

Recensie: Maike de Bot

Yoram Stein: 'Stoppen met blowen.' Uitgeverij Nieuw Amsterdam, Amsterdam 2010. ISBN: 9789046806555. (Verslaving/Drugs/1)

Soort boek/ziekte/stijl: Het boek 'Stoppen met blowen' bestaat uit twee delen. Eén behandelt de mythen rondom cannabisgebruik als onderbouwing waarom cannabis onschuldig en niet verslavend zou zijn. Yoram Stein laat, aan de hand van veel voorbeelden en feiten zien, dat deze onterecht zijn. Het tweede deel behandelt een methode om van een cannabisverslaving af te komen. Ze werd ontwikkeld door Van Dalen een therapeut die voorheen werkzaam was bij de Jellinek kliniek te Amsterdam.

Over de schrijver: Yoram Stein is jarenlang verslaafd geweest aan cannabis. Hij studeerde onder andere filosofie en werkt momenteel als docent en journalist. Hij is getrouwd en heeft een kind.

Korte beschrijving: Ongeveer 80.000 mensen in Nederland zijn verslaafd aan cannabis. Steeds meer mensen vragen om professionele hulp bij het afkicken daarvan, waaronder ook steeds meer jongeren. Cijfers hierover hebben tot nu toe niet geleid tot aanpassing van het algemeen heersend standpunt. Veel volwassenen, opgegroeid in de jaren 60 en 70, beschouwen cannabis als ongevaarlijk en niet verslavend. Het standpunt lijkt door te klinken in Nederlands onderzoek naar het gebruik van cannabis en de gevolgen ervan. Naar verslaving, bijvoorbeeld onder jongeren, wordt in beperkte mate onderzoek gedaan en de gevonden resultaten worden gebagatelliseerd. Stein weerlegt en ontkracht de mythen die het heersende standpunt lijken te bepalen. Hij roept de Nederlandse overheid op tot ontmoedigingsbeleid gecombineerd met voorlichting gericht op de mogelijk negatieve gevolgen die cannabisgebruik kan hebben.

Het tweede deel van het boek biedt hulp bij afrekenen met een verslaving. De eerste stap is het vaststellen of je verslaafd bent. Lukt het om het gebruik te verminderen, dan ben je niet verslaafd. Kom je er achter dat je niet kan minderen en dat cannabis je leven beheerst en negatief beïnvloedt, dan ben je verslaafd en dan is er dus maar één oplossing en dat is volledig stoppen. Met die constatering is de eerste stap in het tien stappenplan afgerond. Het plan is ontwikkeld door therapeut Van Dalen. Naast de tien stappen worden in zijn therapie ook drie mijlpalen onderscheiden: de stopdatum, de eerste acht weken clean en een jaar clean. In het boek wordt uitgebreid stilgestaan bij iedere stap en iedere mijlpaal. Bij de derde mijlpaal, een jaar clean zijn, is het verantwoord om de groep te verlaten. De ex-verslaafde is voldoende in staat weerstand te bieden aan verleidingen om terug te vallen.

Gezien de eigen goede ervaringen en de vele succesverhalen waarvan hij getuige is geweest in de therapiegroep van Van Dalen, pleit Stein voor het opnieuw inrichten van groepstherapie volgens de methode van Van Dalen. Tot die tijd kan dit boek worden gebruikt als zelfhulpboek.

Wat viel op: Er zijn veel boeken gepubliceerd over verslavingen, maar zeer weinig over cannabisverslaving. Dat maakt dit boek bijzonder. Ook bijzonder is dat de schrijver de lezer confronteert met het bagatelliserende standpunt van Nederlanders, inclusief wetenschappers en overheid, ten opzichte van cannabis en de gevolgen daarvan. Hij laat zien dat door dit standpunt meer mensen in aanraking komen met blowen en daardoor meer mensen verslaafd raken.

Verder valt in het boek de filosofieachtergrond van de auteur op, onder andere in zijn beschrijvingen hoe deskundigen redeneren over het gevaar van blowen.

Citaten: Pag. 43: “Het is zoals Jan [van Dalen] zegt: blijven hangen in een verslaving is in zekere zin een keuze voor de dood in plaats van voor het leven.”

Pag. 67: “[...] Zo is ook mijn eigen ervaring: de belangrijkste reden om te stoppen was dat ik wilde weten wat ik echt voelde, wat ik echt dacht, wat ik echt belangrijk vond.”

Pag. 80: “Al die eindeloos herhaalde mythen hadden mij makkelijk met blowen laten beginnen. Dezelfde mythen maakten het mij moeilijk om ermee te stoppen. Hoe slecht ik mij ook voelde onder de voortdurende roes van cannabis, ik bleef het blowen als iets onschuldigs zien.”

Pag. 97: “Dit is de paradox van de verslaving: je kunt pas een einde maken aan een verslaving als je merkt dat je niet kunt stoppen met het gebruik van een bepaald roesmiddel, en zo ontdekt dat je verslaafd bent.”

De auteur over zijn boek: “De aanleiding om nu daadwerkelijk achter de computer te kruipen was woede.” “Ik merk dat leerlingen het probleem vaak serieuzer nemen dan de docenten. Die denken doorgaans, jaaa, alcohol dat is pas erg.” “Het is veel belangrijker [in plaats van verbieden] dat we eerlijk zijn over de risico's, om te voorkomen dat mensen in de problemen raken. Het terugdringen van het aantal coffeeshops is al beleid, en dat is verstandig. Maar het lijkt me ook verstandig om een zwaar ontmoedigingsbeleid te voeren, net als bij roken en alcohol.” *Wat zit je hier nou te doen, klotzaak* Interview met Yoram Stein door Sander Donkers in Vrij Nederland, pagina 88-93, 10 april 2010.

Yoram Stein over “Stoppen met blowen” in het tv-programma Pauw & Witteman op 9 april 2010. Link: http://pauwenwitteman.vara.nl/Archiefdetail.113.0.html?&tx_ttnews%5Btt_news%5D=16369&tx_ttnews%5BbackPid%5D=116&cHash=2fdc49bc15

Recensies: “[...] Tot zijn ergernis wordt er door beleidsmakers en gezaghebbenden uit de verslavingszorg nog steeds vergoelijkend over wiet en hasj gesproken, terwijl de aanwijzingen dat deze drugs verre van onschuldig zijn, steeds dringender worden. Daarom schreef Yoram Stein het onthullende boek *Stoppen met blowen*, dat deze week verscheen bij uitgeverij Nieuw Amsterdam.” Tros Radio Nieuwsshow, 9 april 2010.

De pers: '(...) goedgeschreven, indringend boek.' *Nederlands Dagblad*

Lees [hier](#) de bespreking van het boek in *De Pers*

Lees [hier](#) de bespreking van het boek in *Het Parool*