



**Drugsgebruik**

**&**

**Verslaving**

## Dom, stupid, stom ! ... of toch niet?

“Dom toch, om je tot het gebruik van drugs te laten verleiden, met een gerede kans om verslaafd te raken!?” Nou, met intelligentie blijkt dit niet zoveel te maken te hebben. Met levenservaring kennelijk wel, want boven de twintig slinkt de kans om verslaafd te raken drastisch, en als je de leeftijd van vijfentwintig jaar eenmaal gepasseerd bent, zal dit je niet gemakkelijk meer overkomen. Het is vooral een combinatie van factoren die maakt dat juist de **puber** gevoelig is voor deze verleiding:

- een ‘verboden vrucht’ plukken is spannend, en dus uitdagend. En dus: hoe gemakkelijk laat je je uitdagen? Dit hangt ook samen met nieuwsgierigheid.
- daarbij een overschatting van eigen mogelijkheden: “Ik zorg wel dat ik niet verslaafd raak”.
- het ‘zélf willen uitvinden’ zonder bemoeienis van je ouders.
- mee willen doen met je maten, met de vriendjes waar je graag mee omgaat, en vooral met de voortrekkers uit die groep. ‘Er bij willen horen’ is zeker op die leeftijd heel belangrijk, en een van de voornaamste drijfveren om stappen te zetten waarvan je in je hart wellicht weet dat het beter zou zijn dit niet te doen. Het wonderlijke is, dat het mee willen doen met je maten eigenlijk volledig in tegenspraak is met die hang naar zelfstandigheid. Het gaat hier dan ook niet om een rationele afweging, maar vooral om emotie. En het trieste is, dat juist die eerste stappen op het pad naar de ‘verboden vruchten’ in plaats van onafhankelijkheid op te leveren, nogal eens leiden tot ‘verslaving’, dus tot volledige áfhankelijkheid. Die dreiging hangt elke puber boven het hoofd (vervolg ‘**Puberteit**’ zie blz 5). Daarom is het belangrijk als ouders om toch enig begrip op te kunnen brengen voor een keuze, die in jullie volwassen ogen wellicht ‘zo ongelooflijk stom’ is. Daarin probeert dit artikel in te helpen. Want alleen door naast je kind te blijven staan, ook in zulke uiterst moeilijke omstandigheden, kun je wat voor hem betekenen.

## Fuik als metafoor voor ‘in de val trappen’

Een ‘fuik’ is een visnet met een ingang, maar zonder uitgang. Die levert de visser vis, en dus geld op. Omdat ik deze methode om vis te vangen hier gebruik als metafoor voor ‘verslaafd raken’, leg ik even uit hoe een visfuik werkt: Een verticaal gespannen net leidt naar een ruime opening die de vis verwelkomt in het eerste compartiment van de fuik, dat ruim begint maar verderop nauwer wordt, als een soort trechter. Maar eenmaal door die vernauwing heen kom je in een tweede ruimte, die via een volgende nauwe doorgang weer met een derde ruimte is verbonden enz. Deze weg in omgekeerde richting maken is bijna onmogelijk. En zo leidt de visser / drugsdealer z’n klanten richting zijn fuik, en als ze er eenmaal in zitten, kan hij van ze blijven profiteren, want het lukt ze praktisch niet meer om daar zonder professionele hulp uit te komen.

Toch zijn het zeker niet alleen domme vissen die in een fuik terechtkomen. Nieuwsgierigheid naar een nieuwe omgeving die wellicht wat extra’s te bieden heeft, is zeker ook een factor, en op zich is dat geen slechte eigenschap. Naast onderzoekende vissen heb je natuurlijk ook ‘meezwemmers’ – dat kunnen domme vissen zijn, maar ook slimme voor wie dit idee van de leider wel een mooi experiment lijkt. Ook zij zoeken op een gegeven moment die uitweg terug, maar kunnen hem niet meer vinden. Dit staat dus los van domheid, want de constructie van zo’n fuik is geniepig ingenieus uitgedacht. Kortom, intelligentie behoed je zeker niet tegen het in deze val trappen – adequate voorlichting kan dat (soms) wel.

Wellicht een nog mooiere metafoor is een ‘eendenkooi’ – dat is een soort fuik voor eenden – omdat daarin met ‘lokeenden’ wordt gewerkt. Maar als plaatje is een visfuik duidelijker. De visser en kooiker verdien(d)en aan deze jachtpraktijk net genoeg voor hun dagelijkse behoeften. Maar bij de winsten van drugsbazen, sigarettenproducenten, casino’s, die de argeloze mens in hun verslavingsfuik weten te vangen, gaat het om bijna mythisch hoge bedragen. En onze overheid roomt dit af via de accijnzen.



## Verslaafd zijn – als voorbeeld heroïne

De stam van het woord verslaving is 'slaaf'. Tegenwoordig zou de politiek correcte vorm daarvan 'tot slaaf gemaakte' zijn. En dat is met betrekking tot 'verslaving' niet overdreven. Veel mensen hebben eigenlijk geen idee, wat dit verslaafd zijn inhoudt, en daarom schets ik hier toch nog even een beeld van de verslaafde.

Over 'de verslaafde' wordt vaak nogal neerbuigend gesproken: Een 'junk' zou slap van karakter zijn, te lui om te werken, teren op kosten van de samenleving, je bestelen en beduvelen enz. De aan sigaretten verslaafde komt er in dit opzicht nog het gunstigst van af, de heroïnejunk het slechtst. Laat ik daarom deze laatste als voorbeeld nemen.

