

Bram Bakker en Meindert Inderwisch: 'Zucht.' Over verslavingen van speen tot spuit. Uitgeverij Paradigma, Amsterdam 2010. ISBN 9789049960360. (Verslaving/PO/+1) Zie ook: <http://www.uitgeverijparadigma.nl/>

Over de schrijvers: Bram Bakker (1963) studeerde geneeskunde aan de Vrije Universiteit en specialiseerde zich tot psychiater aan de toenmalige Valeriuskliniek in Amsterdam (thans GGZ inGeest). Hij promoveerde in 2000 aan de Vrije Universiteit. Hij was als psychiater werkzaam op diverse plekken in de GGZ. Sinds medio 2009 werkt hij als psychiater en medisch directeur bij SolutionS, de eerste particuliere verslavingskliniek in Nederland. Bram Bakker woont samen, heeft drie kinderen, twee zoons en een dochter. Hij schreef diverse boeken en treedt regelmatig op als kritische deskundige bij radio en tv. Zie ook: <http://www.brambakker.com/>
Meindert Inderwisch (1958) studeerde Engels en was docent Engels en Nederlands Nederlands op een school voor middelbaar beroepsonderwijs en copywriter voor een aantal vooraanstaande bureaus. Nu is hij schrijver en dichter, Gestalttherapeut en counsellor in de verslavingszorg. Meindert Inderwisch heeft een dochter en is gescheiden. Hij is (ex)alcohol- en drugsverslaafde, drinkt sinds 1979 niet meer en is van een benzodiazepineverslaving afgekickt in 2008. Zie ook <http://www.amorenpsyche.nl/>

Soort boek/ziekte/stijl: 'Dit is een populair wetenschappelijk boek met 7 getuigenissen van ervaringsdeskundigen over diverse vormen van verslaving. Deel één bestaat uit toegankelijke kennis rondom verslavingen en behandelingsvormen en in deel twee staan de getuigenissen. Daarnaast zijn informatieve kaderteksten in het boekje opgenomen en een hoofdstuk met relevante websites, films en boeken. Het boek heet zucht (het Engelse craving) omdat die leidt tot mateloosheid die steeds meer in onze samenleving voorkomt. Een toegankelijk geschreven, goed leesbaar en informatief boek.

Korte beschrijving: 'In dit boek wordt door (ervarings-) deskundigen en (ex-) verslaafden ingegaan op diverse verslavingsvormen. Bram Bakker definieert verslaving heel breed als de ongebreidelde zucht naar 'iets'. Zucht naar iets bestaat kent in onze samenleving op vele manieren, ook onschuldige zoals een verslaving aan koffie drinken, en is moeilijk te vatten. In onze consumptiesamenleving, met zijn overvloed aan spullen en middelen, kent vrijwel iedereen wel een zucht of schijnbaar onschuldige verslaving. De overgang naar ernstige vormen van verslaving gaat geleidelijk en vaak ongemerkt. Een zucht kan ook leiden tot verslavingen die niet zo onschuldig zijn, zoals drank, drugs- en medicijnverslaving (al of niet legaal), eetverslavingen, gameverslaving, gokverslaving, internetverslaving, sport- en seksverslaving, koopverslaving. Bij zo'n verslaving zijn mensen ziek geworden. Die verslavingen leveren steeds meer problemen in het dagelijks leven, totdat ook gewoon leven niet meer mogelijk is.

Aandacht wordt in het boek daarbij besteed aan diverse thema's, waaronder soort zucht, mateloosheid, cross-addiction (het verslavende middel varieert over de tijd zonder duidelijke aanleiding), co-dependency (psychische aandoening die voorkomt bij mensen die zijn opgegroeid in een labiel (disfunctioneel) gezin,) en coverslaving (verzamelterm die wordt gebruikt voor de partners van verslaafden). Er bestaan vele opvattingen over de oorsprong van een verslaving. Sommige behandelaars leggen de nadruk op aanleg, anderen op genen en weer anderen op cultuur. Bram Bakker en Meindert Inderwisch leggen uit wat je kunt doen om verslaving te voorkomen en waarom het zo moeilijk is om van een verslaving af te

komen. Ze gaan in op de biologische, lichamelijke en psychologische mechanismen die bij verslavingen een rol spelen en lichten een groot aantal behandelmogelijkheden toe.

