

Alcohol drinken moet abnormaal worden

De meeste Nederlanders drinken meer alcohol dan gezond is. Om dat te veranderen zijn prijsverhoging en verkoopbeperkingen het effectiefst. Het is de vraag of zulke maatregelen het Nationaal Preventieakkoord halen: de dranklobby praat mee.

tekst Krista Kroon beeld Ivonne Wierink/stock.adobe.com

Alcohol is de meest ingeburgerde drug van Nederland. Tachtig procent van de volwassenen dronk het in 2017 wel eens, blijkt uit de Nationale Drugsmonitor. Waar roken in openbare gebouwen taboe is, vloeit de wijn tijdens borrels rijkelijk. 'Het probleem is dat wij alcohol normaal vinden,' zegt Dike van de Mheen, hoogleraar transformaties in de zorg aan Tilburg University. 'Dat veranderen is moeilijk.'

Gezien de gezondheidsrisico's is het onschuldige imago van dit middel merkwaardig. Volgens Wereldgezondheidsorganisatie WHO sterven alleen in Nederland al jaarlijks zo'n 3750 mensen aan alcoholgerelateerde oorzaken. Het merendeel sneuvelt door ziekten, twintig procent door een gewelddaad of ongeluk waarbij alcohol in het spel is. Drank veroorzaakt in ons land één op de veertien sterfgevallen onder de 65 jaar en is onder mensen jonger dan 40 jaar zelfs de belangrijkste doodsoorzaak.

Kankerverwekkend

Staatssecretaris Blokhuis wil hier wat aan doen. Problematisch alcoholgebruik is een van de drie thema's in het Nationaal

Preventieakkoord dat hij wil sluiten. "Problematisch" gaat zowel over de hoeveelheid drank als over de problemen die het drinken oplevert voor jou en je omgeving: verkeersongevallen, verzuim van

school en werk, huiselijk geweld, kindermishandeling,' zegt Van de Mheen. De Leefstijlmonitor van CBS, RIVM en Trimbos-instituut definieert 'overmatig drinken' als meer dan 21 of 14 glazen per week voor respectievelijk mannen en vrouwen. Eén op de tien Nederlanders boven de 18



jaar viel in 2017 in die categorie. De Gezondheidsraad gaat uit van harde gezondheidsuitkomsten. Dat leidt tot de richtlijn: drink niet, of – als je al drinkt – hooguit een glas per dag. Slechts vier van de tien volwassen Nederlanders hielden zich daar in 2017 aan. Sinds dit advies uit 2015 zijn de papieren van alcohol alleen maar verslechterd. Dat het een verhoogde kans geeft op veel soorten kanker was allang duidelijk; voor borstkanker vormt minder dan een glas per dag al een risicofactor. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds onderstreepte dit jaar in een overzicht rapport dat voor kankerpreventie niets drinken het beste is. Dit voorjaar meldden internationale onderzoekers in *The Lancet* dat hetzelfde opgaat voor de meeste hart- en vaatziekten: elk glas verhoogt het risico.

Ontmoedigende maatregelen

Wat moet er gebeuren om ons minder te laten drinken? Daarvoor bestaan twee soorten interventies, zegt Van de Mheen: collectieve maatregelen en preventieprogramma's. 'In grote lijnen werken maatregelen het beste, omdat je het niet overlaat aan het individu.' De WHO noemt ontmoedigende maatregelen



Tafelen over alcohol

De voorzitter van de 'thematafel problematisch alcoholgebruik' is Leon Meijer, zorgwethouder in Ede. Als expert is Ninette van Hasselt van het Trimbos-instituut betrokken. De gespreksdeelnemers zijn Koninklijke Horeca Nederland, Slijtersunie, Vereniging Drankenhandel Nederland, Landelijke Kamer van Verenigingen, Centraal Bureau Levensmiddelenhandel, STIVA, VNO-NCW, Nederlandse Brouwers, Ouders en Onderwijs, Nederlandse Vereniging voor Dranken horecawet Inspecteurs, STAP, Stichting Jeugd en Alcohol, Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen, KBO-PCOB, Verslavingskunde Nederland, Stichting Positieve Leefstijl, Zorgverzekeraars Nederland, Sportbonden/NOC*NSF en GGD GHOR Nederland.

bovendien de 'beste koop.' Ze leveren veel op en kosten relatief weinig, vergeleken met bijvoorbeeld verslavingsbehandelingen.

Een geslaagd voorbeeld van zo'n maatregel is de leeftijdsgrens. Sinds de verkoop aan jongeren onder de achttien jaar is verboden, begint een groot deel later met drinken. 'Toen de grens bij zestien jaar lag, dronken veel jongeren vanaf veertien jaar. Nu pas vanaf zestien,' zegt Reinout Wiers, hoogleraar ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit van Amsterdam. Dat is winst op zowel de korte termijn als de langere. 'Als je jong begint met drinken, wordt het motivationele systeem in je hersenen hypergevoelig voor alcohol.'

