

Verslaafd...

Waarom jij wel
en ik niet?

Welke factoren bepalen
het risico op verslaving en
valt er iets aan te doen

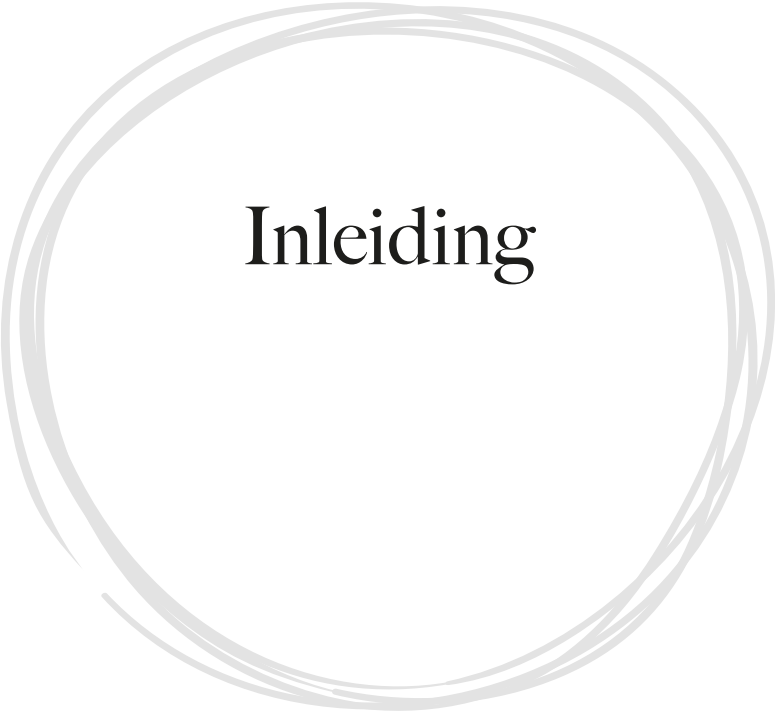


BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Prof. Dr. Geert Dom

INHOUD

Inleiding	7
Wat zijn drugs?	13
Waarom gebruiken we al die spullen?	20
Is er een probleem?	25
Van gokken tot chemsex	42
Wat is verslaving?	55
Is verslaving een ziekte?	60
De ziekte van het niet kunnen genieten	64
De onderliggende hersenmechanismen	66
Van duale naar driedimensionale pathogenese	78
Hoe vaak komt verslaving voor?	81
Wat zijn de gevolgen?	83
Kan iedereen verslaafd worden?	93
De belangrijkste risicofactoren	97
Wat kan de maatschappij doen?	143
Verbieden, decriminaliseren, gedogen, legaliseren, regulariseren...?	147
Preventie en publieke gezondheidsmaatregelen	150
Preventie en vroege interventie	152
Behandeling en herstel	161
Moet ik stoppen of kan ik niet gewoon minderen?	163
Hoe ziet de drugswereld eruit in de volgende decennia?	177
Drugs als medicament: gaan psychedelica de wereld redden?	183
Tot slot: zeven stellingen voor een betere drugswereld	189
Nabeschouwing	195
Literatuur	199



Inleiding

Moet dat nu echt? Weer een nieuw boek over drugs en verslaving?

Yep, het moet.

Voor mezelf. Want ik wil iets van mijn meer dan vijfendertig jaar ervaring delen.

Voor de uitgever, want die wil informeren én verdienen.

Maar vooral voor jou en ons allen, want verslaving (alcohol, drugs, gokken, gamen, seks, internet, smartphone...) blijft het maatschappelijk debat domineren. Terecht! Momenteel sterven jaarlijks meer dan 3 miljoen mensen aan de gevolgen van alcohol- en druggebruik. En dat is nog maar het topje van alle individuele, familiale en maatschappelijke schade die daarmee gepaard gaat.

Helaas blijft de beeldvorming rond verslaving extreem eenzijdig én vaak ver van de wetenschappelijke realiteit. Doemverhalen circuleren dagelijks via allerlei (sociale) media en zwepen mekaar op – een echo-effect dat resulteert in een heftige polarisering. Bij sommigen heerst het maatschappelijke beeld van het monster ‘verslaving’ dat overal en voor iedereen om de hoek loert. Anderen roepen om meer legalisering en een uitnodigende zoektocht naar welbevinden en zelf-realisatie, bijvoorbeeld door het gebruik van psychedelica.

De realiteit – het leven zoals het is in Verslavingsland – is echter helemaal anders. Neen, niet iedereen wordt verslaafd. En neen, eens verslaafd is niet altijd verslaafd. Het echte verhaal is complex en vaak erg individueel, een vertaling van ieders geheel eigen kwetsbaarheid voor of juist bestendigheid tegen verslaving.

We moeten af van het eenheidsworstdenken over verslaving. Een beter begrip van de grote verschillen in de individuele kwetsbaarheids- en/of weerbaarheidsfactoren is nodig om betere (maatschappelijke) regels, preventiemaatregelen én behandelingen te vinden. Want dat het beter moet in preventie én aanpak, daarover zijn we het allemaal eens. Verslavingsproblemen in alle vormen lijken toe te nemen. Zowel in

het aantal betrokken mensen (iedereen kent wel iemand die...) als in vormen en soorten. Talloze ‘nieuwe’ drugs doen hun intrede, medicatievoorschriften en -gebruik swingen de pan uit (pijnstillers, kalmeer- en slaapmiddelen, antidepressiva, antipsychotica), roken verschuift naar vaperen én weer terug.

Naast het chemische geweld nemen ook internet, gamen, smartphone en gokken een steeds grotere rol in wat misbruik en verslaving betreft.

