

# *Alcoholisme*

Alcoholisme is een maatschappelijk probleem dat we ook in onze gemeenten niet mogen onderschatten. Alcoholisme is een vorm van verslaving. Er zijn verschillende vormen van: iemand kan een 'sociale' of een 'stille' drinker zijn en het alcoholmisbruik kan continu maar ook bij vlagen optreden. Onder jongeren is er sprake van toenemend overmatig gebruik van alcohol, ook door tal van nieuwe drankjes. Alcoholafhankelijkheid wordt zo op steeds jongere leeftijd bevorderd. Alcohol is een middel met een verdovende werking. Het is vanwege een aantal effecten en risico's vergelijkbaar met drugs.

## *Feiten*

In ons land zijn er meer dan 1,1 miljoen probleemdrinkers, van wie er ongeveer 800.000 alcoholist zijn. Daarbij gaat het om viereneenhalf keer meer mannen dan vrouwen.

Strikt genomen is een alcoholist iemand die meer dan twee (vrouw) of drie (man) glazen per dag drinkt en dat twee dagen per week niet kan nalaten (bij jongeren gelden lagere aantallen!). Er is sprake van tolerantie, onthoudingsverschijnselen en psychische afhankelijkheid. Tolerantie betekent dat het lichaam gewend raakt aan de alcohol, zodat er steeds meer gebruikt moet worden om hetzelfde effect te bereiken. Als iemand ziek wordt van het (tijdelijk) stoppen met alcoholgebruik, spreken we van onthoudingsverschijnselen. Als iemand wel wil stoppen maar dat niet kan, is er psychische afhankelijkheid. Men blijft alcohol drinken ondanks de negatieve gevolgen van sociale, beroepsmatige, lichamelijke of psychische aard.

Elke dag overlijden er vijf mensen in ons land ten gevolge van alcoholgebruik.

Van de Nederlanders van zestien jaar en ouder drinkt ongeveer 85% regelmatig een glaasje. 9% van de basisschoolleerlingen zegt maandelijks iets met alcohol te drinken, terwijl dit voor leerlingen van het voortgezet onderwijs 44% is. 7% van de basisschoolleerlingen zegt al eens dronken te zijn geweest, voor het voortgezet

onderwijs ligt dit getal op 34%. Bij de 16-17-jarigen is dit percentage voor jongens 66% en voor meisjes 51%. Jongens drinken meer, meisjes drinken ook. Dit is bij volwassenen ook zo.

Mensen verschillen in hun gevoeligheid voor alcohol. Erfelijke factoren spelen vrijwel zeker een rol bij het ontwikkelen van alcoholisme.

Jongeren drinken tegenwoordig veel mixdranken, onder andere alcopops (bijvoorbeeld Bacardi Breezer). Dit is frisdrank met een hoger percentage alcohol dan bier. Alcoholische drankjes zijn populair onder jongeren. Het alcoholpercentage bij deze drankjes loopt op tot 10% (blasters) en soms 20% (shooters). Verder drinken jongeren vaak bij vlagen buitensporige hoeveelheden in een keer (binge-drinken). Dit gebeurt tijdens feesten, weekenden en vakanties. Vanaf vijf consumpties is dit schadelijk voor de gezondheid.

### ***Gevolgen***

Recent onderzoek is wat verdeeld over mogelijk positieve gevolgen van alcoholgebruik voor ons lichaam. Vaak veronderstelt men dat één tot twee (bij vrouwen) of twee tot drie (bij mannen) consumpties per dag het risico op hart- en vaatziekten verlagen. Nieuw onderzoek lijkt echter uit te wijzen dat dit slechts opgaat bij maximaal één consumptie per twee dagen. Anderen stellen dat alcohol goed is voor hart en bloedvaten bij één consumptie per dag, waarbij dit alleen geldt voor mensen boven de 45 jaar. Twee of meer glazen alcohol per dag vergroot sowieso het risico op een beroerte, plotselinge hartstilstand of borstkanker.

