

ALLES WAT JE MOET WETEN OM EEN VERSLAAFDE EN JEZELF TE HELPEN

THOMAS HARRISON
& HILARY CONNERY

VERSLAVING

EEN PRAKTISCHE GIDS
VOOR FAMILIELEDEN

 hogrefe

Verslaving

Een praktische gids voor familieleden

Thomas Harrison & Hilary Connery

Inhoud

Inleiding: familie en vrienden – eerstehulpverleners bij een verslavingscrisis 5

Deel 1 Wat is verslaving?

1	Een verbijsterende ziekte	11
2	Wat maakt iemand tot een verslaafde in plaats van een zware drinker of recreatief gebruiker?	15
3	Hoe verslaving het brein beïnvloedt	19
4	Waarom raken sommige mensen verslaafd en andere niet?	25
5	Is verslaving dus een ziekte? (En zo niet, wat dan wel?)	33
6	Waarom raken mensen verslaafd aan één bepaald middel en niet aan andere?	37
7	Hoe zit het met gokverslaving, seksverslaving et cetera?	43

Deel 2 Leven met een verslaafde

8	Hoe verslaafden zich gedragen	47
9	Hoe dierbaren worden getroffen	55
10	Ontkenning, gelegenheid geven en codependentie	63
11	Het stigma van verslaving	71
12	Strategieën om een dierbare in behandeling te krijgen	75
13	Wat je moet doen wanneer een dierbare behandeling weigert	89
14	Omgaan met een verslaafd kind	93
15	Omgaan met een partner die verslaafd is	101
16	Omgaan met een ouder die verslaafd is	107
17	Manieren om een verslaafde te beschermen	111

Deel 3 Hoe behandeling werkt

18	Kunnen verslaafden beter worden zonder behandeling?	119
19	Een kort overzicht van behandelmogelijkheden	121
20	Wat gebeurt er nu echt tijdens detox?	125
21	Wat gebeurt er nu echt tijdens rehab?	129
22	Hoe vind je een goede rehab – en betaal je daarvoor?	135
23	Psychotherapeutische benaderingen voor verslaafden	137
24	Medicijnen voor alcoholmisbruik	147
25	Medicijnen voor de behandeling van opioïdemisbruik	151
26	Werken de Anonieme Alcoholisten ook echt?	157
27	AA-achtige groepen voor andere verslavingen dan alcoholisme	165
28	Alternatieve zelfhulpgroepen voor mensen die niet naar AA willen	167
29	Wanneer een verslaafde andere psychische problemen heeft	169

Deel 4 Wat je kunt verwachten in herstel

30	Wat je kunt verwachten in vroeg herstel	173
31	Wat veroorzaakt terugval?	179
32	Hoe je terugval kunt voorkomen	185
33	Wat te doen bij terugval	193
34	Verslaving aanpakken als een langdurige chronische ziekte	197

Hulpbronnen	201
-------------	-----

Inleiding: familie en vrienden – eerstehulpverleners bij een verslavingscrisis

Verslaving laat een spoor van vernieling in onze samenleving achter, waarbij duizenden onschuldige mensen het leven verliezen en het leven van vele anderen wordt verwoest, waaronder dat van familie en vrienden van probleemgebruikers, die het maar al te vaak zwaar te verduren hebben. De afgelopen jaren zijn we geleidelijk gaan terugvechten tegen de ziekte. Maar in één belangrijk opzicht doen we dat helemaal verkeerd.

Het staat buiten kijf dat we vooruitgang hebben geboekt. Verslaving wordt steeds meer als een ziekte beschouwd, of ten minste als een hersenaandoening, die het gecompliceerde gevolg is van biologische en omgevingsfactoren in plaats van niet meer dan een morele zwakheid. Wetenschappers weten steeds beter wat het effect is op het brein. Er worden veelbelovende nieuwe behandelingen ontwikkeld. Er gebeurt van alles in kantoren, laboratoria en klinieken.

Er is echter heel weinig aandacht voor de thuissituatie, waar familieleden elke dag hun best doen om verslaafden over te halen hulp te zoeken, hen te steunen bij hun ontwenningsspogingen en de draad weer op te pakken van hun eigen leven. En het is daar, thuis tussen de familieleden, waar de strijd tegen verslaving uiteindelijk verloren of gewonnen wordt.

Verslaving is geen ziekte als enige andere. Wanneer mensen een ziekte als kanker krijgen, erkennen ze meestal dat ze ziek zijn, gaan ze naar de dokter en laten ze zich behandelen. Maar de kern van verslaving is dat de verslaafde ontkent dat er een probleem is. Verslaafden doen er alles aan om te verbergen dat ze hun gedrag niet onder controle hebben, zowel voor zichzelf als voor anderen. Zij willen niet in behandeling, ze willen blijven gebruiken, en ze verzetten zich vaak nadrukkelijk en agressief tegen pogingen van anderen om hen te helpen. En zelfs als ze wel hulp zoeken, zijn ze sterk geneigd hun behandelplan overboord te gooien en terug te vallen in hun oude gedrag.

