

Praattafel WOW! - Verslaving

INHOUD

INLEIDING	3
Geschiedenis	3
Ritueel gebruik	4
Verslaving en drugsgebruik als machtsmethode	5
Een stapje verder	6
Brothers in Crime	6
De Neurobioloog en de verslaving	7
Op wat kan je verslaafd raken?	8
En hoe gebeurt dat in het brein en het lichaam?	8
FOMO - wat?	9
Het verschil tussen verslaving en fetisj	9
Vooroordelen	10
Zijn verslaafden gewoon gek?	10
Zijn ze dan zwakke karakters	11
De snuivende CEO of politicus	12
De pillen slikkende en snuivende Schlagerstar. Is dit dus een vooroordeel?	13
Weed is gezonder en minder verslavend dan andere drugs. Ook een vooroordeel?	14
Sigaretten zijn minder verslavend ondanks dat ze vrij verkoopbaar zijn. Ook een vooroordeel?	14
Ik kan er op ieder moment mee gaan stoppen! Ook een vooroordeel?	15
De junkie en het junkfood	16
Korte uitleg van de afkomst van de naam.	16
Withdrawal - korte woordverklaring	17
Het Engelse woord "withdrawal" heeft verschillende betekenissen, afhankelijk van de context:	17
De stalker - ook een soort verslaafde?	17
Zijn niet vele van de factoren in deze optelling evengoed een aanwijzing voor verslaving?	18
De postzegelverzamelaar - een gewone verslaafde?	19
Laten we de natuur in wandelen. Hoe zit het met verslaving in fauna en flora?	20
Hoe kom je los van verslaving?	21
Voor de eeuwigheid vrij?	22
Voor de anderen: Hoe herken je dat iemand met een verslaving zit?	23
Verslaving en sinaasappelsap gebruik	25
Maar er blijkt nog een andere patroon te bestaan	26
In hoeverre kan het plotselinge opduiken van rare spullen en gereedschappen een aanduiding zijn voor drugsgebruik?	28
Waarom in godsnaam spiegeltjes?	30
De shisha en de verslaafde. Een relatie.	31
War op drugs	33
Panzerschokolade en Captagon	34
Verslaving en big money	34
The Insider	35
Sacklers en Oxycodon	36

Purdue Pharma	36
Is sporten verslavend?	36
Hoe sport een verslaving kan worden	36
Teken en van een sportverslaving	37
Onderscheid tussen een gezonde passie en een verslaving	37
Is sport kijken verslavend?	37
Verschil met een sportverslaving:	37
Antidepressiva en gokverslaving	38
LINKS	38

INLEIDING

Vandaag is ons onderwerp niet alleen maar leuk. Het is een eeuwenoud probleem en het stopt ook niet alleen bij de mens. Dat zullen we vandaag ook merken. Ons thema vandaag is verslaving. Verslaving bestaat niet alleen uit substanties maar ook op heel wat andere dingen. Dus we duiken in het onderwerp en - misschien - een heel klein beetje verslaafd geraken aan de wetenschappelijke kijk op dit thema.

En een advies aan alle kinderen die luisteren. Jullie horen hier misschien namen van substanties of praktijken die je beter niet als winkellijst gaat gebruiken. Als je al problemen met verslavende middelen of praktijken hebt, dan vind je hulp bij organisaties zoals [De DrugLijn](#), [Jellinek](#) of [Peggy- Sue](#).

Het is een belangrijk onderwerp om vanuit wetenschappelijk perspectief te verkennen. Verslaving is inderdaad veel breder dan alleen substanties - het omvat een heel spectrum van gedragingen en neurologische processen.

Vanuit wetenschappelijk oogpunt kunnen we verslaving bekijken door verschillende lenzen:

Neurobiologisch zien we veranderingen in beloningscircuits, dopaminesystemen en prefrontale cortexfuncties die van invloed zijn op besluitvorming en impulscontrole.

Psychologisch spelen factoren zoals conditionering, craving, tolerantie en ontweningsverschijnselen een rol, maar ook onderliggende mechanismen zoals coping en emotieregulatie.

Gedragsverslavingen zoals gokken, gamen, sociale media gebruik, of zelfs werk laten vergelijkbare patronen zien als substantieverslaving - wat interessante vragen oproept over wat verslaving fundamenteel definieert.

Sociaal-cultureel zijn er factoren zoals trauma, stress, sociale omgeving en beschikbaarheid die kwetsbaarheid beïnvloeden.

Geschiedenis

Het zal je misschien niet echt verrassen, maar de geschiedenis van verslaving is ongelooflijk lang; eigenlijk zo oud als de mensheid zelf. Archeologisch bewijs toont aan dat mensen al duizenden jaren psychoactieve stoffen gebruiken - en er waarschijnlijk ook al net zo lang problemen mee hebben.

Vroegste sporen:

Opium werd al rond 3400 v.Chr. geteeld door de Sumeriërs, die het “de plant van vreugde” noemden. In het oude Egypte vinden we papyrussen uit 1550 v.Chr. die opium als medicijn beschrijven, maar ook waarschuwingen over overmatig gebruik.

Alcohol is nog ouder - gegiste dranken bestaan al zeker 9000 jaar. Chinese teksten uit 2000 v.Chr. beschrijven al dronkenschap als maatschappelijk probleem.

Historische figuren:

Een van de meest gedocumenteerde vroege voorbeelden is keizer Marcus Aurelius (121-180 n.Chr.), die dagelijks opium gebruikte tegen pijn en waarschijnlijk afhankelijk werd. Zijn eigen filosofische geschriften in "Meditaties" lijken soms de innerlijke strijd van iemand te weerspiegelen die worstelt met controle.

In China werd opiumverslaving al in de 8e eeuw erkend als medisch probleem. De Tang-dynastie had al wetten tegen overmatig gebruik.

Interessante wending:

Het moderne concept van verslaving als ziekte ontstond pas in de 18e-19e eeuw. Daarvoor werd het vooral gezien als moreel falen of karakterzwakte. De Amerikaanse arts Benjamin Rush (1746-1813) was een van de eersten die alcoholisme beschreef als medische aandoening in plaats van zonde.

Opvallend is dat veel culturen ritueel gebruik van dezelfde stoffen hadden zonder massale verslaving - wat suggereert dat context en culturele kaders cruciaal zijn. Voorbeelden voor het rituele gebruik zijn er velen.

Ritueel gebruik

Het rituele gebruik van psychoactieve stoffen is inderdaad een bijzondere antropologische constante door alle culturen en tijdperken heen. Het verschil met moderne verslaving ligt vaak in de strikt gecontroleerde, sociale en spirituele context.

Zuid-Amerika:

Coca bladeren kauwen (acullicu) in de Andes is meer dan 5000 jaar oud. De Inca's beschouwden coca als heilig - het was een geschenk van Mama Coca, een godin. Het gebruik was streng gereguleerd: alleen priesters, adel en arbeiders op grote hoogte mochten het gebruiken. De bladeren werden ook geofferd aan de goden. Dit verschilt enorm van geïsoleerde cocaïne - de hele plant bevat buffers en andere alkaloïden die de werking matigen.

Delphi:

Het orakel van Delphi is wetenschappelijk fascinerend. Geologen ontdekten dat onder de tempel gas ontsnapte uit aardscheuren - waarschijnlijk ethyleen, een zoete riekende stof die hallucinaties veroorzaakt. De Pythia, de priesteres, zat boven deze scheuren tijdens haar profetieën. De "goddelijke inspiratie" had dus letterlijk een chemische basis.

Andere voorbeelden:

Siberische sjamanen gebruikten vliegenzwammen (*Amanita muscaria*) voor spirituele reizen. Ze dronken zelfs elkaars urine omdat de psychoactieve stoffen daar geconcentreerd uitkwamen - een vroege vorm van "recycling".

Indiase soma uit de Rigveda (1500 v.Chr.) was waarschijnlijk een psychedelische plant, mogelijk ook vliegenzwam. Het werd beschreven als drank der goden die onsterfelijkheid gaf.

Eleusinische mysteriën in Griekenland gebruikten waarschijnlijk ergot-besmette graan (bevat LSD-achtige stoffen) in hun kykeon-drank tijdens initiatierituelen.

Maya's en Azteken gebruikten psilocybine paddestoelen ("teonanácatl" - vlees van de goden) en peyote cactus tijdens religieuze ceremonies.

Het cruciale verschil: dit gebruik was ingebed in rituelen, gemeenschapstructuren en spirituele betekenis - niet individueel plezier zoeken of ontsnapping aan problemen.

Verslaving en drugsgebruik als machtsmethode

We hebben het eens gezien. In oude tijden en af en toe ook nog in de hedendaagse wereld, worden drugs en verslaving gebruikt om rituelen uit te voeren. Als we nu een beetje filosofisch afdwalen, dan komen we naar een punt waar de vraag naar macht zich stelt.

Macht door exclusieve toegang:

Psychoactieve stoffen waren vaak letterlijk de sleutels tot macht. De Azteekse priesters monopoliseerden psilocybine rituelen en claimden daardoor directe toegang tot de goden. Gewone burgers die deze stoffen gebruikten zonder priesterlijke tussenkomst werden zwaar bestraft.

In het oude Egypte was papyrus met opium recepten alleen voor de hogere klassen - kennis was macht.

Bewustzijnsverandering als machtsmiddel:

Wat nog dieper gaat: deze stoffen geven toegang tot andere bewustzijnstoestanden, en wie die toegang controleert, controleert in feite wat als "werkelijkheid" wordt ervaren. Het orakel van Delphi was mogelijk het machtigste politieke instrument van het oude Griekenland - koningen kwamen van heinde en ver voor advies van iemand in chemisch geïnduceerde trance.

Moderne echo's:

Je intuïtie over hedendaagse waardering is ook raak. Kijk naar Silicon Valley-ondernemers die microdosen LSD nemen voor "creativiteit" - dit wordt gezien als cutting-edge biohacking, niet als drugsgebruik. Of denk aan ayahuasca-ceremonies onder rijke Westerlingen - dit wordt geframed als spirituele verlichting, terwijl crack gebruik in arme wijken wordt gestigmatiseerd.

