

Er valt zo veel te genieten in de wereld van nu, dat het soms lastig is om maat te houden.
Klinisch psycholoog en verslavingsexpert
Paul Van Deun vertelt over de valkuilen.

– INTERVIEW NIENKE PLEYSIER ILLUSTRATIE EN HANDLETTERING HADAS HAYUN –

Zijn er meer verleidingen dan ooit in onze maatschappij?

“Ja, tegenwoordig zijn er meer dingen beschikbaar die je snel en makkelijk genot kunnen bezorgen dan vroeger. Denk bijvoorbeeld aan social media, apps met spelletjes, online shoppen, gok- of pornosites. Dankzij je telefoon zijn die altijd en overal voorhanden. Met een app kun je drugs bestellen die op de dag zelf geleverd worden en bij de kapper kun je een glas bubbels krijgen. Precies dat snelle, makkelijke genot zet verslavingsmechanismes in gang. Het verhoogt de aanwezigheid van dopamine namelijk, en dat heeft invloed op ons beloningssysteem. We verlangen naar het gedrag dat zo’n beloning

oplevert en dus willen we het herhalen. Mensen hebben een beeld dat verslaafde mensen figuren zijn die aan de rand van de samenleving staan, dat is een misvatting. Er zijn talloze stille verslaafden, mensen die maatschappelijk prima functioneren, maar ook gedrag vertonen waarover ze niet meer de baas zijn.”

Wanneer is iets een hardnekkige gewoonte en wanneer wordt het verslaving?

“De definitie van verslaving die ik hanteer, is het verlies van controle over gedrag waarvan je wéét dat het niet goed voor je is, maar waarnaar je toch een drang voelt. Het gaat

dan om gedrag dat negatieve gevolgen heeft. Het kost je bijvoorbeeld te veel tijd of geld of het is slecht voor je gezondheid. Voor een gewoonte geldt dat je het redelijk makkelijk kunt afleren zodra het storend wordt voor jezelf of anderen. Stel je gaat elke dag na je werk op het station langs de snackbar. Daar kun je mee stoppen als je merkt dat je te zwaar wordt. Je past je gedrag aan, leert van die ervaring. Bij een verslaving lukt het je minder makkelijk om te stoppen. De gewoonte is een drang geworden om dat gedrag te blijven herhalen. Er niet eerlijk over zijn is ook een belangrijk signaal. Je weet dat die eerlijkheid je kan helpen om ermee te stoppen, dus lieg je, of verdraai je de waarheid. Kennelijk is wat je doet te belangrijk geworden en wil je het niet helemaal opgeven.”

Wat gebeurt er op zo’n moment in je brein?

“Alle middelen of activiteiten die verslavend zijn, hebben gemeen dat ze dopamine in je brein verhogen en die stof activeert weer het beloningssysteem in je hersenen. Omdat je zo’n beloning nog eens wilt krijgen, kunnen er verslavingsmechanismes ontstaan. Als je het verslavende gedrag herhaalt, kun je extra gevoelig worden voor de beschikbaarheid ervan. Mensen die roken, zien bijvoorbeeld overal mogelijkheden om een sigaret op te steken. Door zo’n verslavingsmechanisme ga je steeds weer op zoek naar die beloning. Bovendien wordt het verlangen steeds makkelijker aangewakkerd doordat je brein het associeert met plaatsen, mensen, gewoontes en gevoelens. Je brein wordt als het ware gekaapt.”

Wat is naar jouw idee typisch verslavingsgedrag?

“Als je hersenen zijn ingenomen door een verslaving, worden je gedachten voortdurend richting die nieuwe beloning gestuurd. Dan denk je: wat een rottag was dit, wat deed mijn baas weer vervelend, ik heb wel een glas wijn verdiend. Of: ik heb al een week niet gerookt, dus dit weekend mag ik één sigaret opsteken. Dat kun je ‘toestemming gevende gedachten’ noemen. De drang die je ervaart bij verslaving kan zo sterk zijn dat je niet meer rationeel nadenkt en jezelf steeds om de tuin leidt.” >

Waarom worden we aangetrokken door dingen die niet goed en zelfs verslavend kunnen zijn?

“Iedereen kent de behoefte om je zo nu en dan los te maken van de dagelijkse sleur en even te ontspannen. Roesmiddelen geven dat gevoel. Het drinken van een paar glazen wijn maakt je onmiddellijk relaxter en minder betrokken bij wat er om je heen gebeurt. Als je zit te gamen, vergeet je alles om je heen. Het zoeken van rust of ontspanning kan dus in het begin een drijfveer zijn. Maar zodra je in het stadium van verslaving belandt, is het niet meer zo prettig. Dan slaat een bepaald verlangen om naar drang.”

Hoe zorg je ervoor dat je niet verslaafd raakt?

“Wees je bewust van de roes die bepaald gedrag of bepaalde middelen je geven, dat is de eerste stap. Dit bewustzijn vergroot je door je regelmatig af te vragen of je het wel echt wilt, of je het ook echt op dat moment wilt en waarom. Verder is het zinvol om een tijdje helemaal te stoppen met iets en eens te kijken wat dat met je doet. Zet je telefoon even uit, negeer social media en binge die serie niet. Pas dan ervaar je hoeveel ruimte die dingen eigenlijk innemen. En hoe het voelt zonder. Maar de belangrijkste regel om verslaving te voorkomen is: doe het niet met regelmaat. De frequentie zorgt uiteindelijk voor de veranderingen in je brein die maken dat je de controle over het gebruik of het gedrag verliest.”

