

# Problematisch alcoholgebruik onder jongeren: Geen spatje zin om te stoppen...

Veel jongeren drinken overmatig, met het risico dat de trend van het alcoholgebruik escaleert tot gevaarlijke vormen. Deze leeftijdsgroep is vaak moeilijk te motiveren tot stoppen met drinken, omdat de rol van de peergroup belangrijker is dan de mening van de ouders. De huisarts bevindt zich dan in een lastige positie tussen de hulpvragende ouders en de jongere die geen bemoeienis wil. Handvatten voor de huisarts zijn niet eenduidig te geven. *In de praktijk* schetst aan de hand van een casus een mogelijke gang van zaken.

## De biertjes van Jurgen

Jurgen is 17 jaar. Twee jaar geleden is zijn zusje - zijn maatje in het kinderrijke gezin - omgekomen bij een ongeval. In de periode daarna had hij regelmatig contact met de leerlingbegeleider van school, die hem een aantal gesprekken met een psycholoog adviseerde. Daar is hij twee keer geweest, maar vervolgens liet hij de afspraken lopen. Op school zakte hij van een theoretische naar een praktijkopleiding en nu werkt hij sinds een jaar als betonvlechter. Samen met zijn collega's rijdt hij in een busje naar de door het land verspreide klussen. Aan het eind van de werkdag pakken ze een biertje, maar bij grotere afstanden worden dat soms vele biertjes.

Jurgen woont bij zijn ouders met wie regelmatig conflicten ontstaan over zijn leefwijze.

## Zorgen van ouders

Zijn moeder komt op het spreekuur van de huisarts vanwege hoofdpijn. Gaandeweg het consult blijken de zorgen om Jurgen. Zij zit klem tussen haar man, die Jurgen graag het huis uit zou zetten, en haar zorgen of die dat wel aankan. De huisarts biedt een gesprek met hen drieën aan. Jurgen wil, zij het tegen zijn zin, wel een keer meekomen. Bij die gelegenheid blijkt dat het contact tussen Jurgen en zijn ouders voornamelijk uit ruzies bestaat. Dan sluit hij zich op in zijn kamer en drinkt wat om rustig te worden. Eigenlijk is hij boos op alles en iedereen, behalve op zijn drinkmaatjes. Die gesprekken met de psycholoog waren destijds wel prettig, maar hij was er mee gestopt omdat hij daar snipperdagen voor moest opnemen.

## Niets dan drank

Vroeger sportte Jurgen graag, maar hij heeft er nu geen zin meer in. Bovendien komt hij vaak te laat thuis om nog te kunnen trainen en in het weekend slaapt hij lang uit. Door de week moet hij vroeg opstaan, maar hij slaapt vaak onrustig. Hij heeft geen vriendinnetje. Op werkdagen drinkt hij zo'n drie, vier pijpjes per dag, maar in het weekeinde zijn dat al gauw tien tot vijftien glazen. Daar voelt hij zich dan prettig bij. Hij ziet geen enkele reden om te minderen of af te kicken. De huisarts vraagt door over de periode na het ongeval van zijn zusje. Daar denkt Jurgen nog vaak aan, want hij mist zijn zusje erg en de sfeer thuis is sindsdien sterk veranderd. Echt down

is hij niet, maar op de vraag of hij lol in het leven heeft, haalt hij de schouders op. De huisarts vermoedt toch een rouwreactie en suggereert om opnieuw contact op te nemen met de psycholoog. Dat wil Jurgen wel, als het maar 's avonds kan.

## Alcohol en psyche

De psychologe vindt voldoende aanknopingspunten voor een depressie (score op de BDI-vragenlijst). Zij legt Jurgen het verband uit tussen zijn stemming en het alcoholgebruik, maar stoppen met drinken ziet Jurgen echt niet zitten. Na enkele gesprekken volgt overleg met de huisarts over eventuele medicatie. Voor een gesprek met de psychiater van de verslavingszorg voelt Jurgen niets, maar het advies om antidepressiva te gebruiken wil hij wel opvolgen. In de maanden daarna knapt Jurgen duidelijk op. Hij heeft regelmatig gesprekken met de psycholoog, de agressieve buien treden minder vaak op, hij heeft meer plezier en slaapt beter. Maar het alcoholgebruik is vrijwel onverminderd.

## Drank maakt meer kapot...

De gebeurtenissen krijgen een onverwachte wending als Jurgen betrokken raakt bij een auto-ongeval. De vriend die reed had na een paar biertjes 'wat XTC' genomen om zich weer fit te voelen en was uit de bocht gevlogen. Jurgen komt met een gebroken onderbeen in het ziekenhuis terecht. De eerste dagen na de operatie is hij zo onrustig dat de psychiater langskomt en naast de antidepressiva oxazepam voorschrijft. Door de opname stopt het alcoholgebruik abrupt. Na thuiskomst bezoekt de huisarts hem. Jurgen is door het ongeluk danig geschrokken. Vooral het verdriet van zijn moeder, die verschrikkelijk bang is een tweede kind te verliezen, heeft hem aangegrepen. Hij wil nu dus toch wel stoppen met drinken, maar hoe moet dat dan straks als hij weer gaat werken? Hij ziet het meest op tegen de dagelijkse tochtjes met zijn maten. Wat moet hij dan doen? De huisarts spreekt met Jurgen af dat hij met de psycholoog zal oefenen hoe hij in dergelijke situaties kan reageren.

## Epicrise

Problematisch alcoholgebruik komt vaak voor bij patiënten met een depressie. Als iemand het alcoholgebruik kan stoppen, verminderen vaak de depressieve klachten. Sommige patiënten durven dat echter niet aan. De huisarts kan dan overwegen om antidepressiva voor te schrijven, hoewel onderzoek hiernaar nog niet is afgerond. Maar ook bij een verbeterde stemming verdient het alcoholgebruik onverminderd aandacht. Om terugval te voorkomen is het van belang de plaats in het leven van het alcoholgebruik te inventariseren en eventuele risicosituaties te oefenen. De huisarts kan dat zelf begeleiden of zo nodig verwijzen. (LB)