

Zo werkt een verslaving: ‘Bijna elke cocaïneverslaafde die ik behandelde, deed het goed op het werk’



Paul Van Deun: ‘Mensen die Tournée Minérale volhouden drinken zes maanden later nog steeds twee glazen alcohol minder per week dan voordien.’Beeld BELGAIMAGE / getty images

Paul Van Deun is klinisch psycholoog en verslavingsdeskundige. In een nieuw boek legt hij uit wanneer we echt van een verslaving kunnen spreken en vooral: hoe we die weer onder controle kunnen krijgen. ‘De gokschulden van je kinderen aflossen, doe het niet!’

Stijn De Wandeleer 23 november 2024, 03:00

In uw boek noemt u verslavingen een van de kwalen van onze moderne tijd. We leven in een tijdperk dat verslavingen faciliteert?

“Ja, en dat komt vooral door de toegenomen beschikbaarheid van verslavende middelen. Die is veel groter dan pakweg tien, twintig of dertig jaar geleden. Iemand die 's avonds zin heeft om te drinken, hoeft maar naar de nachtwinkel te lopen om een fles wijn in huis te halen. Ben je verslaafd aan cocaïne, dan heb je die in theorie op elk moment van de dag binnen het halfuur te pakken.

Wilt u elke week de DM+ Voordelen nieuwsbrief van De Morgen ontvangen via e-mail?

Inschrijven

“Ook met verslavingen zoals porno of gokken is die beschikbaarheid vandaag het grote probleem: online ben je al na enkele klikken vertrokken. Ik maak weleens de vergelijking met pralines: die kan ik ook heel lekker vinden, maar ik vind 's avonds geen enkele dealer die me binnen het halfuur een doosje bezorgt.”

Het feit dat we roesmiddelen plezierig vinden, maakt ons er nog niet per definitie verslaafd aan. Hoe ontstaat een verslaving dan wel?

“Ja, dat klopt. We spreken daarom ook pas van een verslaving wanneer mensen doorgaan met drinken, drugs gebruiken of overmatig porno kijken, ondanks de negatieve gevolgen die dat gedrag op hun leven heeft. Ze gaan bijvoorbeeld slechter presteren op het werk, beschadigen vriendschappen en gaan tóch door met het gebruik.

“Alle verslavende middelen hebben met elkaar gemeen dat ze dopamine doen vrijkomen in ons brein. De drang om dat middel opnieuw te gebruiken wordt op die manier vergroot. Daarom spreek ik weleens over het verlangen dat langzaam gekaapt wordt.



Paul Van Deun: ‘De gokschulden van je kind afbetalen, of schulden bij dealers aflossen: ik zie het vaak gebeuren, maar doe het niet!’Beeld Getty Images

“De belangrijkste oorzaak van een verslaving is frequent en overmatig gebruik over een lange periode. Natuurlijk speelt een genetische aanleg ook mee, maar het concept daarvan is tegelijkertijd misleidend. Zo lijkt het bijna alsof alleen mensen die genetisch belast zijn verslaafd kunnen worden. Dat is niet zo: iedereen die over een langere periode regelmatig en stevig drinkt, stopt niet van vandaag op morgen.

“Het is dus niet omdat je een oom of ouders hebt die veel drinken, dat je automatisch in de wieg gelegd bent om ook verslaafd te worden. Op een bepaald moment is een verslaving toch echt een op zichzelf staande stoornis.”

Iemand die elk weekend stevig doorzakt op café loopt dus meer kans om verslaafd te raken dan iemand die dat maar één keer per maand doet?

