



Vooroordelen bij verslaving

Feiten & Fabels

Over verslaving bestaan nog veel misverstanden en vooroordelen in de samenleving. Vooroordelen zoals 'verslaafd worden is je eigen schuld, ze doen het zichzelf aan, losers zijn het' zorgen ervoor dat mensen met een verslaving vaak afgewezen, gemeden of buitengesloten worden. Wie een verslaving heeft, ervaart niet alleen de gevolgen van die verslaving zelf, maar ook van deze reacties.¹

Dit komt omdat veel mensen denken dat mensen met een verslaving zelf verantwoordelijk zijn voor hun verslaving en hun gedrag niet kunnen beheersen. Uitspraken en beelden van 'Eenmaal verslaafd altijd verslaafd' en 'Mensen met een verslaving hebben geen wilskracht en zijn onbetrouwbaar' dragen allemaal bij aan een negatieve houding.¹

"Je kiest er zelf voor"

Verslaving ontstaat geleidelijk en uiteindelijk is sprake van een stoornis in de hersenen. Iemand kiest er niet voor om verslaafd te worden! De middelen (of het gamen/gokken) worden onweerstaanbaar¹.

Bij verslaving is er een stoornis in de hersenen. Er zijn verschillende hersenfuncties die anders werken. Centraal hierin staat de ontregeling van het beoordelings- en beloningssysteem².

Maar een verslaving is geen keuze.

Ja! Natuurlijk heeft de persoon ervoor gekozen om de eerste keer een lijntje coke te snuiven, net zoals 80% van onze landgenoten ervoor gekozen heeft alcohol te willen drinken, en net zoals een groot aantal van onze jongeren ervoor gekozen heeft Instagram op zijn/haar telefoon te installeren of net zoals een groot aantal tieners ervoor gekozen heeft Fortnite te willen spelen! Dus ja, iemand heeft ervoor gekozen de eerste keer iets te doen. Maar niemand van deze mensen kiest ervoor om zijn gedrag niet meer onder controle te hebben.

Geloof me er is echt nog nooit iemand uit zijn bed gestapt 's ochtends die gedacht heeft: "Vandaag wordt ik een junk!" of "Vandaag wordt ik een alcoholist!" of "Vandaag wordt ik game-verslaafd!"

Iedereen die met alcohol, roken, drugs, gamen, social media, porno, en allerlei andere verslavende middelen, begint, denkt oprecht dat die spullen niet de baas over hem gaan spelen. En dat kan achteraf behoorlijk tegenvallen.

“Eigen schuld, dikke bult, ze doen het zichzelf aan”

Deels waar natuurlijk. Het is niet iemand anders die hen dwingt om het middel te nemen of de handeling uit te voeren. Maar vaak staan we er niet bij stil dat een verslaafde een slaaf is van zijn middel of handeling. Een gameverslaafde is slaaf geworden van de game. Een alcoholverslaafde is slaaf geworden van de alcohol. Kenmerkend voor een slaaf is dat hij ondergeschikt is aan iets of iemand anders. Hij is er afhankelijk van. Net zo min als we een slaaf de schuld kunnen geven van zijn omstandigheden, kunnen we een verslaafde ook niet de schuld geven van zijn omstandigheden. Iemand heeft net zo veel of zo weinig ‘schuld’ aan een verslaving als aan andere psychische of lichamelijke aandoeningen.¹

Daarnaast missen we met deze uitspraak het feit dat het middel of de handeling van de verslaafde vaak een bepaalde uitvlucht is; een manier om een bepaalde ervaren leegte van binnen op te willen vullen of te willen onderdrukken. Zolang daar geen alternatief voor gevonden is, is het knap lastig om jezelf te bevrijden van deze onderdrukking.

“Als je er van af wilt komen, dan stop je toch gewoon!”

Stoppen met gebruik is geen makkelijke opgave; mensen met een verslaving werken doorgaans hard om hun verslaving aan te pakken, hun leven weer op orde te brengen en te stabiliseren.

Omgang met verleidingen en terugval zijn weerkerende elementen in het leven van mensen met een verslaving¹. Net zo min als wij willen dat zij verslaafd zijn, willen zij dat zelf ook niet. Het is echt niet dat zij trots zijn op hun toestand, of dat zij gelukkig zijn op de plek waar ze zitten in hun leven.

Verslaafden zijn vaak zo aan het vechten om de dag zonder pijn en moeite door te komen, dat zij niet kunnen overzien wat het met hen zal doen wanneer zij gestopt zijn. De ‘ellende’ van afkicken waar zij eerst doorheen moeten, het ziek worden, de vreselijke frustraties die het mee zal brengen, kunnen zij vaak helemaal niet aan. Dus het ‘gewoon even stoppen’ gaat minder makkelijk dan je denkt.

“Verslaving is gewoon een gebrek aan wilskracht”

Ondanks dat het opgeven in een afkick-proces makkelijker is dan terugvechten, heeft dat in dit proces niets te maken met een gebrek aan wilskracht. Het is de afwezigheid van een eigen wil. De verslaafde heeft geen gebrek of tekort, hij is het helemaal kwijt! Zoals gezegd is een verslaafde een slaaf geworden van zijn middel. Hij heeft daarmee geen eigen wil meer. Het moet!

Daarnaast leeft onbewust een angst voor een leven zonder de uitvlucht of de verdovende werking van het middel. Het échte leven is soms zo hard, zo pijnlijk, zo kwellend.

Dan voelt het leven in een roes, zoveel beter dan dat we die pijnlijke werkelijkheid onder ogen moeten komen!

“Verslaafden zijn heel gevaarlijke mensen”

Ondanks dat er enkele mensen met een verslaving zijn die een gevaar vormen voor zichzelf of haar directe omgeving, zijn er over het algemeen gerekend veel meer ‘functionerende verslaafden’. Hieronder vallen de mensen die een normale baan hebben; mensen met een gezin; mensen die er goed verzorgd uitzien; mensen die de boel best goed op orde lijken te hebben.

Deze groep, is groter dan de groep 'niet-functionerende verslaafden'. Onder de functionerende verslaafden vallen bijvoorbeeld ook BN'ers en hoge piefen in de bankenwereld; mensen waar we tegenop kijken, waar we behoorlijk wat van verwachten. En deze verwachting kennen zij zelf ook. Maar er zijn maar weinig mensen die aan de heersende verwachtingen kunnen voldoen.

"Eens verslaafd, altijd verslaafd"

Verslavende middelen zijn onweerstaanbaar. Klopt! Als je er van afhankelijk bent geworden, blijf je ernaar verlangen. Toch neemt dit verlangen met de jaren af. Wel dreigt er altijd het gevaar dat wanneer je het weer 1x probeert, de positieve uitwerking ervan zó goed bevalt, dat je terugvalt in het oude verslavingspatroon.

Als je gestopt bent met je verslaving, veranderen je hersenpatronen weer. Je herinneringen veranderen niet. Zeker niet wanneer deze herinneringen heel positief zijn. Deze herinneringen kunnen ervoor zorgen dat specifieke situaties je doen denken aan specifieke momenten uit je verslavingsperiode. En ja, deze momenten kunnen ervoor zorgen dat je ineens weer 'trek' krijgt. Toch zijn je hersenen verandert en zul je niet gelijk terugvallen in oude patronen. Wel speelt jouw herinnering hier een grote rol in.

