. Maar ik las eens dat vrouwen het meeste drinken tussen hun 45ste en 60ste. Nog een decennium dus, dan gaan wij ook los.”

Wanneer dan?

De meeste mensen (45%) drinken doorgaans alle dagen van de week, gevolgd door twee dagen (13%), een dag (12%) en drie dagen (11%).

Verbieden in het café?

De meerderheid (52%) is het oneens met de stelling: “Drinken in openbare ruimtes dient in Nederland net zo aan banden te worden gelegd als roken in openbare ruimtes.” Hierover neemt 28% een middenpositie in en 20% is het ermee eens.

Fabel uit de weg

Je zou misschien verwachten dat personen die drinken dikker zijn dan de niet-drinkers, omdat alcohol veel calorieën in de vorm van koolhydraten bevat. Dat is niet zo. De Body Mass Index van drinkers is niet systematisch hoger dan de BMI van niet-drinkers. Ook is het niet zo dat mensen die meer drinken, dikker zijn dan mensen die minder drinken.

“Hoe tevreden of ontevreden bent u, alles samen genomen, met uw leven tegenwoordig?” gaven niet-drinkers een gemiddeld rapportcijfer van 8,8, drinkers gaven een 8,3. Veeldrinkers zijn nog ontevredener. 8% van de drinkers zegt dat ze wel eens ongelukkig worden van het drinken zelf. Berry (49): “Als ik weer eens te veel drink en me niet lekker voel. Of als er door het drinken ruzie of een gespannen situatie ontstaat.”

Over het onderzoek

Dit online onderzoek is gehouden in week 39 tot en met 42 van 2008. In totaal vulden 1425 Zin-lezers de vragenlijst in zijn geheel in. De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 58 jaar. De meerderheid (57%) is nog niet met (pre)pensioen. Van de werkenden heeft 60% een fulltime baan of werkt vier dagen per week. Eenderde (32%) heeft een HBO-opleiding, 23% een MBO-opleiding en 5% heeft een wetenschappelijke opleiding gevolgd. De meeste respondenten hebben een vaste relatie: 84% (getrouwd, samenwonend of latrelatie), 16% is single. Dit onderzoek is in opdracht van (en in samenwerking met) de redactie van Zin uitgevoerd door TeraKnowledge. Directeur/eigenaar Paul van der Meer (52) woont sinds zeven jaar in de Franse Dordogne, met zijn vrouw Yolande en dochter Stella (15 jaar). Veel van zijn onderzoeken bevinden zich op het gebied van fysieke en mentale gezondheid, intermenselijke relaties en werk.

1 uur

doet de lever erover om een 'standaardglas' drank af te breken

Moet je je zorgen maken als je grootvader met alcoholisme kampte en je vader ooit stopte met drinken omdat hij bang was net zo te eindigen?

Ervaringsdeskundige Els Rozenbroek waagt het te betwijfelen.

Er moet toch minstens een ramp gebeuren, wil je mij van mijn twee glazen Jack afhouden

Op een dag zei mijn moeder: “Kom Els, je moet me helpen de logeerkamer in orde te maken. Opa komt logeren.” Ik was tien jaar en begreep er niets van. Opa kwam af en toe bij ons eten, praatte dan net zolang tegen mijn vader aan tot die aan het knikkebollen sloeg en ging na het toetje weer naar huis, een paar straten verderop. Van logeren was nog nooit sprake geweest. Ik legde net de laatste hand aan zijn kamer – een stapel schone handdoeken en washandjes – toen mijn grootvader binnenstommelde. Hij was ongeschoren, had vet grijs haar tot op de kraag van zijn geelvuile overhemd en zei niets. Ik deed eerbiedig een stap opzij toen hij naar de wastafel liep, het plastic bekertje pakte, een fles uit zijn koffertje pakte en de mok tot de rand toe vulde met jenever. Hij dronk het in één teug leeg, zuchtte tevreden en liet zich daarna door mijn moeder overhalen een bad te nemen.

Jaren later begreep ik: opa was alcoholist en op een dag zo vervuild en verwaarloosd in zijn huisje aangetroffen dat mijn ouders hadden bedacht hem een paar weken bij te laten komen in ons huis. *Rehab avant la lettre*. Het was in dezelfde tijd dat mijn vader besloot de whiskyfles voortaan met rust te laten. Tot die tijd had hij zichzelf graag een glaasje ingeschonken. Eentje als hij thuiskwam van kantoor, eentje voor het naar bed gaan. Niks mis mee, zou je denken, maar hij heeft me vlak voor zijn dood toevertrouwd dat hij zo

bang was net als zijn vader te worden, dat hij ohad besloten niet meer te drinken, met uitzondering van feesten en partijen.

