

Alcoholisme bij vrouwen

IN DIT ARTIKEL

- Alcoholisme bij vrouwen
- Alcohol en alcoholisme
- Een 'vrouwelijk' drinkpatroon?
- Waarom drinken vrouwen ?
- Karakteristieken van vrouwen met drankproblemen
- Gevolgen van alcoholmisbruik
- Hulpverlening

Als men 20 jaren geleden over alcoholisme sprak, dan dacht men automatisch aan mannelijke drinkers. Ook in studie en onderzoek over alcoholisme bleef de vrouw afwezig of tenminste onzichtbaar en conclusies van wetenschappelijk onderzoek in verband met alcoholisme betroffen meestal mannen.

De laatste jaren is de interesse voor vrouwelijke drinksters echter gegroeid. Het is zeker zo dat de alcoholconsumptie in het algemeen sedert de tweede wereldoorlog gestegen is, en daarmee de alcoholproblematiek, ook bij vrouwen. Bovendien zijn vrouwen met een alcoholprobleem zichtbaarder geworden.

Zij komen méér dan vroeger in de hulpverlening terecht, zij het nog steeds schoorvoetend. Mannen drinken echter nog tweemaal zoveel als vrouwen en hebben er drie- tot viermaal zoveel problemen mee. Als we kijken naar de matige drinkers, dan is het verschil de laatste jaren kleiner geworden. Dit is echter vooral te wijten aan het feit dat mannen minder drinken dan vroeger, terwijl vrouwen boven de veertig juist méér zijn gaan drinken.

Vrouwen drinken op een andere manier dan mannen, in een andere context, om andere redenen, en ook de gevolgen van hun drinken zijn ietwat verschillend.

Maar laten we eerst eens bekijken wat alcohol ons doet, ongeacht of we nu man of vrouw zijn.

Alcohol en alcoholisme

Afhankelijkheid van alcohol, alcoholverslaving, of 'alcoholisme' is een laatste stadium in een proces.

• Het begint zeer onschuldig. We leren de effecten van alcohol kennen én waarderen: het doet ons vlotter praten, neemt remmingen weg, we voelen er ons 'warmer' door en de sociale contacten lopen beter "gesmeerd". Een glaasje kan ook gezelligheid brengen wanneer we in ons eentje voor de televisie zitten. Tenminste dat is wat we van alcohol verwachten... We beginnen te experimenteren en zoeken de drank die ons het beste ligt. Vrouwen beginnen hier meestal later mee dan mannen. Tot zover echter geen probleem, achteraf hebben we nergens last van.

• We kunnen de effecten van alcohol echter ook beginnen zoeken. Dit kan een geleidelijke evolutie zijn of plots optreden, naar aanleiding van een pijnlijke gebeurtenis: een scheiding, een sterfgeval of een andere moeilijke overgang in het leven. Van sporadisch genotmiddel wordt alcohol een soort van "zelfzorggeneesmiddel" of een redmiddel dat we steeds frequenter én in steeds grotere hoeveelheden gaan gebruiken. Dat moet wel, want onze tolerantie stijgt: we hebben met andere woorden meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. We worden dus afhankelijker, hoewel we zelf nog het gevoel hebben dat we ons alcoholgebruik onder controle hebben. Het geeft een licht euforisch gevoel, en nu en dan ook een "kater", maar verder heeft alcohol op ons leven geen al te grote invloed.

In het beste geval realiseren we ons wél dat ons drankgebruik een kritiek punt heeft bereikt, en nemen we maatregelen om te minderen. In dit stadium kan dat nog.

• Als we niet reageren, kunnen de nadelige gevolgen van ons alcoholgebruik sterker en sterker worden: we verliezen de controle, we moeten méér en méér drinken om hetzelfde effect te bereiken en na de euforie krijgen we steeds vaker te kampen met negatieve gevoelens. Ons alcoholgebruik veroorzaakt allerlei problemen: ontwenningssverschijnselen, slecht functioneren op het werk, geheugenverlies, ruzies... We zijn in een schadelijke afhankelijkheid beland maar accepteren dit niet. We ontkennen dat ons alcoholgebruik problematisch is, en trachten dit met allerlei argumenten goed te praten.