Door het sterk verslavende karakter van opiaten (opium, morfine, heroïne) is de heroïnejunk volledig van dit middel én van zijn 'dealer' (verstrekker) afhankelijk. De dealer heeft hem, met de heroïne als 'ketenen', tot slaaf gemaakt. Verslaving aan heroïne is uiterst dwingend. Dat speelt natuurlijk nog niet op het moment dat je begint. Hoewel de eerste keren dat je gebruikt tegenvallen, net als bij je eerste sigaret, went dat geleidelijk en gaat het positieve gevoel overheersen – dán is de verslaving al ingetreden [g]. Dán voel je je door het te gebruiken even heerlijk, boven alles verheven, gelukzalig. En eenmaal kennis gemaakt met dat gevoel wil je dat nog wel eens, en nóg eens. En zo 'zwem' je van het eerste compartiment van de fuik naar het tweede compartiment, en verder. Maar je dagindeling, zelfs je hele leven dreigt door dit gebruik te veranderen, want zodra de heroïne uitgewerkt begint te raken, merk je dat je je beroerd gaat voelen. Niet een beetje naar, maar hondsberoerd, bijna letterlijk 'doodziek' [g]. En de enige manier om die ellende kwijt te raken, is een nieuw 'shot' heroïne. Heroïne is je redding, en je dealer zorgt daarvoor – tegen betaling. Die hunkering (in het Engels 'craving') naar heroïne is onweerstaanbaar.

En zo zeil je van het even heerlijk voelen, via de uren dat je je nog redelijk voelt, naar de ellende van dwingende noodzaak tot een nieuw shot. In de schaarse uren dat je je nog redelijk voelt moet je nu gaan zorgen dat je geld verdient, heel veel geld, want heroïne is enorm duur (de eerste shotjes waren dat niet, die waren bijna gratis, 'om uit te proberen' – zo handig was je dealer wel). Dan blijkt een gewone baan niet haalbaar te zijn, want de periode tussen 'onder invloed' en 'beroerd voelen' is nauwelijks acht uur. Daarbij verdien je met geen enkele gewone baan genoeg om de hoge bedragen die heroïne vergt te kunnen voldoen. Mogelijkheden die overblijven zijn dus diefstal en prostitutie, of het zelf gaan dealen.

"Maar er zijn toch mogelijkheden om er af te komen? Junks stelen zelfs van hun eigen familie, zelfs van hun ouders, dat gaat toch veel te ver!".....

Verslaving gaat sowieso veel te ver. Hoe graag een junk ook bij zijn familie wil horen, zijn 'ketenen' (de heroïne) en zijn slavendrijver (dealer) maken dat onmogelijk, hij is 'slaaf' in alle betekenissen van het woord. Dat is de alles ondermijnende kracht van heroïne (en andere opiaten), ultieme verslaving.

Inderdaad zijn er mogelijkheden om van een verslaving af te komen (zie 'afkickcentra' [a]), maar het traject naar het herwinnen van onafhankelijkheid is een ongelooflijk harde weg, die voor velen te zwaar is, zeker bij een middel als heroïne. Als je dit heel graag wilt én kunt, gaat het lukken, maar die kans is niet groot. "Zijn die mensen dan zo slap van karakter?". Nee, maar je moet werkelijk extreem sterk zijn om dit aan te kunnen. Want realiseer je, dat het zelfs sigarettenrokers slechts in 10% lukt om van de tabak af te blijven (met hulp hooguit in 20%). En dan nog kunnen ze na een, of zelfs meerdere jaren terugvallen in hun tabaksverslaving, ondanks alle uiterst dreigende waarschuwingen op de sigarettenpakjes.

## Voorbeeld tabaksverslaving

Die tabaksverslaving is overigens wel een heel mooi voorbeeld van verslaafd zijn, omdat iedereen dit zelf of uit zijn directe omgeving wel kent. Het roken van tabak nam eeuwenlang een aparte plaats in als ‘genotsmiddel’, waar ook de overheid via accijns flink aan verdiende. Tabak mocht zelfs tot aan het eind van de 20<sup>e</sup> eeuw amper ‘verslavend’ genoemd worden – als overheid mocht je toch niet aan verslaving verdienen? – al was het dat natuurlijk wél. Omdat ook de rokers zelf niet wilden toegeven, of zich niet realiseerden dat ze verslaafd waren, kon deze uitwas van de genotsindustrie heel lang ongestraft voortduren. Rokers zelf ontkenden graag afhankelijk te zijn van ‘hun sigaretje’: “Ik kan zó stoppen, als ik het wil – maar ik vind het zo gezellig”, of “het geeft me rust”, of “het is gewoon lekker, en anders ga ik toch maar snoepen”. Allerlei rokers-argumenten verbloemden dat het hierbij wel degelijk om harde verslaving ging, maar om dat toe te geven is voor hen vaak ‘een brug te ver’.

Tabaksproducenten zijn goed te vergelijken met de kooiker van de eendenkooi. ‘Lokeenden’ zijn er genoeg, dat wil zeggen mensen die al tabaksverslaafd zijn. Zij zijn net als die eenden gekortwiekt, maar dan door een verslaving waar ze, zonder zich dit al te bewust te zijn niet meer uit kunnen komen – desondanks jubelen ze vol overtuiging hoezeer ze van hun sigaretje genieten. Daarbij werden de stoerste, rijkst-ogende en meest blije jonge mensen door de industrie met graagte in sigarettenreclames ten tonele gevoerd. Natuurlijk was het ‘stoer’ om daarbij te horen, en voor veel pubers te verleidelijk om zich ervan af te keren. En andere pubers volgden die stoere leeftijdsgenoten, en zaten daarmee dan meteen ook ‘in de fuik’ van de tabaksindustrie, hun verdere leven lang – een ideaal verdienmodel dat een eeuw lang ongestraft kon en nog steeds kan voortduren.