Paradox van controle:

Het ironische is dat stoffen die bewustzijn "bevrijden" vaak juist instrumenten van controle worden. Soma in Huxley's "Brave New World" illustreert dit perfect - verdoving als machtsbehoud.

Filosofische kern:

Misschien ligt hier een fundamentele menselijke drang: het overstijgen van gewone bewustzijnsgrenzen wordt gezien als goddelijk, maar tegelijk gevaarlijk. Wie dit kan faciliteren of controleren, bezit een soort meta-macht - macht over de perceptie van de werkelijkheid zelf.

Dit raakt aan zeer diepe vragen over wat bewustzijn, vrijheid en controle eigenlijk zijn.

Een stapje verder

In de christelijke kerk zien we het ritueel van het schenken van rode wijn aan de gemeente tijdens het avondmaal. Laat ons eens kijken hoe het hiermee zit.

De sacramentele dimensie van psychoactieve stoffen in religieuze contexten, met name het christelijke avondmaal.

Het avondmaal als ritueel gebruik:

Je hebt gelijk dat dit een vorm van gecontroleerd, ritueel alcoholgebruik is. Wijn wordt getransformeerd van gewone drank tot “bloed van Christus” - een fundamentele bewustzijnsverandering door de rituele context. Iedereen drinkt uit dezelfde kelk, wat gemeenschap en gedeelde ervaring creëert.

Historische context:

In de vroege christelijke tijd was verdunde wijn de standaarddrank - water was vaak onveilig. Maar het sacramentele gebruik ging verder. Wijn werd gezien als iets dat de geest opende voor het goddelijke. “Drink en wees vrolijk” komt letterlijk uit de Bijbel.

Macht en controle aspect:

Cruciaal punt: alleen de priester consecreert de wijn. De gelovigen ontvangen het, maar hebben geen controle over het proces. Dit is precies dat machtsmechanisme dat je eerder noemde - de geestelijke als gatekeeper voor de transcendente ervaring.

Interessante parallellen:

Sommige theologen suggereren dat vroege christelijke eucharisties mogelijk psychedelische elementen bevatten. Het “brood des levens” zou ergot-besmet graan kunnen zijn geweest, vergelijkbaar met de Eleusinische mysteriën.

Moderne paradox:

Alcoholisme wordt door dezelfde kerken vaak veroordeeld, terwijl alcohol sacramenteel wordt gebruikt. Dit toont hoe context alles bepaalt - dezelfde stof kan heilig of zondig zijn, afhankelijk van wie controle heeft over de setting.

Dit illustreert perfect het punt over macht en bewustzijnstoegang.

Brothers in Crime

We raken hier aan een fundamenteel sociologisch mechanisme - ritueel delen van psychoactieve stoffen als instrument voor groepsbinding én exclusie.

“Brothers in crime” mechanisme:

Het gezamenlijk overtreden van een taboe - zelfs een heilig overtreden - creëert intense loyaliteit. Iedereen die aan het avondmaal deelneemt, deelt letterlijk dezelfde “verboden” handeling. Dit creëert wat sociologen een “ritual bond” noemen - sterker dan gewone sociale banden omdat het transgressief element erbij zit.

In-group versus out-group:

Die kelk wordt een grensmarkering. “Wij die mogen drinken” versus “zij die niet mogen drinken” - ongedoopten, uitgestotenen, andere religies. Het sacrament wordt een lidmaatschapsbewijs voor de gemeenschap. Wie wordt uitgesloten van de communion wordt letterlijk uit de gemeenschap gestoten.

Historische voorbeelden:

De vroege christenen werden door Romeinen beschuldigd van kannibalisme en alcoholisme vanwege hun rituelen. Dat maakte hen juist een hechtere underground beweging. Nazi's gebruikten gezamenlijke rituelen met alcohol om groepsloyaliteit te smeden. Studentenverenigingen doen hetzelfde met ontgroening en alcohol.

Macht door gedeelde schuld:

Het is nog subtieler - door iedereen "medeplichtig" te maken aan dezelfde handeling, wordt iedereen gelijk kwetsbaar. Niemand kan de ander verraden zonder zichzelf te verraden. Dit is waarom mafiaorganisaties ook rituelen met verboden elementen gebruiken.

Moderne echo's:

Kijk naar bedrijfsborrels - "teambuilding" door gezamenlijk drinken. Of druggebruik in bepaalde sociale kringen - wie meedoet hoort erbij, wie niet doet wordt buitengesloten.

De Neurobioloog en de verslaving

Hier komen we opnieuw in het brein terecht want verslaving gebeurt in eerste instantie hier in je controlcentrale.

Vanuit neurobiologisch perspectief is verslaving eigenlijk een kaping van onze overlevingssystemen - systemen die oorspronkelijk bedoeld waren om ons te helpen overleven worden tegen ons gebruikt.

Het beloningscircuit:

In de kern draait het om het dopaminesysteem. Dit circuit loopt van de ventrale tegmentale area (VTA) naar de nucleus accumbens en prefrontale cortex. Normaal gesproken geeft dit systeem dopamine vrij bij natuurlijke beloningen - eten, seks, sociale contacten. Dit zegt tegen ons: "dit is belangrijk voor overleven, onthoud dit!"

Wat gebeurt bij verslaving:

Verslavende stoffen kapen dit systeem. Cocaïne blokkeert dopamine-heropname, waardoor concentraties 10x hoger worden dan normaal. Heroïne bootst endorfines na. Alcohol werkt op GABA-receptoren en dopamine. Het brein denkt: "Dit is het allerbelangrijkste voor overleven!"

Neuroplasticiteit - het brein verandert:

Hier wordt het pas echt dramatisch. Het brein past zich aan door:

- Minder dopaminereceptoren te maken (tolerantie)
- Baseline dopamine te verlagen (het brein wordt "grijs" zonder de stof)
- Stresshormooncircuits te versterken (onthouding wordt fysiek pijnlijk)
- Geheugencentra te herprogrammeren (triggers worden enorm krachtig)

Prefrontale cortex verzwakt:

Het deel van het brein dat verantwoordelijk is voor impulscontrole, planning en besluitvorming wordt letterlijk dunner bij langdurige verslaving. Dit verklaart waarom "gewoon stoppen" zo moeilijk is - de hersendelen die daarvoor nodig zijn, zijn beschadigd.

Het tragische paradox:

Het brein behandelt de verslavende stof als belangrijker dan eten, water of zelfs eigen kinderen. Evolutionair gezien een complete ontsporing van overlevingsinstincten.

Op wat kan je verslaafd raken?

En hoe gebeurt dat in het brein en het lichaam?

Het antwoord op deze vraag is: op eigenlijk een beetje van alles.

Verslaving kan ontstaan bij vrijwel alles wat het beloningssysteem activeert - veel breder dan alleen drugs. Laten we het systematisch bekijken:

Chemische stoffen:

- **Stimulanten** (cocaïne, amfetamine, nicotine): blokkeren dopamine-heropname of verhogen productie
- **Depressiva** (alcohol, benzodiazepinen, opiaten): werken op GABA of endorfiinesysteem
- **Hallucinogenen**: meestal serotoninesysteem, maar minder verslavend door tolerantie-opbouw

Gedragingen:

- **Gokken**: intermittente beloning creëert sterkste conditionering (zoals bij een fruitautomaat)
- **Gaming**: achievement-systemen, sociale verbinding, ontsnapping
- **Seks/pornografie**: directe activering van primitieve beloningscircuits
- **Sociale media**: likes/comments geven dopamine-hits, FOMO houdt je vast
- **Shoppen**: anticipatie van kopen geeft meer dopamine dan het bezit zelf
- **Werk**: adrenaline, controle, sociale status

Hoe het ontstaat - het brein:

Fase 1 - Eerste contact:

Dopamine stijgt 2-10x normaal. Brein denkt: "Dit is belangrijk!" Geheugen slaat context op (plaats, tijd, gevoel).

Fase 2 - Gewenning:

Brein maakt minder dopaminereceptoren. Baseline dopamine daalt. Je hebt meer nodig voor hetzelfde effect. Normale activiteiten voelen saai.

Fase 3 - Fysieke veranderingen:

- Prefrontale cortex (zelfcontrole) wordt dunner
- Amygdala (stress/angst) wordt overactief
- Hippocampus (geheugen) koppelt alles aan de verslavende stof
- Insula (lichaamsgevoel) wordt overgevoelig voor triggers

Het lichaam:

- Stresshormonen (cortisol) permanent verhoogd
- Slaappatronen verstoord
- Immuunsysteem verzwakt
- Bij stoppen: fysieke onthouding (zweeten, trillen, misselijkheid)

Waarom sommige mensen kwetsbaarder zijn:

- Genetica (40-60% erfelijkheid)

- Trauma in kindertijd
- Bestaande mentale problemen
- Vroege blootstelling (adolescentenbrein is extra kwetsbaar)

Het verraderlijke is dat het brein deze veranderingen ziet als “normaal” - daarom is verslaving zo persistent.

FOMO - wat?

FOMO staat voor “Fear of Missing Out” - de angst om iets te missen.

Het beschrijft het gevoel van angst of bezorgdheid dat je interessante of waardevolle ervaringen mist die anderen wel hebben, vooral zichtbaar op sociale media. Het gaat om de constante behoefte om op de hoogte te blijven van wat anderen doen, waar ze zijn, of welke ervaringen ze hebben.

Typische FOMO-gedragingen:

- Obsessief checken van sociale media
- Ja zeggen tegen uitnodigingen ook als je eigenlijk moe bent
- Constant je telefoon controleren op updates
- Angst voelen als je telefoon leeg is of geen internet hebt
- Meerdere apps/platforms tegelijk in de gaten houden

De connectie met verslaving

FOMO is eigenlijk een belangrijke psychologische driver achter veel moderne verslavingsvormen:

- **Social media verslaving** - de constante behoefte om te checken wat anderen doen
- **Gaming** - angst om daily rewards of events te missen
- **Shopping** - limited time offers en flash sales spelen in op FOMO
- **Crypto/beleggen** - angst om de volgende “big win” te missen

FOMO wordt bewust uitgebuit door tech-bedrijven en marketeers door middel van push-notificaties, streaks, tijdelijke aanbiedingen en social proof. Het tikt onze evolutionaire angst aan om uitgesloten te worden van de groep.

