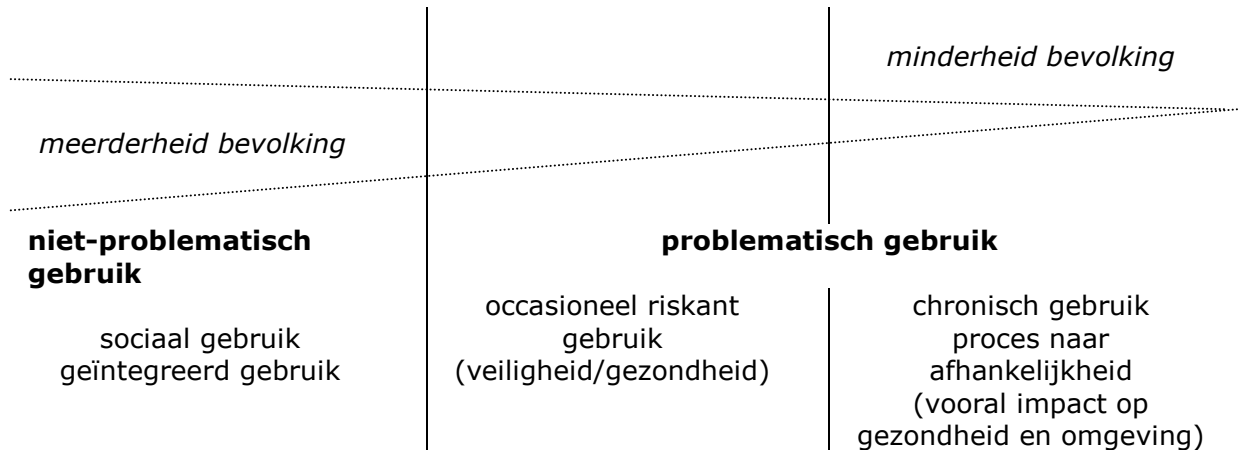


Definities niet-probleematisch/probleematisch gebruik

Alcohol drinken kan plaatsvinden in vele settings en om verschillende redenen. Het gebruik heeft dan ook meerdere betekenissen en manifesteert zich in uiteenlopende drinkpatronen. Het gebruik van alcohol kan al dan niet problemen voor de persoon zelf en/of zijn omgeving met zich mee brengen. Figuur 1 toont het continuüm tussen niet-probleematisch gebruik en problematische drinkpatronen.

Figuur 1



Bron: De Donder & Lambrechts, 2002

Niet-probleematisch gebruik: het gaat hier over gematigd en verantwoord drinken dat geïntegreerd is in de samenleving. Men spreekt ook wel over sociaal drinken. Dit drinkpatroon geldt voor de meerderheid van de bevolking.

Onder **probleematisch middelengebruik** verstaan we zowel occasioneel riskant gebruik als chronisch gebruik.

- **Occasioneel riskant gebruik** is het occasionele gebruik van meestal een grote hoeveelheid op de verkeerde plaats of op het verkeerde tijdstip en vormt in eerste instantie een veiligheidsprobleem (bijvoorbeeld risico op ongevallen), en kan ook ernstige gezondheidsschade veroorzaken (bijvoorbeeld risico op overdosis). Occasioneel riskant gebruik kan ook een signaal zijn van een zich ontwikkelend afhankelijkheidsprobleem, maar is dat niet noodzakelijk.
- Chronisch gebruik of langdurig overmatig gebruik leidt tot ernstige fysieke, psychische en sociale schade, heeft een weerslag op verschillende terreinen (gezin, werk, justitie, financiën, welzijn en gezondheid, enzovoort) en leidt tot afhankelijkheid.

Om te bepalen of iemand al dan niet een alcoholprobleem heeft, worden vaak grenzen gebruikt, gebaseerd op het *aantal gedronken glazen alcohol per dag of per week*. Omdat vrouwen onder meer door een andere lichaamsverhouding van water en vet gevoeliger