Maar met het erkennen van de risico’s van tabak door onze overheid – zij het nog aarzelend – dreigt er zand in de machinerie van deze industrie te komen. Gelukkig voor hen echter werd de elektronische sigaret, oorspronkelijk gepropageerd om het roken van sigaretten te ontwennen, een nieuwe hype, vooral ook bij jongeren die nog níét rookten. In de VS wordt deze e-sigaret onder jongeren flink gepromoot door ‘influencers’, jongelui die zich op social media in filmpjes tonen, al lurkend aan hun e-sigaret, het zogenaamde ‘vaping’. Dit natuurlijk met een genotzalige uitdrukking. Hiervoor worden zij goed betaald door de tabaksindustrie. Deze influencers lijken zich van geen kwaad bewust [128].

„De jeugd heeft deze manier van roken omarmd, wetende dat er risico’s zitten aan het roken van sigaretten. Maar ook deze e-sigaret, een briljante vondst van de tabaksindustrie, bevat nicotine, vaak nog veel meer dan een gewone sigaret, en is dus minstens zo verslavend. Hij lijkt dan ook de kans op het gaan roken van gewone sigaretten duidelijk te vergroten” [113]. Het is dus gewoon een nieuw soort fuik, waarmee de tabaksindustrie de dalende trend in nicotineverslaving door beginnende rokers aan het compenseren was. Dit ondanks dat er nieuwe bijwerkingen van vaping werden gemeld, die we van sigaretten nog niet kenden [128], waaronder forse longschade. Inmiddels hebben zoveel vapers ernstige longschade opgelopen – meerderen overleden hieraan – dat de roep om een verbod van de e-sigaret steeds luider wordt. In India is aan deze roep al gehoor gegeven, en is vaping er verboden.

Het is diep triest, dat onze **overheid** zelfs nu nog het gáán roken rekent tot de ‘vrije keus’ van mensen. Die gedachte is naïef en getuigd van onbenul. Zo’n mening zal wellicht ingegeven zijn door de tabakslobby en door de economische dreiging van verlies aan tabaksaccijns. Want van zo’n vrije weloverwogen keuze is hier geen sprake, kan het ook niet zijn, omdat het bij het gaan roken vooral tieners betreft, experimenterende pubers die met commerciële lokkertjes (vanuit een zeer kapitaalkrchtig verdienmodel) verleid worden om te gaan roken. En zijn ze eenmaal gaan roken, dan heeft de tabaksindustrie een heel leven lang een goede klant aan hen. Het ís niet de vrije keuze van een tiener om zijn verdere leven van de tabaksindustrie afhankelijk te zijn, en daarmee later een grote kans te lopen op forse lichamelijke schade van zichzelf en van zijn omgeving (inclusief zijn nog ongeboren kind).

En ben je eenmaal verslaafd geraakt, dan is er van een 'vrije keus' dus evenmin sprake, wat wel blijkt uit het oostindisch doof zijn voor alle harde waarschuwingen op sigarettenpakjes. Mooi wordt dit verwoord door Floor Rusman in een openhartig artikel [129]. Daar ook citeert zij Jonathan Franzen: „Roken is een daad van verzet die alleen jongeren zich schuldloos kunnen permitteren. Er zijn zeer weinig serieuze rokers van boven de dertig, misschien wel geen, die zich niet schuldig voelen over de schade die zij zichzelf toebrengen”.

Maar zijn het alleen pubers die verslaafd raken? Geldt dit niet evenzeer voor volwassenen? Theoretisch wel, maar in de praktijk niet. Zoals genoemd begint iemand, die tot zijn vijftiengste niet gerookt heeft, er na die leeftijd ook niet meer aan. De enkelinge die dit toch nog doet, maakt alsnog een grote kans verslaafd te raken. Het is dus niet voor niets, dat de focus van de tabaksindustrie op de jeugd ligt.

“Twee van de drie kinderen die een sigaret proberen, worden een dagelijkse roker. En van deze rokers zullen op termijn twee van de drie door het roken overlijden”, aldus longarts Wanda de Kanter [130], die met [TabakNee.nl](http://TabakNee.nl) [c] een harde campagne voert. Daar wil niet iedereen van weten, meerderen willen het nog steeds op diplomatieke wijze proberen. Maar de schadelijkheid van roken was 65 jaar (!) geleden al officieel bewezen geacht in het Britse parlement. En ook bij ons stonden al in [mei 1962](#) alle noodzakelijke maatregelen genoemd in o.a. het Nederlandse tijdschrift 'Spreekuur Thuis' [131]. Daarin wijst de internist Dr. C. van Proosdij tevens op de honderdelfmiljoen gulden die de tabaksindustrie toen al spendeerde aan vooral op jonge mensen gerichte reclame. Elke redelijkheid heeft het in dit opzicht dus al ruim een halve eeuw lang moeten afleggen tegen niets ontziend winstbejag. Zelfs ministers lieten zich verleiden door de tabakslobby [132]. De hoogste tijd dus nu, om het gezonde verstand het voortouw te laten nemen, en daar nu zorgen de twee longartsen van TabakNee [c] voor, samen met strafrechtadvocaat Bénédicte Ficq. Onbegrijpelijk, dat deze voorvechters van een gezond lijf zelfs door medestanders, die nog steeds in de diplomatieke weg geloven, gedwarsboomd worden. En dat terwijl die weg dus al zó lang dood blijkt te lopen. Niet goed, want vooral een gezamenlijk optreden tegen deze op criminele winst beluste industrie maakt werkelijk kans, waarmee dan wezenlijke gezondheidswinst voor een groot deel van de bevolking geboekt kan worden.

Mag het gedoogbeleid van onze bestuurders ten aanzien van tabak vooral op economisch opportunistische gronden berusten, voor wat betreft andere middelen leek gedogen gewoon de gemakkelijkste weg. Inmiddels is de overheid haar grip op de (zeer lucratieve) drugsproductie en -handel goeddeels kwijt, en verdient Nederland de twijfelachtige eer 'narcostaat' genoemd te worden. Gelukkig wordt dit nu zo langzamerhand herkend en worden er stappen ondernomen om de macht van dealers en 'drugsbaronnen' in te perken, onder meer door het motiveren van criminele jongeren, die vielen (vallen) voor het grote geld, om een ander leven te kiezen. We zullen jaren verder zijn voor we de effecten daarvan kunnen merken.

