

Altijd een excuus

(1) “Nee, hè? Niet weer drinken ...” Het is vrijdag en ik pak mijn agenda om te kijken hoe het weekend eruitziet. Morgen is het een feestdag en dat gaan we vieren met vrienden. Daar komt als vanzelfsprekend drank bij kijken, en van dat soort gelegenheden, zie ik terugbladerend in mijn agenda, waren er de afgelopen week al meer. Mooi weer, feestjes, vrienden over de vloer, de maandelijkse borrel van het werk. Elke plezierige tijdbesteding is wel een reden om alcohol te drinken. Als we de reclames moeten geloven, is het zelfs bijna onmogelijk om te genieten zónder alcohol.

(2) Volgens Wim van Dalen, socioloog bij het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid (STAP), is het de sociale norm om alcohol te drinken en daar zit naar zijn idee vooral de commercie achter. “Veel mensen vinden op zich niet dat ze per se alcohol moeten gebruiken: de sociale druk is mede het resultaat van creatieve reclamecampagnes.” Van Dalen kent talloze voorbeelden: “Neem al die witte wijn die wordt gedronken in tv-series. Sterker nog, ik was laatst bij de bloemist en daar lag wat vers muntblad; een bordje ernaast vermeldde dat dat lekker is bij

je mojito¹⁾. De alcoholindustrie sluit meer deals dan we denken.”

(3) Dat beïnvloedt ons drankgebruik. Vanzelfsprekend – of is het dat eigenlijk wel? – wordt er gedronken door mensen die uitgaan. Het Trimbos-instituut²⁾ en de Universiteit van Amsterdam onderzochten een paar jaar geleden het middelengebruik onder bezoekers van elf publieksfeesten. Acht van de tien bezoekers bleken de voorafgaande maand minstens één keer vijf of meer drankjes op een avond te hebben geconsumeerd. Drinken op feestjes is sociaal wenselijk. Als je niet meedoet of een rondje overslaat, ben je ‘ongezellig’ en krijg je meteen de vraag of je misschien ‘ziek, zwanger of met de auto bent’.

(4) Met de definitie van probleemdrinken erbij ziet mijn ‘gezellige’ afgelopen week er een stuk minder aangenaam uit. Volgens de definitie van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) is er sprake van ‘zwaar drinken’, zodra op een of meer dagen per week minstens zes glazen alcohol worden genuttigd. Dat zou dus betekenen dat ik afgelopen week een zware drinker was. Zulke zware drinkers komen het meest voor onder 18- tot 24-jarigen. Een gevaarlijke leeftijd, omdat de hersenen tot je 23ste nog volop in ontwikkeling zijn. In 2008 lag het percentage zware drinkers onder jonge mannen op 37 procent en onder jonge vrouwen op 12 procent.

(5) Maar ook het effect van ‘elke dag een glaasje wijn bij het eten’ is zichtbaar in de cijfers. In opkomst zijn namelijk de oudere drinkers. Zij hebben, meer dan jongeren, de neiging om dagelijks te drinken. De stijging van het aantal alcoholcliënten in de verslavingszorg tussen 2002 en 2009 was relatief het grootst onder de ouderen. “Ze zijn gepensioneerd of werken minder, hebben weinig verplichtingen meer

en beginnen daarom steeds vroeger aan het dagelijkse glaasje wijn”, zegt Daan van der Gouwe, wetenschappelijk medewerker van het Trimbos-instituut.

(6) Net als inwoners van andere landen in het noordwesten van Europa drinken Nederlanders flink. Europa als geheel is volgens de Wereldgezondheidsorganisatie toch al het continent waar de meeste alcohol wordt gedronken. “Nederlanders drinken veel en in een ander patroon dan andere Europeanen”, zegt Van der Gouwe. “Waar ze in Zuid-Europese landen bij de lunch misschien een glas wijn nemen, drinken wij vooral ’s avonds. Maar dan halen we de schade ook dubbel en dwars in.”

(7) *Binge* drinken, zoals dat tegenwoordig heet, is vrij gangbaar geworden. Voor een man betekent dat volgens de norm van het Trimbos-instituut binnen twee uur zes glazen alcohol, voor een vrouw vier. Het gezondheidsadvies daarentegen ligt op maximaal twee glazen per dag voor mannen en één glas voor vrouwen. Van der Gouwe staat dagelijks mensen te woord met vragen over hun eigen alcoholgebruik. “Ze vallen zowat van hun stoel, als ik ze vertel over dat advies. ‘Echt? Mag ik eigenlijk maar zo weinig? Dat is toch niet reëel?’ hoor ik vaak. Ik ben heus geen moraalridder, maar dit is gewoon de grens waarbij we kunnen zeggen dat er nog geen kans is op gezondheidsschade.”

(8) Ben ik dan, met een drinkweek zoals hierboven, een alcoholist? “Nee”, zegt Van der Gouwe. “Dat je veel drinkt, wil nog niet zeggen dat je een probleemdrinker bent. Daarvoor moet ook sprake zijn van aan alcohol gerelateerde problematiek. Je hebt dan bijvoorbeeld het gevoel niet zonder drank te kunnen.” Nederland telt inmiddels bijna 1,2 miljoen probleemdrinkers, zo’n zeven procent van de bevolking. Als

alcohol nu was uitgevonden, zou die direct op de lijst met verboden middelen terechtkomen, denkt de onderzoeker – laat staan dat er zoveel reclame voor zou mogen worden gemaakt. “Samen met heroïne, cocaïne en nicotine staat alcohol steevast in de top vijf van meest schadelijke middelen.”

(9) De sociale norm en gezond gedrag staan dus haaks op elkaar. Het gezellige glaasje bij het eten wordt aangemoedigd, terwijl op drank als levensverwoestend verslavend middel een taboe rust. De scheidslijn is dun en ondanks de populariteit van de gezonde en bewuste levensstijl gaan we er gemakkelijk overheen, want we zien ons eigen alcoholgebruik graag door de vingers. Zoals een kennis het formuleerde: “Ik rook niet meer, ik snoep niet meer, ik eet elke dag gezond; ik ga niet óók nog mijn glaasje wijn ’s avonds opgeven.” Cijfers van vóór 2009 laten dan ook geen verandering zien in gebruik. De hoeveelheid alcohol die in Nederland werd verkocht, was jarenlang stabiel.

(10) Recente cijfers zijn er nog niet, maar het Trimbos-instituut registreert de laatste tijd wel meer bewustwording. Van der Gouwe: “Aan de telefoon en op de internetfora die we volgen, zien we de bezorgdheid over alcoholgebruik toenemen. Mensen gaan vragen stellen over hun dagelijkse flesje wijn en als er wordt gesproken over het verhogen van de leeftijdsgrens voor alcoholgebruik van zestien naar achttien jaar, krijgen we veel minder weerstand dan voorheen.”

(11) Dus hoewel we het liever verdringen, weten we eigenlijk toch veel over de schadelijke kanten van alcoholgebruik. “Een meerderheid van de Nederlandse bevolking is inmiddels zelfs voor verhoging van de minimumleeftijd voor alcoholverkoop”, zegt Van

Dalen van STAP. “Zelf houd ik ook van een glas wijn, en dan is het vervelend om te horen dat het ongezond is. Maar scans laten duidelijk zien dat de hersenen van een jongere die geen alcohol drinkt veel vitaler zijn dan die van een stevig drinkende leeftijdgenoot”, legt de socioloog uit. “Processen waarvan we vijf jaar geleden nog geen benul hadden, zijn nu duidelijk zichtbaar. We kunnen er niet meer omheen.”