Daarom zijn het heel vaak de familieleden en vrienden die het verschil maken, die verslaafden het laatste zetje geven om hulp te zoeken en hen helpen bij de verslavingscrisis. Artsen en maatschappelijk werkers krijgen (en verdienen) ook veel eer, maar familieleden zijn de miskende helden van de strijd tegen de verslaving. Familie en vrienden zijn de ware eerstehulpverleners; zij staan in de frontlinie en lopen emotionele verwondingen op. En als we het verslavingsprobleem van onze samenleving willen oplossen, moeten we focussen op het helpen van dierbaren van verslaafden en hun de gereedschappen en ondersteuning geven die ze nodig hebben om de verslaafden en zichzelf te genezen.

Er wordt gezegd dat een verslaafde die toegeeft hulp nodig te hebben, al halverwege herstel is. Er is ook gezegd dat behandeling pas de eerste stap is; de echte strijd begint wanneer verslaafden uit therapie gaan en in de echte wereld moeten functioneren. Dus als verslaving een hockeywedstrijd was, zou het eerste kwart bestaan uit het begrijpen van het probleem en het tweede uit de verslaafde zo ver krijgen dat hij erkent hulp nodig te hebben. De behandeling zou het derde kwart zijn en de verslaafde ondersteunen bij zijn herstel het vierde.

En dat is het probleem: in het derde kwart spelen we met een goed getraind team van artsen, wetenschappers, maatschappelijk werkers, therapeuten en andere gespecialiseerde professionals. Maar de rest van de wedstrijd hangt voornamelijk af van de inspanningen van familieleden en vrienden: beginnelingen, die het niet alleen ontbreekt aan training en kennis, maar die eigenlijk helemaal niet mee wilden doen aan de wedstrijd. Als we dierbaren van verslaafden niet leren hoe ze hen en zichzelf kunnen helpen, kunnen we wel een fantastisch derde kwart spelen, maar verliezen we de wedstrijd alsnog.

De verslavingscrisis zal nooit uitsluitend opgelost worden door een denktank van beleidsmakers, een laboratorium of een verslavingskliniek. Dat lukt alleen door familieleden in staat te stellen hun dierbaren te helpen, in elke unieke situatie opnieuw.

En daar is dit boek voor bedoeld.

Wat dit boek anders maakt

Dit boek is het resultaat van jaren werken met concrete ervaringen, uitgebreid onderzoek, klinische praktijk en luisteren naar de verhalen van honderden familieleden in praatgroepen voor verslaafden en hun dierbaren. Het doel is familieleden en vrienden te voorzien van een praktische handleiding voor het probleem en hen te voorzien van alle informatie die zij nodig hebben om te begrijpen wat verslaving is, om te gaan met de problemen in het dagelijks leven die zij veroorzaakt, het geschiktste behandelplan te vinden en te zorgen dat het herstel slaagt.

Er bestaan al veel boeken over verslaving. Maar los van de technisch-weten-

schappelijke verhandelingen zijn die er in drie soorten:

- *Biografieën* van herstellende verslaafden of hun familieleden. Die kunnen boeiend en zelfs inspirerend zijn om te lezen. Ze beantwoorden echter zelden de brandende praktische vragen van mensen die met verslaving te maken hebben. (Veel boeken die beweren verslaving te 'verklaren' zijn eigenlijk niet meer dan een verzameling korte biografische schetsen of verhalen die zijn gegroepeerd onder een algemene kop.)
- *Zelfhulpboeken voor verslaafden*. Zelfhulpboeken zijn al tientallen jaren populair. Het wekt dan ook geen verbazing dat enkele auteurs hebben geprobeerd om dat genre toe te passen op verslaving. Het probleem is echter dat verslaving geen ziekte is die je zelf kunt verhelpen. Als je een enquête zou houden onder duizend herstellende verslaafden en aan hen vroeg wat hun leven uiteindelijk veranderd heeft, dan zou het aantal dat antwoordde 'het lezen van een zelfhulpboek' vrijwel zeker nul zijn. Dat wil niet zeggen dat dergelijke boeken niet af en toe kunnen helpen of inspireren, maar de kans dat je van een verslaving afkomt door een zelfhulpboek te lezen is ongeveer even groot dan genezen van kanker door te luisteren naar een *motivational speaker*.
- *Professionele verhandelingen*. Verslaving is een groot probleem en raakt vele beroepsgroepen. Af en toe schrijft een deskundige op een van die terreinen een boek waarin hij beargumenteert waarom zijn perspectief op de zaak het beste is. Daarom zijn er hele boeken waarin beweerd wordt dat verslaving een ziekte is, maar ook die volhouden dat zij dat niet is. Een psychotherapeut schrijft bijvoorbeeld een boek waarin hij het Twaalf Stappenmodel 'doorprijkt', en een gedragswetenschapper schrijft een boek waarin hij het psychotherapiemodel aanvalt. Enzovoort. Die concurrentiestrijd is misschien heel interessant voor professionals in het veld, maar levert families die zoeken naar praktische antwoorden weinig op.