Het is duidelijk dat er ook veel negatieve gevolgen te noemen zijn van alcoholgebruik. Deze gevolgen zijn onder te verdelen in acute en chronische gevolgen.

#### *Acute gevolgen*

Alcoholgebruik heeft direct gevolgen voor het functioneren. Dronkenschap is een acuut, opvallend verschijnsel van veel drinken in weinig tijd. Maar er zijn ook minder opvallende, snel optredende gevolgen. Alcohol onderdrukt het centrale zenuwstelsel. De concentratie neemt af. Reacties worden trager en het oordeelsvermogen vermindert. Het is daardoor in het verkeer een belangrijke oorzaak van dodelijke ongevallen (meer dan 200 doden per jaar en duizenden ernstige gewonden).

Verder treedt er ontremming op (agressie, loslippigheid, zelfoverschatting, onverschilligheid, [seksueel] losbandig gedrag) en worden motoriek (waggelen) en spraak (lallen) aangetast.

Overigens kunnen alcohol en medicijnen binnen enkele uren elkaars werking op een onvoorspelbare manier beïnvloeden (versterken of veranderen) met alle risico's van dien. Alcoholgebruik kan bij combinatie met andere middelen (slaapmiddelen, opiaten) ronduit gevaarlijk zijn.

### *Chronische gevolgen*

Chronisch overmatig gebruik van alcohol kan allerlei klachten geven. Er doen zich soms maag- en slokdarmklachten (ontstekingen) en slaapproblemen (rusteloosheid) voor. Langduriger alcoholmisbruik gaat vaak gepaard met ondervoeding, omdat iemand drinkt in plaats van eet. Lever, alvleesklier, hersenen en hart worden aangetast. Van de totale sterfte door kanker is tien procent terug te voeren op overmatig alcoholgebruik.

Na langdurig, ernstig alcoholmisbruik kunnen alcoholverslaafden allerlei geheugenproblemen krijgen en hangen hun verhalen van verzinsels (confabulaties) aan elkaar. Deze verzinsels klinken vaak bedrieglijk betrouwbaar. Uiteindelijk kan er sprake zijn van onomkeerbare dementie (Wernicke-Korsakov syndroom).

Bij dit alles moet opgemerkt worden dat tegenover ambtsdragers vaak een schone schijn opgehouden wordt, totdat het tenslotte eenvoudig niet meer verborgen kan worden.

Er zijn ook chronische gevolgen voor het sociale leven. Dit brokkelt bij een alcoholist langzaam maar zeker af (gezin, werk, kerk), ook al wordt soms lange tijd een 'dubbelleven' in stand gehouden. Vaak duurt het jaren voordat de buitenwereld in de gaten krijgt dat iemand alcoholist is. Binnen huwelijk en gezin is dit dan al langer bekend. Vaak is er huiselijk geweld, seksuele losbandigheid en bestaan er financiële problemen. Er wordt veel geld uitgegeven aan drank, maar ook de inkomsten vallen weg, bijvoorbeeld door ontslag.

Een belangrijk gevolg voor de persoon zelf is het verdwijnen van alle gevoel van eigenwaarde. Dit laatste wordt vaak over het hoofd gezien.

### *Alcohol en de gemeente*

Alcoholgebruik is in onze gemeenten – in tegenstelling tot veel christelijke gemeenten in het buitenland, denk ook aan het zendingsveld – toegestaan en ingeburgerd. Dit betekent dat een verslavend middel dat bij teveel gebruik beschadigend is voor onze organen, onder ons veel genuttigd wordt en dat een deel van de gemeenteleden (ook doopleden!) afhankelijk is van alcohol. Omdat alcoholisten de laatsten zullen zijn om hun verslaving te erkennen en eerder met overtuiging beweren dat zij hun drankgedrag onder controle hebben, zullen zij vrijwel nooit uit zichzelf bij ambtsdragers aankloppen. Zo leven er onder ons anonieme alcoholisten die zonder dat je dat weet een halve fles sherry of port per dag nuttigen. Ook gezinsleden zullen er uit schaamte alles aan doen om het alcoholmisbruik (en geweld) te verbergen. Intussen wordt er veel geleden in gezinnen van alcoholisten.