## **Puberteit** (zie ook blz 1)

Het zal je niet verwonderen, dat onze aandacht vooral naar deze leeftijd gaat, want kinderen vormen nu eenmaal de leidraad van deze site. En omdat een verslaving meestal begint op de puberleefijd, verdienen juist zij de meeste aandacht – zij vormen qua verslavingsrisico nu eenmaal de meest kwetsbare groep. De puberteit is de leeftijd waarin kinderen beginnen zich van hun ouders los te maken, terwijl ze met van allerlei nieuws in aanraking komen en dat ook willen uitproberen – ook van alles móéten uitproberen om tegen de tijd dat ze volwassen zijn weloverwogen keuzes te kunnen maken.

Het begint al als jonge tiener met een eigen lijf dat zo aan het veranderen is. Daarmee gaat je eigen geslachtsdeel opvallen, krijgt het een ongekeerde aantrekkingskracht en blijkt het met wat experimenteren over wonderlijke mogelijkheden te beschikken, welke uitgebreid beoefend kunnen worden. En daar kan dan op een gegeven moment ook nog de andere

seks een heel speciale rol in gaan spelen – maar daarover meer op de webpagina [‘Puberseks’](#). Toch is deze seksuele ervaring, die je (meestal) niet deelt met je ouders, een van de eerste ervaringen in je leven waar zij helemaal buiten staan, waarin jij dus echt zelfstandig opereert. Jouw seksleven is van jou, en zelfs je ouders durven zich daar nauwelijks mee te bemoeien, hebben het er liefst maar helemaal niet over. Die ouderlijke gêne maakt ook dat jij dit voor jou zo belangrijke deel van je leven helemaal voor jezelf houdt. Ouders gaan zich pas met jouw seksleven bemoeien zodra jij contact krijgt met de andere seks, dat wil zeggen alleen met jouw keuze – al dan niet met succes. Het zal niet alléén deze eerste ervaring zijn, waarin een belangrijk deel van je leven volledig buiten je ouders om gaat, die maakt dat je hen ook van allerlei andere activiteiten durft buiten te sluiten. Het zit ook in het concept van ‘groot worden’, dat je van alles ‘zelfstandig’ uit gaat proberen zonder je ouders daarin te betrekken. Grappig daarbij is wel, dat die ‘drive naar zelfstandigheid’ veelal gepaard gaat met een enorme afhankelijkheid van de mening en interesses van je ‘peergroup’, de groep leeftijdsgenoten waar je bij wilt horen. Dat betreft sport, muziek, disco’s, festivals, kleding, mobiliteit enzovoorts, én dus roken en het gebruik van allerlei partydrugs en andere middelen, waaronder zich zeer verslavende bevinden.

Maar ook ná de puberteit liggen er nog wel allerlei andere verslavingen op de loer. Tegen allerlei middelen wordt nu al flink gewaarschuwd wegens de verslavende en soms beschadigende werking, zoals alcohol-, slaapmiddel-, GHB-, partydrug en sommige pijnstillers. Over het verbieden van de e-sigaret en van lachgas wordt momenteel nagedacht, nadat ernstige lichamelijke schade door deze middelen mogelijk gebleken is, t/m overlijden toe. Maar datzelfde geldt ook voor alcohol en tabak. Verbieden bleek al in het verleden (denk aan het alcohol verbod, de ‘drooglegging’ in de USA) zonder effect. Goede voorlichting en motivering kan wél effect hebben, natuurlijk wel samen met een verbod op elke reclame/promotie van deze middelen.

## **Wat kun je als ouders?**

Niet zo heel veel, want als ouder sta je al bij voorbaat ‘buiten spel’. Aan jullie wijze raad, welke nog als vanzelfsprekend werd overgenomen toen je kind klein was, lijkt een puber vaak geen boodschap te hebben (al verwonder je je er later soms over hoeveel daarvan toch nog is blijven hangen, in hun achterhoofd). De leefwerelden van jou en je puber lijken wel losgekoppeld te zijn van elkaar. Toch vraag ik mij af, of bij meer betrokkenheid bij en openheid over de seksuele ontwikkeling van je kind die kloof tussen jullie werelden niet kleiner zou kunnen worden. Meer openheid, ook over seksuele ontwikkeling zou de kans op openheid naar jou als ouder toe over beginnend drugsgebruik wellicht kunnen vergroten. Hoe dan ook zal drugsgebruik bespreekbaar moeten zijn om jou überhaupt de gelegenheid te bieden je puber in zijn omgang met drugs een duwtje in de goede richting te kunnen geven. Ouderlijke boosheid over drugsgebruik, openlijk verdriet of ‘hel en verdoemenis’ helpen daar niet bij en werken meestal zelfs contraproductief. Ook op ongevraagd advies zit een puber zelden te wachten, en kan gemakkelijk beantwoord worden met “wat weten jullie daar nu van?” – en veelal is dat inderdaad bar weinig. Daarom zou het goed zijn als ouders om je goed op de hoogte te stellen van drugs, en ook op de hoogte te blijven van recente ontwikkelingen in de drugscene (zie [‘Jellinek’](#) en [‘Trimbos’](#)). Deel die kennis met je kind, voorzichtig, en maak er vooral geen strijd van – strijd werkt hierin sowieso niet.

Ondanks veel aandacht in de media neemt het middelengebruik nog niet af, het neemt zelfs nog toe. Ook de Nederlandse cijfers hiervan stellen niet gerust [134]. Toch zullen we het vooral van de beeldvorming moeten hebben. En daarin zien we bv bij het gamen en het ‘mobieltje’ (social media) gelukkig al een verschuiving ten goede optreden.

