

A close-up, sepia-toned photograph of a woman's face in the background, looking slightly to the side. In the foreground, her hands are visible, holding a lit cigarette between her fingers and a glass of wine. Her fingernails are painted red. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

Op zoek naar
Geluk

Verslaafd aan chemisch geluk

Wie ben ik? Wat wil ik? Levensvragen die je kunt stellen om het geluk te vinden. Eerder bezochten we in deze serie onder meer een medium, een astrologe, een handlijnkundige. Maar waarom zo te zoeken naar geluk als drank of dope jouw wereld direct roze kleurt? Wanneer ben je verslaafd? En klopt het dat lesbische vrouwen sneller naar de fles grijpen dan heterovrouwen, of meer verslingerd zijn aan de witte sloper?

| door Tanya van der Spek

Bier, wijn, wodka-jus en champagne. Het glas wordt graag en vaak geheven met kerst en bij de goede wensen voor het nieuwe jaar. We doen er bijna allemaal aan mee. Wie zoekt het niet af en toe in een drankje of pilletje? Een ontspannende roes met wijn of een blow. Vrolijk en los door een extra biertje. Amicaal met wat xtc, onoverwinnelijk door cocaïne. Maar wat als je geen plezier meer kunt hebben zonder wondermiddelen, in je dagelijks leven of in het weekend?

Anne (32) kent dat gevoel. Anderhalf jaar lang draaide haar uitgaansleven om de witte sloper. Tot haar lichaam haar een halt toeriep. “Bloed stroomde uit mijn neus en door mijn keel, bloedpróppen. Het was alsof mijn hersenen eruit vielen. Toen het na een uur eindelijk stopte, merkte ik dat ik voor het eerst sinds maanden weer door mijn neus kon ademen. Ik ben acuut gestopt met snuiven.” Renske (26) was een enthousiaste pil-lensliker. Maar na alle kleuren en kriebels tijdens een party ben je vaak down. “Ik had steeds meer xtc nodig om weer even blij te worden als de eerste keer. Op het laatst voelde ik me na een weekend tot en met woensdag rot. Soms meldde ik me ziek, lag ik depri met mijn hoofd onder de dekens te janken. Ik slik nu bijna nooit meer.” Christine (55) raakt al tien jaar geen druppel meer aan. Ze zag 28 jaar lang de fles als haar steun en toeverlaat. Het maakte haar kapot. “Het eerste glas ’s ochtends kotste ik meestal uit. De tweede whisky moest het dan doen, de bibberaties in mijn lichaam dempen.” Ze verloor haar huis, haar baan en de vrouw van haar leven. En dat terwijl het allemaal zo leuk begon toen ze op haar achttiende verjaardag haar eerste rosé mocht drinken.

Christine creëerde tijdens haar tienerjaren een eigen fantasiewereld. “Door de vele verhuizingen in mijn jeugd en mijn slechte gezondheid was ik eenzaam en verlegen.” Ze vluchtte helemaal in dromen toen ze ook nog haar vader verloor. Haar achttiende verjaardag vormde het keerpunt voor dit intoverte meisje: “Na het eerste glas rosé gebeurde er een wonder. De werkelijkheid en mijn fantasiewereld draaiden om. Ik was niet langer verlegen. Ik praatte honderduit, begon te dansen en moppen te vertellen. Leeftijdsgenoten ontdekten mijn humor en lef, en ik werd overal uitgenodigd. Een paar glaasjes rosé en de wereld ligt aan je voeten!” Christine had haar coming out, ging veel gay stappen en ontmoette haar eerste vriendin. De alcohol gaf haar geestigheid, charme en schrijverstalent cadeau, dacht ze. Daarom, en omdat ’m stevig raken nou eenmaal hoorde bij haar vak journalistiek, dronk ze onverminderd door. Ze vond het stoer dat ze ‘elke vent onder de tafel kon drinken’. “Ik leed op een gegeven moment aan grootheidswaan, ik dacht dat ik beter was dan iedereen. Ik moest een grotere kamer, een hoger salaris. Ik was de spil waar alles om draaide. Omdat ik zo blufte, moest ik op mijn tenen lopen om het waar te maken.” Maar het lukte haar. Ze kreeg jaren later zelfs een leidinggevende functie. In de eerste tien jaar was het nog overdag bier en sherry en ’s avonds pas jenever. Maar na vijftien jaar lag er een flacon whisky in haar bureaula. “Ik dronk het uit een koffiebeker, waarin ik blies om te doen alsof het hete koffie was.” Verslaving aan alcohol, drugs en medicijnen is naast depressiviteit de meest voorkomende psychische problematiek in ons land. Vrouwen >>