Bovendien zijn in het boek getuigenissen van (ex)-verslaafden opgenomen onder andere van Meindert Inderwisch zelf. Daarnaast komen drank- en drugsverslaafden aan het woord, een koopverslaafde en een eetverslaafde. Deze verhalen illustreren dat verslavingen in alle lagen van de bevolking bestaan en hoe ze zich in de loop der jaren ontwikkelen. Daarbij is er vaak, maar niet altijd ook andere psychosociale problematiek aanwezig is. In de verhalen worden onder andere angsten, te grote stress of verantwoordelijkheid, een ongelukkige of verwaarloosde jeugd toegelicht.

Wat viel op: Hoe goed het is om verslavingservaringen te voorzien van het informatieve kader dat beide schrijvers leveren. Veel informatie levert bijvoorbeeld Bram Bakker, als hij uitlegt waarin verslavingszorg en instellingspsychiatrie verschillen bij hun aanpak van verslaving en hoe hij daar tegenover staat. Ook andere thema's waarop ingaan wordt maken dit boek de moeite waard. Natuurlijk een onderwerp als de 'zucht' en wanneer je dat allemaal kan overvallen, net als andere thema's die worden toegelicht, zoals het ontstaan van verslavingen, coverslavingen en dat verslaving echt een ziekte is. Evenals problemen die verslaafden tegenkomen en wat daaraan kan worden gedaan of een discussie over of het aangeboren of aangeleerd gedrag is, en dat is maar een kleine greep uit de thema's die aan bod komen.

Een meerwaarde is daarnaast dat er verhalen van ervaringsdeskundigen beschreven staan met uiteenlopende verslavingen, zodat overeenkomsten en verschillen toegelicht worden. Duidelijk wordt daar ook dat er niet altijd sprake is van succesverhalen.

Een doel dat Bram Bakker en Meindert Inderwisch willen bereiken met dit boek is toegankelijk informatie leveren over diverse behandelmogelijkheden binnen de verslavingszorg. Zo kunnen verslaafde lezers na lezing van het boek zoeken naar een benadering die bij hen past. Wat mij betreft is dat gelukt.

Citaten: Pag. 12: 'Moe van de beperkte mogelijkheden van de gesloten psychiatrische afdeling waar ik werkte, en de in mijn ogen veel te sterke focus op medicamenteuze behandeling van psychische klachten, besloot ik in de zomer van 2009 over te stappen naar de therapeutische kliniek voor verslavingsproblemen. Het contrast had nauwelijks groter kunnen zijn ...(...) De waarheid ligt in het midden: de gesloten psychiatrische afdeling en de therapeutische kliniek zijn de uiteinden van een spectrum van behandelingsmethoden tegen verslaving. En niet zelden is het een kwestie van smaak die bepaalt in welke vorm van hulpverlening men terecht komt.'

Pag. 36: 'Waar Inderwisch als gestalttherapeut toe aan wil zetten is dat verslaafde mensen steeds meer focus krijgt op wat er voorafgaand aan, tijdens en na de bevrediging van de zucht gebeurt op rationeel, emotioneel en lichamelijk niveau.'

Pag. 127-128: 'Op den duur sliep ik op drank en pillen. Mijn tweede vrouw en ik hebben toen een ongeluk gehad (...). Francois, Richard en uiteindelijk Margriet raakten allemaal op jonge leeftijd verslaafd en de politie kwam vaak aan de deur. (...) Mijn kinderen hadden hun hel en ik de mijne. Er was altijd wel iets. Levenslang hadden we met elkaar gekregen.'

Pag. 175: 'Belangrijke thema's die spelen bij iedere verslaafde, zoals schuldgevoelens en schaamte, zie je ook bij mensen met een eetprobleem terug. Het zelfbeeld is vaak negatief, en er is vaak sprake van een getroebleerde jeugd met traumatische ervaringen. Psychische problemen, inclusief verslaving, komen veelvuldig in de

familie voor.