Je kind behoeden voor verslaving, kan niet. Wel loont het zeker om tijdig over voor- en nadelen van allerlei drugs en ‘spelletjes’ in gesprek te gaan – waaronder verslaving.

## Steekhoudende argumenten

Jullie belangrijkste argument als opvoeders (ouders, leerkracht, sportcoach enz.) ligt in die door je puber zo gewenste vrijheid, zelfstandigheid en onafhankelijkheid – een aspect waarvan ook jij als ouder weet dat dit superbelangrijk is (en mocht je het niet weten, dit geldt evenzeer voor meisjes). Drugs en verslaving maken je juist volledig áfhankelijk, van die drugs én van de drugsdealers. Met drugsverslaving vallen die zo innig gewenste onafhankelijkheid en vrijheid in een klap buiten bereik, blijvend – al zal het een heel sterke enkeling wel gaan lukken om enigmate uit die ‘fuik’ te ontsnappen. Dát is een van de weinige echt steek-houdende argumenten tegen beginnend drugsgebruik (en dus ook tegen roken), een argument dat ook door je puberkind begrepen kan worden en effect kan hebben.

Er zijn natuurlijk nóg wel enkele argumenten te verzinnen om je kind bij ‘ongezonde middelen’ weg te houden. Zo paaiden mijn ouders mij met een geldbedrag als ik tot mijn achttiende jaar niet zou roken. Bij mij werkte dat, omdat ik van het geld dat ik met enkele jaren vakantiewerk tot mijn zestiende had verdiend, nog niet het zeilbootje kon kopen dat ik graag wilde, maar met dat ‘rookgeld’ dat ik op mijn achttiende zou krijgen wél. Dat rookgeld kreeg ik dus ‘op de pof’, en ik mocht het niet verspelen omdat daarmee m’n zeilbootje weer zou verdwijnen. Na m’n achttiende was de aantrekkingskracht om met roken te beginnen, goeddeels verdampt. Het argument van ‘onafhankelijkheid’ werd door mijn ouders toen nog niet gebezigd, maar zou, denk ik, nóg duidelijker bij mij zijn binnengekomen.

## Allerlei verslavingen

Met de besproken voorbeelden heroïne en tabak lijkt het misschien of het bij verslaving alleen over [middelen](#)-verslaving gaat. Dat is niet zo. Mij ging het er vooral om te laten zien en te laten begrijpen hoe je ‘zomaar’ verslaafd kunt raken – en er daarna (nauwelijks) meer af kunt komen. Want daar zijn zo veel misverstanden over. Hieronder vind je een opsomming van ook heel andere soorten verslaving dan aan middelen.

De drive om tot een activiteit te komen die verslavend kan uitpakken, verschilt van onderwerp tot onderwerp, maar ook per leeftijd. In alle gevallen is het belangrijk om geleerd te hebben maat te houden, maar soms (zoals bij heroïne) is dat niet genoeg. Ook sociale controle vanuit je eigen ‘peergroup’ kan erg helpen, maar alleen als je in een gezonde peergroup zit, want anders kan zo’n groep je juist de ellende in werken.

Verslaving aan nog andere middelen komt op blz. 9 nog aan de orde. Maar eerst ga ik kort in op activiteiten van een heel andere soort, die ook voor onze jeugd aantrekkelijk zijn en eveneens tot verslaving kunnen leiden. Hierbij beperk ik mij tot een korte omschrijving van de problematiek – ook daar zijn boeken vol over geschreven zijn, dit flipboekje is er veel te klein voor. Maar veel van zulke informatie is ook weer goed te vinden op andere websites [a].

- **Gokverslaving** – Het begint met een spelletje puur voor de competitie, dan komt er een inzet bij, die de ‘kick’ versterkt en steeds hoger kan worden. Die kortdurende kick kan zelfs verworden tot een continue innerlijke drang om te willen winnen, of op z’n minst het verlorene weer terug te winnen. Uiteindelijk kan dit alles leiden tot een compleet geruïneerde financiële situatie, waarbij de gokker (en zijn gezin) met torenhoge schulden achterblijft – om zelfs dan nog niet te kunnen stoppen.
- **Game-verslaving** – Gamen is leuk en geeft een ‘kick’. Meer gamen is leuker, tot continu gamen aan toe. Gamen kan je in je eentje, maar ook met anderen – internationaal zelfs. Het kan ook leerzaam zijn. Maar een continue drang om te gamen, in alle vrije uren, vaak ook nog ’s nachts, dat gaat ten koste van school, werk, van slaap en van je sociale contacten. Daarbij gaat het gepaard gaat met een continue gevoel van onrust als je even niet gamet. Als je dat voelt, en natuurlijk al eerder, is het echt mis en zou het goed zijn om hulp te zoeken voor je verslaving [a].



