

‘Alcohol is niet normaal’

Maag-darm-leverarts Henk-Marijn de Jonge begrijpt heel goed dat alcohol het leven wat losser en gezelliger kan maken. ‘Maar alcohol in een ziekenhuis is – als je er goed over nadenkt – eigenlijk te gek voor woorden.’

TEKST FRED HERMSEN BEELD MONIQUE WIJBRANDS

‘S amen met onze raad van bestuur hadden we bedacht geen alcohol te schenken op onze nieuwjaarsborrel. Daarover kreeg ik positieve reacties, al sprak ik ook mensen die het betuttelend vinden. Opmerkelijk, want we betuttelen niet, we vinden het simpelweg ongepast om in een publieke ruimte in de rol van medisch specialist alcohol te drinken. Foto’s op LinkedIn waarop artsen zichzelf met een champagneglas proostend presenteren, zijn ook niet oké. Welk voorbeeld geef je? Twintig tot dertig procent van alle patiënten die ik op de afdeling zie, heeft een aan alcohol gerelateerde aandoening. En dan hebben we het nog niet eens over de maatschappelijke schade door alcoholgebruik, die omgerekend

zo’n twee miljard euro per jaar bedraagt. Het bewustzijn groeit dat je als arts impact kunt maken door alcoholgebruik bij patiënten te agenderen. Daar zijn ook steeds betere protocollen en tools voor. In die context is het vreemd dat je dan als arts je neus ophaalt als je een bloemetje krijgt na een lezing, en zegt: “een arts drinkt geen bloemen.” Ik zie gelukkig dat het voorzichtig de goede kant opgaat met alcoholgebruik. De overheid haalt minder accijnzen op en restaurants maken minder omzet op alcohol. Het percentage van de volwassen bevolking dat geen alcohol drinkt



‘De norm verschuift, en daar moeten we als ziekenhuis onze rol in pakken’

of niet meer dan één glas per dag, is gestegen van 37,4 procent in 2014 naar 46,4 procent in 2025. Afzien van alcohol wordt sociaal steeds meer geaccepteerd. Ik merk die veranderende mindset onder mijn vrienden, misschien versterkt door de levensfase waarin ze zitten – met jonge kinderen. Dan is het belangrijk als volwassene het goede voorbeeld te geven, door slechts bij uitzondering te drinken, en niet dagelijks. Zien drinken, doet namelijk drinken. De verandering is er ook in bredere context. Steeds meer mensen zeggen af en toe nee tegen alcohol, of ze zetten hun gebruik een maand in de pauzestand. De norm verschuift dus, en daar moeten we als ziekenhuis onze rol in pakken. De strijd tegen roken is daarbij een voorbeeld. We roken inmiddels niet meer in openbare gelegenheden of als je bij vrienden op bezoek gaat. Dat is niet zonder slag of stoot gegaan, met een voortrekkersrol van longartsen zoals Wanda de Kanter en Pauline Dekker. Bij alcohol hebben landelijke campagnes als ‘Op je gezondheid?’ en het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek – gericht op bewustwording en vroege identificatie van riskant drinken – daaraan bijgedragen. Ik geloof meer in de wortel dan de stok, vooral omdat alcohol drinken – meer dan roken – een sociale functie heeft,

inclusief sociale druk. Ziekenhuizen moeten er weliswaar paal en perk aan stellen, maar doe dus méér. Werk aan een coherente visie, bied je personeel alcoholvrije alternatieven, jaag de dialoog erover aan en haak aan bij campagnes als IkPas en Dry January. Daarmee denormaliseer je alcohol in de organisatie en maak je het een gezamenlijke opgave om te minderen. Mensen die dat daadwerkelijk voor elkaar krijgen, komen vanzelf op het bevrijdende punt dat ze denken: een leven waarin alcohol niet normaal is, is gewoon veel beter.’



Henk-Marijn de Jonge werkt als maag-darm-leverarts in het Jeroen Bosch Ziekenhuis, geeft lezingen en werkt mee aan voorlichtingsfilms over de effecten van alcoholgebruik. Hij zit in De Landelijke Werkgroep Tweedelij, onderdeel van het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek.