

MARIËTTE WIJNE GING DE STRIJD AAN MET DE FLES EN SCHREEF ER EEN DAGBOEK OVER

Terrasjesweer, dat vraagt om een koele witte wijn, of beter nog, een mojito. Of twee. Of drie. Alcohol doet ons ontspannen, en geeft ons een feestelijk gevoel. Maar wanneer drinken we te veel? De Nederlandse illustrator Mariëtte Wijne (45) had een problematische relatie met alcohol. Over haar gevecht om van de drank af te geraken schreef ze een grappig, persoonlijk verslag.

BOBIE NATALIE LE BLANC



**E**en detectiveroman, dat zou Mariëtte Wijne schrijven. Maar ze bleef opvallend lang hangen bij het alcoholprobleem van haar hoofdpersonage en alter ego. Mariëtte Wijne (kleine foto): "Ik was 35 toen ik besefte dat ik een probleem had. De ouders van mijn partner zouden een huis in Frankrijk kopen. Wat doe je daar in godsnaam, vroeg ik me af. Je kunt ezels houden, of *A la recherche du temps perdu* van Proust lezen. Maar drinken was het enige antwoord dat ik kon bedenken. Dat kwam als een schok. Het betekende dat ik nooit op het platteland kon gaan wonen, uit angst me daar dood te drinken. Mijn drankgebruik gooide een schaduw op mijn toekomst. Ik moest er iets aan doen. Want drinken was een obsessie. Niet qua hoeveelheid, ik was er vooral veel mee bezig. De dag was attellen tot ik 's avonds kon ontspannen, met een drankje, uiteraard. Vakanties was obligaat een paar kerken en musea gaan bekijken tot ik een terras vond. Ik had veel plannen met mijn leven, maar vaak zat alcohol in de weg. Ik voelde me niet vrij, alsof er een loden kogel aan mijn been hing."

**Wat was er zo leuk aan drinken?**

Wijne: "Ik ben maar een paar keer echt straalbezopen geweest in mijn leven, meestal van vodka en dat was geen fijn gevoel. Maar ik kan vrij goed tegen alcohol, na vier glazen voel ik me nog altijd prima. Drinken was mijn manier om even de beslommeringen van alledag uit mijn hoofd te zetten. De eerste twee glazen zijn het lekkerst, daarna had ik last van bodemdruang. De fles moest leeg. Dat heb ik ook met een pak koekjes of een zakje drop, maar alcohol zorgt ervoor dat je niet meer beslissingsbevoegd bent. Het heeft ook met mijn karakter te maken. Ik ga voor extremen. Ofwel een te dure jurk, ofwel een tje van twee euro. Ik ga ofwel tot aan het gaaitje, ofwel ben ik heel streng voor mezelf. Ik heb mezelf echt gestraft als ik er niet in slaagde om te stoppen. Ik voelde dat mijn leven niet lukte, en dat leidde tot frustratie en zelfs depressie."

**Stoppen ging dus niet meteen vlot?**

"Neen, ik heb er bijna tien jaar over gedaan, met verschillende methodes. Als het op verslaving aankomt, is het aanbod aan hulp diverser dan je zou denken. Van

de AA, waar je doemdenkerig voor eeuwig en altijd een alcoholist blijft ook al heb je al twintig jaar niets meer gedronken, tot boeddhistische mildheid. Ik ben verschillende keren gestopt, en dan toch weer opnieuw begonnen. De tijden veranderen ook. Voor 9/11 ging het allemaal heel hard. Er werd veel geld verdiend, veel geconsumeerd en veel gegeten en gedronken. Dat was het hoogtepunt van mijn probleem. Vandaag is iedereen meer bezig met gezond leven, en ben ik ook ouder. In mijn omgeving is de gekkigheid er een beetje af. Uiteindelijk is het vooral dit boek dat me geholpen heeft. Ik moest huiswerk maken, informatie opzoeken, alles observeren en registreren, en vooral ook mijn eigen ideeën en gevoelens onder woorden brengen."

**Het was een zelfhulpboek dat u een dutje in de richting van een eigen boek gaf.**

"Klopt. In het boek *Een jaar voor jezelf* raadt de Amerikaanse therapeut Mira Kirshenbaum elke vrouw aan om een jaar vrij te nemen om te werken aan wat echt belangrijk is. Bij mij stond drinken bovenaan het lijstje. Dus ben ik gestopt, en een jaar lang met mensen gaan praten die het-

zelfde probleem hadden, maar ook met hulpverleners en wetenschappers."

**Onderschatten we hoe schadelijk alcohol is?**

"Ja. Amper 5 procent van de probleemdrinkers zoekt hulp. Uit schaamte, of omdat ze zich niet eens realiseren hoe ernstig hun probleem is. Dat is weinig, als je beseft dat een alcoholprobleem geen verouderdheid is. We moeten niet flauw doen, het is een drug. Maar dan wel een die economisch veel in het laatte brengt en waarvoor in de wangedelgaren van de politiek strevig gelobbyd wordt."

**Ook al is alcohol alomtegenwoordig, het blijft een taboe om toe te geven dat je het er moelijk mee hebt.**

"Precies. Die schijnheiligheid wil ik aanklagen. Drinken moet, in naam van het heilige genieten, het goede leven en rock'n roll. Als je niet meedoet, ben je een party pooper. Maar o wee als je het niet in de hand hebt. Kijk, ik vind het prima dat bier en wijn een deel van onze cultuur uitmaken. Maar het zijn ook verslavende middelen, dus moeten we niet raar opkijken als een op de tien mensen het gebruik niet onder controle kan houden."



**Opgelet**

Wereldwijd veroorzaakt alcohol bijna net zo veel ziektes en sterfgevallen als roken, en het is gerelateerd aan meer dan zestig medische aandoeningen. Hoe meer glazen, des te hoger het risico op allerhande ellende, van slechte seksuele prestaties tot agressief gedrag, een verhoogd risico op sommige kankers en dodelijke ongevallen.

"Als er weer eens alarmerende cijfers over alcohol bij jongeren gepubliceerd worden, hoor je mensen wel eens zeggen dat het belangrijk is dat tieners met alcohol leren omgaan. Maar we leren ze toch ook niet omgaan met heroïne of cocaïne? Je leert geen 13-jarige autorijden, want dat is gevaarlijk. Maar je leert hem of haar wel dat een aperitiefje gezellig is, en dat alcohol erbij hoort als er iets te vieren is. Terwijl het wetenschappelijk bewezen is dat het beter is als jongeren niet te vroeg met alcohol in contact komen. Het jonge brein is nog plastisch en zeer kwetsbaar voor schadelijke stoffen. Wie voor zijn 20ste niet drinkt, loopt minder kans om verslaafd te raken. Maak het dus maar moeilijker verkrijgbaar, vind ik."

*Ben of helemaal slaver met. Denk er nooit meer aan. Nooit.*

**J**Ik had veel plannen met mijn leven, maar vaak zat alcohol in de weg. Ik voelde me niet vrij, alsof er een loden kogel aan mijn been hing

**Wanneer heb je een probleem? Was je zelf een alcoholist?**

"Ik weet het niet. Volgens hoogleraar Wim van den Brink van het Amsterdam Institute for Addiction Research zijn er drie criteria. Een: alcohol is het allerbelangrijkste in je leven. Belangrijker dan een goed boek of een leuke partner. Twee: controleverlies. Je probeert te minderen, maar dat lukt niet. Je weet dat je er somber van wordt, maar je blijft ermee doorgaan. Drie: craving, die onbedwingbare hunkering. Ik had niet alle drie kenmerken, en was dus waarschijnlijk geen alcoholist, maar een overmatige drinker. Maar het belangrijkste was: ik had er last van. Dat is de vraag die je zelf moet stellen. Heb ik er last van?"

"Ik houd een pleidooi voor eerlijkheid en vind dat we iets beter voor onszelf moeten zorgen. Melig, maar belangrijk is ga niet tegen alcohol preken. Doe vooral wat je zelf wilt. Maar als je je vragen stelt, probeer dan eens een tijdje zonder alcohol te leven, en kijk wat dat oplevert."

**Is iemand die zijn drankgebruik niet in de hand heeft zwak?**

"Zo eenvoudig is het niet. Biologen wijzen naar keiharde genetica als het over verslavingen gaat. Alcoholisme is voor 50 procent erfelijk bepaald. Kinderen van drinkers lopen twee keer zo veel kans om zelf aan de drank te raken. Stel dat je je genen niet mee hebt en je krijgt het moeilijk in het leven, dan is alcohol een voor de hand liggend verdovend middel. Te veel drinken is dus niet alleen maar je eigen schuld, maar het is wel je eigen verantwoordelijkheid. Als je je door drank nog slechter gaat voelen en nog meer problemen op de hals haalt, dan ben jij diegene die er iets aan moet doen."

**Is het leven zonder alcohol anders?**

"Ja. Beter. Realistischer. Echter: Door de alcohol lag de nadruk van mijn dag vroeger op de avond, nu heb ik ontdekt dat er daar een hele dag voor komt. (lacht) Ik bespaar veel geld, ik slaap beter, heb meer energie, mijn huid ziet er stukken beter uit, mijn lijf zit strakker en ik kijk weer fris uit mijn ogen. Mijn stemming is nog altijd niet helemaal gelijkmatig, en ik loop zeker niet altijd supergelukkig rond, maar ik kan nu wel intens blij zijn, soms. Ik voel me vrijer. Mijn horizon is weer werelds. Vroeger kon ik echt verlangen naar een ander leven. Dat heb ik nu niet meer. Ik ben blij met het leven dat ik heb. Soff, maar waar."

Nou, nog een tje dan, Mariëtte Wijne, uitgeverij Nieuw Amsterdam.

**Vrouwen en drank**

Een vrouwenlichaam bevat procentueel gezien meer vet en minder vocht dan een mannenlichaam. Daarom verduut het alcohol minder dan een mannenlichaam. Bij vrouwen is het alcoholpromillage na twee glazen net zo hoog als bij mannen na drie of vier glazen. Bij meisjes tussen 12 en 14 jaar is in Nederland een toename van alcoholgebruik geconstateerd, en de jonge comadrinker is gemiddeld 15,7 jaar oud en

net zo vaak meisje als jongen. Maar vrouwen tussen de 45 en 60 jaar drinken het meest en hoogopgeleide vrouwen drinken twee keer zo veel als laagopgeleide vrouwen. Een glas per dag kan de vruchtbaarheid verminderen en het risico op een miskraam verhogen. Vrouwen die meer dan twee glazen per dag drinken, hebben een groter risico op borstkanker, een beroerte of een hartinfarct. Ze lopen ook meer risico

op leveraandoeningen dan mannen. Omdat kinderen van alcoholisten over het algemeen beter tegen drank kunnen, zijn dochters van alcoholisten extra kwetsbaar. Vrouwen die last hebben van depressie, eetproblemen en angst-aanvallen vormen een risicogroep, omdat zij alcohol als zelfmedicatie gebruiken. En tenslotte zijn vrouwen vaker het slachtoffer van het drinkgedrag van anderen.