- **Koop-/verzamelverslaving** – bijvoorbeeld al 1000 paar ‘mooie schoenen’ in je kast hebben staan en nóg het gevoel hebben pas gelukkig te kunnen zijn als je weer nieuwe schoenen koopt – dit ten koste van veel andere zaken en mogelijkheden.
- **Seksverslaving** – Zodra seksuele drang de kop op steekt, zoekt deze naar bevrediging. Als puber moet je leren daarmee om te gaan. Als kind leer je al om niet direct te krijgen waar je zin in hebt. En ook als puber kan je niet te pas en te onpas bij elke seksuele prikkel bevrediging najagen. Meestal lukt dat ook wel, waarbij zelfbevrediging (het ‘masturberen’) beperkt blijft tot situaties buiten de sociale context. Maar als seks of masturberen nauwelijks nog bevrediging geeft, kan die drang continu door blijven spelen. Die continue seksuele aandacht met een uitpuittend meer en meer seksuele activiteit gaat dan ten koste van de ‘vrede’ in je eigen lichaam en geest, én van de aandacht en energie die je voor andere zaken ook hard nodig hebt.
- **Mobieltjesverslaving / social media** – Als elke ‘ping’ op je mobieltje je een bevredigend gevoel geeft ‘er bij te horen’, kan een uur zonder ‘ping’ onrust veroorzaken, zelfs ongerustheid. Dat het daarbij meestal om tamelijk gratuite ‘pings’ gaat, blijkt van secundair belang. Dit kan zelfs culmineren in het gevoel geen tien minuten te kunnen leven zonder even op je mobieltje gekeken te hebben, ‘uit angst het contact met jouw wereld kwijt te raken’. En zo worden er uren, tot wel tien uur per dag op een schermpje gekeken. Die continue innerlijke drang om vooral niets te mogen missen, om ook op elk ‘piepje’ te reageren, zorgt voor voortdurende onrust en daarmee voor afhankelijkheid van je mobieltje. Daarbij voorkomt het een werkelijke ‘tevredenheid’ met je bestaan. Hoewel social media veel goeds gebracht hebben, gaat een verslaving daaraan ten koste van natuurlijke sociale contacten en vriendschappen. Maar ook ten koste van de tijd die je met andere zaken had kunnen doorbrengen, zoals buiten spelen, studie, sport, cultuur, natuurbeleving enz.

Een heel ander aspect hiervan raakt de gezondheid. Door zoveel tijd van de dag op je mobieltje te turen – als ‘dichtbij voorwerp’ – wordt bij opgroeiende kinderen het ontstaan van bijziendheid in de hand gewerkt, met het dragen van een bril tot gevolg. Met een paar uur buitenspelen per dag voorkom je dit. Niet onbelangrijk, omdat bijziendheid ook op latere leeftijd gevolgen heeft voor het gezichtsvermogen. Dit is nog een extra reden om onze kinderen te leren om onafhankelijk van hun mobieltje te kunnen leven. Ze moeten leren er op een gezonde manier mee om te gaan. Maar hoe doe je dat als ouder, als je zelf al zo afhankelijk bent van je mobieltje? Op de vertrouwde afkicksites vind ik mobiel-verslaving nog niet – kennelijk moet dit probleem eerst nog groter worden. Wel zie je op het internet veel adviezen over dit onderwerp – over de kwaliteit daarvan heb ik (nog) geen oordeel.

- **Verknochtheid aan een ‘loverboy’** – Dit betekent vrijwel letterlijk slavernij, door overgave aan, en dus afhankelijkheid van degene op wie je verliefd bent. Met een gezonde verliefdheid is natuurlijk niets mis, hoewel sommigen zelfs die staat al als een aandoening opvatten – wat het in meerdere opzichten ook wel is. Maar gezonde verliefdheid gaat op termijn over in liefde, of in een eind aan de relatie – dat laatste zeker als er allerlei negatieve en onaangename kanten van de geliefde duidelijk gaan worden. En hoewel dat bij een loverboy in extreme mate het geval is, blijft de afhankelijkheid aan hem toch bestaan. In het begin lijkt hij nog aardig, maar allengs stelt hij meer eisen, waarna hij uiteindelijk een pooier blijkt te zijn die zijn ‘lief’ bij voorkeur in het bed van een klant ziet, die haar ook nog naar believen mishandelt, en die haar vast in de greep van zijn zogenaamde liefde houdt. Hoe onvoorstelbaar zo’n relatie ook voor anderen moge zijn, de ellende die het meisje overkomt en de schade die dit bij haar aanricht zijn even onvoorstelbaar. Op de sites van de afkickcentra zie ik hulp hiervoor nog niet geboden, maar instellingen voor de geestelijke gezondheid van kinderen bieden dit wel – als zij daar tenminste tijd voor kunnen vrijmaken.



Een belangrijke factor in een onverantwoord middelengebruik, en dus ook in het 'verslaafd raken', is een tekort aan zelfstandigheid of zelfs '**onzelfstandigheid**'. Want hoe beter het je lukt om je kinderen al jong te leren zelfstandig een oordeel te vormen, hoe kleiner de kans is dat zij meesurfen op foute ideeën van vermeende vriendjes. Zelfstandigheid betreft niet alleen het denken, het is ook het leren dingen te doen of na te streven op grond van een eigen oordeel.

Vreemd genoeg is onze cultuur niet erg gericht op zelfstandigheid en een eigen oordeel. Niet alleen religies hebben grote moeite met een eigen oordeel binnen hun 'kudde', ook onze wetgever zag bij voorkeur volgzzaamheid. Vooral voor meisjes is dat (meer dan) lastig, al is er in de afgelopen halve eeuw gelukkig al veel veranderd: Tot 1958 was de vrouw verplicht haar man te gehoorzamen, en was zij zelfs 'handelingsonbekwaam' ten aanzien van allerlei procedures. In die geest was zij meestal ook opgevoed. Pas in 1976 werden man en vrouw helemaal (dus ook financieel) elkaars gelijken binnen het huwelijk, tot spijt van de kerken. En wees eerlijk: het wordt nog steeds 'schattig' gevonden als het bruidje aan de arm van haar vader naar het altaar geleid wordt, om daar overgedragen te worden aan de verse echtgenoot – vanonder de hoede van de ene voogd naar die van de andere voogd. En nog steeds zijn veel ouders blij als zij hun dochter 'onder de pannen' hebben – iets wat overigens ook voor zoons geldt, zij het minder stringent. Gebondenheid in de kinderrol ("Zolang jij je benen onder mijn tafel steekt, doe je wat ik zeg!") gaat dan naadloos over in echtelijke gebondenheid, nog zonder dat de jongvolwassene de kans heeft gehad zijn eigen zelfstandigheid te kunnen praktiseren en ervaren.

