

# Eén glas is te veel, honderd

Drinken is gezellig, maar we drinken snel te veel. Een boekje over alcohol.

**GEZONDHEID**  
door **Johan Otten**  
foto's: CPD en ANP

W ie niet drinkt is ongezellig, wie niet van de drank kan afblijven een eerste klas loper. Alcohol: het blijft een bijzonder fenomeen in onze samenleving. Therapeut Herm Kisjes, sociaal-psychiatisch verpleegkundige bij Novadic-Ketron in de regio Helmond, werd er in zijn werk mee geconfronteerd en het fascineerde hem. Hij tekende levensverhalen op van 'niet-drinkende alcoholisten' en publiceerde die in een boekje.

"Aan de ene kant is er die grote sociale acceptatie", licht de verpleegkundige toe. "Je komt drank overal tegen. Studentenfeesten worden gesponsord door biermerken. Je valt buiten de boot als je niet meedrinkt. Maar een stapje verder ligt je er juist bij niet meer kunt laten staan. Dan hang je ergens onderaan de maatschappelijke ladder." Hij ging op zoek naar de mechanismen achter het drankgebruik en legde zijn oor te luister bij de ervaringsdeskundigen bij uitstek, ex-drinkers die in een zwakte, nooit eindigende strijd met zichzelf de drank hebben afgezworen. Hij noteerde de openhartige verhalen om zich te geven op de dagelijkse praktijk van alcoholisten.

holverslaving, op de stiekeme stapje-voor-stapje werkwijze van de 'sluipmoordenaar'.

De geschiedenis van drinkers die in de problemen zijn gekomen zou voor anderen herkenning kunnen bieden, en daarmee als waarschuwing kunnen dienen. Want in Nederland komen per jaar meer dan een miljoen mensen in de problemen door alcoholgebruik. Kisjes denkt dat ze misschien eerder geneigd zijn hun koers te verleggen als ze lezen hoe je van volhardend drankgebruik van kwaad tot erger kunt raken. En hij wil ook een teken die al ver in het moeras zijn beland. "Stoppen met alcohol is mogelijk. Het biedt geen garantie voor een lang, gelukkig leven. Maar gezien de verhalen is het de moeite waard voor langere tijd een alcoholvrij leven te leiden", is de slotopmerking in zijn inleidende hoofdstuk.

Hosanna-verhalen zijn het niet, de acht interviews die Kisjes voor het boekje selecteerde. Daarvoor is alcoholisme een te geconplieerde kwaal. Je kunt het besluit nemen te stoppen met drinken, maar daar is het verhaal niet van het ene moment op het andere mee afgelopen. Louis, een van de 'niet-drinkende alcoholisten' die aan het woord komen, weet daar de instelling voor verslavingszorg in Noord-Brabant, en is actier voor de Anonieme Alcoholisten. Het praten in een groep is naar zijn idee een enorme hulp om stand te houden. Je probleem erkennen, je verhaal kwijt kunnen, luisteren naar elkaar en elkaar moed inpraten: het is de reddingslijn die hij niet graag zou loslaten. "Je moet erkennen dat

me te drinken, dan is meteen het eind zoek. "Er begint zicht te komen op de processen die dat veroorzaken", legt hij uit. "Door het onmatig drinken vormen zich in de hersenen bepaalde stof fen - afgehoort als lig - die er niet meer weggaan. Zodra ik alcohol durf te gebruiken, worden die stoffen meteen weer werkzaam en roept dat ene glaasje een onweerstaanbare roep om meer op. Als je verslaafd bent moet je met je poten van de drank blijven, daar ben ik heel fundamenteel tisch in. Want één glas is voor jou te veel, en honderd zijn er te weinig."

Waarom hij indertijd met drinken begon, kan Louis niet met zekerheid zeggen. Je zou het makkelijk op zijn jeugd kunnen schuiven - zijn moeder was prostituéé en zwaar alcoholiste, zelf zat hij in gestichten en pleeggezinnen -, maar dat is hem te makkelijk. "Het zou wel eens genestisch bepaald kunnen zijn en te maken kunnen hebben met een zeker vervreemdingsgevoel. In Heleboel mensen raken verslaafd terwijl ze nooit iets bijzonders hebben meegemaakt. Ik denk dat het mij zonder die moeilijke jeugd toch wel was overkomen."