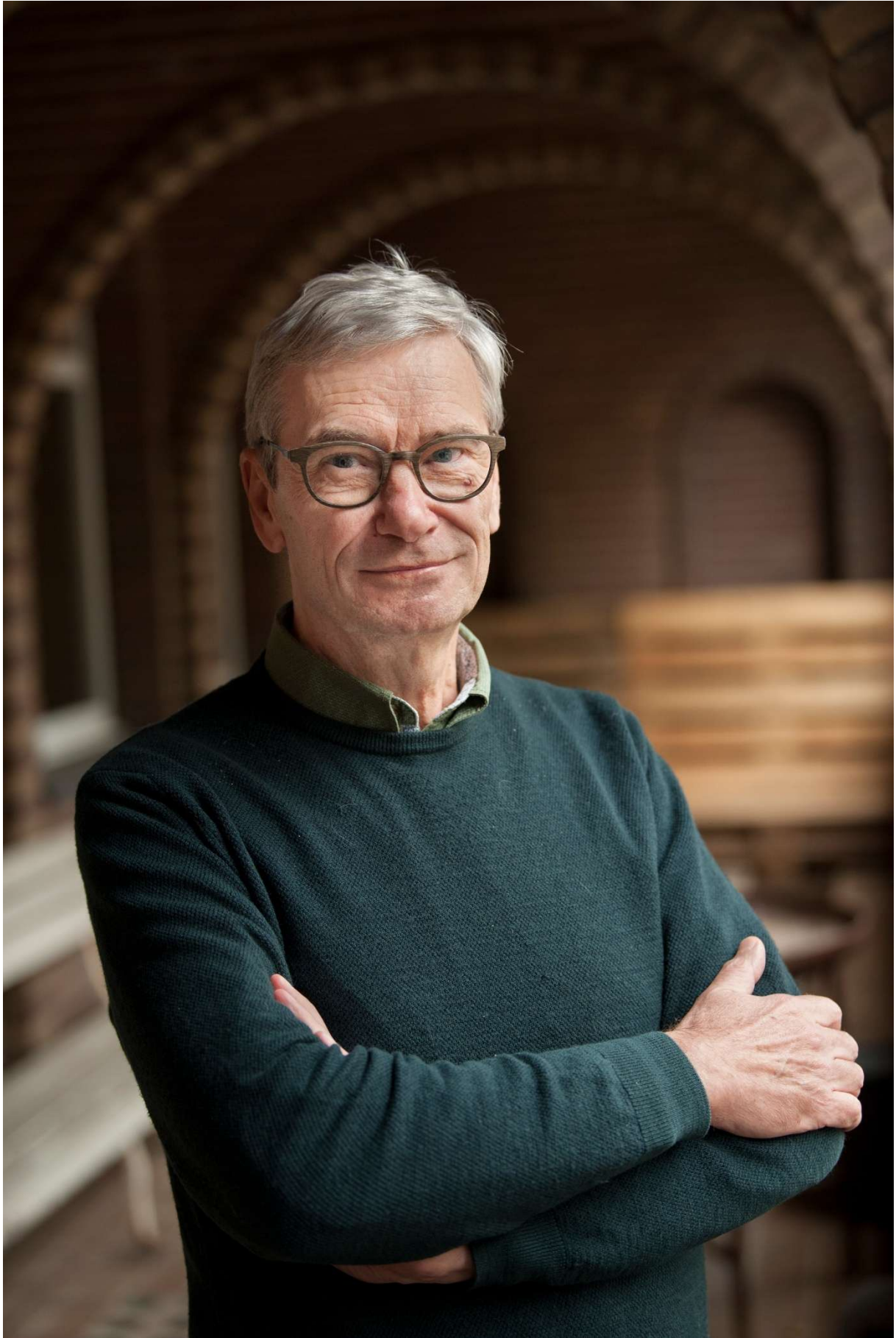
“Ja, het verslavende element zit echt in de regelmaat. Daar moeten we dus voorzichtig mee zijn. Als je roesmiddelen gebruikt, doe het dan liefst zo weinig mogelijk. Of leg jezelf duidelijke regels op over het gebruik. Je zou je kunnen voornemen om tijdens de week niet te drinken, of om eerst een alcoholvrij aperitief te bestellen wanneer je op een receptie aankomt. Of leg jezelf een aantal glazen op, waarna je stopt met drinken.

“Als het je systematisch niet lukt om je aan die grenzen te houden, lijkt het me een goede zaak om professionele hulp in te schakelen.

“Wat ook helpt, is het inbouwen van kunstmatige hindernissen om het gebruik te bemoeilijken. Als je geen drank in huis hebt, weten we dat het verlangen om te drinken minder groot is. Gokkers kunnen zich laten toevoegen aan een zogenaamde EPIS-lijst, waardoor ze niet meer kunnen gokken op legale websites. Geen cash geld meenemen als je uitgaat kan ook een tip zijn, zodat je niet in de verleiding komt om drugs te kopen. Want bij de dealer kun je natuurlijk niet met je bankkaart betalen.”

Hoe jonger mensen beginnen te drinken of drugs te gebruiken, hoe groter de kans dat ze er later verslaafd aan raken. Toch maar streng toezien op het middelengebruik van je kinderen?

