



Wat is verslaving?

Algemeen

Het woord 'verslaving' is vandaag de dag een veel gebruikt woord omdat alles wat je doet waar -té- voor staat feitelijk niet goed voor jou en soms ook je omgeving is. Je kunt ook zeggen: **'Als willen moeten wordt, ben je verslaafd'**. Het is ook een woord wat vaak verkeerd geïnterpreteerd en begrepen wordt.

Het aanpakken van een verslaving wordt vaak onderschat. Door de mensen die er zelf geen ervaring mee hebben, door de mensen die zelf kampen met een verslavingsprobleem en in het algemeen zelfs door de reguliere verslavingszorg.

Wil de persoon met een verslavingsprobleem weer een reële kans hebben om te kunnen leven zoals hij of zij zou willen, dan is een tweetraps ontwikkeling nodig. De eerste trap is stoppen met het gebruik. Naarmate de abstinentieperiode vordert komt meer energie vrij die kan worden ingezet voor de persoonlijke ontwikkeling: de tweede trap. Omdat een verslaving levensbreed en levensdiep is, komt dat neer op een complete heroriëntatie van alles wat belangrijk is in het leven. De enige die dat kan doen is de verslaafde zelf. ¹⁾

Een ander woord voor verslaving is afhankelijkheid.

Onderscheid tussen middelen-gebonden verslaving en gedragsverslavingen

Bij het woord verslaving denken we al snel aan excessief overmatig gebruik van alcohol e.a. psychoactieve stoffen. Dit noemen we de 'middelen gebonden verslavingsstoornis'. Maar mensen kunnen ook verslaafd raken aan bijvoorbeeld gokken, eten en zelfs aan seks. Dit noemen we 'gedragsverslavingen' of een 'niet-middel gebonden' verslaving. Steeds meer gedragingen worden verslavend genoemd. Er wordt gediscussieerd over of je dit nou wel allemaal onder één noemer 'verslaving' kunt benoemen. Wat moet je bijvoorbeeld denken bij 'meisjes met een lippenbalsemverslaving'? Waar het om gaat is dat wanneer iemand last krijgt bij het gebruik van wat voor soort middel dan ook, het raadzaam is dat het individu correcties aanbrengt in het gebruik en het gedrag daar omheen. Of je nu een liter jenever per dag naar binnen werkt of voortdurend pornosites bezoekt en daar een probleem door krijgt, eenieder moet ergens kunnen aankloppen.

Verslaving kan worden onderverdeeld in een lichamelijke en/of geestelijke afhankelijkheid.

Geestelijke afhankelijkheid

Diegene met een verslavingsprobleem verlangt steeds vaker en heftiger naar het middel en voelt zich eigenlijk niet meer 'fijn' of 'normaal' zonder. Gewenning of geestelijke afhankelijkheid kan bij bijna alle middelen optreden. Bijvoorbeeld bij cannabis, alcohol, speed, cocaïne, XTC, GHB, heroïne, (in mildere vorm bij) koffie maar ook bij seks, gamen en gokken.

Lichamelijke afhankelijkheid

Hiervan is sprake als het lichaam verslaafd is aan het middel en er onprettige verschijnselen optreden als iemand met het gebruik stopt. Dit noemt men '**ontwenningverschijnselen**'. Bij alcohol, heroïne, GHB en sommige medicijnen kunnen deze heel heftig zijn. Sommige drugs, zoals cocaïne, XTC, speed en cannabis geven géén of weinig ontwenningverschijnselen. Maar ook bij deze soorten drugs kan stoppen erg moeilijk zijn vanwege de geestelijke afhankelijkheid.

Een verslaving is niet iets wat zich van de ene op de andere dag heeft ontwikkeld. Hoewel voor opiaten (heroïne en sommige medicijnen) de greep van verslaving zich binnen een korte tijd kan ontwikkelen terwijl voor het ontwikkelen van een alcoholafhankelijkheid dit over een aantal jaren in fasen wordt opgebouwd. Door de dagelijkse regelmaat van gebruik ontstaat gewenning, het voorportaal tot verslaving. Niet alleen gewenning aan het middel maar ook aan de setting waarin het plaatsvindt.

*Toen ik vroeger bij de krant werkte en de pers ging om 12uur draaien, was het voor ons een uur lunchpauze. Het broodje uit de kantine hadden we reeds aan het bureau genuttigd. Om 12uur ging ik met 1 of 2 collega's naar het café en gingen biljarten. Dan werden er twee grote glazen bier gedronken, vijf dagen per week. Na vijven naar huis met op de hoek het café waar het goed toeven is en interessante gesprekken worden gevoerd, waarna rond half acht thuis de maaltijd werd genuttigd onder het motto regelmaat behoort er te zijn. Het aantal genuttigde alcoholleenheden kan ik wel schatten maar is i.i.g. ver boven welke limiet dan ook.
Kees.*

Er zijn talloze modellen en manieren *hoe* te denken over verslaving. Er zouden niet zoveel verschillende modellen bestaan als het om een simpel verschijnsel ging. Er zijn tenslotte betrekkelijk weinig visies op het probleem van een gebroken been. Waarom zijn er dan over verslaving zoveel? Wel, voornamelijk omdat het eigenlijk om een volstrekt onbegrijpelijk fenomeen gaat. En dan gaat het niet over de verschijnselen van tolerantie en afkicken en zo. Nee, wat veel moeilijker voor te stellen is, is het fenomeen van de terugval, en dat is ook wat behandeling noodzakelijk maakt.

¹)Overgenomen uit o.a.: verslavingspsycholoog Bernard Sprock- MGv: Maandblad Geestelijke Volksgezondheid, 2004