Louis werkt bij de selfsupportgroep van Novadic-Ketron, de instelling voor verslavingszorg in Noord-Brabant, en is actier voor de Anonieme Alcoholisten. Het praten in een groep is naar zijn idee een enorme hulp om stand te houden. Je probleem erkennen, je verhaal kwijt kunnen, luisteren naar elkaar en elkaar moed inpraten: het is de reddingslijn die hij niet graag zou loslaten. "Je moet erkennen dat

# Zijn er te weinig



je machteloos staat tegenover alcohol, dat je er niet mee kunt omgaan. In een groep versterk je dat."

Louis is blij met het boek van Kisjes. "Ook voor therapeuten is het interessant. Die zijn soms nog geneigd om mensen toch sociaal te laten drinken, die zeggen wel eens dat je in het weekend gerust iets kunt pakken. Maar dat is een grote valkuil." Kisjes is het daar mee eens: "Het is natuurlijk eerst duidelijk krijgen wat die keus uiteindelijk is."

is stoppen of door-

drinken, er is geen andere keus. Maar in de beginfase, als cliënten zich nog oriënteren op wat ze er mee aan willen, moet je natuurlijk eerst duidelijk krij-

gen wat die keus uiteindelijk is."

0% - Acht niet-drinkende alcoholisten vertellen hun verhaal. Door Herm Kisjes. ISBN 978-90-805484-7-3. Uitgever Trichis Publishing. Prijs 7,50 euro.

# 'Een verslaafde is geen gezellig mens'

Ik gebruikte alles behalve herotie, want daaraan kon je verslaafd raken. En verslaafd raken, dat wilde ik niet. Angelina

Bram

Het is moeilijk om hulp te vragen. De combinatie van schaamte, walging en woede maakt het heel moeilijk. Het was teleurstellend dat ik zonder die drank geen leuk persoon bleek te zijn. Hetty

Iedere ochtend ging ik om acht uur naar de slijfom te zorgen dat er altijd vier flessen drank in mijn zware koffer zaten. Ik vind mezelf een veel leuker mens zonder alcohol. Vera

Na vier weken stoppen dacht ik: wat een ellende. Ik rook de geur van de alcohol als ik de ruitensproeier aandeed. Leo

Ben verslaafde is per definitie geen gezellig mens. Hetty

Mensen die drinken zijn heel eenzaam. Mensen die drinken zijn heel eenzaam. Leo

Ik wilde drinken en ook absoluut niet. Maar de wil om te drinken was sterker. Vera

Zonder de schuld bij een ander te zoeken - ik was tenslotte degene die het erin goot - had ik geen zin om van 's morgens vroeg tot

# Exti

Eindhovens Dagblad Woensdag 29 november 2011

## Bloeddruk

Het is een soort pacemaker maar dan voor de bloeddruk. Een implantaatbaar apparaat dat elektrische prikkels afgeeft aan het systeem in de hersenen. Het systeem houdt de bloeddruk constant op een niveau dat voor de patiënt veilig is. Het apparaat wordt ingeplaatst via een kleine incisie in de nek. Het apparaat wordt geactiveerd door een magnetisch veld van buitenaf. Het apparaat wordt geactiveerd door een magnetisch veld van buitenaf. Het apparaat wordt geactiveerd door een magnetisch veld van buitenaf.

## Woorden proever

Sommige mensen kunnen de letterlijke proeven. Het komt bij het zien van een ding de smaak van het woord te proeven. Dit wordt ook wel synesthesie genoemd. Het komt bij het zien van een ding de smaak van het woord te proeven. Dit wordt ook wel synesthesie genoemd.

## Snurkende kinder

Ongeveer een kwart van de kinderen snurkt. Dit kan een teken zijn van een ademhalingsprobleem. Het kan ook een teken zijn van een allergische reactie. Het kan ook een teken zijn van een anatomisch probleem. Het kan ook een teken zijn van een anatomisch probleem.

## Marathonlopers

Hardlopen is best gezellig. Maar voor de marathonlopers pas op de plaats. Het is niet alleen een kwestie van hardlopen, maar ook van gezond eten. Het is niet alleen een kwestie van hardlopen, maar ook van gezond eten. Het is niet alleen een kwestie van hardlopen, maar ook van gezond eten.