In dit boek gaat het er niet om partij te kiezen of te beweren dat er een 'juiste' opvatting is over het probleem op gebieden waar deskundigen het onderling niet eens zijn. Verslaving is een ontzettend complex verschijnsel. Ieder mens heeft zijn of haar eigen redenen om verslaafd te raken, en elke verslaafde moet zijn of haar eigen weg vinden naar herstel. In dit boek word je niet verteld welke weg je moet nemen, maar je krijgt een complete plattegrond van het landschap, zodat je zelf kunt beslissen wat de beste route is voor jou en je dierbaren.

Dit boek kan je helpen als...

Het doel van dit boek is: uitleggen wat verslaving is en familie en vrienden helpen om die succesvol aan te pakken. Hoeveel vooruitgang de wetenschap ook boekt,

voor de nabije toekomst zijn het de familie en vrienden die de sleutel van de oplossing in handen hebben.

Maar niet alleen families en vrienden zullen baat hebben bij dit boek. Ook mensen die worstelen met verslaving kunnen dit boek gebruiken om hun situatie te begrijpen en erachter te komen welke hulpmiddelen hun ter beschikking staan. En mensen die zich afvragen of ze wellicht een verslaving hebben, kunnen het boek gebruiken om een idee te krijgen van de aard en de omvang van hun mogelijke probleem. Bovendien kan het boek worden gebruikt door iedereen voor wie het nodig is om beter te begrijpen hoe je met een verslaafde moet omgaan en hem kunt begeleiden. Daarbij gaat het onder meer om artsen, verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, therapeuten, leidinggevenden in organisaties, hr-managers en geestelijken.

Meer specifiek kan het boek je op de volgende manieren helpen:

- Deel 1 legt de wetenschappelijke kennis over verslaving uit: wat gebeurt er in het brein en waarom.
- In deel 2 kijken we naar de emotionele kant van het probleem en hoe families getroffen worden. Besproken wordt hoe families, vrienden en anderen kunnen helpen en zich kunnen redden.
- In deel 3 geven we een uitgebreid overzicht van de vele behandelmogelijkheden die er zijn.
- In deel 4 beschrijven we het herstelproces en de effectiefste strategieën om de onthouding ook op de langere termijn vol te houden.
- De hulpmiddelen, achter in het boek, geven aan waar je terecht kunt voor aanvullende informatie.

Op dit punt in een inleiding is het verleidelijk om een paar alarmerende cijfers te geven over hoeveel mensen lijden aan een verslaving, hoeveel die verslaving voorkomt onder de bevolking, hoeveel het de samenleving kost aan zorg en productiviteitsverlies enzovoort. Je kunt gemakkelijk onderzoek vinden dat aantoonde dat tien procent of meer van de bevolking op enig moment een of andere verslaving heeft. Maar die cijfers moet je met een flinke korrel zout nemen. Omdat er geen duidelijke test bestaat om te bepalen of iemand verslaafd is, omdat er een stigma kleeft aan verslaving zodat velen die eraan lijden dat zullen verzwijgen en omdat de effecten van verslaving op dierbaren, werkgevers en anderen vaak subtiel en onzichtbaar zijn, kun je de exacte omvang van het probleem of de kosten voor de samenleving eigenlijk niet goed in cijfers uitdrukken. Maar uiteindelijk gaat het de meeste mensen er niet om welke invloed verslaving precies heeft op de bevolking in het algemeen, maar hoe het hun eigen leven en dat van hun familie treft.

Verslaving gedijt in een sfeer van onbegrip en stigma. Verwarring, ontkenning en isolement zijn de zuurstof waardoor verslaving in stand wordt gehouden. Dit

kan deels de prevalentie verklaren, omdat wij als samenleving het probleem zelden werkelijk onder ogen zien – wat het alleen maar groter maakt.

Het beste wapen tegen verslaving is duidelijke, accurate en eerlijke informatie. Dit boek is bedoeld om die informatie te geven, je vragen te beantwoorden en licht te werpen op het probleem, zodat we het eindelijk kunnen begrijpen – en bedwingen.

Een opmerking over de gebruikte terminologie. In dit boek gebruiken we vaak de woorden 'verslaafde' en 'verslaving'. Steeds meer deskundigen op dit gebied vinden dat deze termen een negatieve connotatie hebben en dat ze bijdragen aan het stigma rond het probleem en discriminatie van de mensen die eraan lijden. Deze deskundigen zijn andere termen gaan gebruiken, zoals 'iemand met een stoornis in het gebruik van een middel'. Wij zijn er zeker niet op uit om bij te dragen aan het stigma. Sterker nog, het hele boek is een poging om daarvan af te komen. Maar wij gebruiken de woorden 'verslaafde' en 'verslaving' omdat er tot nu toe geen algemeen aanvaarde alternatieven zijn en omdat de woorden gemakkelijk te begrijpen zijn en het vaakst worden gebruikt door mensen die problemen hebben met middelengebruik en door hun familieleden (zie hoofdstuk 5 voor een uitgebreide bespreking van de taal die gebruikt wordt om het probleem te beschrijven).