Om ons te beschermen tegen die negatieve gevoelens en tegen de ontwenningssverschijnselen -om ons m.a.w. terug een beetje 'normaal' te voelen- gaan we opnieuw drinken. Zo onderhoudt de verslaving zichzelf en komen we in een vicieuze

cirkel terecht, zowel lichamelijk (dervingsverschijnselen 'vragen' opnieuw alcohol) als geestelijk (schuld- en schaamtegevoelens, angst, depressie lossen we op door opnieuw te drinken).

- De verslaving krijgt een autonome functie en beheerst ons leven, maar we blijven ontkennen. Familie, vrienden en werk worden er onbewust in meegezogen (codependentie), tot we ook die contacten kwijtspelen en sociaal in een vicieuze cirkel terechtkomen. Eens dit punt bereikt is, wordt het zeer moeilijk, zonet onmogelijk om tot een normaal drinkpatroon terug te keren.

zie ook artikel : Test jezelf: Alcoholverslaving

Een 'vrouwelijk' drinkpatroon?

Vrouwen drinken meer alleen en verborgen, en vooral thuis. Vroeger dan mannen zullen ze op een bepaald moment hun drankgebruik verbergen. Dit leidt echter tot sociale isolatie, wat opnieuw een aanleiding wordt om te drinken. Uit schaamte houdt de onmiddellijke omgeving alles angstvallig verborgen, waardoor de hulpverlening soms lang uitblijft.

Een vrouw drinkt ook meer regelmatig: een dagelijks "rantsoen" laat haar lange tijd toe om haar routinewerk uit te voeren, zeker als het om huishoudelijke klussen gaat.

Belangrijk is de vaststelling dat vrouwen sneller doorheen de verschillende stadia evolueren naar verslaafd drinken. Dit is te verklaren vanuit een ontbreken van sociale controle, zeker bij alleenstaande en bij werkloze vrouwen.

En tenslotte vermelden we nog dat vrouwen, méér dan mannen, alcoholmisbruik combineren met medicatiegebruik of -misbruik. Eén en ander heeft te maken met het feit dat vrouwen met alcoholgerelateerde problemen gemakkelijker naar de huisarts stappen met klachten zoals slaapmoeilijkheden, zenuwachtigheid enz. zonder hun drankprobleem te vermelden. Artsen schrijven heel snel aan vrouwen psychofarmaca voor, zonder stil te staan bij eventueel drankmisbruik.

Waarom drinken vrouwen ?

Alcoholisme wordt bij vrouwen dikwijls als "probleemdrinken" bestempeld, althans zo zou het zeker beginnen. Vrouwen zouden effecten nastreven zoals de verlichting van persoonlijke onvrede en spanning, meer zelfvertrouwen, positiever over jezelf gaan denken, assertiever durven zijn of weerstand tegen sex overwinnen.

Grosso modo kunnen we vier soorten strategieën onderscheiden:

1. De verdovingsstrategie: niet hoeven te herinneren. Het gaat hierbij om pijnlijke gevoelens die verbonden zijn met traumatische belevenissen zoals mishandeling, verwaarlozing, seksueel misbruik, enz. De cijfers die in dit verband worden genoemd variëren van 12 tot 67%, wat toch betekent dat volgens bepaalde onderzoeken de helft of méér van de vrouwen met middelengebruik ook seksueel misbruikt werden.

2. De roesstrategie: even "weg" zijn, niet verantwoordelijk zijn, controle verliezen zodat gevoelens waar normaal geen ruimte voor is, kunnen toegelaten worden. We koesteren de hoop dat contacten vlotter zullen verlopen en dat seksuele remmingen wegvallen, wat ook de oorzaak mag zijn.