Het verschil tussen verslaving en fetisj

Dat is een vraag die aan de grenzen tussen neurobiologie, psychologie en seksuologie raakt. Er zijn belangrijke verschillen, maar ook overlap.

Kernverschillen:

Verslaving:

- Verlies van controle - je kunt niet stoppen ondanks negatieve gevolgen
- Tolerantie - je hebt steeds meer nodig
- Onthouding - fysieke/mentale symptomen bij stoppen
- Interferentie met dagelijks leven (werk, relaties, gezondheid)

- Brein ziet het als “overleven” noodzakelijk

Fetisj:

- Specifieke seksuele focus op object, lichaamsdeel of situatie
- Meestal stabiel in intensiteit
- Geen significante negatieve levensgevolgen
- Vaak onderdeel van gezonde seksualiteit
- Meer over seksuele voorkeur dan compulsie

Neurobiologisch verschil:

Fetisjen activeren voornamelijk seksuele circuits (hypothalamus, genitale gebieden).
Verslavingen kapen het algemene beloningssysteem dat voor alle overleving gebruikt wordt.

Grijze zone:

Er bestaat wel “seksuele verslaving” of compulsief seksueel gedrag, waar iemand:

- Obsessief bezig is met seks
- Controle verliest
- Relaties/werk verstoort
- Steeds extremere stimulatie zoekt

Praktisch onderscheid:

Vraag jezelf af: “Zou mijn leven beter zijn zonder dit?” Bij verslaving is het antwoord ja, maar je kunt niet stoppen. Bij een fetisj is het antwoord meestal nee - het verrijkt je seksuele ervaring zonder schade.

Belangrijk: Veel fetisjen zijn volkomen normaal en gezond. Pas als dwangmatig gedrag het leven overneemt, wordt het problematisch.

De grens ligt vooral bij controle en levensfunctioneren, niet bij de aard van de interesse zelf.

Vooroordelen

Zijn verslaafden gewoon gek?

Nee, verslaafden zijn niet “gek” - hoewel er wel complexe verbanden bestaan tussen verslaving en mentale gezondheid.

Belangrijk onderscheid:

- **Psychose/gekte:** verlies van contact met de werkelijkheid, wanen, hallucinaties
- **Verslaving:** veranderde prioriteiten door herprogrammering van het beloningssysteem

Een verslaafde weet meestal heel goed wat het doet en waarom het slecht is - dat maakt het juist zo kwellend.

Comorbiditeit (samen voorkomen):

Wel hebben veel verslaafden ook mentale problemen:

- **50-70%** heeft ook depressie, angststoornis of PTSS
- Vaak gebruiken mensen substances om mentale pijn te verzachten (“zelfmedicatie”)
- Trauma is een enorme risicofactor voor beide

Rationeel versus emotioneel brein:

Bij verslaving werkt het rationele brein (prefrontale cortex) nog, maar het emotionele/impulsieve brein (limbisch systeem) heeft de overhand genomen. Ze kunnen perfect uitleggen waarom stoppen logisch is, maar kunnen het toch niet.

Gedrag kan wel “gek” lijken:

- Liegen tegen geliefden
- Stelen voor drugs
- Eigen gezondheid verwaarlozen
- Irrationele risico's nemen

Maar dit komt doordat het brein de verslavende stof als “overleving” prioriteert - geen gebrek aan realiteitszin.

Stigma probleem:

Net als bij het “zwakte” label is “gekte” schadelijk omdat het:

- Mensen als hopeloos afschildert
- Medische behandeling ondermijnt
- Angst voor hulp zoeken vergroot

Verslaving is een neurobiologische aandoening, geen karakter defect of geestesziekte.

Zijn ze dan zwakke karakters

Nee, verslaafden zijn zeker niet “gewoon zwak” - dat is een van de meest hardnekkige maar wetenschappelijk onjuiste misvattingen over verslaving.

Waarom deze mythe ontstaat:

Van buitenaf lijkt het simpel: “Stop gewoon met gebruiken.” Maar dit begrijpt de neurobiologische realiteit niet. Het is alsof je tegen iemand met diabetes zegt: “Maak gewoon meer insuline aan.”

Wetenschappelijke feiten:

- **Hersenscans:** De prefrontale cortex (zelfcontrole gebied) is letterlijk beschadigd bij verslaving
- **Genetica:** 40-60% van verslaving kwetsbaarheid is erfelijk
- **Neurochemie:** Het brein behandelt de verslavende stof als overlevings noodzaak
- **Stress:** Chronische stress verhoogt cortisol, wat impulscontrole verder ondermijnt

Ironisch genoeg:

Veel verslaafden zijn juist mensen met extreme wilskracht - denk aan artsen die heroïne gebruiken maar wel complexe operaties uitvoeren, of topatleten met een cocaineprobleem. Hun "sterkte" in andere gebieden maakt de verslaving juist zo verwarrend.

Sociaal stigma:

Dit "zwakte"-narratief is schadelijk omdat het:

- Mensen weerhoudt van hulp zoeken
- Behandeling ondermijnt ("ze moeten gewoon harder proberen")
- Families en vrienden vervreemdt
- Schuld en schaamte vergroot, wat verslaving versterkt

Betere vergelijking:

Verslaving is meer zoals kanker - een ziekte die wilskracht alleen niet kan genezen. Je zou ook niet zeggen dat kankerpatiënten "zwak" zijn omdat ze de tumor niet kunnen wegwensen.

De moed om hulp te zoeken en behandeling vol te houden vereist juist enorme mentale kracht.

De snuivende CEO of politicus

Cocaïnegebruik in machtsposities is zeker geen vooroordeel, maar eerder een goed gedocumenteerde realiteit.

Waarom in machtsposities:

- **Prestatiegerichte cultuur:** Cocaïne geeft tijdelijke energie, focus en zelfvertrouwen
- **Beschikbare middelen:** Financiële toegang tot dure drugs
- **Stress Coping:** Extreme druk zoekt extreme oplossingen
- **Netwerkcultuur:** In bepaalde kringen is het normaal/verwacht
- **Gevoel van onaantastbaarheid:** Macht geeft illusie van controle

Wall Street fenomeen:

In de jaren '80-'90 was cocaïne bijna onderdeel van de financiële cultuur. "Wolf of Wall Street" overdreef niet zo veel. Lange werkdagen, intense stress, machocultuur - perfecte voedingsbodem.

Politiek:

Verschillende politici hebben openlijk toegegeven - van Obama's jeugd gebruik tot hedendaagse schandalen in het Europees Parlement waar cocaïnesporen in toiletten werden gevonden.

Paradox van verslaving bij succes:

Juist succesvolle mensen hebben vaak:

- Hoger dopamine baseline (ambitieuw, competitief)
- Meer stress
- Toegang tot "functionele" drugs
- Betere verberg technieken
- Minder externe controle

Het “functionerende verslaafde” probleem:

Deze mensen kunnen lang functioneren terwijl verslaafd, wat ontkenning versterkt. Pas als alles instort wordt het zichtbaar.

Klassenongelijkheid:

Crack in de achterstand wordt gecriminaliseerd, cocaïne in penthouse wordt “lifestyle choice” genoemd. Dezelfde stof, andere sociale gevolgen.

Dus nee, geen vooroordeel - eerder een onderschat maatschappelijk probleem.

De pillen slikkende en snuivende Schlagerstar. Is dit dus een vooroordeel?

Nee, dit is ook geen vooroordeel - er zijn specifieke redenen waarom de entertainmentindustrie, inclusief de Schlager-wereld, zo’n hoog risico heeft voor verslavingsproblemen.

Entertainment-industrie risicofactoren:

- **Tournee-leven:** Constant reizen, geen routine, sociale isolatie
- **Podiumangst:** Drugs als zelfmedicatie tegen performance anxiety
- **Extreme schema’s:** Pillen om wakker te blijven, andere pillen om te slapen
- **Instant bevrediging cultuur:** Gewend aan directe highs van applaus, publiek
- **Financiële druk:** Succes is tijdelijk en onzeker

Specifiek Schlager-circuit:

- **Oudere doelgroep events:** Vaak alcohol-centrische evenementen
- **Seizoenswerk:** Intense periodes gevolgd door leegte
- **Image-druk:** Altijd “gelukkig” en energiek moeten zijn
- **Kleine, hechte scene:** Druggebruik normaliseert snel

Historische voorbeelden:

Van Elvis Presley’s pillenverslaving tot hedendaagse popartiesten - het patroon is consistent. De Duitse Schlager-wereld heeft zijn eigen voorbeelden gehad.

Het performatieve aspect:

Deze artiesten moeten letterlijk emoties “aan” en “uit” kunnen zetten op commando. Substances lijken een logische shortcut.

Sociale media versterking:

Tegenwoordig moet de “show” 24/7 door - Instagram, Facebook. Geen moment om gewoon mens te zijn.

Toegankelijkheid:

In entertainment-kringen zijn substances vaak gemakkelijk verkrijgbaar en sociaal geaccepteerd.

Dus nee, ook dit is het is een reële beroepsrisico in een industrie die alle ingrediënten voor verslavingsproblemen combineert: stress, onregelmatigheid, substances en sociale druk.

Weed is gezonder en minder verslavend dan andere drugs. Ook een vooroordeel?

Het “natuurlijk is beter” vooroordeel is inderdaad een veelvoorkomende misvatting als het gaat om cannabis. Dit is een interessant voorbeeld van de “naturalistic fallacy” - de aanname dat natuurlijke stoffen automatisch veiliger of minder schadelijk zijn.

Vanuit wetenschappelijk perspectief zijn er verschillende problemen met dit vooroordeel:

Natuurlijk betekent niet automatisch veilig

Veel van de meest giftige en gevaarlijke stoffen die we kennen zijn volledig natuurlijk - denk aan ricine, botulisme, of slangengif. Cannabis bevat honderden verschillende verbindingen, waaronder THC, dat wel degelijk psychoactieve en potentieel verslavende eigenschappen heeft.