gebruiken twee keer zoveel slaap- en kalmeringsmiddelen. Alcoholmisbruik en -verslaving komen bij mannen drie tot vijf keer vaker voor dan bij vrouwen, maar het alcoholgebruik onder vrouwen stijgt.

Wanneer merk je dat je naar verslaving neigt? Dat begint met alvast thuis indrinken of gebruiken voordat je uitgaat. Als je het zonder niet meer leuk hebt. Echt verslaafd ben je als je denkt zonder drank of drugs niet goed te kunnen functioneren. Als je er 24 uur per dag in je hoofd mee bezig bent en ernaar verlangt. Als je elke reden aangrijpt om het te 'mogen' nemen. Als je het stiekem doet en erover liegt. Als je blackouts hebt. Als je je leven ernaar inricht en alles draait om het volgende glas of de volgende 'shot'.

'Eerst functioneerde ik dankzij alcohol, nu ondanks de drank'

Anne had geen plezier meer op feesten: "We waren alleen maar opgefokt aan het zoeken naar meer. Na een half uur is de kick van coke voorbij. We zaten meer op wc's en achterkamertjes dan dat we lol hadden op de dansvloer." Renske had door de week nergens zin meer zin. Vrienden vonden haar saai en wilden niet langer meegaan in haar feestgedrag. "Desnoods ging ik alleen. Zaterdagavond was het enige waar ik naartoe leefde." Christine: "Ik deelde mijn afspraken zo in dat ik kon drinken – ervoor en erna. Eerst hielp alcohol mij functioneren, nu functioneerde ik ondanks de drank." Twee van Christines relaties waren inmiddels stukgelopen. "Ik had de link moeten leggen toen mijn eerste vriendin een fles Johnny Walker door de gootsteen spoelde. Maar ik dacht echt dat onze problemen andere oorzaken hadden. Ik zag het gewoon niet." Toen ontmoette ze de vrouw die ze de liefde van haar leven noemt. In de vijf jaar dat zij samen waren, bereikte Christine's alcoholverslaving haar hoogtepunt. "Ik dronk 24 uur per dag. Heel gestaag, ik werd niet stomdronken. Mijn vriendin hield thuis de drankkast in de gaten, daarom had ik een geheime voorraad op zolder. Daarmee vulde ik de flessen beneden weer aan. Ik loog erover en bleef stoer doen. Ik sleurde mijn vriendin mee in allerlei seksuele avonturen. Na vijf jaar trok ze het niet meer en verliet me." Ondertussen zag Christines baas het ook niet meer zitten dat zij altijd naar drank rook. Haar baan raakte ze kwijt, haar huis kon ze niet meer betalen. Ze trok in bij haar zusje, sloot zich op en dronk door.

Drinken lesbo's meer?

