

Mariëtte Wijne kwam alcoholprobleem te boven

## 'Een eenzaam avontuur'

Ruim een miljoen mensen in Nederland hebben een probleem met alcohol. Mariëtte Wijne vocht tien jaar tegen de drank en schreef er een boek over: *Nou, nog eentje dan.* "Goede hulp is een kwestie van smaak. Zoek wat het beste bij je past."

**Wanneer besefte je: ik heb een alcoholprobleem?**

"Lange tijd heb ik mijn probleem niet onder ogen willen zien. Het valt wel mee, dacht ik. Hoeveel ik dronk, rondde ik altijd naar beneden af. Aan de huisarts heb ik het nooit verteld. Ontkenning, bagatellisering en schaamte kunnen drinkers ervan weerhouden hulp te zoeken. Want rondom alcoholmisbruik bestaan veel vooroordelen. Bijvoorbeeld; wie geen controle heeft, is een zwakkeling. Een op de tien Nederlanders heeft een probleem met alcohol, maar slechts vier procent zoekt hulp.

Zelf had ik drank nodig om me minder somber en onzeker te voelen. Iedereen in mijn omgeving dronk, waardoor het niet opviel dat ik niet iets vaker en niet iets meer dronk. Na het werk ging er regelmatig een fles open. Twee glazen voor het eten, twee erna. Aan het eind van de avond zat er nog een bodempje in de fles. Zonde om te laten staan. Op een gegeven moment dronk ik ook als ik alleen was. De sociale controle viel weg en ik ging offers brengen; ik liet de telefoon rinkelen, spijbelde van mijn werk, raakte in een isolement. Toen ik merkte dat ik mijn eigen toekomst niet meer kon inkleuren zonder drank, erkende ik mijn probleem. Dat was de eerste stap naar hulp."

**Stap twee is hulp zoeken. Hoe doe je dat?**

"De juiste hulp is een kwestie van smaak. Kijk rond, shop en zoek wat het beste bij je past. Ik ben begonnen met vrienden in vertrouwen te nemen. Ik ging naar de bieb, zocht informatie op internet. Bijvoorbeeld op fora en websites als

alcoholdebaas.nl en minderdrinken.nl. Die zijn laagdrempelig en anoniem. Verder ben ik bij een instelling voor verslavingszorg en de Anonieme Alcoholisten geweest. Voordeel van die hulpvormen is dat ze allebei gratis zijn. Daarnaast zijn er tal van andere begeleidings- en coachingsorganisaties, zoals De Helderheid. Die gaf me het laatste duwtje om helemaal te stoppen."

**Hoe voelde dat, om te stoppen met drinken?**

"Als een eenzaam avontuur, een gevecht van tien jaar. Niet meer mogen drinken voelde eerst als een amputatie. Verschrikkelijk. Ik moest dat leren omdraaien. Eerst vond ik het zielig als ik niet kon drinken, nu vind ik het zielig dat ik me in mijn drinkjaren zoveel heb onzeggd. Ik mis het, natuurlijk, maar met mate drinken is niet voor mij weggelegd. Drink ik een glas, dan wil ik de hele fles. Ik moet in feite dus één glas laten staan om me beter te voelen. Een klein offer tocht?"

**Je praat en schrijft met veel humor over je drankprobleem. Vind je dat belangrijk?**

"Verslavingsdeskundigen zijn het erover eens dat alcoholverslaving wordt veroorzaakt door genen en omgeving. Met andere woorden: het is niet jouw schuld. Maar je hebt wel de verantwoordelijkheid om er iets aan te doen. Als je ander gedrag wilt aanleren, werken complimenten beter dan straf. Wees aardig voor jezelf. Relatieveer! Met wat humor erbij hoop ik ook dat het taboe op het onderwerp verdwijnt. En wie weet helpt mijn boek daar een beetje bij. De verslaafde medemens verdient meer mededogen." ■

! Wilt u kans maken op een door Mariëtte Wijne gesigneerd exemplaar van het boek *Nou, nog eentje dan?* Ga naar [www.iza.nl/magazine](http://www.iza.nl/magazine).



## Wanneer ben je een probleemdrinker?

Jellinek is een bekende instelling voor verslavingszorg. De instelling definieert drie categorieën drinkers:

### Zware drinker

Dit zijn mensen die minimaal een keer per week meer dan zes glazen alcohol drinken. Voor vrouwen ligt dat aantal op vier. Ongeveer tien procent van de Nederlandse bevolking van twaalf jaar en ouder valt in deze categorie. Dat zijn 1,4 miljoen mensen.

### Probleemdrinker

Probleemdrinkers drinken langere tijd heel veel en krijgen hierdoor problemen. Bijvoorbeeld met hun gezondheid, op het werk of in relaties. Het gaat in Nederland om 1,1 miljoen mensen.

### Alcoholist

Voor een verslaafde gelden nog andere criteria dan bij zware en probleemdrinkers. Denk aan het niet kunnen minderen of stoppen met drank. En de behoefte aan steeds grotere hoeveelheden. Iets minder dan één procent van de Nederlanders tussen 18 en 64 is verslaafd.

### Hulp zoeken?

Hebt u vragen over alcohol en alcoholgebruik? Bel dan de Alcohol Infolijn, 0900-5002021 (€ 0,10 p/m). Verder zijn op internet tal van websites te vinden met informatie en tests over alcoholgebruik, bijvoorbeeld op [www.alcoholdebaas.nl](http://www.alcoholdebaas.nl) en [www.watdrinkij.nl](http://www.watdrinkij.nl).

### i IZA en stoppen met alcohol

Stichting De Helderheid geeft cursussen aan mensen met een alcoholprobleem. Als IZA-verzekerde krijgt u korting op deze cursussen. Alle pakketten van de IZA Aanvullende Verzekering vergoeden maximaal € 75 per kalenderjaar.