



Bram Bakker

VERSLAVING IS GEEN FEEST, HERSTEL WEL

*Bram Bakker (52) is **psychiater en publicist**. Hij is momenteel medisch directeur van verslavingskliniek RoderSana.*

Sommige dingen worden hardnekkig met elkaar in verband gebracht, zonder dat daar een goede reden voor is: bij Nederland horen klompen, molens en tulpen denken bijvoorbeeld veel mensen. Dat de meeste inwoners nooit een molen zien, niet op klompen lopen en tulpen lelijk vinden maakt niet uit, het veronderstelde verband wordt gehandhaafd.

Soms worden traditionele associaties toch ter discussie gesteld. Of je het er nu wel of niet mee eens bent, de rol van Zwarte Piet in het Sinterklaasfeest is tegenwoordig omstreden.

Er zijn ook verbanden die betwist zouden moeten worden, maar toch nog steeds voor zoete koek geslikt worden. Terwijl je er echt veel op aan kunt merken. Het meest uitgesproken voorbeeld dat ik ken is de koppeling tussen feest en alcohol. Als er iets te vieren is, moet er een drankje bij, krijgen we overal en nergens te horen. Terwijl het echt nergens op slaat. Waarom moeten Olympische sporters die een medaille halen dat vieren in een gesponsorde biertent? Die jongens en meisjes zijn toch zo succesvol, omdat ze gezond leven?

Als 'we' hebben gewonnen moet dat gevierd worden met drank, als 'ze' hebben verloren moeten we ons troosten met een borrel. Als je een drankje weigert op een receptie word je zomaar beticht van 'ongezelligheid'. En een uitnodiging voor een borrel accepteren wordt opgevat als instemming om aan de drank te gaan. Dat hele woord 'borrel' als aanduiding van een sociale bijeenkomst zou verboden moeten worden.

Iedere probleemdrukker zal achteraf bevestigen dat het al lang niet meer gezellig was, dat alcoholgebruik. En dat het een ongezonde functie had. En zelfs als je wel maat kunt houden mag je jezelf de vraag stellen of het nodig is om bij 'speciale' gelegenheden standaard prosecco of andere bubbels, wijn of bier, te nuttigen.

Af en toe drink ik een aantal weken geen druppel, om mezelf te testen, en me bewust te blijven hoe lastig het is om niet te drinken. Het valt me iedere keer weer op hoeveel druk er wordt uitgeoefend om voor de gelegenheid toch maar even een uitzondering te maken op dat 'ongezellige'

niet-drinken. En als het mij al moeilijk valt, hoe pittig is het dan niet voor die mensen waarbij het functioneren echt problematisch wordt ondermijnd door drank?

Is mijn leven minder leuk als ik niet drink? Nee, natuurlijk niet. Eigenlijk functioneer ik zelfs beter, met name doordat ik beter slaap en fitter wakker word. Je zou iedereen op

zijn minst alcoholvrij periodes toewensen, om het verschil te ervaren.

We hebben tegenkrachten nodig. Rolmodellen die helpen om het hip te maken als je niet drinkt, alcoholvrije feesten, waar het toch verbazend gezellig is. Het enige wat we daarvoor nodig hebben is Lef. Gelukkig is er het gelijknamige blad, al vijf jaar. Alcoholvrij en vol hoop, broodnodig en broodnuchter, en met nog een mooie toekomst, denk ik. ●

‘Waarom moeten Olympische sporters die een medaille halen dat vieren in een gesponsorde biertent?’