3. De aanpassingsstrategie: toch verder leven - 'het uithouden' - ondanks de onvrede over bv. een onbevredigende relatie, rolpatronen, taken, plichten waarin men zich gevangen voelt of situaties waarin de draaglast de draagkracht overstijgt. De zorgplicht die in onze maatschappij als een evidentie op de vrouw rust, kan bij haar heel wat schuldgevoel en onzekerheid opwekken.

4. De performance-strategie: we drinken om ons een houding te geven in moeilijke situaties of om een imago hoog te houden, bv. om "mee te doen" met mannen of om 'geëmancipeerd' te lijken. Alcohol heeft immers naast de psychische effecten ook een symboolfunctie : het staat voor stoer, avontuurlijk, zeker bij mannen maar ook bij sommige vrouwen. Vooral bij vrouwen die een "mannenberoep" uitoefenen is drinken soms een middel om door de mannelijke collega's als gelijke te worden aanvaard.

- Ook bij lesbiennes is drankmisbruik soms een manier om zich te handhaven, en tegelijk een grote kwetsbaarheid te verbergen.

- Het is een cliché geworden dat vrouwen drinken om problemen en situaties die hun spanningen geven het hoofd te bieden, terwijl mannen drinken om zgn. 'positieve' redenen, nl. om het plezier in gezelschap nog te vergroten. Wanneer mannen drinken

om spanningen weg te werken, gaat het meestal om beroepsgebonden stress. Vrouwen trachten door drankgebruik aan intermenselijke spanningen te ontsnappen, en de problemen die hierdoor ontstaan, situeren zich ook vooral op het terrein van haar relatie met de omgeving.

- Dat vrouwen relatieproblemen vaker aanhalen als oorzaak van hun drankgebruik is niet verwonderlijk, omdat zij in het algemeen meer "relatiegericht" zijn en zich ook meer verantwoordelijk voelen voor eventuele problemen die in het gezin opduiken.

- Crisissen en overgangen in de gezinssituatie kunnen tot drankmisbruik leiden of een reeds aanwezige alcoholafhankelijkheid in een versnelling brengen. Voorbeelden zijn het verlies van een partner door scheiding of overlijden, ouders die sterven, kinderen die het huis uitgaan (het "lege nest"- syndroom), miskramen...

- Het drinkgedrag van de partner speelt een zeer grote rol. Vrouwen met drankproblemen hebben vaker een overmatig drinkende partner. Sommige vrouwen beginnen te drinken om het drinken van hun man te controleren of om zich weerbaarder te voelen tegenover hem als hij gedronken heeft.

- Er bestaat ook zoiets als een "familiedrinkgeschiedenis." Vrouwen hebben frequenter verwanten met alcoholproblemen in de familie dan mannen: een ouder, een broer of zus, grootouders ... Dochters van alcoholisten kiezen bovendien niet zelden een partner die ook een alcoholist is, zeker als zij reeds als kind, gezien de moeilijke gezinssituatie, veel verantwoordelijkheid moesten dragen. In ieder geval zijn zij, meer dan andere kinderen, geneigd om zich in emotionele relaties opnieuw te laten gebruiken en schuld en verantwoordelijkheid op zich nemen. Niet zelden trouwen ze met een alcoholist of ontwikkelen ze zelf een verslavingsprobleem.

- Onder de vrouwen met problematisch alcoholgebruik vindt men zowel thuiswerkende als buitenshuiswerkende vrouwen. Bij de thuiswerksters zorgen de kleine leefwereld, het isolement, het gemis aan waardering, de monotonie van de nooit voltooide huishoudelijke taken en de financiële afhankelijkheid begijpelijkerwijze voor veel onvrede en frustratie. Buitenshuis werkende vrouwen kampen dan weer met de belasting van een dubbele dagtaak, waarbij ze voortdurend moeten schipperen tussen de verantwoordelijkheden in het gezin en de vereisten van de job. Dit kan tot overspanning en vermoeidheid leiden, die ze trachten weg te werken met een glaasje bij het thuiskomen.

