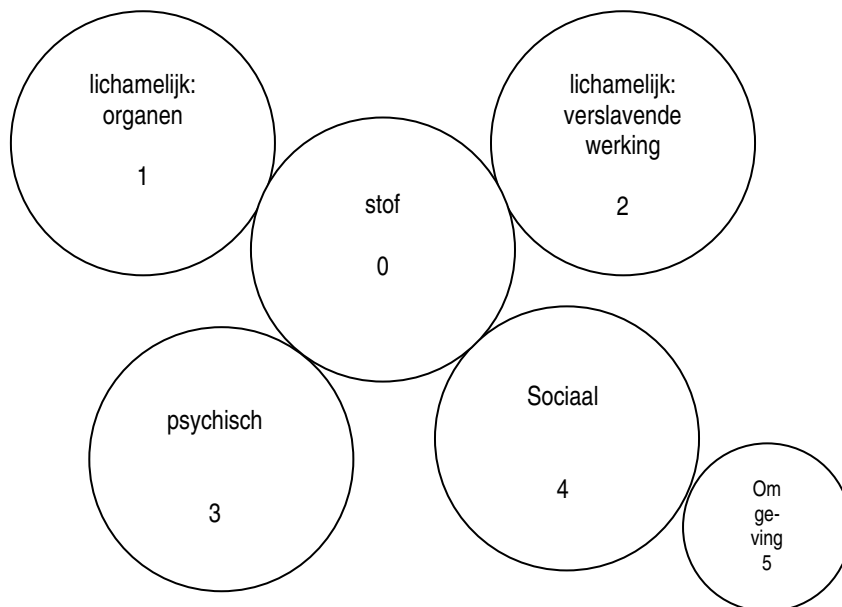


## DE CIRKELS VAN DE VERSLAVING

Drugverslaafden zijn vaak moeilijke mensen in de omgang. Er zijn er wel die gewoon aardig blijven, maar dikwijls kan een druggebruiker zich zó vreemd gedragen dat je je afvraagt of er niet een psychiatrisch probleem aan de orde is, en soms is dat ook zo. Heel vaak ook echter niet. Er zijn mensen die geloven dat alle verslaafden, of het nu aan alcohol, drugs of aan gokken is, eigenlijk ernstige psychische problemen hebben. Zo van: anders raak je toch niet verslaafd? Dat idee klopt niet. Het is niet zo dat altijd duidelijk is waarom iemand verslaafd raakt. Je hoort wel een hoop oorzaken noemen, zoals ruzie met ouders, moeilijkheden op school, puberteitsproblemen, maar dat zijn natuurlijk geen van alle echte oorzaken. Als dat soort dingen rechtstreeks naar verslaving leiden, dan zouden er nog veel meer verslaafden zijn dan er nu al bestaan. Meestal spelen er een heleboel dingen door elkaar en zijn er ook nog toevalligheden in het spel waardoor iemand aan druggebruik begint. Een van de redenen is ook dat vrijwel niemand zich van zichzelf kan voorstellen dat hij verslaafd zou kunnen raken; vrijwel iedereen denkt van zichzelf dat hij het wel in de hand kan houden. Tot het te laat is.

Maar als iemand verslaafd begint te raken, dan gebeuren er wel hele ingrijpende dingen, op allerlei levensgebieden die elkaar beïnvloeden. Dat is gemakkelijk te zien op het volgende model.



### **Cirkel 0**

is de stof; deze staat in het midden en zet alles in beweging.

**Cirkel 1** zijn de lichamelijke klachten als je drugs gebruikt.

Je gaat onrustiger leven, minder goed slapen. Bij een stof als alcohol krijg je ook problemen als maagklachten en duizeligheid. Als je nu snel wat gebruikt, voel je je weer even lekker, maar naarmate je meer gaat gebruiken ga je je ook weer slechter voelen. De cirkel draait door.