“We weten inderdaad dat hoe jonger mensen beginnen te drinken, hoe groter de kans is dat ze later in de problemen komen. Om die reden zou de minimumleeftijd voor alcohol naar 18 jaar moeten, en idealiter zelfs nog wat hoger. Niet het minst om de hersenontwikkeling, die tot 25 jaar nog in volle gang is, niet te verstoren.



Paul Van Deun: 'Bijna elke cocaïneverslaafde die ik behandelde, bekleedde een normale

functie in de samenleving en deed het goed op het werk.'Beeld BELGAIMAGE

“Maar ik wil mensen ook niet ongerust maken. Het lijkt me normaal dat jongeren de drang voelen om te experimenteren. Dat ze op een feest eens een glas te veel drinken of een joint roken, hoeft dus niet meteen reden tot paniek te zijn. Als je merkt dat dat vaak gebeurt, kan een gesprek wel nuttig zijn. Sommige jongeren roken bijvoorbeeld cannabis om zich af te sluiten van een wereld vol slecht nieuws, of van ruzies tussen ouders. De zoektocht naar een stolp waaronder de zorgen even wegvallen, is dan wel begrijpelijk, maar misschien kan die ook wel op gezondere manieren gevonden worden.

“Je zou je kinderen bijvoorbeeld kunnen aanmoedigen om hun passie voor muziek verder te onderzoeken, te sporten, of een andere hobby op te pikken. Dat zijn ook activiteiten die ons even van de realiteit loskoppelen.”

Een periode van geheelonthouding inlassen kan ook nuttig zijn om weer grip op je alcoholgebruik te krijgen?

“Ja, dat zien we elk jaar bij Tournée Minérale. Door jezelf een maand lang alcohol te ontzeggen, voel je vrij snel hoe het met je relatie met alcohol gesteld is. Mensen die zonder probleem een maand niet drinken, hoeven zich geen zorgen te maken. Maar als je merkt dat je een maand zonder alcohol toch echt een uitdaging vindt, is dat wel een teken dat je voordien te veel dronk, of te vaak drinkt. Dan zou ik strengere regels inbouwen om je gebruik weer onder controle te krijgen.

“Een tijd stoppen met drinken kan dus absoluut helpen om daarna bewuster en vrijer te kiezen in welke mate je dat gedrag daarna opnieuw toelaat. Uit onderzoek weten we dat mensen die Tournée Minérale volhielden, ook zes maanden later nog twee glazen alcohol minder per week dan voordien dronken.”

4 TIPS om een verslaving te vermijden of te bestrijden

- Leg jezelf regels op over je gebruik. Drink bijvoorbeeld niet tijdens de week, of hou je op café aan een vooraf bepaald aantal glazen
- Las een periode van geheelonthouding in. Je merkt dan snel hoe het met je relatie met alcohol gesteld is
- Zoek professionele hulp zodra je onverantwoord gedrag begint te vertonen, zoals rijden onder invloed
- Praat met een familielid of vriend over je escalerende gebruik. Zij kunnen je begeleiden in je zoektocht naar hulp

Welke alarmsignalen wijzen erop dat je toch verslaafd begint te raken?

“Mensen hebben het vaak niet van zichzelf door dat ze een verslaving ontwikkelen. Het maatschappelijke beeld van een verslaafde helpt daar niet bij. De verslaafde, dat is zogezegd iemand die dagelijks gebruikt, of die in de marge van de maatschappij

leeft. Maar bijna elke cocaïneverslaafde die ik behandelde, bekleedde een normale functie in de samenleving en deed het goed op het werk.

“Een typisch kenmerk van een verslaving is dat je ook op de momenten dat je niet gebruikt over het gebruik aan het nadenken bent. Al tijdens de week fantaseer je over het feestje op vrijdag en hoe je daar misschien drugs zult kunnen kopen. Of je plant je weekend al op voorhand rond de kater in. Je hele leven en je gedachtewereld staan in het teken van je verslaving. Mentaal neemt het gebruik zo steeds meer plaats in beslag.

“Ook als je over je gebruik begint te liegen, is dat een teken aan de wand. Het verlangen naar drank of drugs wordt dan zo groot dat je zelfs bereid bent om je omgeving om de tuin te leiden. Alles om er toch maar niet mee te moeten ophouden. Vaak worden die signalen niet meteen door de verslaafde zelf opgepikt. De verslaafde is vaak de laatste persoon die opmerkt dat er een probleem is, de omgeving ziet meestal sneller in dat er iets mis is.

