

# Als verlangen een drang wordt



Van oudsher hebben mensen leren verlangen naar middelen die een roes veroorzaken of een ontspannend effect hebben. Achter dat verlangen schuilt een biologische kwetsbaarheid die niet zonder gevaar is. Als roesmiddelen langdurig vaak en veel gebruikt worden, stijgt het risico op verslaving. Een gesprek met verslavingsdeskundige Paul Van Deun.

### Kijken we verkeerd naar mensen met een verslaving?

“We denken vaak dat een verslaving een foute maar bewuste keuze is. Dat klopt niet. Het is geen rationele beslissing maar een stoornis. Verslaafden hebben hun verlangen naar een bepaald middel niet meer onder controle: hun 'goesting' is als het ware gekaapt. Onder invloed van dopamine, een stof in de hersenen, ontstaat er een hardnekkige drang om het verslavende gedrag vaak te herhalen of een middel veelvuldig te gebruiken. Ook het beeld dat verslaafden in de marge van de maatschappij leven, klopt niet: de meeste mensen met een verslaving functioneren 'normaal'. Komen ze in de problemen omdat ze bijvoorbeeld onder invloed een ongeval veroorzaken? Dan denken we 'straf zal wel helpen', maar dat is slechts beperkt waar. Straf verlost je niet van een verslaving. Het schrikt hoogstens tijdelijk af.”

### Welk stigma hangt er aan verslaving?

“De perceptie is dat een verslaving de schuld is van de persoon in kwestie. Die heeft geen karakter. Verslaafden voelen zich vaak klein. Er is veel schaamte. Ze doen er alles aan om het ongewenste gedrag te minimaliseren of te verstoppen. Daarom duurt het vaak jaren - of tot ze in de problemen komen - voordat ze hulp zoeken. De echte schuldige is een verstoorde dopaminereactie in het brein die de motivatie om te gebruiken verhoogt. Het maakt van verlangen een drang met niet-bedoelde effecten zoals controleverlies tot gevolg. De vlotte beschikbaarheid van verslavende middelen speelt daarbij een belangrijke rol.”

### Hoe kunnen we dat stigma doorbreken?

“Erover praten is belangrijk. Weten hoe verslaving werkt, helpt ook. Maak je je zorgen over je gebruik? Of over het gedrag van een naaste? Neem iemand in vertrouwen. Begin een gesprek. Dat kan zelfs anoniem, bijvoorbeeld via [druglijn.be](http://druglijn.be). Ook de huisarts of een therapeut kan de juiste vragen stellen. Meet je gebruik met een app of noteer hoe vaak je drinkt en wanneer. Dat vergroot je bewustzijn. Wil je vermijden dat je verslaafd wordt? Leg jezelf dan beperkende regels op: bv. 'ik drink enkel in het weekend, maar niet élk weekend'. En las regelmatig periodes in waarin je niet gebruikt. Dat helpt je gedrag begrenzen en af te remmen.”

>



Paul Van Deun, klinisch psycholoog en verslavingsexpert

“Middelen of gedrag die dopamine verhogen, zijn potentieel verslavend.”



Lees meer in 'Dopamine, verlangen en verslaving' van Paul Van Deun.

#### DOPAMINE EN VERSLAVING

Beschikbaarheid van roesmiddelen verhoogt de neurotransmitter dopamine in de hersenen. Die dopamineboost motiveert herhaling van het gedrag. Zo wordt het een dwangmatig automatisme. Dopamine heeft een ingebouwde rem: hindernissen verzwakken de drang. Er wordt bijvoorbeeld minder gegokt of gedronken op het einde van de maand: het geld is op.

*“Je moet als naaste niet alles tolereren of willen oplossen.  
Voor jezelf opkomen en duidelijke grenzen stellen is essentieel.”*

## Wat kan de omgeving doen?

“Blijf steun bieden maar laat niet met je voeten spelen. Je moet als naaste niet alles tolereren of willen oplossen. Voor jezelf opkomen en duidelijke grenzen stellen is essentieel. Geef geen geld om de schulden van je partner of kind af te lossen. Pas als mensen zich bewust worden van de negatieve gevolgen van hun gedrag, zetten ze zelf belangrijke stappen naar herstel.”

## Hoe bestrijd je een verslaving?

“Speel open kaart. Zorg zélf voor hindernissen die de drang verminderen: haal geen alcohol of vapes in huis, blokkeer de toegang tot porno- of goksites. Door de beschikbaarheid bewust uit te schakelen, kan je op termijn uit een verslaving geraken. Trap niet in de valkuil dat je af en toe kan gebruiken eens het beter gaat: stop volledig. Zoek professionele hulp of sluit je aan bij praatgroepen voor lotgenoten. En vervang je verslaving door activiteiten die je dopamine op een gezonde manier verhogen waar je zoveel plezier en voldoening aan beleeft dat ze belangrijker worden dan de verslaving: muziek maken, sporten of een sociaal engagement.”



## GETUIGENIS VAN EEN GOKVERSLAVING

*“Vanbinnen eet het je op.” - Bruno (20)*

Ik begon online te gokken toen ik net 18 was. Het gevoel dat je kan winnen is heel krachtig. Dat drijft je. Pas toen mijn spaargeld op was, besepte ik: ik heb een probleem. Maar ik stopte niet. Het werd een drang in die mate dat je het leven beu wordt. Niets boeide nog. De periode tussen doorhebben dat ik verslaafd was en stoppen was het moeilijkst. Eenzaam ook. Niemand wist het. Ik ging naar een psycholoog maar het duurde maanden voor ik durfde zeggen wat er écht speelde. Ik heb het uiteindelijk eerst aan mijn ouders en aan mijn lief verteld. Erover praten helpt. Nu gaat het beter. Mijn ouders checken mijn uitgaven en ik betaal hen de schulden terug die ze voor me afgelost hebben. Ik studeer weer. Ik speel zaalvoetbal en vind plezier in Lego. Toch beseft ik hoe kwetsbaar ik nog ben. Als de verleiding daar weer is, moet ik mijn best doen om er tegenin te gaan. Gelukkig heb ik goeie mensen rond mij die ik niet wil teleurstellen of kwetsen. Het is dus een proces van dag tot dag. Ik denk dat het heel mijn leven zo zal zijn. Gokken is een stille verslaving. Je kan het makkelijk verbergen maar vanbinnen eet het je op. Sinds online gokken legaal is, merk ik dat veel mensen van mijn leeftijd gokken en dat normaal vinden. Maar het is niet normaal. Het is gevaarlijk.

\* Bruno is een schuilnaam.

## CONTACT EN HULP BIJ VERSLAVING

- [druglijn.be](http://druglijn.be) en **078 15 10 20** - Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken.
- [alcoholhulp.be](http://alcoholhulp.be)
- [cannabishulp.be](http://cannabishulp.be)
- [gokhulp.be](http://gokhulp.be)
- [aavlaanderen.org](http://aavlaanderen.org) - Anonieme Alcoholisten.
- [al-anonvl.be](http://al-anonvl.be) - Praatgroep voor familie en vrienden van alcoholisten.

Als Helan-klant kan je ook altijd terecht bij BloomUp voor psychologische ondersteuning: [bloomup.org/helan](http://bloomup.org/helan)