



## Alcohol

***Bent u de laatste tijd wel eens de dag begonnen met een borrel of een glas bier om u prettiger te voelen?***

Alcohol wordt al eeuwenlang gedronken. Het is lekker, maakt mensen losser in hun gedrag en het geeft een prettig ontspannen gevoel. Het ligt voor de hand dat een substantie, die de eigenschap bezit een euforie\* te verwekken, gemakkelijker aanleiding kan geven tot een verslavingsziekte.

*\*Euforie: Diep gevoel van welbehagen. Kan kunstmatig opgewekt worden door het gebruik van verslavende stoffen, zoals heroïne en alcohol.*

**Er zijn dan ook vloeiende overgangen tussen gebruik- overmatig gebruik en verslaving en dat gebeurt vaak zonder dat men zich daar bewust van is.**

Een alcoholafhankelijkheid vormt zich niet van de ene week op de andere. Daar gaan een aantal jaren overheen. Geleidelijk zie je de volgende symptomen optreden: je gebruikt alcohol om de positieve effecten te voelen; je krijgt een sterk verlangen naar drank.

Wanneer iemand vaak veel alcohol drinkt, went het lichaam aan het drinken. De drinker heeft daardoor steeds meer nodig om hetzelfde gevoel te krijgen, m.a.w. kan steeds meer drinken voordat hij aangeschoten of dronken wordt. De gewenning noemen we **tolerantie**.

### **Controleverlies**

De verslaving heeft namelijk iets wat puur lichamelijk is namelijk '**controleverlies**'. Na 1 of 2 borrels/pilsjes heeft het lichaam een enorme drang naar méér alcohol. Dat betekent dat ze drinkers zich niet meer kunnen houden aan de afspraak die ze met zichzelf gemaakt hebben om maar een bepaald aantal drankjes te drinken. Het eerste drankje, brengt een kettingreactie teweeg, waardoor toch weer meer gedronken wordt. **Als je last hebt van controleverlies, kun je gewoon niet meer matig drinken.**

### **Controleverlies**

*Minder drinken had ik me voorgenomen. Ik dacht: als ik nou afgepasst een tientje in m'n zak stop kan ik in het café 5 grote glazen bier drinken die toen Fl. 1,95 per glas kosten (nog in het guldens tijdperk). Vijf glazen bier is genoeg om in een 'lekker' gevoel te komen, daarna naar huis te gaan en de avondmaaltijd nuttigen. Met nog een halve liter fles bier zou ik rest van de avond wel uitzingen. Kan ik morgen weer fris naar het werk. Na vijf bieren zit de stemming aan de bar er goed in, gezelligheid kent geen tijd*

*en na de vijfde kwam ik met de barkeeper overeen m'n bonnetje de volgende dag te betalen. Bart, 51 jaar*

### **Onthoudingsverschijnselen**

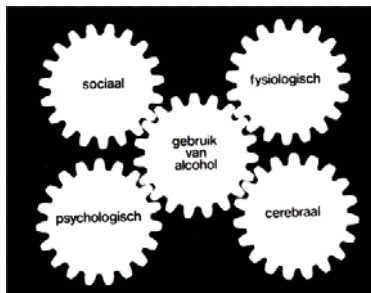
Op het moment dat je allemaal bijwerkingen en kwaaltjes krijgt, zoals trillen, last van je maag etc. waardoor je niet meer goed kan functioneren loop je tegen een muur op. En dan kom je bij de huisarts en ga je hulp zoeken, maar dan is het al (bijna) te laat. Kenmerkend aan lichamelijke afhankelijkheid is een protesterend lichaam als je stopt met drinken. Je krijgt last van ontweningsverschijnselen, zoals hoofdpijn, trillende handen, prikkelbaarheid, extreem zweten of zelfs een delirium tremens. Het beven stoppen is vaak alleen op te lossen met drank (of medicijnen). Ook laat het concentratievermogen zeer te wensen over, zoals ook de ambities en initiatieven die men ontplooit. En dat heeft weer vervelende gevolgen voor het werk dat men doet. Wie een baan heeft, zal in deze fase ongetwijfeld een of meer keren de wacht zijn aangezegd. Een zelfstandige zal klanten verliezen. Het is dus belangrijk dat er preventie is, zoals voorlichting en uitleg.

Talloos zijn de lichamelijke, sociale en psychische klachten bij degene die zich in het voorportaal van chronisch alcoholmisbruik begeeft. Enkele van de vele fysieke aandoeningen door chronisch drankgebruik zijn:

Aantasting van het maagslijmvlies (gastritis).