zijn voor alcohol dan mannen gelden er verschillende criteria voor beide seksen. Het afkappunt tussen matig en overmatig drinken wordt meestal gedefinieerd als meer dan 14 glazen per week voor vrouwen en meer dan 21 glazen per week voor mannen. Ook VAD hanteert deze criteria. Het Nederlandse Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) voegt hier extra criteria en gedragsadviezen aan toe. Vrouwen drinken best nooit meer dan 3 glazen per gelegenheid terwijl mannen de maximumgrens van 5 glazen per gelegenheid dienen te respecteren. Verder dient men minimaal 2 dagen per week niet te drinken om gewoontevorming te voorkomen. Deze omschrijving van matig drinken geldt enkel voor volwassenen. De WHO geeft als richtlijn voor vrouwen mee om niet meer dan 1 à 2 standaardglazen per dag te drinken en 2 alcoholvrije dagen per week in te lassen. Mannen kunnen best niet meer dan 2 à 3 standaardglazen per dag drinken met eveneens 2 alcoholvrije dagen per week. Bij een grotere hoeveelheid loopt men het risico op gezondheids- en andere problemen. In sommige gevallen dient men nog minder te drinken dan deze richtevoeligheden, bijvoorbeeld bij een familiale geschiedenis van problematisch alcoholgebruik, bij gebruik van bepaalde medicatie, wanneer men minder weegt dan gemiddeld voor een bepaalde lengte en sekse of wanneer men recent niets gegeten heeft. Niet drinken wordt aanbevolen bij zwangerschap, wanneer men wil rijden, bij gezondheidsproblemen die kunnen verslechteren door alcoholgebruik en bij gebruik van medicatie die interfereert met alcohol.

Veel drinken (op bepaalde momenten) kan tot ernstige fysieke schade leiden. Overmatig of excessief drinken kan ook gepaard gaan met onveilig gedrag. Het NIGZ definieert excessief drinken als het drinken van meer dan 14/21 glazen alcohol per week (respectievelijk voor vrouwen en mannen) en minimaal een keer per week 4/6 of meer glazen per gelegenheid drinken. *Binge-drinken* is een vorm van excessief drinken. Oorspronkelijk komt de term binge-drinken uit medische hoek. Binge-drinken wees op een periode van continu drinken door iemand die afhankelijk was en pas ophield wanneer men niet meer in staat was verder te drinken. De laatste jaren wordt de term ook gebruikt om te verwijzen naar een zeer hoge alcoholconsumptie op 1 gelegenheid. Definities over binge-drinken verschillen erg van land tot land of tussen wetenschappers. Op dit moment zijn er 2 gangbare definities, een subjectieve en een objectieve, om de term binge-drinken te beschrijven:

"Binge drinken is doordrinken met de bedoeling (matig) dronken te worden" (IAS, 2005a; Engineer e.a., 2003).

"Bingedrinken is een patroon van alcoholconsumptie dat een bloedalcoholconcentratie (BAC) veroorzaakt van 0,08 gram percent of hoger. Voor een gemiddelde 71 volwassene komt dit overeen met 5 of meer (mannen) / 4 of meer (vrouwen) standaardglazen alcohol in een periode van 2 uur" (Roa, 2004).

Dronken worden kan gebeuren zonder dat het bedoeld is, maar vaak hebben bingedrinkers de intentie om dronken te worden. De belangrijkste motieven om te 'bingen' zijn, ten eerste, om plezier te maken met vrienden, ten tweede, om erbij te horen, druk van vrienden, ten derde, om te ontsnappen aan de dagelijkse sleur of bepaalde problemen, ten vierde, om stoer en zelfzeker over te komen en ten slotte om grenzen te verleggen.



Referenties

De Donder, E. (red.) (2006). *Alcohol. Cijfers in perspectief (1994-2004)*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

De Donder, E. & Lambrechts, M.C. (2002). Situering problematisch middelengebruik. In: De Donder, E., De Maeseneire, I., Geirnaert, M., Lambrechts, M.C., Roosen, N., Van Baelen, L. & Verstuyf, G. (red.) (2002). *Alcohol- en druggebruik. Gedifferentieerde aanpak van preventie tot hulpverlening* (pp. 13-39). Mechelen: Kluwer.

Engineer, R., Phillips, A., Thompson, J. & Nicholls, J. (2003). *Drunk and disorderly: a qualitative study of binge drinking among 18-24-years-olds*. Gedownload op 6 september 2005 van <http://www.homeoffice.gov.uk/rds/pdfs2/hors262.pdf>

Gezondheidsraad (2005). *Risico's van alcoholgebruik bij conceptie, zwangerschap en borstvoeding*. Publicatie nr. 2004/22. Den Haag: Gezondheidsraad.

Humeniuk, R., Henry-Edwards, S. & Ali, R. (2003). *Self-help Strategies for Cutting Down or Stopping Substance Use: A Guide. (Draft version 1.1 for Field Testing)*. Geneve: World Health Organization.

Institute of Alcohol Studies (IAS) (2005a). *Binge Drinking. Nature, Prevalence and Causes*. IAS Fact Sheet. Londen: IAS. Gedownload op 19 augustus 2005 van <http://www.ias.org.uk/factsheets.html>

Roa, G. (ed). (2004). *NIAAA newsletter, winter 2004*. Gedownload op 29 december 2004 van http://www.niaaa.nih.gov/publications/Newsletter/winter2004/Newsletter_Number3.htm#council

Schrooten, J. (2004). *Alcohol dossier. Een literatuurstudie over het gebruik van alcohol bij volwassenen*. Brussel: VAD.