



Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...

Waar is úw interne politie-agent?

Afgelopen weekend liep ik om 06:30h naar de glasbak op de camping. Guus liet blijken dat de nacht over was en wilde graag zijn vleugels weer uitslaan, dus vandaar deze trip. De opbrengst van de nacht ervoor bestond uit 4 flesjes speciaal bier en een flesje witte wijn. Dit is bovengemiddeld veel, maar het was ook wel erg gezellig voor onze camper. Naast het schuldgevoel van het vroege glasgekletter, had ik een moment van bewustwording.

Terugkijkende op de Corona-crisis, kwam ik tot de conclusie dat mijn consumptie van het aantal speciale Belgische biertjes de afgelopen maanden fors was toegenomen. De horeca was dicht waardoor wij onszelf in crisistijd extra verwenden met een Bourgondische maaltijd. Deze maaltijd smaakt altijd beter als er een lekker drankje bij geserveerd wordt op ons eigen zonnige terras. Ik schijn niet de enige te zijn. Dit zien we namelijk ook terug in de omzetcijfers van de supermarkten. Er zijn zelden eerder zoveel kratjes bier verkocht dan het afgelopen jaar. We zijn met z'n alle significant meer gaan drinken in de thuissituatie.

Hoe komt dat toch? We weten allemaal dat alcohol niet goed voor lijf en leden is, maar toch is het erbij gaan horen. De afgelopen 5 jaar in Vinkel, merk ik dat ik niet de enige ben die graag naar feestjes gaat. Het voelt als een gemis dat de cafés en de restaurantjes dicht waren afgelopen maanden. Horeca op 1,5 meter is geen horeca, hoor ik Patrick van de Driehoek nog zeggen. Ik moet hem daar gelijk in geven. Pasen was totaal anders zonder Paaspop.

Hierdoor ontstaat er bij mij een ongeschreven vrijbrief om in mijn koelkast een sixpack LaTrappe koud te zetten en deze in één weekend helemaal op te drinken. Het voelt als mezelf een cadeautje geven omdat het "corona-crisis" is. Ik draag Covid-19 aan als een slecht excuus. Dit zeggende verandert de bewustwording in schaamte. Ik keur mijn eigen gedrag af. Mede omdat Guus opgevoed wordt met een biertjes drinkende papa. Uit onderzoek blijkt dat hierdoor de drempel om op jongere leeftijd al alcohol te gaan drinken lager wordt. Jong gaan drinken zorgt immers voor meer breinschade zoals we inmiddels wel weten in Vinkel.

Naast het feit dat LaTrappe daadwerkelijk echt heel lekker is, merk ik bij mezelf ook een ander fenomeen wat ik herken bij vele patiënten. Het ontspant, het ontzorgt, het haalt je uit een bepaalde gemoedstoestand en brengt wat grip op controleverlies. Naast het rustgevende stofje missen we in Vinkel de gezelligheid en de saamhorigheid van het uitgaan in d'n Driehoek of de heerlijke tapas van Danny's. We zijn gezelschapsdieren.

We zien in de nasleep van de lockdown veel Vinkelnaren psychisch in de knel komen, compleet uit hun evenwicht geraakt door deze onbekende onzekere situatie. Gelukkig weet men inmiddels de weg naar de praktijk weer te vinden waardoor we passende hulp kunnen inschakelen. Deze mensen herkennen vaak ook de tendens dat thuis een extra borreltje drinken het "nieuwe normaal" is geworden.

Is dit wel normaal? Een verslaving ligt op de loer omdat mensen zich tijdens een periode waarin ze uit balans zijn zich weer meer zichzelf gaan voelen met een slok op. Ex-verslaafden hebben op dit moment bovenmatige terugval. Het gevaar van een verslaving is dat je meer moet nuttigen om hetzelfde gevoel te gaan houden. Men wordt tolerant voor de alcohol.

Waar ligt de grens? Bij mij ligt deze bij het sixpackje bier in een weekend. Door de week doe ik aan "geheel onthouding", dus geen druppel alcohol. Ik ben me ervan bewust dat ook ik de grens kan laten vervagen, iedereen heeft een zekere verslavingsgevoeligheid. Ik wil het nooit laten gebeuren dat alcoholgebruik dagelijkse kost wordt. Er zit altijd een politieagent in mij die mij intrinsiek in de gaten houdt. Ik ben daarom ook blij met dat schuldgevoel.

Ik nodig met mij iedereen uit om bij zichzelf te raden te gaan of uw interne politieagent nog in functie is?

Op langere termijn is te veel en te vaak drinken geen oplossing voor de onrust die u in deze gekke tijd ervaart. Wij hebben in de praktijk een verslavingsdeskundige die samen met u kan kijken wat wel de oplossing is.

*Groet,
Jos van der Sande*

p.s. die fles witte wijn eerder genoemd was van Janneke ;-)