Recensies: Psy Interview(<http://www.psy.nl/meernieuws/nieuwsbericht/article/we-leven-in-een-zuchtige-wereld/>): *In het boek komt de experimentele Prometa-behandeling aan bod, onder meer in het verhaal van cabaretier Javier Guzman. Het lijkt net alsof het een effectief middel is. Maar Guzman is absoluut niet van de drank af. Wat moeten we als lezer geloven?*

‘Je moet niets geloven. Er bestaat geen wondermiddel tegen verslaving. Bij sommigen werkt Prometa, bij anderen niet. Zelf zie ik meer in Baclofen, van oorsprong een spierverslapper die bij bijvoorbeeld MS voorgeschreven wordt. De Franse cardioloog Olivier Ameisen die zwaar aan de drank was, is door Baclofen van zijn drankzucht verlost. Het middel zorgt ervoor dat de zucht verdwijnt. Je moet het wel langdurig dagelijks innemen. Ik heb het tot nu toe bij een stuk of vijftig cliënten, allemaal kansloze alcoholisten, ingezet. En bij de helft werkt het prima. Het is ook goedkoop, omdat het patent verlopen is. Probleem is wel dat veel artsen weigeren het hiervoor voor te schrijven.’

U schrijft dat een eigen bijdrage van een cliënt aan zijn behandeling, zoals de instelling waar u werkt, SolutionS, die vraagt, een positief effect heeft op zijn motivatie. Pleit u ervoor om dit bij alle behandelingen in de verslavingszorg en de geestelijke gezondheidszorg in te voeren?

‘Laat ik me beperken tot de verslavingszorg. Ik stel dat een eigen bijdrage absoluut werkt. En dat komt omdat mensen door een eigen bijdrage te betalen aangeven dat ze bereid zijn in hun herstel te investeren. En zo gek is dat niet. Per slot van rekening betalen ze ook voor hun drank of drugs. We zien hier dat als een verzekeraar alles betaalt voor een cliënt zijn motivatie voor de behandeling een stuk lager ligt. Laat ik het zo zeggen: een behandeling kost hier een paar centen, maar dan heb je ook wat.’
Wat is de belangrijkste les die u geleerd hebt van uw werk tot nu toe in de verslavingszorg?

‘De eerste les is dat je het ijzer moet smeden als het heet is. Oftewel, wachttijden van drie maanden of meer, zoals die niet ongebruikelijk zijn bij veel verslavingszorginstellingen, zijn desastreus. Als iemand aangeeft dat hij wat aan zijn verslaving wil doen, moet je snel beginnen. Een tweede les is dat goede nazorg cruciaal is voor het welslagen van de behandeling. Je moet daar meteen na de behandeling mee beginnen, met zelfhulpgroepen, de familie erbij betrekken en zelf geloof ik ook heel erg in running therapy.’ (MvK)

Anja Schüller (www.leefwijzer.nl): ‘(...) Wat moet je doen als je iemand kent die verslaafd is? Het is belangrijk om de confrontatie aan te gaan. Voor de verslaafde is het belangrijk om te erkennen dat hij ziek is en hulp nodig heeft. Het is beter als de verslaafde zelf toegeeft dat hij help nodig heeft.

Als partner, familielid, vriend, collega, is het belangrijk dat je de verslaafde laat zien dat hij zijn controle over drank, drugs, of welke verslaving dan ook kwijt is. Steeds weer kun je de persoon hier op wijzen. Met zwijgen help je de verslaafde niet. Het is altijd moeilijk om het juiste moment uit te zoeken om met een verslaafde te praten. Wat je relatie ook is met de verslaafde, je moet je grenzen stellen. Als jij dat steeds alles toelaat, zal het niet stoppen. Blijf praten met de verslaafde.

Geef geen rugdekking, al wil de verslaafde niet toegeven aan zijn verslaving. Geef de verslaafde geen geld en accepteer geen leugens.

Vaak moet een verslaafde alles kwijt raken voordat hij tot inzicht komt.

Zolang andere dingen belangrijker zijn dan je herstel, zul je nog veel verliezen. (...)

Ik ben erg onder de indruk van alle informatie en de ervaringsverhalen van exverslaafden.

Ik vind het moedig dat zij hun verhaal met ons delen.
De verhalen kunnen erkenning en troost bieden aan verslaafden, of zijn omgeving.
Een aanrader voor verslaafden en hun omgeving. Eigenlijk moet iedereen het boek
lezen, doen wat je leuk en lekker vindt, maar met mate.'