



# KICK THAT HABIT

TEKST ANNETTE REBEL  
FOTOGRAFIE MARJÓ VAN DE PEPEL



# Ze weten niet zeker of ze verslaafd zijn. In elk geval hebben ze er last van dat ze te vaak blowen, snuiven dan wel drinken. Of dat ze te vaak teveel eten, kopen of werken. Voor deze mensen is *Kick your habits*. Hier kunnen ze slechte gewoontes afleren en inruilen voor goede.

Aan de lommerrijke achterkant van de Amsterdamse Cornelis Krusemanstraat zit sinds ruim een jaar *Kick your habits*. Frisse kleuren omringen je bij binnenkomst van de zorginstelling. Met het uitzicht op het weelderige groen is het alsof je in een tuinpaviljoen bent. In de vijf behandelkamers staan comfortabele huiskamerstoelen rond een zelfgeverfde tafel. Het gevoel van gemak en veiligheid van cliënten vinden de initiatiefnemers van Kick your Habits Helen van Empel en Sigrid Sijthoff van groot belang. Sigrid en Helen willen hun cliënten behandelen zoals ze zelf behandeld willen worden: 'vriendelijk, deskundig, flexibel, praktisch en doelgericht.'

## Deur staat open

Het idee voor *Kick your habits* ontstond in een 12 stappenkliniek waar de oprichters allebei werkten; Helen als psycholoog en Sigrid als verslavingsarts. 'De ambulante behandeling daar en het 12 stappenprogramma zijn prima', aldus Sigrid. 'Maar wij wilden een flexibelere en warmere behandeling aanbieden. In de doorsnee reguliere GGZ-instelling hangt vaak zo'n deprimerende sfeer dat je al bij voorbaat gespannen wordt. De regels van de instelling bepalen wat er gebeurt en hoe de hulpverlener handelt. Zo wordt bijvoorbeeld een vrouw met zowel boulimie als een alcoholprobleem pas behandeld voor haar drankverslaving, nadat ze de boulimie onder controle heeft. Omdat het protocol dat voorschrijft. Daar doen wij niet aan. Hoeveel diagnoses iemand ook heeft, de deur staat open. Bij ons draait het om de hulpvraag van de cliënt. Daar sluiten wij onze behandeling op aan. We willen onze zorg zo laagdrempelig mogelijk aanbieden.' Daarom ook is er geen wachtlijst bij Kick your Habits. Iemand die om hulp vraagt, kan meteen de volgende dag terecht. Helen hierover: 'Snel handelen verkleint de kans dat de hulpvrager zich weer terugtrekt in de ontkenning van zijn of haar probleem. Om dezelfde reden hoeft iemand zich bij binnenkomst geen verslaafde te noemen. Het woord verslaafd werpt een enorme drempel op. Wij noemen het slechte gewoontes. Daarmee bieden we een opening naar mensen die zichzelf niet als verslaafd zien, maar wel zeer geregeld last hebben van katers. Bij ons kunnen ze die ongewenste gewoontes afleren.'

## Snuifje op het werk

Het zijn niet de mensen die zich bewusteloos drinken of met de gordijnen dicht coke roken en pas stoppen als elke witte korrel in huis in de bloedbaan zit. De cliënten van Kick your Habits hebben hun bestaan grotendeels op de rit. Helen: 'We richten ons op diegenen bij wie ambulante behandeling mogelijk is. Veel meer mensen dan je zou denken hebben een prima leven, maar tikken wel drie flessen wijn weg op een dag. Of ze nemen geregeld een snuif om hun werk af te krijgen. Voor deze grote groep bieden wij een behandeling.' Dat begint na de intake met het bijhouden van een dagboekje, waarin iemand precies opschrijft wat hij gebruikt, wanneer en wat de aanleiding was. Als het nodig is, volgt een detox met behulp van medicatie. Ondertussen blijft de cliënt gewoon naar het werk gaan of voor de kinderen zorgen. Sigrid hierover: 'Zo'n ambulante detox kan uitsluitend wanneer er voldoende dagstructuur is en met familie of vrienden in de buurt. Anders is opname in een kliniek noodzakelijk.' Vervolgens krijgt de cliënt zes weken abstinentie voorgeschreven. Helen: 'In die periode kan iemand het leven ervaren zoals het is en ermee leren omgaan. Door middel van *evidence based* cognitieve gedragstherapie wordt nieuw gedrag aangeleerd. Als je gewend bent om emoties te verdoven, weet je niet zo goed hoe je daar anders mee kunt omgaan. Bijvoorbeeld als je ruzie met je vriend hebt. Of wanneer je ontzettend kwaad bent op een uitkeringsinstantie. En wat dacht je van grote blijdschap, zoals horen dat je bent aangenomen voor een nieuwe baan? Alle redenen om te gebruiken. Door iets anders te doen dan je gevoel te verdoven, ervaar je dat de trek minder wordt. In tegenstelling tot je verwachting gaat de hunkering over na verloop van tijd.'

## Haren uittrekken

Het lukt lang niet altijd om abtinent te blijven. 'Dat zie je vaak bij mensen die blowen of speed snuiven', licht Helen toe. 'Die zien alcohol niet als hun probleem en blijven drinken. Dan ontdekken ze tot hun verbazing dat ze na een paar drankjes toch overgaan op speed, coke of wat hun favoriete middel ook is. Zo ervaart iemand zelf dat alcohol ook niet kan. Terugvallen gebeurt geregeld gedurende het begin van de behandeling. Wij zien dat niet als een reden om iemand weg te sturen, maar als een waardevolle les.'