Toch blijkt de hoge werkdruk bij vrouwen geen directe invloed te hebben op alcoholgebruik, terwijl dat bij mannen wél het geval is.

•Er is veel gepraat en geschreven over het zgn. maatschappelijk stigma dat rust op vrouwen die drinken. Dit speelt ongetwijfeld een belangrijke rol, en wel op verschillende manieren. Drinken is van oudsher in onze maatschappij een hoofdzakelijk mannelijk gedrag. En hoewel er veel veranderd is en niemand nog raar opkijkt als een vrouw alcohol drinkt, wekt een vrouw die dronken is wél veel reactie op. Zowel door mannen als door sexegenoten, en ook door zichzelf wordt ze méér veroordeeld. Dit maatschappelijke taboe maakt het voor vrouwen moeilijker om met hun drankprobleem naar buiten te komen.

Karakteristieken van vrouwen met drankproblemen

Los van de psychosociale context nu, kunnen we ons afvragen of vrouwen die drinken in psychologisch opzicht verschillen van vrouwen die niet overmatig drinken. Welnu, eigenlijk zijn er geen wezenlijke verschillen. Het zijn vrouwen met emotionele problemen en met een lage zelfwaardering. De kloof tussen hoe men zichzelf in realiteit ervaart en hoe men zou willen zijn is soms erg groot, en alcohol helpt om de illusie te scheppen dat je uw ideaalbeeld beter benadert. Bij vrouwen hangt dat zelfwaardegevoel bovendien veel meer af van wat anderen over haar denken, of van hetgeen zij denkt dat anderen over haar denken. Vrouwen krijgen gemakkelijk het gevoel van te falen of tekort te schieten als zij de overvloed aan verwachtingen niet kunnen waarmaken.

Vrouwen die drinken zouden ook een zwak lichaamsbeeld hebben. Dit behelst niet enkel hoe ze hun uiterlijk inschatten, maar ook hun gezondheid en hun lichamelijke vaardigheden.

Tenslotte hebben de meeste probleemdrinksters moeilijkheden om op te komen voor zichzelf, of om boosheid of woede te uiten. De energie die hieruit zou kunnen vrijkomen wordt eerder tegen zichzelf gericht: de vrouw voelt zich schuldig en depressief.

Uit onderzoek blijkt dat bij vrouwen met alcoholmisbruik een groter aantal zelfmoordpogingen, meer angststoornissen en psychoseksuele stoornissen voorkomen, en dat ze in het algemeen hoger scoren op neurotische en psychotische schalen in vergelijking met mannen. Bij mannelijke alcoholisten stelt men meer antisociale

persoonlijkheidsstoornissen vast. De vraag is natuurlijk of deze stoornissen niet juist het gevolg zijn van het alcoholgebruik.

Tenslotte vermelden we nog dat vrouwen, méér dan mannen, bepaalde gebeurtenissen vernoemen die hun problematisch drankgebruik in de hand hebben gewerkt. Hierbij spelen vooral verlieservaringen een rol.

Gevolgen van alcoholmisbruik

Lichamelijke kwetsbaarheid

- Vrouwen zijn lichamelijk kwetsbaarder dan mannen voor de negatieve effecten van alcohol. Vrouwen zijn sneller dronken dan mannen, omdat het metabolisme van alcohol bij vrouwen sneller gaat. Door hun lagere lichaamsgewicht en hun kleinere volume lichaamsvocht is de concentratie alcohol in het bloed en dus ook in de vitale weefsels snel hoger. Bovendien gebeurt de alcoholafbraak in de maag door het alcoholdehydrogenase-enzyme minder efficiënt bij vrouwen dan bij mannen. De lever wordt sneller en zwaarder aangetast: vrouwelijke drinksters krijgen daardoor al in een vroeger stadium van hun verslaving te kampen met alcoholische hepatitis en vooral met levercirrose.