### *Enkele Schriftgegevens*

Door het veelvuldige misbruik en alle leed dat er door alcoholmisbruik veroorzaakt wordt, zou uit het oog verloren kunnen worden dat alcoholgebruik in Gods Woord ook in positieve zin op verschillende plaatsen wordt genoemd. In Israël verbouwde men druiven en diverse malen worden de wijngaard en de oogst als een treffend beeld gebruikt om het volk in geestelijke zaken te onderwijzen (Jes. 5, Micha 7:1, Matt. 20, Joh. 15).

In Psalm 104:15 wordt *'de wijn, die het hart des mensen verheugt'* in één adem genoemd met het brood dat uit de aarde voortkomt als een gave Gods. Alcoholgebruik is in de Bijbel verbonden aan blijdschap, dankbaarheid aan de Heere en belangrijke gebeurtenissen in de gemeenschap, zoals een bruiloft. Het wordt in de sociale omgang gedronken. Een onderscheid tussen wijn en sterke drank wordt daarbij in de Bijbel niet gemaakt.

Overigens laat Gods Woord alléén ruimte voor matig gebruik en laat het duidelijke waarschuwingen horen over de gevaren die er kleven aan het gebruik van alcohol. Over misbruik is Paulus zijn eerste brief aan Timotheüs duidelijk: een opziener moet niet genezen zijn tot de wijn en zich niet begeven tot veel wijns (3:3, 8). Wat voor een opziener geldt, geldt voor de andere gemeenteleden ook. De vaak geciteerde aansporing van Paulus aan Timotheüs om

een weinig wijn te gebruiken (1 Tim. 5:23) heeft een duidelijk medische achtergrond en het woord ‘weinig’ mag niemand ontgaan (zie ook Tit. 2:3). Ook Spr. 31:6 beveelt wijn als versterkend middel aan voor de bitterlijk bedroefden van ziel, en niet voor het plezier.

Gods kinderen kunnen in de zonde van de dronkenschap vallen. Noach (Gen. 9:21) en Lot (Gen. 19:33-35) zijn duidelijke voorbeelden hoe het niet moet en welke ernstige en ontluisterende gevolgen dronkenschap heeft. Spr. 23:20 spreekt klare taal: *Zijt niet onder de wijnzuipers, noch onder de vleesvreters*. Tenslotte: de Heere Jezus woonde de bruiloft te Kana bij en maakte van water wijn. Hij waarschuwt tegelijkertijd voor ‘brasserij en dronkenschap’ (Luk. 21:34). Uit het feit dat de Heere Jezus in Kana zo’n 600 liter (!) wijn aan het bruidspaar schonk, mag niet afgeleid worden dat er een drinkgelag volgde. We zien eruit hoe overvloedig de Heere Zijn gaven schenkt (vergelijk de wonderbare spijziging uit Joh. 6) en het doel is de openbaring van Zijn heerlijkheid (Joh. 2:11).

### ***Signalering alcoholmisbruik***

Het is voor ambtsdragers niet eenvoudig om alcoholisme op het spoor te komen. Er is veel verborgen en een ambtsdrager is geen rechercheur. Toch wordt alcoholmisbruik dat wel zichtbaar is, soms genegeerd omdat de ernst ervan wordt onderschat. Als iemand voortdurend alcohol gebruikt en daarbij geen strikte matigheid kan betrachten (een paar dagen de fles laten staan), is er sprake van misbruik en verslaving. Ook het zichzelf in gevaar brengen (alcohol in verkeer bijvoorbeeld) wijst daarop.

Waarom wordt alcoholmisbruik soms over het hoofd gezien of genegeerd? Wellicht omdat het – net als roken – een volkszonde is waar we aan gewend zijn (in tegenstelling tot bijvoorbeeld gebruik van andere verslavende middelen). Er is daardoor onterecht soms een verdraagzame houding ten opzichte van hen die teveel alcohol drinken. Bovendien zal een alcoholist zolang hij (zij) daartoe in staat is misbruik ontkennen.