LINKS: HELEN VAN EMPEL, RECHTS: SIGRID SIJTHOFF

Wat gebeurde er voor de terugval? Wat had anders gekund? Dat is het mooie van een ambulante behandeling. We kijken de hele tijd samen naar wat er gebeurt. Stapje voor stapje krijgt de cliënt meer inzicht in zijn of haar slechte gewoonte en leert proefondervindelijk dat het begint met het toegeven aan die dwangmatige impuls om te verdoven.' Zo werkt Kick your Habits bij alle slechte gewoontes. Seksverslaving, koopverslaving, eetverslaving: mensen komen erachter dat ze het doen vanwege de roes die het geeft om niet te hoeven voelen wat er is. Sigrid: 'De meest aparte gewoontes komen voorbij. Zoals een meisje zonder wenkbrauwen en heel weinig hoofdhaar. Haren uittrekken gaf haar een roes. Radeloos was ze, want ze begreep niet waarom ze het deed. En ze had geen handelingsrepertoire om iets anders te doen als de behoefte om haren te trekken opkwam. Je had haar na drie maanden behandeling eens moeten zien. Een mooie meid stond op de stoep!'

### Het brein beïnvloeden

Het afleren van slechte gewoontes gaat bij Kick your Habits hand in hand met het aanleren van goede gewoontes. Sigrid legt uit: 'Die strategie baseren we op een neuropsychologisch hersenmodel. Dat laat zien dat hunkering naar verdoving voortkomt uit het automatische beloningssysteem in de hersenen. Hoe verslavingsgevoeliger iemand is, hoe sterker het beloningssysteem reageert op verdoving. Zonder middel is er niks aan de hand. Maar heb je eenmaal de roes ervaren, dan wil je meer en meer. Daar kun je niks tegen beginnen, hoe graag je ook wilt. Wel is het mogelijk om nieuw gedrag te ontwikkelen, waarmee je de frontale cortex traint. Hier zit de regiekamer van je handelingen. Door de frontale cortex te trainen, automatiseert het nieuwe gedrag zich. Weliswaar verandert het beloningssysteem niet, maar het wordt wel steeds makkelijker om voor

ander gedrag kiezen in plaats voor verdoving. Gemiddeld wen je in 66 dagen aan een nieuwe gewoonte. Het is dus niet een, twee, drie gebeurd. Maar het duurt ook geen eeuwigheid.' Is iemand bijvoorbeeld gewend om voor etenstijd een borrel te nemen, dan gaat hij voortaan onder de douche of een eindje met de hond wandelen. 'Naast het aanleren van nieuw gedrag, stimuleren we mensen om te gaan sporten', aldus Helen. 'Sporten is goed voor je conditie en geeft je zelfvertrouwen. Bovendien is bewegen heilzaam voor je brein, omdat je daarmee het stresshormoon cortisol verbruikt. En last but not least: je voelt je beter en je hunkert minder naar verdoving. Mindfulness is een andere goede gewoonte die we meegeven. Eigenlijk is behandeling niet mogelijk zonder mindfulness, daarom zit dat er bij ons standaard bij. Zo leer je stilstaan bij wat er met je gebeurt en dit te accepteren in plaats van te verdoven. Je kunt ook mediteren, waarmee je op een zachte manier de regiefunctie van je brein traint. Gedurende de meditatie geef je namelijk niet toe aan de impuls om te bewegen en focus je de aandacht bewust op bijvoorbeeld je ademhaling of een lichaamsdeel. Heel simpel en zo effectief.'

### Bellen en sms'en

Het is verre van makkelijk om gewoontes te veranderen. Dwangmatige neigingen om te verdoven komen op zonder waarschuwing. En nieuw gedrag is makkelijker uitgesteld dan uitgevoerd. 'Daarom ondersteunen we cliënten ook buiten werktijd,' vertelt Sigrid. 'Iedereen heeft ons mobiele nummer om op moeilijke momenten te bellen. Of als het is gelukt om nieuw gedrag te kiezen in plaats van te gebruiken. Een vrouw kwam binnen met een gewicht van 144 kilo. Door naar haar eetpatroon te kijken, brachten we in kaart wanneer ze veel at

**'Gemiddeld wen je in 66 dagen aan een nieuwe gewoonte. Het is dus niet een, twee, drie gebeurd. Maar het duurt ook geen eeuwigheid'**

en waarom. We bedachten alternatief gedrag en als ze een sterke drang had om te gaan eten, belde ze me. Praten vermindert de dwang om aan je impuls toe te geven. Ook lukte het haar niet om te gaan sporten. Om haar in beweging te krijgen, maakten we een plan met data en tijdstippen. Als ze in de sportschool was, stuurde ze per sms een foto. Waarop ik antwoordde met 'applaus'. Nu gaat ze al een tijdje trouw een paar keer per week. Het is een goede gewoonte geworden. Tegelijkertijd kiest ze bijna niet meer voor de slechte gewoonte. Ook niet onbelangrijk: ze lacht weer.' ■