Verslavingspotentieel van cannabis

Onderzoek toont aan dat ongeveer 9% van de mensen die cannabis gebruiken er afhankelijk van wordt. Dit percentage stijgt naar 17% bij mensen die beginnen in de adolescentie. Het ontwenningsyndroom bij cannabis is reëel en omvat symptomen zoals prikkelbaarheid, slaapproblemen en verminderde eetlust.

Moderne cannabisproducten

Hedendaagse cannabis heeft vaak veel hogere THC-concentraties dan in het verleden, wat de risico's kan verhogen. Daarnaast zijn er synthetische cannabinoïden en geconcentreerde producten die het “natuurlijk” argument verder ondergraven.

Vergelijking met andere stoffen

Het is ook misleidend om cannabis als categorisch “minder schadelijk” te bestempelen puur op basis van zijn natuurlijke oorsprong. Alcohol bijvoorbeeld wordt ook uit natuurlijke ingrediënten gemaakt, maar heeft een significant verslavingspotentieel.

Sigaretten zijn minder verslavend ondanks dat ze vrij verkoopbaar zijn. Ook een vooroordeel?

Dat is een bijzonder krachtig voorbeeld van hoe beschikbaarheid en legaliteit onze perceptie van gevaar kunnen vertekenen. Dit vooroordeel was jarenlang systematisch gecultiveerd door de tabaksindustrie, ondanks dat ze intern al vanaf de jaren 1950 wisten dat nicotine zeer verslavend was.

De paradox van legale beschikbaarheid

Het feit dat sigaretten vrij verkrijgbaar zijn creëert een cognitieve dissonantie - mensen denken onbewust “als het zo gevaarlijk was, zou de overheid het toch niet toestaan?” Dit negeerde lange tijd de economische en politieke krachten die tabak beschermden.

Wetenschappelijke realiteit

Nicotine is een van de meest verslavende stoffen die we kennen. Studies tonen aan dat het verslavingspotentieel van nicotine vergelijkbaar is met heroïne of cocaïne. Ongeveer 68% van de dagelijkse rokers wil stoppen, maar slechts 3-5% slaagt erin zonder hulp.

Industriële misleiding

De tabaksindustrie investeerde decennia in het zaaien van twijfel over verslavingsrisico's, ondanks intern bewijs van het tegendeel. Ze manipuleerden nicotinegehaltes om verslaving te maximaliseren terwijl ze publiekelijk ontkenden dat sigaretten verslavend waren.

Normalisering door alomtegenwoordigheid

Door de wijdverspreide acceptatie en zichtbaarheid werden sigaretten lange tijd niet als "drugs" gezien, maar als gewone consumentenproducten.

Dit illustreert hoe maatschappelijke acceptatie en commerciële belangen onze risicoperceptie kunnen vervormen.

Ik kan er op ieder moment mee gaan stoppen! Ook een vooroordeel?

Absoluut, dit is een van de meest wijdverspreide vooroordelen over verslaving - de "illusie van controle". Het is eigenlijk een dubbel vooroordeel: zowel over het eigen vermogen als over de aard van verslaving zelf.

De neurobiologie spreekt dit tegen

Verslaving veroorzaakt meetbare veranderingen in hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor besluitvorming, impulscontrole en beloningsgevoeligheid. De prefrontale cortex - ons "executieve centrum" - wordt letterlijk minder actief, terwijl het beloningssysteem overgevoelig wordt voor de verslavende stof.

Het optimism bias effect

Mensen hebben van nature de neiging hun eigen controle te overschatten en risico's te onderschatten - vooral als het om hun eigen gedrag gaat. "Anderen worden wel verslaafd, maar ik niet." Dit verklaart waarom 85% van de rokers denkt binnen 5 jaar te kunnen stoppen, terwijl slechts een klein percentage daadwerkelijk slaagt.

De "quit tomorrow" cyclus

Juist het geloof dat je "elk moment kunt stoppen" wordt vaak een excuus om vandaag nog niet te stoppen. Het creëert een valse geruststelling die het daadwerkelijke stopgedrag uitstelt.

Onderkenning vs realiteit

Veel mensen kunnen intellectueel wel beseffen dat ze verslaafd zijn, maar voelen zich nog steeds in controle. Ze onderschatten hoe sterk de fysieke en psychische afhankelijkheid werkelijk is tot ze proberen te stoppen.

Sociale druk en stigma

Het toegeven dat je niet zomaar kunt stoppen botst met maatschappelijke verwachtingen van wilskracht en zelfcontrole.

De junkie en het junkfood

Hoe zit dat daarmee? Is er überhaupt een samenhang, of is misschien het junkfood zelf verslavend?

Er is inderdaad een samenhang op meerdere niveaus - zowel in termen van gedeelde neurobiologie als de verslavende eigenschappen van bepaald voedsel zelf.

Neurobiologische overlap

Onderzoek toont aan dat ultrabewerkt voedsel (junkfood) dezelfde beloningscircuits in de hersenen activeert als drugs. Het dopaminesysteem reageert op suiker, vet en zout op vergelijkbare wijze als op cocaïne of nicotine. fMRI-studies laten zien dat mensen met voedselverslaving soortgelijke hersenactiviteit vertonen als mensen met drugverslaving.

Junkfood als verslavende stof

Voedselingenieurs ontwerpen producten specifiek om “niet te kunnen stoppen” - het zogenaamde “bliss point” waar suiker, vet en zout in perfecte verhoudingen gecombineerd worden. Deze combinaties komen niet voor in de natuur, waardoor ons beloningssysteem overweldigd raakt.

Kruisverslaving fenomenen

Mensen in herstel van drugsverslaving ontwikkelen vaak problemen met eten, roken of gokken. Dit suggereert dat er een onderliggende kwetsbaarheid voor verslavingsgedrag bestaat die zich kan verplaatsen tussen verschillende stimuli.

Sociale en psychologische factoren

Beide gedragingen kunnen voortkomen uit stress, trauma of emotionele regulatieproblemen. Junkfood en drugs kunnen beide fungeren als zelfmedicatie voor onderliggende psychische klachten.

Withdrawal-achtige symptomen

Mensen die stoppen met suiker of ultrabewerkt voedsel rapporteren vaak ontwenningsverschijnselen zoals prikkelbaarheid, vermoeidheid en intense trek - vergelijkbaar met mildere vormen van drugsontwenning.

Korte uitleg van de afkomst van de naam.

De term “junk food” heeft een fascinerende geschiedenis die perfect illustreert hoe taal onze perceptie van voedsel vormgeeft.

De oorsprong van de term

De term “junk food” dateert van minstens begin jaren 1950, hoewel de credit voor het bedenken ervan vaak wordt gegeven aan Michael F. Jacobson van het Center for Science in the Public Interest, in 1972 . Maar het eerste gedocumenteerde gebruik was eigenlijk eerder.

De eerste gebruiken

In 1952 verscheen de term in een krantenkop in de Lima, Ohio, News: “‘Junk Foods’ Cause Serious Malnutrition”, boven een herdruk van een artikel uit 1948 van Dr. Brady met de oorspronkelijke titel “More Junk Than Food” . Dr. Brady reageerde op een klacht van een moeder dat haar dochter “meer junk dan voedsel” at, en hij noemde dit “cheat food” - voedsel gemaakt van hoofdzakelijk witte bloem en/of geraffineerde suiker .

De connectie met “junk”

Het woord “junk” zelf betekent oorspronkelijk “afval, rommel, waardeloze spullen”. Door voedsel met weinig voedingswaarde “junk” te noemen, werd er een krachtige metafoor gecreëerd die het voedsel vergelijkt met afval.

Ironische connectie met verslaving

Het is fascinerend dat we nu spreken over “junkfood” en “junkies” - beide termen gebruiken hetzelfde woord “junk” voor iets dat mensen compulsief consumeren ondanks negatieve gevolgen. Of dit een bewuste connectie was is onduidelijk, maar het illustreert wel hoe onze taal deze parallellen al vroeg heeft gelegd.

De term werd dus geboren vanuit een medische bezorgdheid over voedingswaarde, lang voordat we de neurobiologische verslavingsaspecten begrepen. Maar het betekent niet dat alleen maar junkies dit soort eten eten.

Withdrawal - korte woordverklaring

Het Engelse woord “withdrawal” heeft verschillende betekenissen, afhankelijk van de context:

Algemene betekenissen:

- **Terugtrekking** - zoals zich terugtrekken uit een situatie of zich afzonderen
- **Opname** - geld opnemen van een bankrekening
- **Intrekking** - iets intrekken of terugnemen (bijvoorbeeld een voorstel of bewering)

Medische context:

En hier zitten we met het gebruik van het woord in onze tekst.

- **Ontwenningssymptomen** - de fysieke en psychische symptomen die optreden wanneer iemand stopt met het gebruik van een verslavende stof (alcohol, drugs, medicijnen)

Militaire context:

- **Terugtocht** - troepen terugtrekken uit een gebied

De stalker - ook een soort verslaafde?

Stalking vertoont inderdaad veel kenmerken die overlappen met verslavingsgedrag, hoewel het belangrijk is om het onderscheid te maken tussen psychologische afhankelijkheid en klinische verslaving.

Verslavingsachtige kenmerken bij stalking:

Obsessieve gedachten en dwangmatigheid - stalkers rapporteren vaak oncontroleerbare gedachten over hun doelwit, vergelijkbaar met de obsessieve gedachten bij verslaving.

Tolerance-effect - stalkers escaleren vaak hun gedrag omdat eerdere vormen van contact niet meer dezelfde bevrediging geven.

Withdrawal-achtige symptomen - wanneer contact wordt geblokkeerd of voorkomen, ervaren stalkers vaak intense angst, depressie en fysieke symptomen.

Verlies van controle - veel stalkers beseffen dat hun gedrag destructief is, maar voelen zich niet in staat om te stoppen.