"Maar in die tussenliggende periode, dus juist als oudere puber ben je toch júíst gespist op zelfstandigheid?" Nou, dat lijkt misschien zo, maar die 'drive naar zelfstandigheid' gaat op die leeftijd veelal juist gepaard gaat met een enorme afhankelijkheid van de mening en van de interesses van je 'peergroup', de groep leeftijdsgenoten waar je bij wilt horen. Dat betreft sport, muziek, disco's, festivals, kleding, mobiliteit enzovoorts, én dus roken en het gebruik van allerlei partydrugs en andere middelen, waaronder zich zeer verslavende bevinden. Dat niet veel meer meisjes dan jongens verslaafd raakten zal enerzijds samenhangen met die tamelijk dwingende volgzzaamheid waar velen van hen in zijn opgegroeid, en anderzijds met een door de bank genomen wat geringere experimenteerdrijf van meisjes.

Een meisje dat voordien van dit stringente pad afdwaalt en verliefd wordt op een jongen die later loverboy blijkt te zijn, kent nog geen zelfstandigheid en zit daardoor dubbel zo vast in die relatie – iets dergelijks geldt overigens ook voor de getrouwde vrouw met een fysiek en/of psychisch mishandelende man, en dan toch nog niet wil of durft op te stappen – hoewel die situatie wel gecompliceerder is wegens allerlei praktische en financiële drempels.

Zelfstandigheid en vrijheid zijn trouwens best ook aardige onderwerpen om als ouders met je kind over te discussiëren: wanneer ben je vrij, wanneer voel je je vrij, of juist onvrij?

'Vogelvrij', een zware middeleeuwse straf, is bijna het omgekeerde van 'vrij als een vogel'.

## **Middelen-verslaving**

Dan keer ik toch nog even terug naar verslavende [middelen](#), omdat er de laatste tijd allerlei (on)nodige producten zijn bijgekomen, en er ook door nieuwere inzichten standpunten zijn aangepast.

Bij verslaving en dus afhankelijkheid is het gevoel dat je niet meer zonder dit middel kan leven. Hierin wordt vanouds onderscheid gemaakt tussen lichamelijke en psychische afhankelijkheid:

- **Psychische afhankelijkheid** wordt gezien bij gebruik van cannabis, alcohol, tabak en sommige medicijnen zoals benzodiazepines zoals valium (gebruikt ter kalmering), maar ook bij speed, cocaïne en XTC (deze drie juist niet ter kalmering). Verder GHB, heroïne, slaapmiddelen en (in veel mildere vorm) koffie.

- **Lichamelijke afhankelijkheid** betekent, dat zelfs ook je lijf heftig gaat protesteren als je dit

middel ineens niet meer gebruikt: de zgn. 'onttrekkingsverschijnselen'. Die treden evenzeer op bij alcoholverslaving of verslaving aan opiaten (de van opium afgeleide middelen zoals morfine, heroïne, methadon en de moderne pijnstiller oxycodon), maar worden ook gezien bij slaapmiddel- en GHB-verslaving (zie ook blz 8 van [Partydrugs](#)).

Na lezing van '[Lichaam en geest](#)' zal duidelijk zijn, dat het onderscheid tussen psychische en lichamelijke afhankelijkheid niet steeds zo scherp is afgegrensd als soms gesteld. Want ook psychische afhankelijkheid kan lichamelijke klachten geven, zij het lang niet zo heftig als lichamelijke afhankelijkheid. Zelfs de verslavingen zonder middelengebruik (gok-, game-, seks- enz.), die dus geen onttrekkingsverschijnselen kennen, kunnen wel degelijk lichamelijke klachten opleveren die soms heftig kunnen zijn, zoals buikpijn, zuurbranden, misselijkheid, hartkloppingen, hoge bloeddruk. En inderdaad, dit zijn tekenen van stress, van te frequent, te langdurig onder psychische druk staan zonder werkelijke ontspanning. Dat dit niet goed is voor een mens zal duidelijk zijn – meer over chronische stress kun je in het hoofdstuk '[Functionele klachten](#)' lezen.

Een enkel speciaal woord op deze plek voor het opiaat '**oxycodon**', omdat recent blijkt dat de verslavende werking van dit middel aan de aandacht van veel artsen en de Inspectie is ontsnapt [133]. De fabrikant claimde dat deze sterke pijnstiller niet verslavend zou zijn, maar niets blijkt minder waar. Intussen is het door veel artsen internationaal te vaak en te langdurig voorgeschreven bij pijnklachten, werd het ook nogal eens herhaald zonder stringente reden, en groeide het aantal mensen dat aan dit middel verslaafd raakte binnen een paar jaar tot uitzonderlijke proporties, zonder dat de artsen of Inspectie dit in de gaten hadden. Niet verwonderlijk dus, dat het middel oxycodon, een harddrug uit de groep opiaten, inmiddels hoge prijzen genereert in de drugsscene. Heel veel mensen zijn op deze manier zwaar verslaafd geraakt, 'gewoon' doordat ze pijn hadden. Los nog van de ellende die verslaving hen gebracht heeft, is dit wel een heel dure leerschool voor ons allen.

Zulke desinformatie kennen we van meer middelen. Maar misschien zou je hier beter kunnen spreken van 'voortgeschreden inzicht'. Zo leek ook het gebruik van een middel als cannabis vrij onschuldig. Je wordt er 'high' van, en als dat over is lijkt alles weer normaal. 'Lijkt', want als je echter vaker cannabis gebruikt kunnen er geheugenproblemen ontstaan, die niet meer zomaar verdwijnen. En omdat cannabis, in tegenstelling tot wat eerder gedacht werd, wel degelijk wat verslavend kan werken [a], vormt dat geheugenverlies bij sommige jongeren een groot probleem. E.e.a. wordt in de hand gewerkt door de veel hogere concentratie THC (tetra-hydrocannabinol de werkzame stof) in de wiet die tegenwoordig gekweekt wordt.