- Ook hersenbeschadiging treedt sneller op. Dit is structureel waarneembaar met CT-scans, en het blijkt ook uit prestaties op psychologische testen.

- Tenslotte veroorzaakt alcoholmisbruik bij vrouwen, net zoals bij mannen, ernstige stoornissen in het metabolisme (opgebazen uiterlijk) en leidt het tot voedingstekorten (wie overmatig drinkt eet niet meer)...

- Tot de typische "vrouwelijke" gevolgen van drankmisbruik behoren de mogelijke correlatie met borstkanker, de ontregeling van de menstruele cyclus, de verhoogde kans op miskraam, en het Foetaal Alcoholyndroom.

Tal van onderzoeken bevestigen dat overmatig alcoholgebruik schadelijke effecten kan hebben op de foetus, gaande van een licht afwijkend geboortegewicht tot ernstige afwijkingen van het centrale zenuwstelsel, groeiachterstand, karakteristieke gelaatsafwijkingen, orgaanafwijkingen, en zelfs tot doodgeboorte. Het Foetaal Alcoholyndroom is zeer variabel en wordt beïnvloed door de hoeveelheid drank, de manier waarop de moeder drinkt en wanneer (tijdens de zwangerschap zouden er zgn. "kritische" periodes zijn). De conclusies in dit verband zijn echter niet altijd

eensluidend.

zie ook artikel : Zwangerschap en verslaving

Geestelijke kwetsbaarheid

Psychosociaal zijn vrouwen eveneens kwetsbaar. Doordat de vrouw én haar omgeving het drankmisbruik zo lang mogelijk willen verbergen, komt het probleem gemakkelijker in een stroomversnelling terecht. Tegelijk blijft de hulpverlening vaak te lang uit: gemiddeld hebben vrouwen met alcoholproblemen 5 jaar zwaar gedronken vooraleer ze hulp zoeken. Intense schaamte-en schuldgevoelens, vooral tegenover de kinderen, halen het lage zelfwaardegevoel nog meer naar beneden. Het hele gezin wordt mee geïsoleerd, omdat ook de kinderen en de partner op school en in de buurt de afkeuring aanvoelen die hun moeder/vrouw te beurt valt. Hoe zwaar het drankprobleem van de moeder doorweegt, hangt af van de mate waarin de gezinsrituelen (maaltijden, feesten ...) door het drankmisbruik worden verstoord.

zie ook artikel : Test jezelf: Wat weet je over alcohol?

Hulpverlening

Algemeen zoeken vrouwen gemakkelijker hulp voor lichamelijke en psychische gezondheidsproblemen. Wanneer het evenwel om drankmisbruik gaat, weerhoudt angst voor verwerping en voor het beschamende label van 'alcoholiste' haar om met het probleem naar buiten te komen. Ze zoekt misschien wel hulp voor alcoholgerelateerde klachten, maar zwijgt over de vermoedelijke oorzaak ervan. Anderzijds wordt het alcoholprobleem maar al te vaak niet serieus genomen, niet door hulpverleners van de eerste lijn, zoals de huisarts, niet door de partner, die het liever zolang mogelijk verborgen houdt, en evenmin door de werkomgeving.

Meestal zijn het ernstige gezinsproblemen die de vrouw, spijtig genoeg slechts na een grote crisis, uiteindelijk in de hulpverlening doen belanden. Nochtans: hoe eerder kan worden ingegrepen in de alcoholgeschiedenis, hoe beter. Onderzoek heeft uitgewezen dat vrouwelijke probleemdrinksters met een kortere drinkgeschiedenis die nog sociaal stabiel zijn en geen bijkomende medicatieafhankelijkheid hebben, beter reageren op korte interventies dan mannen. Het doel van zo'n interventie is een

betere controle over het drinken te verwerven. Ook op zelfhulpmethodes -stap voor stap, met een instructieboekje, met of zonder begeleiding zouden deze vrouwen beter reageren.