Belangrijke aanwijzingen voor probleemgebruik zijn (*cursief staan voorbeelden hoe u er naar kunt vragen*):

- Alcohol nodig hebben om te kunnen ontspannen, om in een andere stemming te komen, om een bepaalde angst te overwinnen of zenuwen tot bedaren te brengen.  
*Drinkt u wel eens wat om rustiger te worden? Helpt het, als je je vervelend voelt, om een biertje te drinken?*
- 's Morgens al drinken.  
*Hoe laat pak je 's morgens je eerste biertje? Hoe laat drinkt u uw eerste glas?*
- Niet genoeg hebben aan een of twee glazen, maar dagelijks meer drinken en vaak situaties opzoeken waar alcohol gedronken wordt.  
*Waar drink je je wijntje meestal? Kom je in de kroeg (of een refo-café)? Op welke dagen? Schat eens hoeveel je de komende week gaat drinken? En hoeveel was het een maand geleden?*
- Wel willen stoppen of proberen om overdag niet te drinken, maar daar niet in slagen.  
*Veel mensen hebben er een hekel aan dat ze overdag drinken, maar ze doen het toch. Het lukt ze gewoon niet om pas 's avonds de eerste te pakken. Zit je daar ook mee?*
- Snel en gulzig drinken, stiekem drinken, vaak naar drank ruiken en kauwgom eten om de dranklucht te verbergen.  
*Sommige mensen drinken langzaam, anderen snel. Hoe lang doe jij over een glas? Ruik je wel eens naar alcohol of zegt niemand daar ooit wat over? Heb je trucjes bedacht om de lucht te verbergen?*
- Zonder alcohol ontwenningverschijnselen krijgen als trillende handen, transpireren en slecht slapen.  
*Voelt u zich vervelend als u een poosje niet kunt drinken? Waar hebt u last van als u een dag niet drinkt?*
- Vaak ruzie maken over drank met de partner of gezinsleden.  
*In veel gezinnen is er ruzie over drank, hoe is dat in uw gezin? Zegt uw man/vrouw/vader/moeder/zoon/dochter wel eens dat u minder moet drinken? Wordt er alleen ruzie met de mond gemaakt of vliegt er ook wel eens wat door de kamer? Sla je wel eens? Lijdt uw huwelijk onder uw drinken?*
- Foutjes maken op het werk of regelmatig verzuimen.  
*Maakt u fouten of foutjes op uw werk? Hoe zijn je cijfers op school/op je opleiding? Bent u elke dag op uw werk of bent u ook wel ziek? Hoe vaak? Wanneer voor het laatst?*

- Vaker onder invloed deelnemen aan het verkeer.

*Hoe ga je naar huis als je gedronken hebt? Ga je zelf achter het stuur?*

Het is bij het gesprek van groot belang om bovenstaande punten ontspannen (bijna langs de neus weg) maar nauwkeurig te checken. Hierover wordt in de volgende paragraaf nog wat meer geschreven. Deze manier van vragen wordt hier aanbevolen omdat dan feiten boven tafel komen. Het helpt daarbij vaak als gezinsleden bij het gesprek aanwezig zijn.

### ***Aanspreken***

Als een gezinslid de problemen bij een ambtsdrager aankaart, is het signaleren van alcoholisme eenvoudiger dan wanneer u het zelf moet ontdekken. Als een gezinslid erover spreekt, is het belangrijk de feiten goed uit te vragen en door te spreken over wat te doen. Daarbij hoort in principe dat degene die u erover aanspreekt ook aan degene die alcohol misbruikt vertelt dat er met u als ambtsdrager over hem/haar gesproken is. Als dit niet bekend is, kunt u nauwelijks een eerlijk gesprek voeren en hebt u de handen vol om te verdedigen dat u op bezoek komt en zult u alleen maar met wantrouwen bekeken worden. Overigens moet u altijd waken voor een valse, onterechte verdenking of zelfs verdachtmaking.