**Cirkel 2** zijn de reacties van het lichaam door de verslaving. Je lichaam gaat steeds meer drugs verwachten, je gaat er steeds meer naar verlangen. Ook als je een tijd niet gebruikt hebt en je komt ergens waar je vroeger gebruikte, dat kun je weer een ontzettende trek krijgen en je erg onrustig gaan voelen. Dat is geen psychisch verschijnsel, het is lichamenlijk. Het is ook gemakkelijk op te wekken bij honden en bij ratten. Je kunt op een bepaald moment zelf denken dat je helemaal geen behoefte aan drugs hebt, maar even later kun je bijna aan niets anders meer denken. Dat maakt ook dat verslaafden zo onbetrouwbaar lijken: het ene moment zien en voelen ze dingen inderdaad heel anders dan het volgende. Kunt u zich voorstellen dat hoe meer ze gaan gebruiken, hoe harder ook de cirkel gaat draaien?

**Cirkel 3** gaat over psychische zaken. Er zijn drie aspecten. In de eerste plaats kun je van drugs alle mogelijke psychische klachten krijgen. Ik kan u er een overzicht van laten zien:

- *Euforie*  
Iemand is euforisch wanneer hij zeer vrolijk en zelfverzekerdheid is; in dit geval hebben deze prettige eigenschappen geen grond.
- *Anhedonie*  
betekent dat je geen enkel plezier in iets beleeft: dit is het belangrijkste kenmerk van depressie.
- *Een psychose*  
is een ernstige stoornis in de manier waarop iemand zichzelf en de wereld beleeft. Hallucinaties en allerlei soorten van waandenkbeelden kunnen daarbij voorkomen.

Wanneer druggebruikers dit soort verschijnselen gaan vertonen is het geen wonder dat je gaat denken dat ze gestoord zijn geworden. Op dat moment zijn ze het ook. Echter, in vrijwel alle gevallen gaan deze klachten weer over nadat gestopt is met gebruik.

Het tweede aspect van de psychische cirkel is dat drugverslaafden steeds meer een hekel aan zichzelf krijgen, naarmate ze langer gebruiken. Ze proberen vaak te stoppen en als dat steeds niet lukt, worden ze steeds moedelozer. Daardoor gaan ze snel denken dat het toch allemaal hopeloos is en dat ze dus net zo goed door kunnen gaan met gebruiken.

Het derde aspect is, dat wanneer mensen lang gebruiken ze op een gegeven moment niet meer aan normale emoties gewend zijn. Ze raken eraan gewend dat ze alles wat vervelend aanvoelt in één klap weg kunnen krijgen door iets te gebruiken. Als ze dan stoppen hoeft er maar iets te gebeuren of ze raken in paniek, omdat ze niet meer weten hoe je eigenlijk normaal met iets vervelends moet omgaan. Ook dat kan weer tot gebruik leiden. Voor een buitenstaander lijkt het of de gebruiker smoesjes verzint, maar in zijn eigen beleving kon hij echt niet anders. En dat gebruik zet dan ook de andere cirkels weer verder in beweging.