Het lijkt erop dat we ons een weg moeten zoeken door een leven waarin de mogelijkheden tot ‘kickervaringen’ eindeloos zijn. De Amerikaanse auteur en psychiater Anna Lembke gaf haar bestseller *De dopaminefactor* niet voor niets de ondertitel *Finding Balance in the Age of Indulgence* (in het Nederlands heel anders vertaald als *Waarom ons brein verslaafd wil zijn*). Ze stelt zich de vraag hoe je met een ‘zoogdiere brein’ – evolutionair gericht op directe behoeftebevrediging – een evenwicht kan vinden in een overvloed aan prikkels. Leuk boek, en ik wens Anna Lembke er van harte proficiat mee! Tegelijkertijd schetst ook zij een zeer eenzijdig beeld van verslaving. Niet alleen een teveel, maar vaak ook een tekort aan prikkels en mogelijkheden vormt vaak een drijver voor verslaving. We moeten ons ervoor hoeden om verslaving te simplistisch te benaderen én te behandelen.

Dat is wat ik dagdagelijks merk in mijn professionele en ja – zoals bij velen van jullie – ook in mijn privé- en sociale leven. Al 35 jaar doe ik onderzoek naar verslavingsproblematiek én behandel ik dagelijks vele mensen met ernstige en complexe verslavingsproblemen. Ik beschouw het als een voorrecht dat zoveel mensen me het vertrouwen gegeven hebben om vaak hun meest intieme zaken te delen en samen te zoeken naar oplossingen. Wat me door al die jaren heen steeds duidelijker is geworden, is dat iedereen verschilt – in de weg naar verslaving, de uiting van de verslaving en uiteindelijk de zoektocht naar een weg uit

de verslaving. Maar ondanks de grote verschillen zie ik toch een aantal grote lijnen die de kwetsbaarheid voor verslaving bepalen.

Ik wil je meenemen op de boeiende reis langs de vele wegen en vormen die uiteindelijk kunnen leiden tot verslaving... én mogelijke oplossingen. De natuur en de mens als onderdeel ervan zijn meervoudig en complex. Het is die complexiteit, de samenhang van vele factoren, die ieder van ons tot een individu, ons eigen ik, maken. Dat geldt voor verslaving en bij uitbreiding voor alle vormen van psychisch lijden.

Voor de helderheid: dit boek gaat over vele vormen van verslaving. Alcohol hoort daar zeker bij, maar zal in dit boek iets minder specifiek belicht worden. Daarvoor verwijs ik graag naar mijn recente boek *Een nuchtere kijk op alcohol*, dat volledig aan die drug is gewijd.

Ik heb dit boek niet opgevat als een zelfhulpboek of een handleiding tot behandeling. De bedoeling is om je een brede kijk te geven op alle aspecten die met het fenomeen ‘verslaving’ te maken hebben. Omgekeerd is het wel nodig (en misschien ook leuk en leerrijk) om dit boek met een open geest te lezen. Dat zal je helpen de complexiteit van het hele verslavingsgebeuren te vatten, de maatschappelijke evolutie daaromtrent beter te volgen én je eigen mening verder vorm te geven.

Ten slotte en belangrijk: dit boek helpt je ook om stil te staan bij je eigen risico’s (of die van familie, vrienden, collega’s) en geeft indien nodig een aanzet om die aan te pakken.

Let’s dive in!

(Alle getuigenissen in dit boek werden geanonimiseerd.)



Wat zijn drugs?

Wat is nu eigenlijk een drug? Een drug is een (lichaamsvreemde) chemische stof die ingenomen wordt en in het lichaam én het brein effecten heeft die vergelijkbaar zijn met die van onze natuurlijke, lichaamseigen boodschapperstoffen (neurotransmitters). Dat wil zeggen dat drugs voor hun effect gebruikmaken van onze lichaamseigen natuurlijke hersensystemen.

Op zich zijn drugs heel natuurlijke stoffen, in de zin dat ze veelal door planten worden gemaakt. Ze hebben dus duidelijk een functie en hun rol werd steeds verfijnd doorheen de evolutie. Ze hebben bijvoorbeeld een belangrijke rol bij de voortplanting van zowel planten als dieren. Doorheen hun evolutie hebben sommige planten en schimmels bepaalde stoffen ontwikkeld, in hun bladeren of zaden, die aversief werken voor dieren of insecten die ze willen opeten. Die stoffen – ‘drugs’ – werken vaak door de lichaamseigen neurotransmissiesystemen van de ‘kandidaat-eter’ te beïnvloeden. Op die manier beïnvloeden ze het gedrag van de ‘eter’, ze geven ongewenste bijwerkingen en/of zijn soms gewoon giftig en dodelijk. Doorheen hun verdere ontwikkeling hebben dieren en planten zich op hun beurt soms aangepast om die verdediging te doorbreken.

Het bekendste voorbeeld is alcohol, wat eigenlijk een natuurlijk afbraakproduct is dat bij de vertering (“verrotting”) van suiker en zetmeel vrijkomt. Alle zoogdieren hebben dus wat alcohol in het bloed en hun darmstelsel. Als oplossing hebben zoogdieren in de loop van de evolutie enzymen ontwikkeld die alcohol afbreken. Alcohol is trouwens de enige drug waarvoor het lichaam een specifiek afbraaksysteem heeft ontwikkeld – een bewijs van het belang van alcohol in de natuur. Mochten we die enzymen niet hebben, dan zouden we vanaf de geboorte steeds dronken worden én maar erg kort leven (maar misschien wel héél gelukkig 🤪). Maar er is ook de paradox: Moeder Natuur heeft ons uitgerust met een beschermingssysteem tegen alcohol, en toch gaan er wereldwijd jaarlijks 2,6 miljoen mensen (van