De ambtsdrager die vermoedt of weet dat iemand teveel drinkt, moet hem of haar daarover aanspreken. Hij doet er verstandig aan dat niet alleen te doen en een medebroeder erbij te betrekken. Het gesprek zal niet gemakkelijk verlopen. Er moet gerekend worden op ontkenning van het probleem. In ieder geval door de drinker en vaak ook door zijn vrouw (of haar man). Ook kan wat gezegd is door de ambtsdrager later verdraaid naar buiten komen, simpelweg vergeten zijn of ontkend worden. Het is belangrijk in het gesprek voorzichtig en waardig te werk te gaan. Hierboven is al opgemerkt dat een ontspannen toonzetting daarbij wezenlijk is. Dit is ook belangrijk omdat een alcoholist zich vaak schuldig voelt. Het is zaak om dit in de gaten te houden en dat gevoel niet onnodig groter te maken. In ieder geval mag u nooit uitstralen dat u beter bent dan de ander. Dat is een ambtsdrager onwaardig en het vergiftigt de sfeer van het gesprek. Het gaat erom op een correcte

manier eerlijk feiten te bespreken en iemand daarop aan te spreken. Ook leugens moeten op dezelfde waardige, duidelijke en ontspannen manier benoemd worden.

Intussen blijft een gesprek met een alcoholist een moeilijk gesprek, waarvan de gevolgen ook niet goed te overzien zijn. Het zou niet de eerste keer zijn dat de andere gezinsleden er de dupe van worden dat iemand eerlijk aangesproken is op zijn alcoholgebruik. Het is een heel gevoelig thema omdat het gaat over een verslaving die iemand in de greep heeft. In ieder geval is het belangrijk te beseffen dat dreigementen niets goeds uit werken. Handelen vanuit paniek doet dat evenmin. Verbieden van alcoholgebruik is niet zinvol.

De volgende richtlijnen zijn belangrijk in het gesprek:

1. *Bejegen iemand met respect*

Het zelfrespect van een alcoholist is weg. Hij weet ook wel dat hij een slaaf is van de alcohol en dat dat zondig is en slecht voor de gezondheid. Maar loskomen uit deze verslaving lukt niet.

2. *Als er feiten bekend zijn, leg die dan op tafel*

Verberg geen informatie. Er wordt al zoveel gelogen of bij elkaar gefantaseerd door een alcoholist. Het is vertrouwenwekkend om openhartig te zeggen wat u weet. U maakt de kans op ontkennen ook kleiner.

3. *Als de feiten niet precies bekend zijn, vraag daar dan precies naar en kijk intussen goed rond*

U moet als ambtsdrager weten wat er wel of niet gedronken wordt, hoe vaak en hoe veel. Het is belangrijk om niet tevreden te zijn met het eerste antwoord. Er worden vaak te lage aantallen genoemd en er komen allerlei drogredeningen op tafel. Een belangrijke drogreden is dat iemand toegeeft weliswaar regelmatig te drinken, maar dat hij er goed tegen kan. Dat kan best zo zijn, maar betekent juist dat er sprake is van toegenomen tolerantie voor alcohol, wat er weer opduikt dat er behoorlijk alcohol gedronken is over langere tijd! Een reden om door te vragen. Dit doorvragen is moeilijk en loopt vaak vast. Vaak zijn er meer betrouwbare antwoorden te krijgen van kinderen, vooral als zij al uit huis zijn. Ook zijn er vaak eenvoudige signalen die duidelijk maken hoe het werkelijk is. Als



u om 12.00 uur of 17.30 uur binnenloopt en een blik in de keuken en op de eettafel werpt, is het snel genoeg duidelijk of er normaal gegeten wordt. Het regelmatig voorrijden van de pizzakoerier is een veeg teken!

4. *Informeer naar de gevolgen voor gezinsleden*

Vraag naar de gevolgen voor de gezinsleden. Vraag het hen zelf en aan de alcoholist. Doe het als het even kan in elkaars bijzijn. Het gaat daarbij om financiële uitgaven en problemen, ruzies, huiselijk geweld, gevolgen voor het werk en geestelijk leven (bidden, kerkgang, omgang in de gemeente).