**Cirkel 4** is een sociale.

Wanneer je psychotrope stoffen gebruikt gaat er van alles gebeuren op sociaal gebied. Bij alcoholgebruik gebeuren er over het algemeen andere dingen dan bij druggebruik, omdat drugs in sociaal opzicht heel andere stoffen zijn dan alcohol. Druggebruikers hebben al snel veel geld nodig, en komen dan al gauw tot crimineel gedrag of verzinnen allerlei trucs om aan drugs te komen. Dat is niet per definitie het gevolg van de stof; volkomen normale mensen hebben in oorlogsomstandigheden de gekste dingen gedaan om aan een sigaret te komen. Verslaving is een zeer sterke kracht, sterker dan een niet-verslaafde zich kan voorstellen. Dus ontstaan er allerlei problemen, omdat de verslaafde het verkrijgen van drugs als het belangrijkste doel van zijn bestaan gaat beschouwen. Maar speciaal als mensen jong verslaafd raken, en dat is nogal eens het geval met drugverslaafden, speelt er een ander belangrijk mechanisme een rol. Als iemand dagelijks onder invloed van een stof is, ontstaat er een stilstand in emotionele groei. Immers, mensen groeien emotioneel omdat ze ervaren dat sommige gedragingen beter uitvallen dan anderen en omdat men dan leert het gedrag aan te passen. Maar als je verslaafd bent, hoef je niet meer na te denken over je eigen gedrag en emoties. Als je maar genoeg drugs hebt, voel je je altijd goed; heb je geen drugs, dan voel je je altijd slecht. Hoe jij je voelt, heeft dan niets meer met je eigen gedrag te maken. Voel je je schuldig of depressief, dan zorg je voor voldoende aanvoer en je hebt nergens meer last van. Heel wat gemakkelijker dan moeizaam je eigen gedrag aan te passen. Als je jong verslaafd raakt, dan blijf je dus emotioneel op een jong niveau steken. Je leert niet al die dingen die andere jongeren wel leren: het omgaan met de volwassen wereld, het dragen van verantwoordelijkheid, het vorm geven van relaties. Als je dan afkickt op je vijftiengste, dan ben je emotioneel nog 16, en dat is een heel verschil. Dan moet je in één klap inhalen waar anderen tien jaar over doen. En intussen blijf je ruzie krijgen, want anderen spreken je aan als volwassen mens, niet als net beginnende puber. Dus word je steeds weer afgewezen, en ga je je steeds meer een buitenstaander voelen. Hoe meer je je een buitenstaander voelt, hoe meer je geneigd zal zijn weer te gaan gebruiken. Zeker als er ook nog allerlei financiële en justitiële problemen bijkomen. Zo draait ook de sociale cirkel door, duwt het druggebruik aan, en daardoor draaien de andere cirkels ook weer harder.

**Cirkel 5** draait aan de onderkant van de sociale cirkel: de directe omgeving van de verslaafde. Deze cirkel gaat over de manier waarop het gedrag van een verslaafde het leven van de mensen om hem heen gaat bepalen; soms op zo'n manier dat het de verslaving verder in stand houdt. Maar over dat onderwerp kunt u, als LSOVD, meer vertellen dan ik waarschijnlijk ooit zal leren.

Verslaving begint bij ieder persoon verschillend en ook de vorm van de problemen die later ontstaan kan verschillend zijn. Als een verslaving eenmaal is ontstaan, dan is de oorzaak niet eens zo belangrijk meer. De verslaving zelf levert altijd nog veel meer problemen op dan er in het begin waren.

Juist daarom is het van belang dat vóór er een ander probleem wordt aangepakt, er altijd eerst geprobeerd wordt de verslaving te stoppen. Daarmee verdwijnen namelijk een heleboel andere problemen vanzelf.

Enkele medewerkers van Centrum Maliebaan schreven in 1993 uitgebreid over 'De Cirkels van Van Dijk'. Zij eindigen met een conclusie bestemd voor collega hulpverleners in de verslavingszorg (speciaal voor de detox). Ouders kunnen er misschien ook iets aan hebben: niet meer gebruiken wil zeggen dat onze cliënten vele tientallen malen per dag de bewuste beslissing zullen moeten nemen om niet te gebruiken.

Dat kost veel alertheid en energie. Dat brengen mensen alleen op als ze heel precies weten waarom ze deze beslissing moeten nemen en geen andere. We hebben dan ook geen bezwaar tegen heropnames. Integendeel. Heropnames zijn meestal gewoon nodig in het groeiproces naar herstel. Verder letten we op de sociale omgeving van de cliënt en op zijn fysieke en psychische mogelijkheden en beperkingen. En boven alles leren deze cirkels ons bescheidenheid. Wij weten niet wat goed is voor onze cliënten, we hebben er hoogstens een min of meer gefundeerde mening over.

De cirkels zullen ongetwijfeld nog aangevuld worden. Immers naarmate kennis en ervaring groeien, wordt er steeds meer toegevoegd aan wat we te bieden hebben. Om met Van Epen te spreken: Elk jaar dat wij hetzelfde gebleven zijn is een verloren jaar.'