“Vaak minimaliseren mensen met een verslavingsproblematiek hun gebruik. Het is toch zo erg niet, denken ze. Ik kan stoppen wanneer ik wil, maken ze zichzelf wijs. Maar als je toch van jezelf vreest dat je met een probleem zit, probeer dan te praten met een nuchtere vriend of familielid die je vertrouwt. Ze kunnen je eventueel helpen met zoeken naar hulp, en het luisterende oor zal ook al veel deugd doen.”

Wanneer moet je echt professionele hulp zoeken?

“Het gebruik wordt echt een probleem als mensen beseffen dat hun verslaving hun veel energie kost en dat ze onvrij zijn geworden. Ze kunnen niet meer zonder het product. Ook als de persoon in kwestie onverantwoord gedrag begint te vertonen en bijvoorbeeld onder invloed rijdt, is hulp de enige weg vooruit.

“Je zou als eerste stap naar de huisarts kunnen gaan. Die kan je verder op weg helpen. Tegenwoordig zijn er ook heel wat gesubsidieerde eerstelijnspsychologen die je kunt aanschrijven, en wier hulp wordt terugbetaald. De diensten geestelijkegezondheidszorg kunnen ook een goed aanspreekpunt zijn, net als zelfhulpgroepen zoals de AA of SOS Nuchterheid.



Paul Van Deun: ‘Bijna elke cocaïneverslaafde die ik behandelde, bekleedde een normale

functie in de samenleving en deed het goed op het werk.'Beeld Getty Images

“Ook online kun je tegenwoordig op een laagdrempelige manier hulp zoeken, bijvoorbeeld op www.alcoholhulp.be of www.cannabishulp.be. Sommige mensen zijn daarmee geholpen, voor anderen is het een opstapje richting een intensievere therapie. Je kunt op die websites met zorgprofessionals chatten, maar je vindt er ook oefeningen om je gebruik in kaart te brengen. Door visueel te maken hoeveel en hoe vaak je gebruikt, zakt het gebruik vaak ook al onmiddellijk, omdat je er dan plots veel bewuster mee omgaat.”

Wat kan de omgeving doen om een verslaafde geliefde te helpen?

“Vaak ontstaat een verslaving langzaam, en rolt de omgeving er op die manier ook geleidelijk in mee. Ze laten het gedrag oogluikend toe, of zeggen: ‘Zo is papa nu eenmaal.’ Soms neemt dat schrijnende proporties aan, en bellen gezinsleden naar het werk om een excuus te verzinnen, als de vader niet uit bed raakt omdat hij te veel heeft gedronken. Ze willen niet dat hij ontslagen wordt, want dan valt ook de kostwinner weg.

“Zulke interventies, daar doe je beter niet aan mee. Het is juist heel belangrijk dat de verslaafde zelf de consequenties van zijn gedrag draagt, en dat je de problemen niet voor hem of haar gaat oplossen. De gokschulden van je kind afbetalen, of schulden bij dealers aflossen: ik zie het vaak gebeuren, maar doe het niet! Door de verslaafde zelf verantwoordelijk te houden, zal het besef sneller indalen dat er echt een probleem is.

‘Daar lopen veel ex-verslaafden tegenaan: wanneer ze nuchter worden, komt er zoveel tijd vrij, en vaak weten ze niet wat daarmee te doen’

“Het is belangrijk dat verslaafden feedback krijgen uit hun omgeving over hun gedrag, dat het niet gewoon wordt gedoogd. Die feedback lijkt misschien eerst niet door te dringen, maar als ze hem vaak genoeg te horen krijgen, kan dat hen wel tot het inzicht brengen dat ze een probleem hebben. Zeg dus dat je je zorgen maakt, of dat je merkt dat je partner wel erg vroeg in de ochtend naar het eerste glas alcohol grijpt. Liefst zonder een al te beschuldigende toon aan te slaan.”

Ook grenzen stellen is belangrijk, schrijft u?

“Ja, je hoeft het gedrag van de verslaafde niet zomaar toe te laten. ‘Je slaapt niet bij mij als je gedronken hebt’, kan zo’n grens zijn. Of: ‘Je krijgt de sleutels van de auto niet als je te veel op hebt.’ Soms kan dat voor conflictsituaties zorgen. Jezelf beschermen is in dat geval cruciaal. Zorg er in de eerste plaats voor dat jij en eventuele kinderen veilig zijn, pas daarna kun je kijken hoe je de verslaafde kunt helpen. Er zijn om die reden ook heel wat zelfhulpgroepen voor ouders, partners en kinderen, zoals Al-Anon en Alateen.

