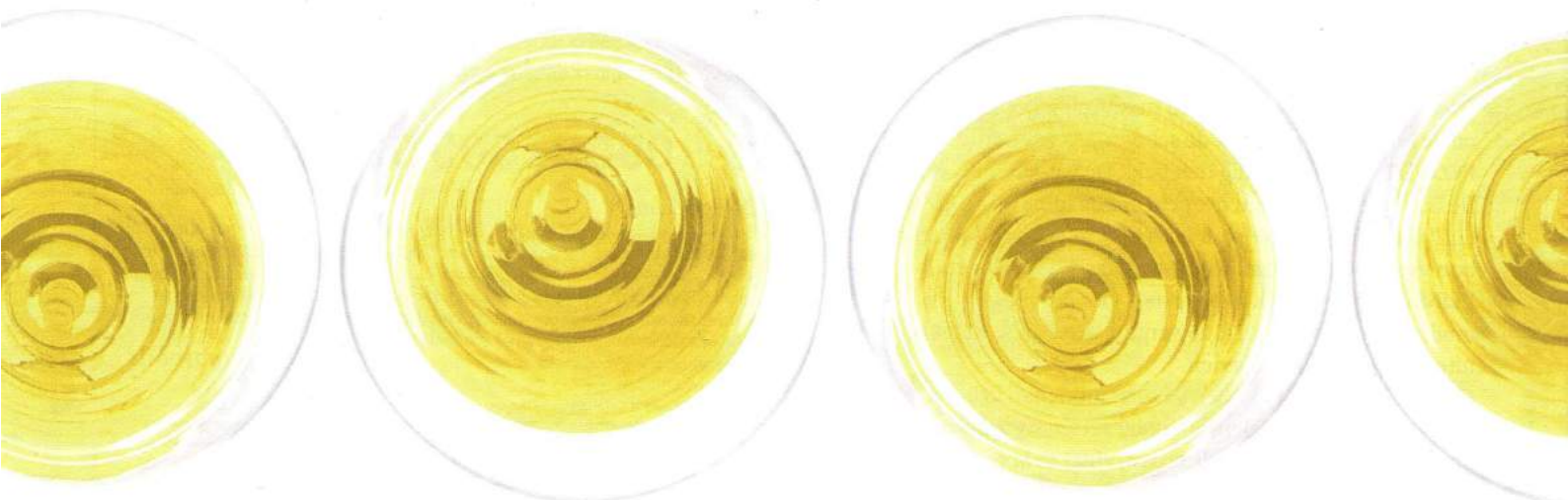




Net even te veel koekjes, een glaasje wijn ter ontspanning...Het leven bestaat voor een deel uit

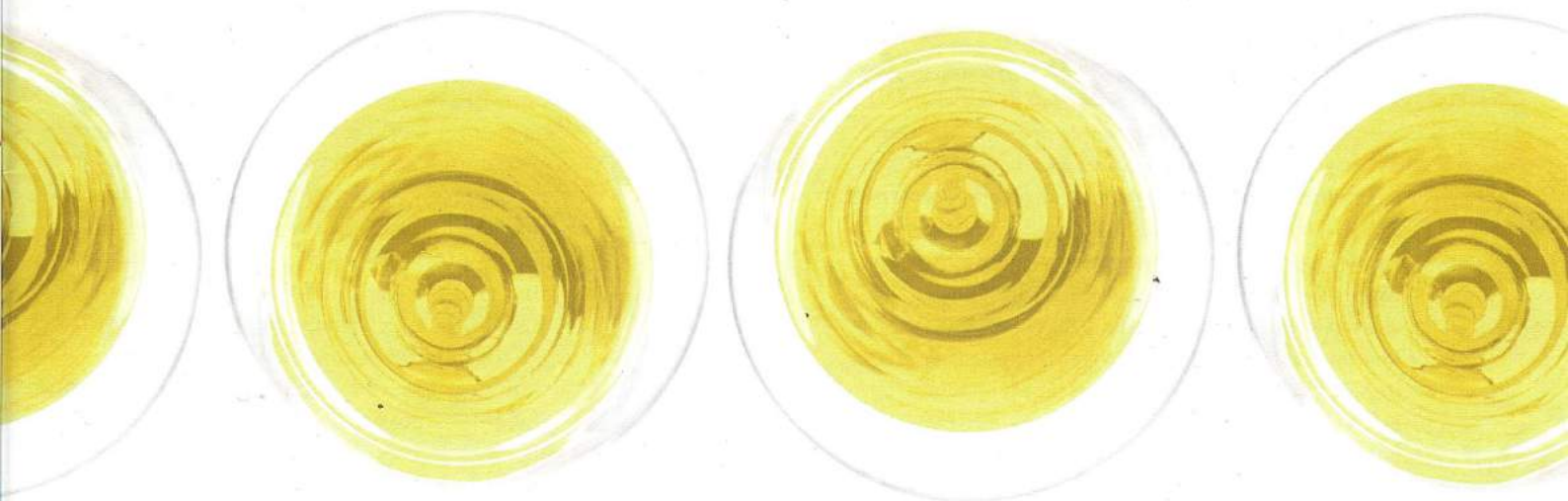


# Natúúrlíjk kan ik er best mee stoppen...

*morgen*



gewoontes. Niet erg. Tót zo'n gewoonte ongemerkt een verslaving wordt en je leven bepaalt.



