


# HOE verslavingsk



Een verslaving is altijd een complex samenspel van factoren. De omstandigheden spelen een rol, maar ook erfelijkheid en aanleg spreken een woordje mee. En dus is stigmatiseren niet zo'n goed idee.

TEKST > AN SWERTS

# wetsbaar BEN JIJ?

**W**ie met een verslaving kampt, heeft dat aan zichzelf te wijten, aan zijn zwak karakter of foute vriendenkeuze. Die overtuiging leeft nog sterk. Terwijl verslaving volgens de DSM 5, het handboek voor de diagnostiek van psychische stoornissen, een psychische stoornis is. Een ziekte dus, die je te beurt valt door een samenspel van (heel) veel factoren, waaronder ook factoren die je niet in de hand hebt.

Verslavingsexpert Frieda Matthys wil mensen daar graag over informeren, om het maatschappelijke stigma op verslaving te verminderen. En om niet-verslaafden inzicht te geven in hun eigen kwetsbaarheden. Die zelfkennis werkt beschermend, vindt professor Matthys, diensthoofd psychiatrie in UZ Brussel.

## INDIVIDUELE VERSCHILLEN

Nogal wat mensen met een verslaving hebben die opgedaan in een moeilijke periode – na het verlies van hun partner, hun werk of hun huis, in de nasleep van een ziekte, na een traumatische ervaring (ongeval, aanranding, aanslag), of na meerdere van die ervaringen (seksueel misbruik, huiselijk geweld). In de hoop hun psychische en soms ook lichamelijke pijn te verzachten, zijn ze excessief alcohol, drugs of medicatie, zoals slaap- of kalmeermiddelen, gaan gebruiken.

De reactie van andere mensen is vaak: 'Ik heb óók iets ergs meegemaakt, maar ik ben toch van de alcohol kunnen afblijven.' 'Dan maak ik weleens de volgende vergelijking', zegt Matthys. 'Maar 10 procent van de mensen die een trauma opliepen, houdt daar een post-traumatische stressstoornis aan over. Zo is het ook met verslaving: niet alleen wat je mee-



**Kinderen met ADHD lopen twee keer zoveel risico om ooit een verslaving te ontwikkelen.**



FRIEDA MATTHYS, **VERSLAVINGSEXPERT**

maakt telt, maar ook hoe je erop reageert. En dat kan individueel sterk verschillen, want het wordt bepaald door een samenspel van veel factoren: genen, ervaringen – al van in de moederschoot –, opvoeding, leeftijd, psychische kwetsbaarheid, toegang tot genotsmiddelen, enzovoort."

## NOVELTY SEEKERS

"Alleen al door bijvoorbeeld genetische verschillen zijn niet alle mensen even kwetsbaar voor een alcoholverslaving", illustreert Matthys. "Zo zijn er mensen met een tekort aan aldehydedehydrogenase, een enzym dat nodig is bij de afbraak van alcohol. Als zij enkele glazen drinken, worden ze zo ziek als een hond. Niet prettig, maar het vermindert wel hun risico op alcoholmisbruik. Anderzijds zijn er ook mensen die een bak bier kunnen verzetten zonder erg moe of dronken te worden. Deze *low responders* hebben een vier- tot zesmaal verhoogd risico."

Ook je temperament bepaalt mee je verslavingskwetsbaarheid. "Impulsieve mensen en *novelty seekers*, die voortdurend op zoek zijn naar nieuwe dingen, zijn kwetsbaarder. Net als mensen die van nature sneller angstig zijn of gevoeliger zijn voor stemmingswisselingen." Dat verklaart gedeeltelijk waarom ook mensen met welbepaalde psychische stoornissen makkelijker een verslaving ontwikkelen. "Zoals mensen met een bipolaire stoornis (*vroeger omschreven als manische depressie*). In manische perioden willen ze de hoogste toppen scheren, ook bijvoorbeeld via een cocaïneroes. Terwijl ze in hun depressieve perioden met angsten en slapeloosheid kampen en bijgevolg sneller hun toevlucht zoeken tot slaap- en kalmeermiddelen."