Nu de leeftijdsgrens is opgetrokken, moet de beperking van tv-reclames meebewegen, vindt directeur Wim van Dalen van Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid STAP. Hij zit aan tafel bij het overleg over het preventieakkoord. 'Er is nu een reclameverbod tot negen uur 's avonds. Dat zou tien of elf uur moeten worden.' In het algemeen wordt alcohol volgens hem 'veel te veel' gepromoot. 'Online reclame is enorm toegenomen. Je zou iets ook moeten doen met sociale media, maar dat is gecompliceerd.'

Beschikbaarheid beperken

Prijsverhoging is een ander effectief instrument. 'En dan een flinke,' zegt Wiers. Hij verwijst naar Australië, waar hij een paar maanden heeft gewoond. 'Heel weinig mensen roken daar, want een pakje sigaretten kost 27 dollar. En voor een glas bier betaal je tien dollar, voor frisdrank maar twee.' Drank is in Nederland veel te goedkoop, vindt

ook Van Dalen. 'Supermarkten stunen graag met kratten bier. En onderin het schap staan goedkope merken die probleemdrinkers en jongeren heel goed weten te vinden.'

Wat ook werkt, is openingstijden en verkooppunten inperken. Van de Mheen: 'Als er minder uren en plaatsen zijn waarop je alcohol kunt krijgen, en als het duurder is, wordt er gemiddeld genomen minder gedronken.' Alcohol zou alleen te koop moeten zijn bij slijters, vindt Van Dalen. 'Het moet je niet komen aanwaaien. Je zult echt moeten zeggen: ik wil alcohol kopen en ik heb er wat voor over. Nu komen kinderen in de supermarkt langs wijnschappen alsof het een normaal product is.'

De VVD wil alcoholverkoop op meer plaatsen toestaan, zoals kapperszaken en benzinstations. De deskundigen huiveren bij het idee. Van de Mheen: 'Dat is bizar, dat moet je gewoon niet doen.' Wiers: 'Dat is een stap de verkeerde kant op. Alcohol moet juist minder verkrijgbaar worden.'

'Denormaliseren'

Ontmoedigende maatregelen verminderen niet alleen de verleiding voor drinkers, maar dragen ook bij aan wat Van de Mheen het 'denormaliseren' van alcohol noemt. 'Dat is de basis om het grootste effect te bereiken. Als de norm verandert, proberen mensen ook niet meer onder regels uit te komen. Vroeger stapten ze met drank op tóch in de auto, nu vinden we dat niet meer normaal. De norm veranderen is lastig, want we vinden het leuk om te drinken. Maar het kan wel.'

Haar optimisme ontleent de verslavingsdeskundige aan diverse succesverhalen, zoals de geruisloos verlopen verhoging van de leeftijdsgrens. 'Tien jaar geleden zeiden mensen: dat lukt nooit. Nu vindt iedereen het best oké.' De verbanning >

> van roken uit het openbare leven is het meest lichtende voorbeeld. 'Moet je kijken wat daar in 25 jaar bereikt is, terwijl mensen eeuwenlang hebben gerookt. Roken is niet meer normaal.'

Ouders betrekken

Het tweede spoor om schade door alcoholgebruik te beperken, is preventie: mensen een handje helpen minder te drinken. Alleen publieksvoorlichting is daarvoor te ongericht, zeggen de wetenschappers. 'Drank uit de supermarkt halen en duurder maken is veel effectiever', benadrukt Wiers. 'Posters bij de bushalte leiden nauwelijks tot directe gedragsverandering. Ze kunnen wel meewerken aan verandering van de norm.' Voorlichting aan jongeren heeft eigenlijk alleen effect als hun ouders erbij worden betrokken. 'Zij moeten weten waarom drinken slecht is voor hun kind en hoe zij dat kunnen voorkomen.'

De meest effectieve vorm van preventie is gericht advies. Wiers: 'We weten dat veel mensen luisteren naar advies van de huisarts. Die kan ook de praktijkondersteuner inschakelen of mensen verwijzen naar online gedragstherapie. Dit zijn laagdrempelige interventies met veel effect.' Huisartsen moeten hierop alerter worden. 'Zij missen vaak signalen van alcoholgebruik.' De eerstelijnszorg kan veel betekenen in preventie en vroegsignalering, zegt ook Van de Mheen. 'Huisartsen, praktijkondersteuners en wijkverpleegkundigen zien heel veel mensen. Zij kunnen een belangrijke rol spelen in het tijdig aanpakken van problematisch alcoholgebruik. We moeten ze daarvoor ondersteunen met tools, tijd en geld.' Voor de drinker hoeft geld in elk geval geen probleem te zijn: ondersteuning door de huisarts en e-healthinterventies zitten in de zorgverzekering. Van de Mheen pleit voor een 'integrale aanpak' op vele fronten: zorg, werk en sport. 'De norm rond alcohol veranderen moeten we met zijn allen doen. Bij diploma-uitreikingen moeten ouders dus niet gaan staan drinken. Alcohol hoort ook niet thuis in kantines, op werkrecepties en bij de sportclub. Je kunt best als doel hebben om geen alcohol te schenken in sportkantines.'