## Gewoonte of verslaving

Een gewoonte is een vorm van gedrag waarbij je iets doet zonder erbij na te denken. Je drinkt bijvoorbeeld alcohol omdat anderen het ook doen. Drinken uit gewoonte hoeft niet tot problemen te leiden. Maar als je merkt dat je geen controle meer hebt over je gewoonte, kun je spreken van afhankelijkheid en dan is het een verslaving. Bij een gewoonte heb je nog de keuze om te veranderen, als je verslaafd bent heb je een dwangmatige en steeds terugkerende behoefte aan roken, drinken, eten of bijvoorbeeld internetten. We spreken hier nog van kleine verslavingen, omdat de gevolgen (zoals het risico voor je gezondheid) vooral voor jezelf zijn. Je bent er anderen niet mee tot last. Bij een grote verslaving denken we eerder aan drugsverslaafden die soms een gevaar voor de samenleving kunnen vormen. Maar 'kleine' verslavingen kunnen ook grote gevolgen hebben, zoals bij Vivian wier sociale leven op een laag pitje staat

door haar overgewicht. En bij Maaïke, die begon met een glaasje wijn om te ontspannen en nu relatieproblemen heeft (zie voor beide verhalen het kader).

deze theorie moet je eerst de onderliggende problemen aanpakken om van je verslaving af te komen. Ook staat niet vast in hoeverre een verslaving genetisch is bepaald. Volgens Helen van Empel en Sigrïd Sijthoff, die een praktijk

Als je merkt dat je geen controle meer hebt over je gewoonte, ben je afhankelijk en is het  
**een verslaving**

## Genetisch bepaald

Over de oorsprong van een verslaving verschillen de meningen. Volgens het boek *Als lekker lastig is* is een verslaving altijd de uiting van een trauma (zoals een nare jeugd, misbruik, ongezonde relatie of het verlies van een baan). Iemand gaat bijvoorbeeld drinken om van haar rotgevoelens af te komen. Volgens

hebben waar mensen komen die vastlopen in hun vaste gewoontes, doet dat er ook niet zo veel toe. Het is niet nodig om eerst tot de bodem uit te zoeken waar de verslaving vandaan komt. Of je nou te veel bent gaan drinken omdat je een trauma hebt of merkt dat je er heel vrolijk van wordt, het komt erop neer dat er een afhankelijkheid is ontstaan die moet worden doorbroken. Mensen zijn een middel gaan gebruiken voor iets waar het niet voor bedoeld is. Daar zit ook de moeite met matigen in. Als je alleen drinkt omdat het lekker is, zijn twee glazen genoeg. Maar als je drinkt tegen de angst, eenzaamheid of verveling, blijf je maar drinken omdat het niet helpt.

## Verslavingsgevoelig

Hoe snel gaat het met die afhankelijkheid: is het gevaarlijk om één keer te veel te snoepen of drinken bij groot verdriet? Hierop is het antwoord heel simpel: hoe beter deze oplossing voor je werkt, des te gevaarlijker het is. Als je merkt dat je op korte termijn enorm opknapt van een bepaald middel en het steeds meer als de oplossing ziet, dan is dat gevaarlijk. Bij stress een zak chocola leegeten, is minder risicovol dan naar de kalmeringsmiddelen grijpen; het is namelijk heel lastig om van die pillen af te komen. Als je naar de chocola grijpt, let er dan wel op dat het niet je enige oplossing wordt en eet het bij voorkeur op in gezelschap van vriendinnen met wie je

## Boeken

- *Als lekker lastig is*, Judith van Gaalen, uitgeverij Ank-Hermes. Een boek dat inzicht geeft in de diepere oorzaken van grote en kleine verslavingen en hoe je er op een goede manier mee om kunt gaan.
- *Beck's Dieetoplossing*, Judith Beck, uitgeverij Nieuwezijds B.V. Niet het zoveelste dieetboek, maar een boek waarmee je stap voor stap kleine veranderingen leert door te voeren die een enorme impact hebben op de manier waarop je met voeding omgaat.
- *Nou, nog eentje dan*, Mariette Wijne, Nieuw Amsterdam. De schrijfster dronk zelf jarenlang te veel en schrijft op een luchtige, humoristische manier over haar zoektocht naar manieren om van de drank af te komen.



praat. Probeer bovendien om jezelf op meer manieren te troosten: kom in beweging, koop een leuke jurk, ga studeren, lees de krant. Als je geen baan hebt en ongelukkig bent, is die zak chocolaatjes gevaarlijker voor je dan als je toch gewoon naar je werk moet en een gezin hebt. Als je ook andere oplossingen hebt en structuur in je leven, is er niks mis mee om eens voor een slechtere 'oplossing' te kiezen.