Een dergelijk verhaal geldt ook voor Ecstasy (XTC) en cocaïne, stimulerende middelen die eerder 'niet verslavend' heetten te zijn. Ook dat is inmiddels weerlegd, waarbij juist door het frequente gebruik, dat nu eenmaal inherent is aan verslaving, de bijwerkingen veel duidelijker en ronduit schadelijk blijken te zijn (zie blz 8 van [Partydrugs](#)).

Dat ook benzodiazepines (zoals Valium) toch verslavend kunnen werken, hadden we evenmin gedacht. Hoewel dit veel minder ernstig is dan bv. oxycodon, leert dit alles ons wel dat er onderzoek nodig is over een veel langere periode dan gedacht om een middel werkelijk veilig te mogen noemen. Daarbij is het goed om je te realiseren, dat elk middel dat op de een of andere manier een 'werking' heeft in het lichaam, ook altijd bijwerkingen heeft. Kortom, als je kind de puberleeftijd nadert loont het echt de moeite om op de hoogte te zijn en te blijven van deze ontwikkelingen, iets waartoe de sites van verslavingscentra [a] de mogelijkheid bieden.

Last but not least noem ik toch nog even **alcohol**, onze alom geaccepteerde en geapprecieerde 'partydrug', die met een half miljoen aan verslaafden/misbruikers ruim boven de andere verslavingen uitspringt en daarmee een enorme sociale impact heeft – dit overigens samen met tabak- en medicijnverslaving. Het onderscheid tussen zwaar 'verslaafden' (ruim tachtigduizend) met echte abstinenteverschijnselen, en 'misbruikers' die bij abstinentie geen

lichamelijke klachten krijgen, wordt o.a. gemaakt door een site als [Jellinek](#) . Maar ook deze misbruikers lopen door te veel alcohol op den duur wel degelijk forse gezondheidsschade op. Hoewel alcohol ook op party's verreweg het meest gebruikte roesmiddel is, wordt het niet echt tot de partydrugs gerekend, omdat het een natuurproduct is en niet chemisch is bereid. Juist ook onder jongeren blijft alcohol onverminderd populair, het moderne 0% bier ten spijt. De hoeveelheden bier die tijdens festivals, studentenfeesten e.d. naar binnen geslokt worden zijn enorm, tot meerdere glorie van zulke veelgebruikers. Lichte dronkenschap blijkt nog steeds 'tof', daar wordt niet over geschamperd. Het is in Nederland gelukkig nog niet als in sommige Scandinavische landen, waar een feestje pas geslaagd mag heten als iedereen ladderzat is geworden.

Het aantal mensen dat geregeld (wat) alcohol gebruikt ligt rond de 50%, wat neerkomt op zo'n acht miljoen mensen. Waarom verreweg de meesten van hen zich kunnen beperken in de (al dan niet) dagelijkse hoeveelheid ingenomen alcohol, terwijl die genoemde half miljoen dat niet kan, wordt niet echt duidelijk. Omstandigheden, maar ook je genetische aanleg spelen hier een hoofdrol in. Zo blijkt, dat hoe slechter je tegen alcohol kunt, hoe kleiner de kans is dat je eraan verslaafd raakt – en omgekeerd. Die zogenaamd 'stoere drinkers' kunnen wat dat betreft lelijk pech hebben op termijn. Want alcoholverslaving is fnuikend voor je levensgeluk (en voor dat van je naasten), en op termijn ook voor je leven zelf. Overigens is alcohol natuurlijk niet alleen een 'feestdrug'. Een glaasje voor het avondeten ('borreltijd'), wijntje bij het avondeten, lijkt na het avondeten, borreltje later op de avond, en vaak ook een sherry rond het middaguur – hoe 'gezellig' ook, ze vormen allemaal uitnodigingen om verder te gaan dan verstandig is, waarmee verslaving op de loer ligt. Onverstandig wordt het al gauw bij meer dan een glas per dag. In dit opzicht is de 'opvoedende werking' van menig festival of groentijd dan ook ver te zoeken.

Andere voorbeelden van verslavende middelen zal ik hier niet te berde brengen – op de hieronder genoemde voorlichtingswebsites [a] vind je ook daar alle informatie over.

## Literatuur

- [a] voorlichtingssites van afkickcentra zijn o.a. [www.jellinek.nl/](http://www.jellinek.nl/) , [www.trimbos.nl/](http://www.trimbos.nl/) en <https://hulpqids.nl/informatie/ziektebeelden/verslaving/drugs/>
- [c] De longartsen Wanda de Kanter & Pauline Dekker ([Stichting TabakNee](#)) en advocaat Bénédicte Ficq
- [f] De foto van de Visfuis op de cover is gemaakt door [Fyke Bôle](#) – [Wikipedia](#)
- [g] <https://stopdeverslaving.wordpress.com/2015/02/13/over-heroine-en-opiaten/>
- [113] Berry, K.M – *Association of Electronic Cigarette Use With Subsequent Initiation of Tobacco Cigarettes in US Youths* – JAMA febr 2019 – discussie hierover is nog gaande
- [128] Bouma, Floor – *Op Instagram is de e-sigaret populair, met alle gevolgen van dien* – NRC [28-3-2019](#)
- [129] Rusman, Floor - *De euforie van een onverstandige keuze* – NRC [4-1-2019](#)
- [130] Kanter, Wanda de - *Tabaksverslaving is een politieke ziekte* – Med. Contact [3-4-2019](#)
- [131] Proosdij, C van – *Roken en Gezondheid* – Spreekuur Thuis [mei 1962](#)
- [132] *Minister van Tabak* – Zembla [21-10-2011](#), BNN/Vara & brief Med. Contact [17-11-2011](#)
- [133] Kleijne, Ilse – *Artsen weten te weinig over risico's oxycodon* – Med. Contact [23-7-2018](#)
- [134] *Nationale Drug Monitor* – Trimbos Instituut [2018](#)