## GEJAAGD DOOR HET LEVEN

Maar ook een stoornis als ADHD maakt je kwetsbaarder. "Kinderen met ADHD lopen 2 keer zoveel risico om ooit een verslaving te





## Kinderen kunnen van een ouder geen verslaving overerven, maar wel zijn of haar kwetsbaarheidsgenen. ”

FRIEDA MATTHYS, **VERSLAVINGSEXPERT**

▶ ontwikkelen”, vertelt Matthys. “Dat ze impulsief zijn, speelt in hun nadeel, maar ook dat ze door hun moeilijker gedrag doorgaans meer negatieve ervaringen te verwerken krijgen. De omgeving kan daar een belangrijk verschil maken, in positieve en in negatieve zin.” De omgeving is overigens altijd belangrijk: ze kan beschermend werken, maar evengoed iemands verslavingskwetsbaarheid vergroten. Matthys verduidelijkt. “Sommige kinderen groeien op in een omgeving die hen chronisch stress bezorgt. Omdat het gezin in armoede leeft of disfunctioneel is, door partnergeweld bijvoorbeeld. Of omdat het kind zelf iets wordt aangedaan. Deze kinderen leven in een voortdurende staat van paraatheid, waardoor hun HPA-as of ‘stress-

as’ in de hersenen ontregeld raakt. Die ontregeling is vaak blijvend, waardoor ze moeten leren leven met een haast continu gejaagd gevoel. Niet verwonderlijk dus dat ze makkelijker naar roesmiddelen grijpen. Kinderen die daarentegen onbezorgd kunnen opgroeien, ontwikkelen een veel beter functionerende stress-as en zijn dus voor het leven beter tegen verslaving beschermd.”



ISTOCK

**ALLEEN AL DOOR BIJVOORBEELD GENETISCHE VERSCHILLEN** zijn niet alle mensen even kwetsbaar voor een alcoholverslaving.

veranderingen in je hersenen teweegbrengt. “Als je een genotsmiddel excessief gebruikt, ‘kaapt’ dat het beloningssysteem in je hersenen. Hierdoor geniet je aanvankelijk enorm op de momenten dat je gebruikt. Maar na verloop van tijd raakt dat beloningssysteem uitgeput. Je gaat minder genieten, meer gebruiken en op de momenten dat je zonder zit ook meer lijden: fysiek, door de onthoudingsverschijnselen, en mentaal, door het gevoel dat je doodgaat. Dat gevoel – die psychische afhankelijkheid – blijft nog lang tot heel lang aanhouden nadat je bent gestopt met gebruiken en lichamelijk al ontwend bent. Niet verwonderlijk dus dat zo veel mensen hervallen.”

“Dat hoge hervalrisico heeft ook met een andere belangrijke neurobiologische verandering te maken”, gaat Matthys voort. “In de periode dat je excessief gebruikt, is er zo veel verkeer op de banen van het beloningssysteem dat andere banen, en dan vooral die van de prefrontale cortex (*een deel van de hersenschors*) onderkomen raken. Daardoor kun je minder goed vooruit plannen, minder goed de voor- en nadelen van een beslissing afwegen, en laat je je ook meer leiden door je emoties dan door je verstand en geweten, zeg maar. Een beetje zoals het geval is bij adolescenten, waardoor die leeftijdsgroep ook zo kwetsbaar is voor verslavingen. Herstellen van een verslaving betekent dus dat je moet leren leven met het controleverlies dat je door je verslaving ontwikkeld hebt. En precies omdat je moet ondervinden waar je nieuwe grenzen liggen, ga je er ook weleens over. Medemensen die dat weten, kunnen meer begrip tonen als een verslaafde ondanks zijn goede voornemens toch hervalt.”

### **VAN GENERATIE OP GENERATIE**

Matthys sluit graag af met deze boodschap: “Kinderen kunnen van een ouder geen verslaving overerven, maar wel zijn of haar kwetsbaarheidsgenen. En soms komt daar nog iets nadeligs bij. Als de ouder een welbepaalde drug, waaronder cocaïne, gebruikt of in armoede leeft, kan dat de wijze waarop die kwetsbaarheidsgenen tot expressie komen in negatieve zin veranderen. En die gewijzigde genexpressie, die iemand nóg kwetsbaarder maakt voor verslavingen, is wellicht óók overerfbaar. Met als gevolg dat die kinderen er al van bij hun geboorte genetisch gezien extra kwetsbaar voor staan. Laat ons verslaafden, maar ook mensen in armoede, dus niet langer stigmatiseren, maar zo goed mogelijk bijstaan. Dat maakt niet alleen voor hen een verschil, maar ook voor de kinderen van de toekomst.” ■