Wel 3% van de vrouwelijke volwassen bevolking in Nederland heeft een drankprobleem, volgens het boek *Vrouwen en alcohol* van Anja Meulenbelt en Anke Wevers. Dat zijn 150.000 tot 200.000 vrouwen. Alcoholisme lijkt twee oorzaken te hebben: overgevoeligheid van de patiënt voor alcohol of psychische omstandigheden. Overmatig drankgebruik kan het lichaam overgevoelig maken voor alcohol. Verslaafde vrouwen hebben vaak ervaring met seksueel misbruik, mishandeling of verwaarlozing in de kinderjaren. Overmatig drinken verdooft de pijn, helpt herinneringen wegdrukken en kan een teken zijn: 'Ik bepaal nu zelf wat ik met mijn lichaam doe'. Soms is drinken, vaak in combinatie met hevig roken en kalmerende middelen, een vorm van langzame zelfmoord. Alcoholverslaving komt meestal niet alleen. Vaak is er sprake van psychische

problemen, is men depressief en/of suïcidaal. In een alcoholkliniek kun je ervan uitgaan dat de helft tot driekwart angst- of persoonlijkheidsstoornissen heeft.

Hoe zit dat met gays? Een aanzienlijk deel van en het lesbische leven speelt zich af in kroegen en wie veel drinkt geniet soms een zekere status. Klopt het gerucht dat lesbiennes meer drinken dan heterovrouwen? Ja, schreeuwde Amerikaans onderzoek uit de jaren '70 en '80. Lesbiennes drinken excessief! Van de lesbiennes zou 20 tot 35% alcoholistisch zijn tegenover 10% van de heterovrouwen. Sociologe Willie Langeland, die voor de Schorerstichting literatuuronderzoek doet naar dit onderwerp, wuift de paniek weg: "Die onderzoeken waren gedaan in het uitgaansleven. Als je alleen lesbiennes in bars interviewt, is het logisch dat daar er meer wordt gedronken." Toch blijkt uit latere, betere onderzoeken dat homo's en lesbiennes inderdaad meer drugs en drank gebruiken. De eerste link tussen gay zijn en drinken werd trouwens al aan begin van de twintigste eeuw gelegd. Psychoanalytici (aanhangers van Freud) uit die tijd zagen homoseksualiteit en alcoholisme als psychische stoornissen, waarbij het drinken een directe oorzaak was van het lesbisch-zijn (dat kwam dan door orale fixatie, oedipale conflicten en incestueuze driften). Andere auteurs uit die tijd meenden dat lesbiennes met alcohol hun neigingen en het lijden onder hun geaardheid wilden onderdrukken. Ook al wordt lesbisch zijn inmiddels niet meer als ziekte beschouwd, het valt niet te ontkennen dat ook nu sommige lesbiennes de eigen voorkeur niet accepteren en dat dit een oorzaak kan zijn voor (drank)problemen.

Zijn we dan toch ziek?

Tussen 1990 en 2000 zijn er kwalitatief goede onderzoeken gedaan. In het Amerikaanse blad *Advocate* van september 1995 staat dat de meeste lesbiennes – 53% – dagelijks twee tot drie drankjes nuttigen. Dan hoeft je nog geen probleemdrinker te zijn. 37% drinkt minder, en het is 'slechts' 10% die dagelijks vier of meer alcoholische versnaperingen tot zich neemt. Dat zou betekenen dat lesbiennes niet meer drinken dan heterovrouwen. Maar een jaar later trok het Trimbos Instituut in Nederland de schokkende conclusie dat lesbo's in vergelijking met heterovrouwen vier keer zo vaak stoornissen hebben die verband houden met alcohol- en druggebruik. En: 'Homoseksuele vrouwen hebben een ruim twee keer zo grote kans als heteroseksuele vrouwen om in hun leven minstens één depressie mee te maken. Ook raken zij vaker in hun leven afhankelijk van alcohol en drugs. Het aantal homoseksuele vrouwen dat ooit een of meer psychische stoornissen heeft gehad is ruim tweeënhalf maal zo groot als bij heteroseksuele vrouwen.' "Zijn we dan toch ziek?" gonsde het angstig door homo- en lesboland. Willie Langeland plaatst een kanttekening bij het onderzoek: "Niet duidelijk wordt of de ondervraagde vrouwen ooit een alcoholprobleem hebben gehad of dat ze dat nu nog hebben. En: zijn de vrouwen homoseksueel of hebben ze alleen seksuele ervaring met een vrouw? Dat wordt niet duidelijk." Als verklaring voor de uitkomsten van het Trimbos-onderzoek werd gegeven dat ondanks alle tolerantie in ons land toch 'de maatschappelijke omstandigheden waaronder personen hun homoseksualiteit ontdekken en beleven bijdraagt tot psychische druk'.