Wanneer is het verstandig om hulp in te roepen?

“Die vraag is lastig te beantwoorden. Dat kun je moeilijk voor iemand bepalen, ook al ben je een deskundige. Als iemand elke dag een paar glazen wijn drinkt, daar moeilijk mee kan stoppen, maar er weinig problemen van ondervindt – wie ben ik dan om te zeggen dat diegene hulp nodig heeft? Het gaat erom dat je zelf beseft dat je gedrag ten koste gaat van iets. En dat het negatieve gevolgen heeft, maar het niet lukt om ermee te stoppen. Bij sommige mensen kan het lang duren voordat dat beseft er is. Daarom is mijn advies: blijf iemand met een mogelijke verslaving aanspreken op het gedrag dat niet oké is. Wie weet dringt het op een gegeven moment door.”

Is de een gevoeliger voor verslaving dan de ander, en hoe weet je dat?

“Als je roesmiddelen vaak en veel gebruikt, of regelmatig gokt, porno kijkt of gamet, word je extra gevoelig voor de signalen dat de gelegenheid om het te doen er weer is. We hebben een biologische kwetsbaarheid om op die momenten aan de verleiding toe te geven. Het verslavende gedrag gaat voelen als noodzakelijk. Sommige mensen hebben daarbij een genetische gevoeligheid waardoor ze makkelijker meer gebruiken. Wie bijvoorbeeld geen kater krijgt of niet snel dronken wordt, drinkt al snel meer. En in

**‘ZET JE
TELEFOON
EENS EEN
TIJDJE UIT
EN KIJK
WAT HET
DOET’**

Klinisch psycholoog PAUL VAN DEUN was ruim dertig jaar directeur van het Vlaamse centrum voor verslavingszorg De Spiegel. Ook was hij voorzitter van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD). Van Deun is mede-hoofdredacteur van het Belgisch-Nederlandse Tijdschrift Verslaving & Herstel en schreef verschillende boeken over het onderwerp. In zijn laatste boek 'Dopamine, verlangen en verslaving' gaat hij dieper in op het terugwinnen van de regie.

die frequentie en dosis zit juist de kwetsbaarheid. Je kunt mensen niet de schuld geven van een verslaving die de overhand neemt. Maar ze kunnen wel de verantwoordelijkheid nemen er iets aan te doen. Je blijft zelf verantwoordelijk voor de gevolgen van je gedrag."

Wat kun je doen om meer controle over je gedrag te krijgen?

"Begin met kleine stappen. Leg je de lat bij de start te hoog, dan ben je als een bergbeklimmer die meteen boven op de top wil staan. Dan verlies je de moed. Begin eerst maar eens met lopen, de ene voet voor de andere. Als je dan na een tijd terugkijkt, zal het je verbazen hoe ver je al gekomen bent. Pluk eerst het 'laaghangende fruit': als je beseft hoeveel glazen alcohol je dagelijks drinkt, kun je beslissen welk glas je kunt overslaan. Wat verder helpt: hindernissen opwerpen. Door de beschikbaarheid van de middelen te beperken, kun je de drang om ze te gebruiken afremmen, weten we uit neurobiologisch onderzoek. Zet een tijdslot op je telefoon, blokkeer bepaalde sites, haal geen drank in huis. Vermijd mensen die je makkelijk meenemen in het gedrag waar je juist vanaf wilt. Maar vooral: praat erover met mensen die je vertrouwt. Blijf er niet alleen mee zitten, want dan kun je je machteloos gaan voelen."

U zegt ook dat het helpt om destructief verlangen te vervangen door een positief verlangen.

"Een verslaving gaat uiteindelijk je leven richting geven, neemt de regie over. Door het gebruik van iets te minderen of te stoppen komt er mentale ruimte vrij om te investeren in andere verlangens. Zoals bewust tijd doorbrengen met je gezin, je vrienden of familie, een hobby of passie ontwikkelen of iets doen voor anderen. Door het wegvallen van de verslaving blijft er tijd over om te investeren in jezelf en je eigen ontwikkeling."

Heeft u zelf weleens een bovenmatige drang ervaren? En zo ja, hoe bent u daarmee omgegaan?

"Ik heb moeten vechten tegen een tabaksverslaving. En toen onze kinderen het huis uit waren, hadden mijn vrouw en ik opeens meer tijd samen. Om lekker samen te tafelen,

met wijn erbij. Ik lust wel graag een glas, ongemerkt dijde mijn drankgebruik uit. Ik merkte dat ik nergens meer aan toekwam als ik 's avonds had gedronken. Door mijn werk in de verslavingszorg ben ik me heel bewust van zo'n verleiding en kon ik mezelf op tijd corrigeren. Het helpt om zelf regels op te stellen zodra je voelt dat het iets is waarover je de controle zou kunnen verliezen. Bepaalde dagen in de week niet drinken of niet als er kinderen bij zijn, je telefoon na acht uur in de avond weggelaten, dat soort dingen. Eigenlijk is het goed om je telkens af te vragen of je ook een keer over kunt slaan." ●