Alcohollobby

Aan effectieve instrumenten dus geen gebrek. Welke daarvan in het Nationaal

'Jong drinken maakt het motivationele systeem in je hersenen hypergevoelig voor alcohol'

Preventieakkoord komen, daarover onderhandelen negentien partijen (zie kader). Deels zijn dit organisaties die zich inzetten voor de volksgezondheid, zoals STAP en de landelijke verenigingen van GGD'en, verslavingszorg en verloskundigen. Ook schuiven clubs aan die hun achterban mogelijk kunnen behoeden voor alcoholmisbruik, zoals landelijke koepels van ouderenbonden, sportbonden en studentenverenigingen. Van de Mheen vindt het jammer dat de eerstelijnszorg ontbreekt. 'Wat mist zijn de huisartsen. En het onderwijs zou ook mee moeten praten.'

Opmerkelijk is de royale afvaardiging van producenten en verkopers van alcohol. Maar liefst zes deelnemers vertegenwoordigen de drankindustrie, waaronder Slijtersunie, Stichting Verantwoorde Alcoholconsumptie STIVA en Nederlandse Brouwers. Het is een groot contrast met de 'thematafel' over roken, waar de industrie afwezig is. Het WHO-Kaderverdrag inzake tabaksontmoediging - van kracht in Nederland sinds 2005 - verplicht de overheid haar gezondheidsbeleid te beschermen tegen de tabaklobby. 'Was er ook maar zo'n internationaal alcoholakkoord', verzucht Van Dalen. 'Als je puur met mensen van volksgezondheid zou overleggen, zou je enorme stappen kunnen zetten.' Wiers noemt de deelname van de alcohollobby 'verbazingwekkend'. 'Wil je serieuze maatregelen nemen, dan moet je niet alles laten verdunnen door de drankindustrie. Dan praten ze eindeloos en komt er iets uit als een prijsverhoging van vijf cent.'

BOB-campagne

Directeur Peter de Wolf van STIVA denkt er vanzelfsprekend anders over. 'Ik denk dat het belangrijk is iedereen die iets vindt van alcoholbeleid aan boord te krijgen. Anders blijf je in de loopgraven zitten.' Zolang de onderhandelingen lopen, wil hij niet te veel kwijt over STIVA's inzet: 'Het hangt van het pakket af. Stel dat wij een campagne willen

opzetten, maar er komt een accijnsverdubbeling, dan gaat onze achterban daar niet hard voor lopen.'

Hij benadrukt dat Nederland in Europees perspectief goed scoort. 'We hebben weinig *binge drinking* en alcoholverslaving en staan wat alcohol in het verkeer betreft op de eerste plaats qua goed gedrag.' STIVA wil wel onderzoeken wie de 1,7 procent automobilisten zijn die ondanks de BOB-campagne beschonken op weg gaan. 'Zijn dat incidentele of notoire overtreders? In het laatste geval praat je over hulpverlening. Nu gebeurt dat niet en blijven mensen in dezelfde fout vervallen.' Alcohol uit de supermarkt weren vindt hij 'heel ver gaan'. 'Tien kilometer rijden naar de slijter leidt misschien gemiddeld genomen tot minder drankverkoop - al is daar discussie over - maar niet tot minder problematisch alcoholgebruik.' Hij is echter geen voorstander van extra verkooppunten: 'We doen het in Nederland nu goed. Ik zou zeggen: *never change a winning team*.'

Drinken bij uitzondering

De nadruk die De Wolf op probleemdrinken legt, noemt Van de Mheen een 'afleidingsmanoeuvre'. 'De industrie heeft het altijd over matigen en niet over verbieden. Terwijl ik denk: alcohol schenken in sportkantines moet je gewoon niet dóen. Uiteindelijk moet het zo ver komen dat we alleen bij uitzondering een of twee glazen drinken.'

Van Dalen verwacht voorlopig niet al te veel van het preventieakkoord. 'Wij zijn voor een totaalverbod op alcoholreclame, maar daar komen geen handtekeningen onder. Daar moet je realistisch in zijn. Politici nemen pas maatregelen als ze zeker weten dat hun achterban akkoord gaat. Bovendien onderhouden sommigen banden met de drankindustrie. Daarom moeten we ook inzetten op een mentaliteitsverandering. Wij blijven roepen om effectief alcoholbeleid en uiteindelijk zullen we gelijk krijgen.' ■