## Zelfhulp

Zeker in een vroeg stadium kun je nog proberen jezelf van een slechte gewoonte af te helpen. Maak concrete afspraken met jezelf en kijk of je die langere tijd, minimaal een half jaar, kunt volhouden. Als je bijvoorbeeld op vakantie helemaal niet hebt gerookt, zegt dat helaas nog niks. Er hoeft dan thuis maar iets te gebeuren en je oude gewoonte is weer terug. En zorg dat je de slechte gewoontes vervangt door nieuwe, goede gewoontes. Een huisvrouw die gaat drinken uit verveling moet zorgen dat ze een nieuwe dagindeling krijgt. Ga sporten, zorg dat je dag vol is.

## Begeleiding

Als je merkt dat het op eigen kracht niet lukt, is dat een teken dat je verslaafd bent. Wacht niet te lang met hulp inschakelen. Bij afhankelijkheid is het heel belangrijk om te accepteren dat het zo is en dat hulp van buitenaf helpt. De verslaving heeft ook invloed op je relatie, vriendschappen en werk. Mensen weten niet meer waar te beginnen. In het begin zul je je alleen maar slechter voelen omdat alle problemen naar boven komen, dat is confronterend. Maar uiteindelijk blijken mensen vaak toch sterker dan gedacht. Door heel veel te oefenen leer je nieuw gedrag aan. Het doel is om opnieuw te leren genieten van kleine geluuksmomenten als een wandeling of een goed gesprek. En dan zónder dat glas wijn of die zak snoep erbij waar je dat (kortstondige) geluksgevoel van krijgt.

De praktijk van Helen van Empel en Sigrid Sijthoff heet *Kick your Habits*. Kijk op [www.sijthoffvanempel.nl](http://www.sijthoffvanempel.nl)

**Vivian (52) werkt bij de gemeente en heeft een zoon. Ze is verslaafd aan snoepen**

"Vroeger fietste ik veel en ging ik regelmatig naar de sport-school. Sinds tien jaar zit ik veel in de auto voor mijn werk. Dan stop ik even bij het benzinestation voor een reep chocola en een blikje cola. Na het werk ben ik te moe om nog iets te doen. Ik ben van maat 42 naar 50 gegaan. Pas toen ik met het snoepen wilde stoppen, merkte ik dat het een verslaving was. Ik ben wel uit mezelf gestopt met roken, na dertig jaar als kettingroker. Maar met eten kan ik de juiste knop niet vinden, daarom heb ik hulp gezocht. Mijn eerste eyeopener was: eten moet je elke dag, sigaretten kun je uitbannen. En om dat eten te doseren, is heel lastig. Als huiswerk moest ik alles opschrijven wat ik eet, daar schrok ik wel van. Daarnaast volg ik een stappenplan waar ik me elke week aan probeer te houden. Ik moet meer bewegen, dus parkeer ik de auto nu om de hoek, zodat ik meer moet lopen. Ik ben er nog niet, maar er is wel iets in werking gezet in mijn hoofd. Ik vraag me nu af; eet ik omdat ik honger heb of is het uit verveling of frustratie? Ik had een druk sociaal leven, maar ga nu minder uit omdat ik niet meer in mijn kleren pas. Ik wil vooral afvallen om weer leuke kleren te kunnen kopen, mijn gezondheid komt pas op de tweede plaats."

**Maaïke (32) is getrouwd en heeft een dochter. Ze heeft een drankprobleem**

"Het drinken is een paar jaar geleden begonnen, na de geboorte van mijn dochter. Ze was een huilbaby en heeft de eerste jaren geen nacht doorgeslapen. Er zat nooit een redelijke nacht tussen, ik heb het meermalen licht zien worden. Door dat slaapttekort voelde ik me zo afschuwelijk, als een soort zombie. Een glaasje wijn drinken hielp me even niks te voelen. De drank heeft een doel gediend, ik kon weer ontspannen en slapen. Maar toen alles goed ging met mijn dochter, kwam ik er niet meer van af. Ik ben zó langzaam door het ijs gezakt, dat het lang duurde voor ik door had dat ik in een wak zat. Mijn leven stond zo haaks op hoe ik daarvoor leefde. Ik heb heel lang gedacht dat ik het ook zelf weer moest oplossen. Ik had veel eerder hulp moeten zoeken en de slechte gewoonte in de kiem moeten smoren. Nu ben ik in therapie. De zucht naar drank is helemaal weg. Maar er gaan opeens wel allemaal deksels van potjes die ik er mét drank lekker op kon houden. Het maakt niet uit waar ik kijk, overal zie ik ravage. Eerst kwam dat door de zware periode met ons kind, later door mijn drankprobleem. Mijn relatie gaat niet goed, we hebben geen sociaal leven meer over. Ik heb te lang gedacht: morgen wordt het beter. Maar een dag werd een week, de weken werden maanden. En voor ik het wist, was ik jaren verder."