Neurobiologische aspecten:

Het obsessieve karakter activeert waarschijnlijk vergelijkbare hersengebieden als bij andere dwangmatige gedragingen - met name circuits gerelateerd aan beloning, aandacht en impulscontrole.

Belangrijke verschillen:

Stalking is primair gericht op controle en dominantie over een ander persoon, wat het ethisch en juridisch totaal anders maakt dan zelfschadende verslavingen. Het veroorzaakt directe schade aan slachtoffers.

Onderliggende factoren:

Vaak spelen persoonlijkheidsstoornissen, trauma's, hechtingsproblemen of andere psychiatrische condities mee.

De vraag is belangrijk omdat begrip van de compulsieve aspecten kan helpen bij behandeling, zonder het gedrag te excuseren of de impact op slachtoffers te minimaliseren.

Zijn niet vele van de factoren in deze optelling evengoed een aanwijzing voor verslaving?

De onderliggende factoren voor stalking zijn inderdaad grotendeels dezelfde als bij verslaving. Dit wijst op iets fundamenteels over verslavingsgedrag in het algemeen.

Gedeelde risicofactoren:

- **Trauma** - zowel bij stalkers als mensen met verslaving zie je vaak vroege traumatische ervaringen
- **Hechtingsproblemen** - onveilige hechting in de kindertijd verhoogt risico op beide gedragingen
- **Persoonlijkheidsstoornissen** - vooral borderline en antisociale persoonlijkheidsstoornissen komen bij beide voor
- **Emotieregulatieproblemen** - onvermogen om intense emoties gezond te verwerken

Het bredere plaatje:

Dit suggereert dat "verslaving" misschien breder gedefinieerd kan worden als een maladaptieve copingstrategie voor onderliggende psychische pijn. Of het nu gaat om drugs, alcohol, gokken, eten, sociale media, of obsessief gedrag richting personen - het lijkt allemaal verschillende uitingen van hetzelfde onderliggende mechanisme.

De "verslaving als symptoom" benadering:

Steeds meer onderzoekers zien verslaving niet als de primaire aandoening, maar als symptoom van diepere problemen met zelfregulatie, trauma-verwerking en hechtingsmoeilijkheden.

Dit verklaart ook waarom simpelweg de verslavende stof of het gedrag wegnemen vaak niet voldoende is - de onderliggende kwetsbaarheid blijft bestaan en kan zich verplaatsen naar andere uitingen.

Dit raakt eigenlijk de kern van moderne verslavingsgeneeskunde - dat we misschien meer naar de "waarom" moeten kijken dan alleen naar het "wat".

De postzegelverzamelaar - een gewone verslaafde?

Dit raakt precies de kern van waarom onze definitie van "verslaving" vaak zo inconsistent en cultureel bepaald is.

De parallellen zijn opvallend:

- **Obsessief zoekgedrag** - uren doorbrengen op zoek naar die ene zeldzame zegel
- **Tolerance** - steeds zeldzamere of duurdere zegels nodig voor dezelfde bevrediging
- **Financiële consequenties** - veel verzamelaars geven meer uit dan ze kunnen missen
- **Sociale isolatie** - relaties lijden onder de tijd en aandacht die naar de verzameling gaat
- **Withdrawal** - stress en onrust als ze niet kunnen zoeken of kopen
- **Verlies van controle** - "ik ga alleen even kijken" eindigt in een dure aankoop

Het culturele verschil:

Het grote verschil is maatschappelijke acceptatie. Filatelie wordt gezien als "respectabele hobby", terwijl gokken of gamen als problematisch bestempeld wordt. Maar de onderliggende psychologische mechanismen kunnen identiek zijn.

De dopamine-rush:

Of het nu gaat om het vinden van een zeldzame zegel, een winning hand poker, of een succesvolle trade - het brein reageert op onverwachte beloning op dezelfde manier.

Functioneel versus disfunctioneel:

Misschien is het onderscheid niet zozeer de activiteit zelf, maar de mate waarin het je leven overneemt. Een verzamelaar die zijn hypotheek niet kan betalen om zegels te kopen verschilt niet veel van een gokker in dezelfde situatie.

Dit toont aan hoe willekeurig onze categorieën soms zijn. We romantiseren bepaalde obsessies terwijl we andere stigmatiseren, vaak gebaseerd op klasse, cultuur of historische context.

Dit wat we net zeiden kan je ook voor elke andere powershopper gebruiken.

Power shopping - of compulsief winkelen - is een perfect voorbeeld van hoe we inconsistent zijn in het labelen van verslavingsgedrag.

De identieke mechanismen:

- **De dopamine-rush** van een nieuwe aankoop
- **Tolerance** - steeds meer of duurdere spullen nodig voor dezelfde kick
- **Withdrawal** - depressie en angst tussen winkeltrips

- **Financiële chaos** - creditcardschulden, leningen, verborgen uitgaven
- **Relationele problemen** - conflicten over geld en bergen spullen
- **Ontkenning** - “Ik kan elk moment stoppen” of “Dit had ik echt nodig” - en er zijn zeker spullen die je echt nodig had, dus dit is een echte drijfveer om het gedrag te verstoppen. (?)

Het culturele filter:

Maar shopping wordt vaak geromantiseerd - “retail therapy”, “treat yourself”, consumentencultuur dat aankoopgedrag activeert en aanmoedigt. Er zijn zelfs reality-shows die extreem winkelgedrag verheerlijken.

De dubbelmoraal:

Iemand die €500 per week aan gokken uitgeeft wordt als “ziek” gezien, maar iemand die €500 per week aan kleding uitgeeft wordt misschien benijd om hun “stijl” of “smaak”. De financiële en emotionele schade kan identiek zijn.

Marketing en dopamine-hacking:

Winkels en webshops gebruiken bewust dezelfde psychologische trucs als casino's - beperkte aanbiedingen, kleurrijke displays, onverwachte kortingen, loyalty programs. Ze spelen in op dezelfde neurologische circuits.

Het toont weer aan hoe culturele acceptatie bepaalt wat we als “problematisch” zien. Een powershopper verschilt neurobiologisch nauwelijks van een gokverslaafde - alleen draagt de ene designertassen en de andere schulden van een casino.

Hoe zit het met verslaving in fauna en flora?

Verslaving als natuurverschijnsel - het werpt een compleet ander licht op wat we vaak als puur menselijk probleem zien.

Verslaving in de dierenwereld:

In laboratoriumsettings drukken ratten keer op keer op hendels voor cocaïne of heroïne, zelfs tot ze verhongeren. Apen verkiezen alcohol boven voedsel als ze de keus krijgen. Dit toont aan dat verslavingsmechanismen veel dieper evolutionair verankerd zijn dan we dachten.

Natuurlijke “drugs” en dieren:

- **Olifanten en ook Apen** zoeken bewust gegiste vruchten op om dronken te worden
- **Rendieren** zijn obsessief op zoek naar vliegenzwammen voor hun psychoactieve effecten
- **Katten** worden “high” van kattenkruid en vertonen typisch verslavingsgedrag
- **Vogels** eten soms zoveel gegiste bessen dat ze niet meer kunnen vliegen
- **Dolfijnen** geven puffervis door om de toxines te ervaren - een soort natuurlijke “party drug”

Plantenperspectief:

Planten produceren psychoactieve stoffen vaak als verdedigingsmechanisme, maar sommige hebben co-evolutie ontwikkeld waarbij ze dieren “verslaafd” maken om hun zaden te verspreiden.

Evolutionaire functie:

Dit suggereert dat het brein-beloningssysteem dat vatbaar is voor verslaving eigenlijk een evolutionair voordeel had - het motiveerde dieren om voedsel, partners en overleving te

zoeken. Het moderne probleem is dat we dit systeem kunnen “hacken” met geconcentreerde stimuli.

De natuur laat zien dat verslaving geen moreel falen is, maar een bijwerking van onze meest fundamentele overlevingsmechanismen.

Hoe kom je los van verslaving?

Nu hebben we onze verslaving gehad en we zijn het beu. Hoe komen we nu ervan los? Wat er grappig mag klinken is niet zomaar een mooie zondagmiddagwandeling. Dit wordt een stenige weg met valstrikken en sinkholes. Een ding is zeker: je moet een vaste wil hebben en de juiste beslissing genomen hebben om ervan af te geraken. Maar laat ons nog een keer terugkeren naar een eerder hoofdstuk, met name naar de neurobiologie.

De neurobiologie van verslaving

Volgens Koob & Volkow (2016) leidt verslaving tot ontregeling van motivatiecircuits, met veranderingen in dopamine, opioïde peptiden en stress neurotransmitters. Het verslavingsproces doorloopt verschillende fasen: binge/intoxicatie, ontwenning/negatieve affect, en preoccupatie/anticipatie.

Het cruciale punt is dat verslaving zich zo goed in ons brein verankerd door overlevingsmechanismen - ons brein moet namelijk leren wat noodzakelijk is voor ons voortbestaan. Druggebruik veroorzaakt verhoogde afgifte van dopamine, wat leidt tot verminderde gevoeligheid voor normale beloningen en versterkt de behoefte aan drugs.

Hoe kom je los van verslaving?

1. Neuroplasticiteit benutten

Het brein heeft gelukkig het vermogen tot herstel door neuroplasticiteit. Chronische blootstelling beïnvloedt de hersenchemie en -structuur, vooral in gebieden betrokken bij beloning, impulscontrole en stressreacties. Dit betekent dat deze veranderingen ook weer kunnen worden omgekeerd, maar het kost tijd.

2. Het beloningssysteem herbalanceren

- Geleidelijk afbouwen van de verslavende stimuli
- Nieuwe, gezonde beloningen introduceren
- Het dopaminesysteem tijd geven om zich te herstellen

3. Cognitieve herstructurering

Omdat verslaving verschillende hersengebieden beïnvloedt (prefrontale cortex voor besluitvorming, limbisch systeem voor emoties), is het belangrijk om:

- Bewustwording te ontwikkelen van triggers
- Nieuwe denkpatronen te ontwikkelen
- Stressmanagement te leren

4. Sociale en omgevingsfactoren

Het brein leert ook door sociale context, dus:

- Omgeving aanpassen
- Sociale steun zoeken
- Nieuwe gewoontes ontwikkelen

Tijdsperspectief

Het begrijpen van de rol van dopamine in verslaving is essentieel voor het ontwikkelen van specifieke interventies die gericht zijn op het herstellen van de door drugs veroorzaakte veranderingen in het brein. Het herstel is geen lineair proces - de hersenen hebben weken tot maanden nodig om nieuwe neurale paden te vormen en het beloningssysteem te herbalanceren.