Ook uit veel andere moderne, internationale onderzoeken blijkt dat 20 tot 30% van de homo's en lesbiennes problemen hebben met drank en drugs. Drie keer zoveel als de rest van de

bevolking. De stevigste drinkers blijken 55-plus lesbiennes. Zij zijn vaker depressief en eenzaam en ze hebben lang niet iedereen uit hun omgeving verteld over hun seksuele voorkeur. Lesbiennes blijven ook na hun veertigste nog uitgaan en drinken, terwijl heterovrouwen vaker beschermende invloeden hebben zoals een stabiel huwelijk en de verantwoordelijkheid voor kinderen. De druk van het gay-zijn wordt steeds als reden geopperd, maar echt bewezen is het nog niet. Wat alcohol betreft zou Willie Langeland nog graag onderzocht willen zien in hoeverre biologische oorzaken (de hormoonspiegel tijdens de zwangerschap) en drinkgedrag van ouders een rol spelen bij lesbiennes. Bij heterovrouwen en -mannen is aangevoeld dat beide van invloed kunnen zijn. Terwijl de ouderen drinken, blijken lesbo's onder 25 jaar vaker drugs te consumeren dan heteroseksuele leeftijdgenoten. Homo's zouden in hun leven gemiddeld bijna twee keer zoveel cocaïne gebruiken als hetero's. Ook dit zou komen doordat ze meer onder druk staan dan heteroseksuele leeftijdgenoten.

Geen kwestie van wilskracht

Anne is helemaal gestopt met cocaïne. "Ik had een schuld van tweeduizend euro opgebouwd en van die bloedneusnachtmerrie ben ik zo geschrokken dat ik niet meer wilde. Als ik nu ga stappen, drink ik drie drankjes. Het is grappig om te zien hoe anderen eigenlijk voor gek staan als ze onder invloed zijn." Bij Renske is het nu haar nieuwe liefde die haar in extase brengt. "Mijn vriendin houdt niet zo van pillen en ik ben tegenwoordig liever thuis bij haar. We zijn bezig met ons nieuwe huisje, dus ik heb andere dingen aan mijn hoofd." Christine staat nu tien jaar droog. Maar om zover te komen, ging ze door een hel. "Ik had net een gloednieuwe huurflat gekregen en zou het daar allemaal anders gaan doen, maar ik faalde volledig. Ik heb een half jaar op beton geleefd. Elke dag was het: 'Morgen regel ik tapijt, maar vandaag moet ik naar de slijter'. Ik woog veertig kilo bij een lengte van 1,62 meter. De helft van de tijd hing ik over de wc pot. Ik had veel blackouts en sliep soms op de tegels van de badkamervloer om mijn lichaam te koelen. Ik kon er niet omheen. Ik was ontstellend aan lager wal geraakt. Met mijn rug tegen de muur, was de emmer eindelijk vol, de wanhoop volledig. Ik wilde het echt anders doen en waagde de stap

'Morgen regel ik tapijt, maar vandaag moet ik naar de slijter'

naar de AA (hulporganisatie Anonieme Alcoholisten, red.). Daar ben ik fantastisch opgevangen. Eindelijk mensen die mij snapt en eens niet zeiden dat het een kwestie van wilskracht is. Zij zien alcoholisme als een ziekte van lichaam en geest." Volgens het ministerie van WVS kende Nederland in 1999 rond de 800.000 probleemdrinkers, waarvan slechts 5% hulp zoekt. Veel verslaafden zien niet in of willen niet inzien dat zij verslaafd zijn. Vrouwen wachten langer dan mannen met hulp vragen. Ze denken dat ze het zelf moeten oplossen, hebben het gevoel gefaald te hebben en schamen zich. Ze voelen zich soms te minderwaardig om hulp te mogen ontvangen. Geldt dat ook voor lesbiennes? Mariette Hermans en Mirjam Hemker schrijven in hun splinternieuwe werk *Lesbische seks - Een praktisch handboek* dat volgens hulpverleners lesbische vrouwen weinig hulp zoeken omdat ze zichzelf niet als slachtoffer wil-

