

## 40 dagen geen druppel

TEKST: JOOP ROSIER • FOTO: ALDO ALESSIE

‘Alcohol drinken is een gewoonte die er geleidelijk insluipt. Meedoen aan 40 dagen geen druppel maakt dat je weer vrij bent in je hoofd en weer bewust kunt afwegen of je wel of geen alcohol wilt drinken’, vertelt Rob Bovens. Hij is lector Verslaving aan de Hogeschool Windesheim in Zwolle en mede-initiatiefnemer van IkPas, de paraplu voor acties als 40-dagen zonder alcohol.



# Gewoon gezellig een glaasje, toch?

‘S enioren met een alcoholprobleem vertellen allemaal hetzelfde als je vraagt naar hun drinkgedrag. Ze drinken in de namiddag, bij het koken, tijdens het eten, voor het naar bed gaan. En dat elke dag: dat is typerend voor drinkgewoonten van senioren.

Zestig procent van de 65-plussers drinkt zeven dagen per week. Als ik dat vertel op lezingen, is de reactie altijd: wat is daar mis mee? Met elke dag een glaasje is niks mis. Maar gemiddeld drinkt deze groep drie tot vijf glazen per dag en dat is een aanslag op je gezondheid.’

### Wat doet alcohol met je gezondheid?

‘Alcohol werkt sluipend, de problemen komen pas op langere termijn aan het licht. Het vergroot de kans op borstkanker, darmkanker en andere kankersoorten. Ook dementie kan eerder optreden door overmatig alcoholgebruik. Doordat ouderen meer zijn gaan drinken vallen ze ook vaker. Het aantal ouderen dat daardoor op de spoedeisende hulp komt is de afgelopen tien jaar gestegen van tweeduizend naar vijfduizend.

Ik ben geen moralist die zegt dat je zonder alcohol moet leven. Ik ben opgegroeid in een cultuur met alcohol, mijn vader was Prins Carnaval in Maastricht, ik drink zelf ook. 40 dagen zonder alcohol is niet bedoeld om je daarna van de alcohol af te houden, maar om je bewuster te maken. Het doel is dat je weer vrij bent in je hoofd, dat je niet drinkt omdat de reclame het zegt of de omgeving druk op je uitoefent.’

### Werkt reclame zo sterk?

‘Reclame en rolmodellen hebben veel invloed. Zo wordt ons ingeprent dat sport en bier bij elkaar horen. In reclame wordt eerst drank binnengebracht en dan kan de buis aan. De drankindustrie sponsort alles wat met sport te maken heeft: Amstel sponsort Voetbal International, er is de Jupiler League, de Grolsch Veste, het Holland Heineken Huis. En elke avond rolt de bal over de buis of wordt er over voetbal gepraat. Mensen krijgen zin in bier als het over voetbal gaat. Zo simpel is het. Wijn drinken zie je in series als Goede Tijden, Slechte Tijden en in films. Bij wijn zit het in de uitstraling, het Zuid-Europese ontspannen

leven. In de jaren zeventig werd het een statussymbool, elke zichzelf respecterende Nederlander had een wijnkelder. In restaurants wordt wijn aan tafel gecultiveerd. Whisky is ook tot statussymbool gemaakt, dat begon in series als Dallas en Dynasty.’

### Eén glaasje per dag is toch wel gezond?

‘Dat één of twee glazen alcohol drinken per dag gezond zou zijn, klopt niet. Het is een mythe die de wereld in is geholpen door een onderzoek waarbij groepen drinkers en geheelonthouders vergeleken werden. Maar wat bleek achteraf? Een groot deel van de groep die niet dronk, mocht dat niet op doktersvoorschrift of was vroeger verslaafd geweest. Dus eigenlijk werden zieke en gezonde mensen met elkaar vergeleken. En dat klopt niet. Toen de uitkomsten van het onderzoek opnieuw werden bekeken, kwam daar uit dat niet drinken net zo gezond of ongezond is als één glas alcohol per dag. Er zijn altijd dingen die niet gezond zijn maar die je toch doet, gewoon omdat je het lekker vindt. Dat bepaal je natuurlijk helemaal zelf. Maar als je beweert dat alcohol gezond is, dan houd je jezelf voor de gek. Alcohol is niet gezond. In wijn zit wel een stofje dat een beetje gunstig is voor je bloedvaten, maar dat zit ook in andere producten die minder negatieve bij-effecten hebben dan wijn.’



Verlavingsdeskundige Rob Bovens: 'Drie tot vijf glazen per dag is een aanslag op je gezondheid'

## ‘Mensen vallen af, slapen beter en voelen zich fitter’

### Wat kun je verwachten als je veertig dagen niet drinkt?

‘Je merkt dat je op allerlei momenten gewend bent een wijntje of biertje te pakken. Op sommige momenten zul je de drank missen, maar je gaat ook ervaren hoe fijn het kan zijn zonder alcohol. Mensen vallen af, slapen beter en voelen zich fitter. Veel deelnemers vinden het ook belangrijk dat ze een goed voorbeeld geven aan de kinderen of kleinkinderen.

Het idee dat je zonder alcohol geen plezier kunt hebben, zit voor een groot deel tussen de oren. Er is een onderzoek gedaan waarin 63 jongeren de hele nacht gefeest hadden op gratis bier. 57 van hen gaf in een vragenlijst aan dat ze niet meer auto konden rijden. Daarna moesten ze blazen. Wat bleek? Ze hadden alcoholvrij bier gekregen!’

Bovens: ‘Je komt in die veertig dagen zeker momenten tegen waarop het moeilijk is om niet te drinken. Maar je ervaart dat je die kunt doorkomen. Dat maakt je sterker. Na die veertig dagen kun je voortaan weer bewust kiezen of en wanneer je wel of niet wilt drinken.’ □