Leverbeschadigingen, zoals levercirrose.

Polyneuropathie, ofwel beschadigingen van de perifere zenuwen.



### ***De sociale cirkel bij alcoholisten***

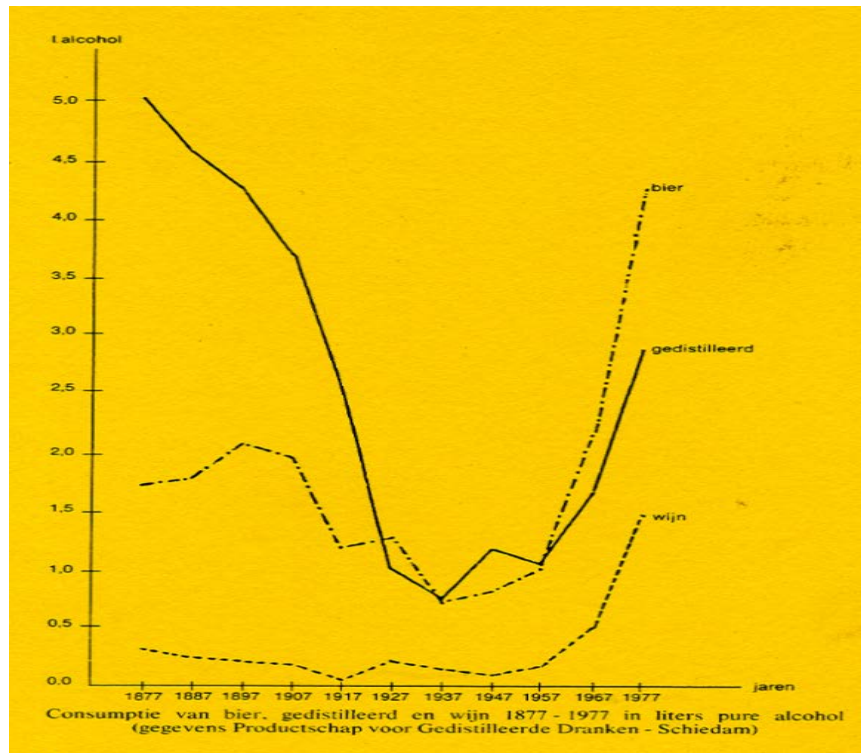
Daarmee komen we dan terecht op een van de belangrijkste en meest tragische feiten over een *niet meer drinkende alcoholist*: hij zal de rest van zijn leven afwijkend zijn als het om alcohol gaat. Is alcohol voor andere mensen een plezierig zijlijntje in het bestaan, voor hem zal het voortaan de stof zijn die hij ten koste van alles zal moeten vermijden of waaraan hij ten onder zal gaan.

***Tja, 'één borrel is teveel en een fles is niet genoeg, wordt er wel gezegd'.***

*'Verslaafd' zouden we hier de drinker willen noemen, die zijn drinken niet meer onder controle heeft, die blijft plakken, veel meer drinkt dan hij van plan is te drinken en die tegen zijn voornemen in dronken wordt. Hij hoort tot de schijnbaar wilszwakke individuen, schijnbaar omdat hij buiten de drinksituatie wel degelijk in vele gevallen van doorzetten weet'. (Dr. P.H. Esser 1965)*



## De ontwikkeling van alcoholconsumptie



Nederland had niet echt een drankcultuur. Na de tweede wereldoorlog stelde het alcoholgebruik niet veel voor. Door de sterke welvaartsverhoging vindt vanaf begin zestiger jaren een sterke stijging van alcoholgebruik plaats. Naast het openbare drankgebruik in cafés wordt er ook plaats gemaakt voor drankgebruik thuis. Drank die tot voor kort symbool was voor 'beschaving' (wijn) komt in de tweede helft van de jaren zestig via de supermarkt in ruime mate beschikbaar.

Het negentiende- en begin twintigste eeuwse **ellende-alcoholisme** maakt plaats voor een nieuw probleem, het **welvaarts-alcoholisme**. Aan het drinken van alcohol werden nu weer positieve betekenissen toegeschreven. Alcohol kreeg weer een centrale plaats in de sociale interactie. Onderscheid in het gebruik tussen mannen en vrouwen neemt bovendien af.