len zien. Er bestaat een beeld van de lesbienne als sterke, onafhankelijke vrouw die zich prima redt in de maatschappij. Socioloog Willie Langeland komt juist het tegenovergestelde tegen in haar literatuuronderzoek. "Lesbiennes komen veel vaker met een vorm van hulpverlening in aanraking. Misschien wordt er openlijker gesproken in een lesbische subcultuur. Of iets wordt sneller geïdentificeerd."

Het gevecht verloren

Christine raadt iedereen met problemen die op verslaving wijzen aan hulp te zoeken. Na twee weken vreselijk zweten en trillen waren de lichamelijke ontwenningsverschijnselen voorbij. Christine volgde het twaalfstappenprogramma dat begint met het toegeven van de nederlaag. De Amerikaanse schrijfster Charlotte Kasl vindt dat die twaalf stappen vooral van toepassing zijn op blanke, goedverdienende mannen en dat de AA geen rekening houdt met de onderdrukking van gays. Daarom schreef zij in 1995 haar eigen zestienstappenprogramma: *Many roads, one journey*. Nadruk leggen op minderwaardig en nederig voelen vindt Kasl gevaarlijk, vooral bij vrouwen. "We horen al elke dag dat we geen kracht en macht hebben. We moeten ons realiseren dat we dat wel hebben, en ook rechten en privileges. Onze eigenwaarde is niet afhankelijk van andere mensen of middelen!" Bij Christine was het juist wel de erkenning van haar nederlaag die hielp. "Het kwartje viel pas echt toen ik inzag: ik heb het gevecht verloren en dat is geen schande." Christine voelt zich nog steeds thuis bij de AA. Inmiddels helpt ze er anderen en doet ze schrijfwerk. De AA is 24 uur per dag bereikbaar. Er kan zelfs iemand langskomen wanneer je in nood bent. Daarnaast kan het prettig zijn om met lesbo's en homo's onder elkaar te praten. Amerika en Engeland kennen al grote gay alcohol hulpverenigingen. In Amsterdam komt elke zondag een groep bij elkaar in het pand van de Schorerstichting (020 - 573 94 44). Tot slot zegt Christine: "Het belangrijkste is dat je de illusie laat varen dat je ooit weer gewoon kan drinken. Het blijft niet bij één drankje. Ik ben een geluksvogel die het overleefd heeft en het kan navertellen. Ik hoefde gelukkig niet aan de spiritus of in de prostitutie om het te kunnen betalen. Anderen wel. Nu gaat het goed met me. Soms als ik aan het schrijven ben, komt er een whisky luchtje voorbij. Dan ga ik buiten wandelen en is het weg." Aan haar grote liefde stuurde Christine een brief waarin ze haar excuses aanbood voor alles wat ze haar had aangedaan. Zij reageerde afwijzend. Christine: "Als een alcoholist zijn leven betert, betekent dat natuurlijk niet dat anderen alles maar meteen moeten vergeven." Maar Christine voelt zich goed alleen. "Ik ben een gelukkige, niet-drinkende alcoholiste, die om gezondheidsredenen weliswaar in de WAO zit, maar naar beste vermogen vrijwilligerswerk kan doen en nooit meer terug wil naar die dranktijd." ●

De Schorerstichting publiceert binnenkort het rapport van Willie Langeland. www.schorer.nl
AA's 24-uurs telefonische hulpdienst: 020 - 681 74 31
www.aa-nederland.nl
www.jellinek.nl
www.alcoholvoorlichting.nl
www.drugsinfo.nl/
<http://drank.pagina.nl>
<http://drugs.pagina.nl>