5. *Ga nooit akkoord met beloftes en zwicht niet voor emoties*

Het gesprek met een alcoholist vertoont een kenmerkend patroon:

- eerst ontkent iemand dat hij teveel drinkt;
- dan erkent hij dat het in het verleden gebeurd is, maar dat het nu voorbij is;
- tenslotte geeft hij toe dat er nu nog wel gedronken wordt, maar hij zegt dat hij er zeker mee zal stoppen of het in ieder geval goed in de hand houden.

Aan de bedoelingen van een alcoholist hoeft niemand te twijfelen, maar zij zullen nooit uitgevoerd worden. Alcoholisten kunnen onder tranen en ede van alles zeggen, maar het is weinig waard zolang in de praktijk het tegendeel blijkt.

6. *Laat de verantwoordelijkheid waar deze hoort*

Let erop dat gezinsleden de verantwoordelijkheid van de alcoholist niet overnemen. Daardoor redden gezinnen het uiteindelijk toch ook niet, met alle tragiek van dien. Ook een ambtsdrager moet niet in deze valkuil stappen, hoe sterk de neiging ook kan zijn om de fles achter slot en grendel te zetten.

7. *Dring aan op het zetten van stappen naar behandeling*

De eerste stap is die naar de huisarts. Vervolgens kunnen het CAD (Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs), De Hoop, De Wending (het advies is op internet te vinden onder de *feo* [federatie van evangelische organisaties]) en eventueel ook een vereniging als de AA bijdragen aan het leren omgaan met alcoholverslaving. De grootste en fundamentele stap die gezet moet worden, is het erkennen door een verslaafde dat hij verslaafd is en zwakker is dan drank. Overigens is de sfeer in de genoemde instellingen anders dan we gewend zijn of in het geheel niet

christelijk. Toch is er vaak professionele hulp nodig en redt een alcoholist het alleen niet.

Er zijn situaties waarbij echtgenoten niet meer duurzaam bij elkaar kunnen wonen (denk bijvoorbeeld aan kinderen en aan huiselijk geweld).

### ***Verdere contacten en kerkenraad***

Het is van groot belang om – als u mag komen – trouw te zijn in het pastoraat aan alcoholisten. Er blijkt iets van echte belangstelling voor iemand uit en het steunt het gezin. Deze bemoeienis moet zich uitstrekken over langere tijd, maar hoeft niet hoog frequent te zijn. In die tijd kan er misschien ook iets duidelijk worden over de onderliggende problemen die (mede) het alcoholmisbruik bewerken dan wel in stand houden.

Omdat er sprake is van tuchtwaardig gedrag zal hierover ook iets gerapporteerd worden op de kerkenraad. Toezicht en tucht kunnen medisch functioneren mits de alcoholist zelf stappen zet om van de drank af te blijven. In ieder geval is het bij alcoholmisbruik zeer gewenst dat de alcoholist hulp zoekt. Pastoraal toezicht kan daarbij een stimulans zijn om dat te gaan doen en om vol te houden.

### ***Literatuur en informatie***

H.J. Agteresch, *Verstaving*. Artikel in De Saambinder van 20 januari 2003

A. Frances, M.B. First, *Stemming en stoornis, Een gids voor iedereen die meer wil weten over kenmerken en diagnose van psychische stoornissen*. (hoofdstuk 6: Alcohol- en middelenmisbruik). Amsterdam 1999

A. de Jong, *Geniet, maar drink met mate? Over het gebruik van alcohol onder jongeren*. Artikel in Daniël, Woerden 2003

Veel informatie is verkrijgbaar via internet. Bijvoorbeeld: [www.alcoholvoorlichting.nl](http://www.alcoholvoorlichting.nl), [www.angob.nl](http://www.angob.nl) en [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl). Een objectief advies over persoonlijk alcoholgebruik wordt verkregen door het invullen van test op de site [www.drinktest.nl](http://www.drinktest.nl).