De functie van het alcohol drinken verschilt toch sterk van dat in voorgaande periodes. Drankgebruik krijgt bij uitstek de functie van ontspanningsmiddel. De term '**sociaal drinken**' doet zijn intrede.

*Zoals we alcoholverslaving kunnen zien als een vorm van een mislukte zelfbeheersing, kunnen we het 'sociaal drinken' in deze context opvatten als een symptoom van civilisatie en maatschappelijk succes.*

Tegelijkertijd meldt zich een nieuwe variant op het gebrek aan zelfbeheersing: '**het probleem drinken**'. Op de probleemdrukker is het begrip 'verslaving' minder van toepassing. Hun zucht naar drank is ingegeven door het zoeken naar een oplossing van hun problemen en niet door een ontembaar verlangen naar alcohol.

Wanneer het alcoholgebruik **chronisch** is geworden betekent dit dat het verslavingsproces zich heeft gevestigd, er in gebakken zou je kunnen zeggen, **een onomkeerbaar proces**. En dit betekent vervolgens dat de drinker, ook al is deze abstinēt, de overgevoeligheid voor alcohol blijft houden, al staat hij en zij tien jaar droog (abstinēt).

Een befaamde uitspraak: 'eenmaal alcoholist, altijd alcoholist'.

*Daar zit zeker een kern van waarheid in!*

Wanneer de drinker afhankelijk van alcohol is geworden, dus met het hele circus van controle verlies, ontwenningverschijnselen, duistere angsten e.d., is er een bepaalde grens overschreden. Prof. dr. Cor de Jong noemt dit het 'overschrijden van de **Pickle Line**'

Een metafoor voor het proces in de hersenen. Augurken worden gemaakt van kleine komkommers. Zijn de komkommers groot genoeg dan worden ze in het zuur met kruiden tot augurk ingemaakt. Is een komkommer eenmaal een augurk, kan hij nooit meer een komkommer worden. **Een onomkeerbaar proces!** Na dit proces kan er nooit meer op recreatieve wijze gedronken en/of gebruikt worden.



**'Eén van de problemen van een leven zonder drank is dat je de hele tijd nuchter bent'**

*(teksten gedeeltelijk ontleend aan Jaap van der Stel)*

### **Alcoholgedrag**

Een fractie van de drinkers wordt alcoholist. Niet alleen de hoeveelheid alcohol die iemand inneemt telt, maar ook erfelijkheid, persoonlijkheid en hersenveranderingen die bij aanhoudend drinken kunnen ontstaan. Alcoholverslaving wordt vastgesteld met zeven gedragscriteria. Marcia Spoelder (Universiteit Utrecht) onderzocht of over de betrokken gedragingen meer te leren valt door ratten te bestuderen die alcohol lebben.

Als je ratten om de dag water met alcohol te drinken geeft, zal dit een aantal van hen koud laten. Een tweede groep begint uit eigen keus matig alcohol te consumeren en een

derde – de drinkebroers – lust er wel pap van. De motivatie van de drinkebroers om alcohol te lebben groeide gaandeweg, afgemeten aan de toenemende inspanning die zij zich getroostten om aan de tuit te mogen likken. Zij verloren de controle over hun inname van alcohol. Anders dan overige ratten waren ze niet te stoppen als aan de drank bittere kinine werd toegevoegd of als ze lichte elektrische schokken kregen. Met andere woorden, de drinkebroers maalden niet om straf. Ze maalden wel om beloning: alles wat met alcohol te maken had. Niet alleen de drank zelf, maar ook de omstandigheden en voorwerpen ('prikkel's') waarvan ze geleerd hadden dat die verwezen naar de beschikbaarheid van alcohol. Spoelder concludeert dat bij ratten de zucht naar alcohol samenhangt met zowel individuele gevoeligheid als met een lange voorgeschiedenis van drinken. Wat dit betreft, het zijn net mensen.