Voor veel vrouwen is het engagement tegenover de kinderen de beste motivatie om hun drankprobleem aan te pakken, en andersom vormen de kinderen vaak ook de beste steun voor de moeder.

Voor ambulante hulpverlening kan men terecht in één van de Centra voor Alcohol en andere Drugproblemen (CAD) die in de meeste grote Vlaamse steden werden opgericht. Mede onder impuls van de groeiende belangstelling voor deze problematiek vanuit de groep "Vrouw en Hulpverlening in Vlaanderen" (VHV) - dit is een overkoepelend orgaan voor vrouwgerichte hulpverlening - is men er gevoeliger geworden voor specifieke vrouwgerichte facetten van de behandeling .

De verslaving kan echter in die mate verankerd zitten in het leven en in de persoon, dat een opname in een algemeen ziekenhuis of nog beter in een ontwenningsskliniek noodzakelijk blijkt om de vicieuze circels te doorbreken. Zo'n weliswaar kort verblijf in een kliniek betekent een ingreep van buitenaf waarbij de verloren gegane controle over het drinken voor een korte periode overgenomen wordt door de klinieksetting. Ernstige ontwenningssverschijnselen zoals epileptische toevallen worden er door medicatie opgevangen. In sommige ontwenningssklinieken - of ontwenningssafdelingen binnen een Psychiatrisch Ziekenhuis - wordt aan specifieke vrouwgerichte hulpverlening gedaan.

Wat moet zo'n specifieke vrouwgerichte behandelingsmethode behelzen? We beperken ons hier tot enkele accenten.

1. Vermits de alcoholistische vrouw schuldbeladen en beschaamd, al dan niet uit eigen beweging, de stap naar de hulpverlening zet is het van het allergrootste belang dat men deze moeilijke stap positief onderstreept. Het belangrijkste is dat zij zich als persoon gezien en aanvaard weet, eerder dan als 'alcoholiste'.

2. Interventies van hulpverleners moeten er in de eerste plaats op gericht zijn haar zelfwaardegevoel en zelfredzaamheid te vergroten. Aldus wordt een onmisbare basis gelegd opdat de vrouw zelf het probleem zou kunnen aanpakken. Anderzijds moet haar

aandacht getrokken worden op de zorgwekkende gevolgen van het alcoholgebruik.

3. Natuurlijk moet gewerkt worden aan het herstel van het puin dat het alcoholgebruik achter zich liet: gezondheid, materieel, relationeel ...

4. Samen gaan kijken waartoe het drinken allemaal dient, m.a.w. een grondige functionele analyse van het drankprobleem, leidt niet alleen tot inzicht maar ook tot het ontdekken van alternatieve manieren om moeilijke situaties het hoofd te bieden.

5. Achterhalen waar de onvrede zit, de woede en de pijn, de niet verwerkte gebeurtenissen in de levensgeschiedenis.

6. Nagaan hoe de vrouw meer voor zichzelf kan zorgen, waar ze kan van genieten, welke rollen in het leven haar bevredigen en welke niet.

Tenslotte moet de onmiddellijke omgeving erbij betrokken worden: partner, kinderen, vrienden enz.

Het hervalrisico wordt kleiner naarmate er een sterk ondersteunend netwerk is (bv. AA) na de behandeling, en naarmate de vrouw zich kan engageren in productieve rollen en vrijetijdsbestedingen. Het belang van zelfhulpgroepen kan niet voldoende benadrukt worden.

verschenen op : 01-11-2000 | bijgewerkt op : 15-06-2012

Meer over: [alcohol](#) [alcoholverslaafd](#) [vrouw](#) [geestelijke gezondheid](#)