“Dat je grenzen trekt, wil niet zeggen dat je het contact met de verslaafde hoeft te verbreken. Bepaal welke banden je wel nog wilt, en welke niet. Geef een drugsgebruikend kind zeker geen geld, want zo krijgt het gewoon opnieuw toegang tot roesmiddelen. Maar je kunt wel voorstellen om samen boodschappen te doen, of

je kind uitnodigen om thuis te komen eten zolang het nuchter is. Op die manier zeg je tegen de verslaafde: je gedrag willen we niet ondersteunen, maar we zijn er wel voor jou.”

Wanneer is een opname de enige uitweg?

“Als eerdere pogingen om hulp te zoeken niet hebben geholpen, is een opname de enige overblijvende piste. Opnames zijn interessante situaties, omdat verslaafden er gedurende een langere periode in een nuchtere omgeving verblijven, in het gezelschap van lotgenoten. Omdat er geen drank of middelen in de buurt zijn, zal het verlangen om te drinken of gebruiken automatisch ook minder groot zijn. Mensen die worstelen met een verslaving kunnen er bijleren, nadenken, en zich voorbereiden op een nuchter bestaan.

“Daarna wordt het vaak moeilijker. We weten dat een derde van de mensen hervalt bij hun terugkeer naar hun oude leven. Waar het vaak misloopt, is dat de ex-verslaafde denkt: het lijkt me goed te lukken om de drank of de drugs te laten, misschien kan ik wel opnieuw recreatief gebruiken. Maar zo werkt het niet. Verslaafd ben je voor de rest van je leven, en mensen kunnen snel weer helemaal aan het gebruik verslingerd raken.

“Het is volgens mij vooral belangrijk dat mensen die van een verslaving afkicken b́uiten het gebruik weer voldoende andere verlangens kweken. Daar lopen veel ex-verslaafden tegenaan. Wanneer ze nuchter worden, komt er zoveel tijd vrij, en vaak weten ze niet wat daarmee te doen. Daarom zie je dat nogal wat mensen in opname heel intensief beginnen te sporten, of zich creatief beginnen te uiten. Ze ervaren dat schilderen of schrijven hun ontzettend veel voldoening kan geven. Dat zijn allemaal erg waardevolle activiteiten die de plaats van een verslaving kunnen innemen.”



Paul Van Deun: ‘Liegen over je drankgebruik: dat zegt genoeg.’Beeld Getty Images

En een gedwongen opname?

“Een gedwongen opname komt uiterst zelden voor. Alleen wanneer de betrokkene een acuut gevaar vormt voor zichzelf of de omgeving, is dat een optie. Als een drugs- of alcoholverslaving bijvoorbeeld tot een psychose leidt, of als de verslaafde echt geen controle meer over zichzelf heeft, dan moet de persoon uiteraard worden gestopt. Maar vaak staan ze enkele weken later toch weer op straat. Het initiatief om nuchter te worden moet in de meeste gevallen dus echt wel van de verslaafde komen.”

Tot slot: de feestdagen komen er bijna aan. Hoe zorg je ervoor dat het drankgebruik daar niet uit de hand loopt?

“De eerste vraag die je je moet stellen is: moet er echt alcohol bij de feestelijkheden worden betrokken? Misschien vindt je gezelschap het ook wel gewoon leuk om dit jaar een keer nuchter te vieren.

“Vier je toch met alcohol, begin de avond dan met een alcoholvrij aperitief. Dat eerste drankje drink je vaak om je dorst te lessen, en dan is het een goede zaak als er geen alcohol aan te pas komt. Ook zebra drinken, waarbij je tussen elk glas alcohol een alcoholvrij drankje drinkt, kan helpen om je alcoholconsumptie onder controle te houden.

“Denk op voorhand ook even na over hoeveel glazen je precies wilt drinken. Het is altijd goed om bewust met aantallen om te gaan. Zeker tijdens de feestdagen, waar er zoveel gelegenheden zijn om te blijven drinken.”

Paul Van Deun, *Dopamine, verlangen en verslaving*, Pelckmans, 248 p., 32 euro.