*Spoelder M (2016) Proefschrift Universiteit Utrecht.*

*Dit artikel is overgenomen uit het tijdschrift 'Verslaving' (H. Rigter) juni 2017*



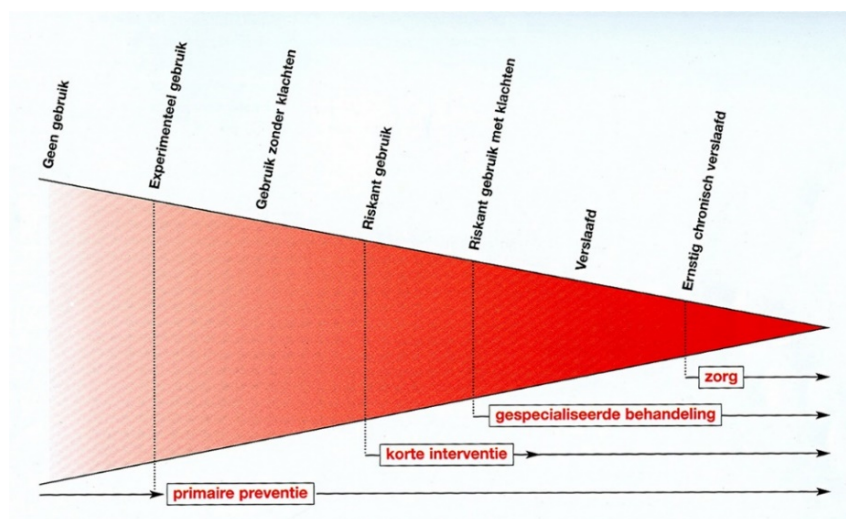
*Nou, daar gaan we weer met het koffertje, net als vier jaar geleden. Lang droog geweest. Dacht toch dat het wel kon een paar borrels per dag. Jaja, voor een week of drie. De puinhoop is weer net als toen, geen weg meer terug. Heropname, is je enige kans zei de maatschappelijk werker en arts. Je enige kans om niet weer alles de vernieling in te zuipen. Gelukkig snapte ze het op m'n werk. Nou ja, Als m'n hersens weer een beetje op gang komen kom ik er misschien wel achter, hoe het anders kan ofzo.*

### **Behandeling alcohol**

Verslaving is een ziekte die o.a. wordt gekenmerkt door onthoudings- verschijnselen op het moment dat iemand stopt met consumeren. Het is ook een ziekte die kan leiden tot allerlei andere aandoeningen zoals o.a. hart- en vaatziekten, neurologische ziektes, psychiatrische problemen en ernstige maatschappelijke problemen. Het is evident dat de maatschappelijke kosten van zo'n verslaving hoog zijn.

De vorm van de '**driehoek**' (zie model) symboliseert dat het grootste deel van de bevolking geen problemen heeft met verslaving, een kleiner deel enige problemen heeft, en nog een kleiner deel met ernstige problemen kampt. Dat is een goede afspiegeling van de werkelijkheid. Negentig procent van de mensen heeft geen

probleem met het drinken van alcohol. Sommige hebben er enige problemen mee, en slechts twee tot vier procent is werkelijk verslaafd.



In een stad als Amsterdam met ongeveer 1 miljoen inwoners zijn er dus ongeveer 100.000 mensen die problemen beginnen te krijgen met hun alcohol gebruik, terwijl 20.000 tot 40.000 mensen met echte verslavingsproblemen kampen. (uit: Jellinek-jaarverslag 2001-Jan Walburg)

Essentieel in de behandeling is het vormgeven van een dag- en vrijetijd besteding. Betaald of onbetaald zinvol werk. En natuurlijk huisvesting.

### ***Meeste alcoholisten herstellen zelfstandig***

Alcoholisme wordt vaak gezien als een chronische ziekte. Echter, in de algehele bevolking herstelt 65-85% van de *alcoholisten (in wording)*. Alcohol gewenning en afhankelijkheid vormt zich in een glijdende schaal. De ernst van het probleem is dus verschillend per individu. Carla de Bruijn onderzocht het 3-jaars beloop van ruim 7000 mensen die aan de criteria voor alcoholafhankelijkheid en alcoholmisbruik voldeden (afhankelijkheid is een ernstigere vorm van alcoholisme, misbruik is een mildere vorm).

Uit het onderzoek blijkt dat het beloop in de algehele bevolking aanleiding geeft tot een meer optimistische visie: van de mensen met alcoholmisbruik (de mildere diagnose) herstelde 80-85% en ook van de mensen met afhankelijkheid (de ernstigere diagnose) voldeed 65-75% niet meer aan de diagnose na respectievelijk 1 en 3 jaar. Van de mensen die hersteld waren, viel maar een klein gedeelte terug. Het beeld van de chronische alcoholist, die steeds weer terugvalt, blijkt in de meerderheid van de gevallen niet terecht.

*Carla de Bruijn is in 2005 gepromoveerd bij de UVA op het onderwerp 'The Craving Withdrawal Model for Alcoholism'.*