Dit geldt voor alle vormen van verslaving: van drugs tot sociale media, gokken of andere gedragsverslavingen. De onderliggende neurobiologische mechanismen zijn vergelijkbaar.

Voor de eeuwigheid vrij?

Dit is de wens van mensen die uit een verslaving vrijgekomen zijn. Maar het antwoord is helaas niet zo simpel als “voor de eeuwigheid vrij”.

Permanente hersenveranderingen

Neuroadaptatie leidt tot verslaving doordat de hersenen zich aanpassen aan de aanwezigheid van stoffen, wat leidt tot tolerantie en afhankelijkheid. Het cruciale punt is dat sommige van deze veranderingen blijvend zijn. Neurale factoren zoals hersenatrofie en hyperreactiviteit van de anterior cingulate tijdens ontwenning, bijdragen aan het risico op terugval in verslaving.

Het verslavingsgeheugen blijft grotendeels intact - de neurale paden die gevormd zijn tijdens de verslaving verdwijnen nooit volledig. Ze worden als het ware “slappend” gelegd, maar kunnen weer geactiveerd worden.

Terugvalrisico

1. Biologische kwetsbaarheid blijft

- Het beloningssysteem blijft gevoeliger voor de oorspronkelijke verslavende stof/gedrag
- Het risico om verslaafd te worden is voor de een groter dan voor de ander. Er is dus zoiets als een genetische aanleg.
- Stressgevoeligheid blijft vaak verhoogd

2. Triggers en geheugen

Het geheugen speelt een belangrijke rol. Externe triggers (plaatsen, mensen, situaties) en interne triggers (emoties, stress) kunnen het verslavingsgeheugen reactiveren, zelfs na jaren van abstinentie.

Cross-addiction (kruisverslaving)

Dit brengt ons bij je tweede vraag. Cross addiction betekent dat je de ene verslaving inruilt voor de andere verslaving. Cross-addiction is een fenomeen waarbij een individu zijn verslaving verschuift van de ene schadelijke stof of gedrag naar een andere.

Waarom gebeurt dit?

- Hetzelfde onderliggende beloningssysteem is verstoord
- De neurobiologische kwetsbaarheid blijft bestaan
- Het beloningssysteem van de hersenen, met name dopaminereceptoren, speelt een cruciale rol in dit proces.

Voorbeelden van kruisverslaving:

- Van alcohol naar gokken
- Van drugs naar seks- of koopverslaving
- Van stoffen naar gedragsverslavingen (social media, gaming)

Waarom is blijvende waakzaamheid nodig?

1. **Sensitisatie blijft bestaan** - de gevoeligheid voor de belonende effecten neemt toe. Dit fenomeen staat bekend als sensitisatie.

1. **Stress als risicofactor** - Stress kan het verstoorde beloningssysteem weer activeren

1. **Onderliggende oorzaken** - Als de oorspronkelijke triggers (trauma, depressie, angst) niet zijn aangepakt, blijft het risico bestaan

De realiteit

Herstel van verslaving is daarom beter te zien als een **chronische conditie** die goed te managen is, maar waakzaamheid vereist. Net zoals iemand met diabetes altijd aandacht moet hebben voor zijn bloedsuiker, heeft een ex-verslaafde levenslang aandacht nodig voor zijn mentale gezondheid en trigger-management.

Het goede nieuws: met de juiste tools, steun en zelfkennis kunnen mensen decennialang succesvol clean blijven. Maar het is een actief proces, geen passieve toestand.

Hoe herken je dat iemand met een verslaving zit?

Het herkennen van verslaving bij dierbaren, collega's of vrienden is inderdaad uitdagend, omdat verslaafden hun gebruik vaak bewust proberen te verbergen. Een verslaving is vaak lastig te herkennen. De ziekte sluipt er langzaam in en het gebruik wordt zo veel mogelijk verborgen gehouden. Hier zijn de belangrijkste signalen waar je op kunt letten:

Gedragsveranderingen

Plotselinge persoonlijkheidsveranderingen:

Een van de meest voor de hand liggende tekenen van verslaving bij een naaste zijn plotselinge en opvallende gedragsveranderingen. Dit kan variëren van stemmingswisselingen tot onvoorspelbaar gedrag. Let op:

- Verhoogde prikkelbaarheid en agressie
- Extreme stemmingswisselingen
- Onvoorspelbare emotionele reacties
- Defensief gedrag bij vragen over hun activiteiten

Sociale terugtrekking:

- Misschien merk je dat ze zich terugtrekken uit activiteiten die ze vroeger leuk vonden, of juist meer risicovol gedrag vertonen.
- Vermijden van familie en oude vrienden
- Nieuwe vriendenkring (vaak ook gebruikers)
- Afzeggen van afspraken op het laatste moment

Werk en prestaties

Ongeveer 1 op de 10 werkenden worstelt met problemen door het gebruik van alcohol, drugs of medicijnen. Signalen op de werkvloer:

- **Prestatieverval:** Missen van deadlines, meer fouten, slechtere kwaliteit werk
- **Aanwezigheidsproblemen:** Regelmatige afwezigheid, vooral op maandagen, consistent te laat komen
- **Concentratieproblemen:** Moeite met focussen, vergeetachtigheid
- **Onverklaarbare afwezigheden** tijdens werkuren

Fysieke signalen

Uiterlijk en hygiëne:

- Verwaarlozing van persoonlijke verzorging
- Plotselinge gewichtsveranderingen
- Ongewassen kleding, gebrek aan hygiëne
- Vermoeidheid of juist onnatuurlijke energie

Lichamelijke signalen:

- Bloeddoorlopen ogen
- Verwijde of vernauwde pupillen
- Onverklaarde wonden of littekens
- Trillingen of zenuwtrekjes

Financieel gedrag

- **Geldproblemen:** Plotseling gebrek aan geld, vragen om leningen
- **Verdwenen bezittingen:** Verkopen van waardevolle spullen
- **Geheimzinnig gedrag** rond financiën
- Onverklaarbare uitgaven

Communicatie en eerlijkheid

Gebruik van verkleinwoorden zoals drankje, wijntje, biertje, pilletje, etc. Onderwerp Verandering bij napraten over een feestje of borrel zijn subtiele signalen.

Andere communicatiesignalen:

- Liegen over verblijfplaats of activiteiten
- Inconsistente verhalen
- Defensief worden bij vragen

- Ontwijkend gedrag

Fasen van signalen herkennen

De signalen bij een stoornis in middelengebruik of verslaving zijn in te delen in fase 1 tot en met 4. Niet iedereen doorloopt alle vier de fases.

Vroege fase:

- Subtiële gedragsveranderingen
- Gebruik van verhullende taal
- Licht prestatieverlies

Latere fasen:

- Duidelijke verwaarlozing van verantwoordelijkheden
- Financiële problemen
- Isolatie van familie en vrienden

Wat kun je doen als je deze signalen herkent?

1. **Blijf alert maar oordeel niet** - Verslaving is een ziekte, geen karaktergebrek
1. **Zoek informatie** - Leer over verslaving om het beter te begrijpen
1. **Zoek steun voor jezelf** - Er zijn steungroepen voor families van verslaafden
1. **Confronteer op het juiste moment** - Niet tijdens gebruik, maar in een rustig moment
1. **Bied hulp aan** - Maar dwing niet - de persoon moet zelf willen veranderen

Het belangrijkste is te begrijpen dat verslaafden zeer bedreven kunnen worden in het verbergen van hun gebruik. Als je meerdere van deze signalen opmerkt bij iemand, kan dit wijzen op een probleem. Vroege interventie vergroot de kansen op succesvol herstel aanzienlijk.

Verslaving en sinaasappelsap gebruik

We zien je nu zitten en je afvragen wat een simpel brick sinaasappelsap met verslaving mag te doen hebben. Maar hier zit daadwerkelijk een link. Ooit zei een federale agent tegen mij dat een manier om drugsgebruik te spotten ook is erop te letten of iemand plotseling vaak met sinaasappelsap op gaat dagen. We zijn meteen in het onderzoek begonnen en hebben hierover uitleg gevonden.

Waarom sinaasappelsap bij verslaving?

Bij ontwenning:

Sinaasappelsap drinken is een eenvoudige manier om enkele symptomen van ontwenning tijdens detox te verlichten. Er zijn meerdere redenen waarom verslaafden naar sinaasappelsap grijpen:

1. **Vitamine C (ascorbinezuur):** Sinaasappelsap bevat ascorbinezuur (vitamine C), wat helpt om sommige symptomen minder heftig te maken, vooral bij mensen die door opioïdenontwenning gaan.

1. **Suiker en energie:** Sinaasappelsap houdt je gehydrateerd en levert tegelijkertijd suiker, waar je lichaam waarschijnlijk om vraagt tijdens detox.

1. **Vochtvoorziening:** Bij ontwenning verliest het lichaam veel vocht door zweten, braken en diarree

Neurobiologische werking:

Ascorbinezuur komt door het hele centrale zenuwstelsel voor, waar het kan helpen bij ontstekingen en zelfs stressaanpassing. Dit helpt bij het verminderen van ontwenningssymptomen.

Als versterkend middel

Interessant genoeg kan sinaasappelsap ook worden gebruikt om de werking van opioïden te versterken. Een argeloos persoon kan een overdosis krijgen door ogenschijnlijk onschuldige versterkende middelen voor bijvoorbeeld Oxycodone, zoals grapefruit en sinaasappelsap.

Waarom grijpen ze naar sinaasappelsap?