(12) Maar hoe zit het dan met de positieve werking van alcohol, waarover je wel eens berichten leest? “Voor zover die er is, geldt die voor zeer kleine hoeveelheden en niet eens voor je hele lijf. De mythe dat alcoholgebruik bijdraagt aan een gezonde leefstijl, is inmiddels doorgeprikt, maar de alcoholindustrie blijft wetenschappelijk onderzoek financieren”, volgens Van Dalen.

(13) Gesponsord onderzoek of niet, gaandeweg raken we ervan doordrongen dat we ons alcoholgebruik beter kunnen matigen. Is dat al terug te zien in de consumptie van alcoholvrije dranken? Zo’n twee procent van het bier dat in Nederland wordt verkocht, is alcoholvrij en net als in andere landen neemt dat aandeel toe. Een op de tien Nederlanders drinkt al regelmatig alcoholvrij bier en dat aandeel stijgt, aldus een woordvoerder van een grote bierfabrikant.

(14) Maltbier mag dan in opkomst zijn, alcoholvrije wijn is in Nederland nog vrijwel onbekend. Met vijftig procent minder calorieën en nul procent kans op een kater lijkt het alternatief op ‘het glaasje bij het eten’ inderdaad het overwegen waard. Toch verwacht Van Dalen voorlopig niet te veel van alcoholvrije wijn. “De industrie zal het niet zwaar gaan promoten. Een glas alcohol smaakt immers naar meer, en een glas alcoholvrij niet.” Maar voor wie

zich aan de sociale druk wil onttrekken, is dit product misschien een uitkomst. **(15)** Uiteindelijk zal het met alcohol net zo gaan als met roken, denkt Van Dalen. Sla een tijdschrift uit de jaren negentig open en de advertenties met stoere mannen en elegant rokende dames glimmen je tegemoet. Dat kunnen we ons nu al nauwelijks meer voorstellen. Van Dalen: "Binnen tien jaar is alcoholreclame verboden en is geen alcohol onder de achttien jaar de norm. Ik verwacht echt dat mensen minder gaan drinken." Hoe die gedragsverandering het beste te bewerkstelligen valt, vindt Van Dalen moeilijk te bepalen. Hier ziet hij wel een mogelijke rol voor de overheid. "In Engeland zijn artsen expliciet gaan lobbyen bij de

overheid om de gezondheidsrisico's beter voor het voetlicht te brengen. Beleidsmakers moeten meedoen. Daarna zijn de hoogopgeleiden de eersten die de kennis ook daadwerkelijk gaan toepassen."

(16) Het minderen moet overigens wel uit onszelf komen, wordt wel gezegd, want van opgeheven vingertjes zijn we niet zo gediend. We wonen in een liberaal land, dus we bepalen zelf wel wat we drinken. Drank zal dan ook nog wel een tijdje overheersen op borrels en feestjes. Toch een tip voor wie wél wil pionieren, maar níet de hele tijd wil hoeven herhalen dat hij niet 'ziek, zwanger of met de auto is': die alcoholvrije wijn is zo gek nog niet.

*naar: Karen Geurtsen
uit: HP/De Tijd, 10 juni 2011*

noot 1 mojito: mixdrankje

noot 2 Trimbos-instituut: kennisinstituut dat onderzoek doet naar geestelijke gezondheid, mentale veerkracht en verslaving

Tekst 2 Altijd een excuus

18p **23** Maak een goedlopende samenvatting in correct Nederlands van maximaal **180** woorden van de tekst 'Altijd een excuus'.

Zorg ervoor dat deze samenvatting begrijpelijk is voor iemand die de oorspronkelijke tekst niet kent.

Uit je samenvatting moet duidelijk worden:

- van welk maatschappelijk probleem sprake is en welke verklaring hiervoor wordt gegeven;
- welke negatieve maatschappelijke verschijnselen zich voordoen met betrekking tot dit probleem;
- welke positieve ontwikkelingen met betrekking tot dit probleem worden gesignaleerd;
- wat de toekomstverwachtingen zijn met betrekking tot dit probleem en welke voorwaarden daarbij gelden.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.