Nog bedankt, Marco Bakker

Een sober mens. Net als ik, tot mijn veertigste. Natuurlijk dronk ik tot die tijd af en toe, maar een liefhebber kon je mij niet noemen. Ik deed rustig een hele avond over een glaasje wijn, geen probleem. Tot iemand me op een dag een glaasje Jack Daniel's aanraadde. Er werden flink veel ijsklontjes bijgegooid, en een teug water. Ik nam een slok en was meteen verkocht. Opeens begreep ik mijn grootvader: allemachtig, wat lekker was dit. De golf warmte die het veroorzaakte in mijn lijf was met niets te vergelijken. Ik wilde meteen nog een glas. En nog een. En toen was ik zo dronken dat ik voor het café op straat wilde gaan liggen om een heel klein dutje te doen, eventjes maar, de mensen moesten maar gewoon over me heen stappen. Zo beschonken als die ene eerste keer ben ik gelukkig nooit meer geworden, ik wist het voortaan bij één, hooguit twee glaasjes te houden. Met dank aan Marco Bakker, moet ik erbij zeggen. Die reed, kort nadat ik de vreugde van de Amerikaanse whisky had ontdekt, terwijl hij zwaar onder invloed een garage uit kwam stuiven, een vrouw dood, een moeder van jonge kinderen. Dat maakte diepe indruk. Voortaan riep ik als ik een derde glas over-

woog: ‘O nee, ik wil niet Marco Bakkeren.’ Ik ben dus een late starter, maar misschien daarom wel een extra enthousiaste. Uit het Zin-onderzoek blijkt dat drinken een *lifetime commitment* is. Je moet toch echt zwanger zijn, een delirium hebben gehad of halfdood in het ziekenhuis liggen, wil je (eventjes) stoppen; 94% van de drinkers zegt er niet over te piekeren. Dat is een groep waar ik graag toe behoor. Er moet toch op zijn minst een ramp gebeuren wil je mij van mijn dagelijkse twee glazen Jack afhouden. Niks fijner dan thuiskomen van een lange werkdag en de ijsklontjes in het glas laten vallen. En voor het naar bed gaan nog een glas, dat sla ik niet af, dank u. Volgens hetzelfde onderzoek hoor ik daarmee tot de groep mensen die te veel drinkt (mannen die meer dan 15 drankjes per week nuttigen en vrouwen die meer dan 10 glazen per week drinken), maar dat is een gegeven waar ik me tegen verzet. Bij veeldrinkers en alcoholisten denk ik aan heren als mijn opa, die grote glazen alcohol wegklokken, vergeten in bad en naar de kapper te gaan en berooid sterven. Mijn haar zit daarentegen altijd prima, ik douche elke dag en ik verdien een buitenmodaal inkomen door hard te werken.

Deugzaam of flierefluiter?

Als bij vrouwen meer dan tien glazen per week genoeg is om bij de veeldrinkers-categorie te horen, dan is het bovendien treurig gesteld met mijn vrienden en vriendinnen. Al die veertigers, vijftigers en zestigers in mijn omgeving lusten er wel pap van. Voor het eten drinken ze graag een glaasje bier of droge witte wijn, voor het diner wordt een fles ontkurkt en wel ja, bij de koffie een calvados, wat een goed idee. Denk nu niet dat mijn vriendenkring bestaat uit immer laveloze niksnutten, het zijn stuk voor stuk mensen met een hoge opleiding die het ver

hebben geschopt en hun kinderen keurig hebben opgevoed. Dat roept de vraag op: zijn de normen niet wat al te streng? Een beetje zuur misschien? Bedacht door mensen die voor het slapen gaan een glaasje kruidentheo drinken en voor het ontbijt agavesiroop door de amandelmelk roeren? Begrijp me goed, daar is niets mis mee, maar we hebben het wel over twee soorten mensen, die flink van elkaar verschillen. De ene groep heeft gezondheid tot levensdoel gepromoveerd. De andere groep, tot wie ik mezelf reken, wil natuurlijk ook graag gezond oud worden, maar flierefluit er tegelijkertijd op los. Het leven moet wel leuk blijven en er is niks mis met de dag beginnen met een kop sterke koffie en eindigen met een paar glazen alcohol. Noem het de deugdzaame burger versus de losbol, André Rouvoet versus Jeroen Pauw, Calvijn versus mijnheer pastoor. De een kan niet zonder de ander, al was het maar om gezellig over elkaar te roddelen, maar het is zaak om elkaar vooral met rust te laten. Als je mij vertelt dat ik niet meer dan tien glaasjes per week mag drinken, word ik narrig. En ben ik in staat te googelen hoeveel enkels er jaarlijks breken bij het sporten en hoeveel dát de belastingbetaler wel niet kost.

Geen spijt

Slechts 1% van de drinkers zegt dat als ze alles over zouden kunnen doen, ze nooit zouden zijn begonnen met alcohol drinken.

En de kinderen?

“Zo laat mogelijk aan beginnen en niet drinken voor je achttiende.” Dat is het advies dat 50% van de respondenten geeft aan hun kinderen. Nooit aan beginnen, zegt 12%. En 14% laat het vrij.

Fabel:

drank maakt dik. Mensen die wel eens alcohol drinken hebben ongeveer hetzelfde gewicht als niet-drinkers

6,9

is het aantal glazen wijn dat de gemiddelde vrouw per week wegwerkt