1. **Zuurproductie stimuleren:** Het zuur in sinaasappelsap stimuleert de speekselklieren om meer speeksel aan te maken

1. **Smaakcompensatie:** De sterke, zoetzure smaak compenseert het smaakloze gevoel in de mond

1. **Vochtvoorziening:** Directe vochttoevoer om de droogheid te verlichten

1. **Suiker:** Helpt bij de energiedip die vaak optreedt bij drugsgebruik

Voor veel mensen helpt het blijven innemen van ascorbinezuur zelfs na het voltooien van het ontwenningproces om hun trek (craving) te beheersen.

Maar er blijkt nog een andere patroon te bestaan

Het “gevoel in de mond” is een cruciaal signaal bij drugsgebruik. Dit heeft te maken met **xerostomie** (droge mond) - een zeer veelvoorkomend bijeffect van verschillende drugs.

Waarom krijgen drugsgebruikers een droge mond?

Medische uitleg:

Bij het begrip ‘droge mond’ moet onderscheid worden gemaakt tussen het gevoel van een droge mond (dit wordt xerostomie genoemd) en een daadwerkelijk gemeten verminderde speekselproductie, die hyposalivatie wordt genoemd.

Veel drugs beïnvloeden het **autonome zenuwstelsel**, dat de speekselklieren regelt. Gemiddeld produceert een mens bijna anderhalve liter speeksel per dag. Dit wordt gedaan door de speekselklieren die in de mondholte zitten. Sommige geneesmiddelen kunnen een droge mond veroorzaken.

Welke drugs veroorzaken een droge mond?

Veelvoorkomende drugstypen:

- **Opioïden** (heroïne, fentanyl, oxycodone)
- **Stimulantia** (cocaïne, amfetamine, methamfetamine)

- **Cannabis**
- **Alcohol** (dehydratie-effect)

Medicijnen tegen depressie of zenuwpijn: Zoals amitriptyline, clomipramine en nortriptyline.
Slaapmiddelen en rustgevendende medicijnen: Denk aan diazepam, lorazepam en alprazolam.

Waarom grijpen ze naar sinaasappelsap?

En nu wordt de observatie van die agent nog logischer:

1. **Zuurproductie stimuleren:** Het zuur in sinaasappelsap stimuleert de speekselklieren om meer speeksel aan te maken
1. **Smaakcompensatie:** De sterke, zoetzure smaak overcompenseert het smaakloze gevoel in de mond
1. **Vochtvoorziening:** Direct vocht om de droogheid te verlichten
1. **Suiker:** Helpt bij energiedip die vaak optreedt bij drugsgebruik

Waarom is dit zo herkenbaar voor professionals?

“Cotton mouth” als signaal:

- Drugsgebruikers praten vaak met een dikkere tongval
- Ze hebben meer behoefte aan drinken
- Ze zoeken specifiek naar zure of zoete dranken
- Het is een **consistent patroon** bij verschillende drugs types

Andere aan de mond gerelateerde signalen:

- Voortdurend lippen likken
- Tandknarsen (vooral bij stimulantia)
- Door een droge mond krijg je snel gaatjes of wondjes in de mond
- Spraakproblemen (onduidelijke uitspraak)

Combinatie van signalen

De professionele onderzoeker kijkt dus naar:

1. **Patroon van sinaasappelsap consumptie** (meer dan normaal)
1. **Droge mond signalen** (constant drinken, lippen likken)
1. **Andere gedragssignalen** (nervositeit, onrust)
1. **Context** (waar, wanneer, met wie)

Droge mond zorgt voor problemen met eten, slikken, praten, slapen - dus het beïnvloedt veel aspecten van gedrag die professionals kunnen opmerken.

In hoeverre kan het plotselinge opduiken van rare spullen en gereedschappen een aanduiding zijn voor drugsgebruik?

Het plotseling opduiken van rare spullen en gereedschappen kan inderdaad een sterke aanwijzing zijn voor drugsgebruik. Cocaïne-accessoires, gewoonlijk ook wel parafernalia genoemd, zijn tools of andere apparatuur voor de cocaïne-connaisseur. Deze "drugsparafernalia" zijn vaak heel specifiek en hebben geen andere logische functie.

Wat zijn drugsparaferalia?

Definitie: Dit zijn voorwerpen, gereedschappen en accessoires die specifiek worden gebruikt voor het bereiden, consumeren of verbergen van drugs. Het plotseling opdoken van dergelijke spullen is vaak een duidelijk signaal.

Meest voorkomende spullen per drugstype

Heroïne/Opioïden:

- **Verbrande lepels** (voor verhitting)
- **Wegwerpspuiten en naalden**
- **Elastiekjes of riemen** (voor afknellen aderen)
- **Stukjes watten** (als filter)
- **Kleine flesjes water**
- **Aluminiumfolie met brandsporen**

Cocaïne:

- **Kleine spiegeltjes**
- **Scheermesjens of creditcards**
- **Korte rietjes** (van pennen, bankbiljetten)
- **Kleine zakjes of vouwpapierjes**
- **Weegschaaltjes**** (digitaal, zeer precies)

Cannabis:

- **Grinders** (om wiet te vermalen)
- **Vloeitjes en filters**
- **Kleine pijpjes**
- **Aanstekers of vuur-accessoires**
- **Luchtdichte potjes**

Methamfetamine/Crystal Meth:

- **Glazen pijpjes** (vaak met brandsporen)
- **Kleine gasbranders**
- **Aluminiumfolie**
- **Kleine plastic zakjes**

Universele paraferalia:

- **Digitale weegschalen** (vooral heel precieze)
- **Kleine plastic zakjes** in grote hoeveelheden
- **Ongebruikelijke medicijnflesjes**
- **Pillendoosjes** (maar dan voor illegale middelen)

Waarom is dit zo verraderlijk?

1. Specifieke functie

Deze spullen hebben meestal maar één doel en zijn moeilijk weg te verklaren. Een verbrande lepel heeft bijvoorbeeld geen andere logische functie.

2. Combinaties

Het gaat vaak om **combinaties** van spullen die samen een verhaal vertellen. Bijvoorbeeld: spuit + lepel + elastiekje + waterflesje. Als dan nog het andere gedrag van kleding erbij komt wordt het nog helderder.

3. Verborgene locaties

Ze worden vaak gevonden op vreemde plekken:

- Achter toiletten
- In auto's (handschoenenkastje)
- Verstoppt in kleding
- In werkplaatsen of schuren

4. Plotseling verschijnen

Als deze spullen plotseling opdoken bij iemand die ze nooit eerder had, is dat zeer verdacht.

Waarom gebruiken ze specifiek gereedschap?

Efficiëntie: Specifieke tools maken het gebruik effectiever

Ritueel: Voor verslaafden wordt het voorbereidingsritueel onderdeel van de verslaving

Noodzaak: Sommige drugs vereisen specifieke bereidingswijzen

Gewoonte: Ervaren gebruikers ontwikkelen voorkeuren voor bepaalde methodes

Andere verdachte voorwerpen

Huishoudelijke items die misbruikt worden:

- **Lege pennen** (rietjes maken)
- **Aluminiumfolie** in ongewone hoeveelheden
- **Kleine plastic flesjes** (oogdruppels, neusspray)
- **Batterijen** (voor elektronische devices)
- **Kapotte CD's** (als spiegeltje)

Ongebruikelijke aankopen:

- Grote hoeveelheden wegwerpspuiten (zonder medische reden)
- Precisie weegschalen
- Bepaalde chemicaliën of reinigingsmiddelen

Hoe herken je de signalen?

Timing: Spullen die plotseling verschijnen zonder logische verklaring

Combinatie: Meerdere verdachte items tegelijk

Locatie: Gevonden op vreemde plekken

Reactie: Extreem defensief gedrag bij vragen over de spullen

Verklaring: Onlogische of veranderende verklaringen

Het belangrijkste is dat één voorwerp op zich weinig zegt - het gaat om **patronen en combinaties**. Maar het plotseling opdoken van specifieke drugparaferalia is vaak één van de meest concrete bewijzen van drugsgebruik die je kunt vinden.

Voor familieleden die dit ontdekken: schrik niet, maar besef dat dit een duidelijk signaal is dat professionele hulp nodig is.

Waarom in godsnaam spiegeltjes?

Dat is een hele praktische reden! Spiegeltjes worden gebruikt bij cocaïnegebruik omdat ze een **perfect glad, schoon en hard oppervlak** bieden voor de voorbereiding.

Waarom specifiek spiegeltjes voor cocaïne?

1. Glad oppervlak voor “lijntjes”

- Cocaïne wordt vaak gesnoven in de vorm van “lijntjes” (lines)
- Je hebt een volledig glad oppervlak nodig om het poeder in rechte lijnen te verdelen
- Spiegels hebben geen textuur, groeven of oneffenheden waar het poeder in kan blijven steken

2. Zichtbaarheid

- Op een spiegelend oppervlak zie je het witte poeder heel duidelijk
- Je kunt precies zien hoeveel je hebt en hoe het verdeeld is
- Geen poeder “verdwijnt” in het oppervlak (zoals bij hout of papier)
- De gebruiker ziet zichzelf tijdens het snuiven. Dit geeft vaak nog een verdere push

3. Hygiëne

- Spiegels zijn gemakkelijk schoon te maken
- Gebruikers kunnen alle restjes oprapen - niets gaat verloren
- Minder kans op verontreinigingen

4. Praktisch

- **Klein en draagbaar** - compact spiegeltje past in een zak
- **Altijd beschikbaar** - veel mensen hebben spiegeltjes bij zich
- **Onopvallend** - een spiegeltje is niet verdacht om te bezitten

Het proces uitgelegd

1. **Uitspreiden:** Het cocaïnepoeder wordt op het spiegeltje gestrooid
1. **Hakken:** Met een scheermesje of creditcard wordt het poeder fijn gehakt en in lijntjes verdeeld
1. **Snuiven:** Via een rietje (pen, bankbiljet) wordt de lijn opgesnoven
1. **Schoonmaken:** Alle restjes kunnen van het gladde oppervlak worden weggeveegd

Waarom niet gewoon een bord of tafel?

- **Poreuze oppervlakken** (hout, papier) absorberen het poeder
- **Ruwe oppervlakken** maken het onmogelijk om nette lijntjes te maken

- **Donkere oppervlakken** maken het moeilijk om wit poeder te zien
- **Grote oppervlakken** zijn niet draagbaar

Herkenbare spiegeltjes

Politie en ouders leren vaak om te letten op:

- **Kleine handspiegeltjes** die plotseling verschijnen
- **CD's of DVD's** (reflecterende kant) met poederresten
- **Telefoonschermen** met onverklaarbare witte sporen
- **Creditcards met witte restjes** (gebruikt als "hakmes")

Het is eigenlijk heel logisch vanuit praktisch oogpunt - gebruikers willen zo efficiënt mogelijk zijn en niets verspillen. Een spiegeltje is daarvoor het perfecte gereedschap. Daarom is het opdoken van kleine spiegeltjes (vooral in combinatie met andere parafernalia) zo'n duidelijk signaal voor ervaren rechercheurs of bezorgde ouders.

De shisha en de verslaafde. Een relatie.

Er zijn inderdaad verschillende manieren waarop een shisha (waterpijp) kan samenhangen met verslaving, en sommige daarvan zijn verraderlijk subtiel.

Directe samenhang met verslaving

1. Nicotineverslaving

Een waterpijp (shisha, hookah, nargileh (narghile), ghaliyan of hubble bubble) is een instrument waarmee je waterpijptabak of kruidenmengsels kan roken. Shisha tabak bevat nicotine, wat verslavend is. De gezondheidsrisico's van de waterpijp zijn minstens net zo groot als van sigaretten.

2. Gateway-effect

Voor veel mensen is de shisha een "zachte introductie" tot roken en drugs, omdat het sociaal geaccepteerder lijkt dan sigaretten.

Misbruik als drugparafernalia

Belangrijke waarschuwing: De normale shisha-structuur kan worden misbruikt voor illegale drugs:

Cannabis/Hasj:

Voor het roken van marihuana of hasjiesj gebruikt men een bong, een speciaal soort waterpijp. Mensen kunnen hun gewone shisha gebruiken om cannabis te roken in plaats van tabak.

Andere drugs:

- In plaats van waterpijp tabak kunnen andere verslavende stoffen worden gebruikt
- Het water in de shisha kan worden vervangen door alcohol voor extra effect
- glazen reservoir: gevuld met vloeistof (meestal water, maar er kan ook alcohol in gedaan worden voor een dubbel effect)

Camouflage-functie

1. Sociaal geaccepteerd

- Een shisha lijkt “normaal” en onschuldig
- Het is legaal om te bezitten
- Perfect excuus voor bijeenkomsten waar eigenlijk drugs worden gebruikt

2. Geur maskeren

- De sterke, zoete geur van shisha tabak kan andere druggeuren maskeren
- Cannabis heeft bijvoorbeeld een zeer kenmerkende geur die door shisha kan worden gecamoufléerd

Waarom is dit zo gevaarlijk?

1. Verhulling

Ouders of partners zien iemand “gewoon shisha roken” en denken dat het onschuldig is, terwijl er eigenlijk illegale drugs worden gebruikt.

2. Normalisering

Als we kijken naar wat shisha waterpijp doet, dan is het effect wat alle drugs gemeenschappelijk hebben, namelijk dat het stoffen zijn die de hersenen op een bepaalde manier prikkelen. Het wordt gezien als “niet zo erg”, maar kan leiden tot ernstiger middelengebruik.

3. Sociale acceptatie

Shisha-lounges zijn legaal en populair, waardoor het een perfecte dekmantel kan zijn.

Waarschuwingssignalen

Let op deze tekenen bij shisha-gebruik:

Gedragsveranderingen:

- Plotseling veel meer interesse in shisha
- Lange sessies, veel vaker dan normaal
- Geheimzinnig gedrag rond shisha-gebruik
- Vreemde geuren (anders dan normale shisha tabak)

Fysieke signalen:

- Meer dan normale “high” na shisha
- Ongebruikelijke pupilvergroting of -verkleining
- Andere lichaamstaal dan bij gewone tabak

Paraferalia:

- Vreemde toevoegingen aan de shisha setup
- Ongebruikelijke “tabak” (andere kleur, geur, textuur)
- Extra apparatuur die niet bij normale shisha hoort

Conclusie

Een shisha op zich is niet per definitie een teken van illegale drugsverslaving, maar het kan wel:

1. Leiden tot nicotineverslaving

1. Misbruikt worden voor illegale drugs

1. Dienen als dekmantel voor ander drugsgebruik

1. Een gateway zijn naar ernstiger middelengebruik

Voor ouders en partners: als het shisha-gebruik plotseling verandert (frequentie, duur, gedrag), is extra alertheid gerechtvaardigd. Het kan een onschuldig hobby zijn, maar ook een verhulling van ernstiger problemen.

War op drugs

Drugsgebruik in oorlogen is eigenlijk een universeel fenomeen door de geschiedenis heen. Elk conflict heeft zo zijn eigen “drug van keuze” gehad.

Hier zijn enkele opvallende voorbeelden:

Vietnamoorlog: Tussen 1966 en 1969 gebruikten de Amerikaanse strijdkrachten 225 miljoen stimulantentabletten. Dit waren voornamelijk amfetaminen voor lange missies, plus kalmerende middelen tegen angst. Naast de officiële verstrekking was er ook veel heroïnegebruik onder soldaten.

Eerste Wereldoorlog: Rum (Dutch Courage) werd standaard uitgedeeld aan Britse soldaten voor aanvallen. Ook cocaïne werd gebruikt door verschillende legers om soldaten alert en moedig te houden. Tijdens de Eerste Wereldoorlog was ook een enorm tabaksgebruik en gebruik van cafeïne te zien.

Amerikaanse Burgeroorlog: Soldaten kregen vaak alcohol voor de slag als moed-in-een-flesje en om hun zenuwen te kalmeren.

Moderne conflicten: Niet-statelijke gewapende groepen gebruiken drugs om strijders moed te geven en te stimuleren, zoals de Pakistaanse militante groep die de aanslagen in Mumbai uitvoerde in 2008 - hun strijders hadden steroïden en cocaïne gebruikt.

Het patroon is consistent: stimulanten voor alertheid en moed, verdovende middelen om trauma te verdragen, alcohol voor groepsbinding.

Wat opvalt is dat moderne legers steeds meer experimenteren met “slimme drugs” zoals modafinil in plaats van de ruwe amfetaminen van vroeger.

Panzerschokolade en Captagon

Panzerschokolade was de bijnaam voor Pervitin, een methamphetamine die massaal werd gebruikt door Duitse troepen tijdens de Tweede Wereldoorlog. Pervitin is een middel dat door het Duitse bedrijf Temmler in Berlijn werd geproduceerd. Vandaag kennen we de substantie als Cristal Meth. Het werd niet alleen in vorm aan pillen maar ook letterlijk in chocoladevorm geproduceerd en uitgegeven aan soldaten om vermoeidheid tegen te gaan en alertheid te

verhogen tijdens lange gevechten. Miljoenen tabletten werden gedistribueerd, wat leidde tot wijdverspreide verslaving onder Duitse militairen.

Captagon (fenetylline) speelt een vergelijkbare rol in hedendaagse conflicten, vooral in het Midden-Oosten. Het is een amfetamine-achtige stimulant die strijders helpt om langer wakker te blijven, angst te onderdrukken en pijn te negeren. Het wordt veel gebruikt door verschillende facties in conflictgebieden zoals Syrië en is uitgegroeid tot een lucratieve zwarte markt.

Deze middelen hebben verschillende effecten die “nuttig” zijn in oorlogssituaties:

- Verminderde vermoeidheid en slaapdrang
- Verhoogde alertheid en focus
- Onderdrukking van angst en pijn
- Toegenomen agressie en risicobereidheid

Het probleem is natuurlijk dat deze voordelen gepaard gaan met ernstige risico's: verslaving, psychoses, cardiovasculaire problemen, en uiteindelijk verminderde gevechtseffectiviteit door uitputting en ontwenningssverschijnselen.

Wat een spannend verschijnsel is, is dat de Duitse soldaten na de Tweede Wereldoorlog blijken hun gebruik van methamphetamine stopgezet te hebben. Dus voor de meesten volgde geen afhankelijkheid of verslaving na de oorlog.

Verslaving en big money

Er wordt inderdaad enorm veel geld verdiend aan verslaving, en dat gaat veel verder dan alleen illegale drugs. Het is een gigantische industrie die bewust inzet op het creëren en in stand houden van afhankelijkheid.

Tabaksindustrie: De grote tabaksfabrikanten (denk aan Philip Morris, British American Tobacco, Japan Tobacco) maken miljardenwinsten per jaar. En dat doen ze bewust, strategisch, en zonder enige schuldgevoel. Ze maken hun product expres verslavend. Aan tabak worden allerlei stoffen toegevoegd om de verslavingskans te vergroten. Deze industrie verdient meer dan Disney en Coca-Cola samen!

Gokken: Gambling companies say that they take measures to protect bettors from developing an addiction, they make the most money from those gamblers whose behavior becomes compulsive. De kosten voor de maatschappij? The group estimates the cost to society of problem gambling is \$14 billion annually. Maar “There’s no federal funding for gambling addiction,” - de winsten gaan naar de bedrijven, de kosten naar de samenleving.

Andere verslavende sectoren:

- Alcoholindustrie met vergelijkbare tactieken
- Gaming industrie (loot boxes, microtransacties)
- Fast food (suiker, vet, zout combinaties)
- Social media platforms (dopamine feedback loops)
- Pharmaceutische industrie (pijnstillers)

Het patroon is overal hetzelfde: bedrijven maximaliseren winst door producten zo verslavend mogelijk te maken, terwijl de maatschappelijke kosten (gezondheidszorg, criminaliteit, gezinsproblemen) bij ons allemaal terechtkomen. Research into problem gambling is often funded by the gambling industry, rather than independent public bodies - ze financieren zelfs hun eigen "onderzoek".

Het cynische is dat deze industrieën vaak claimen verantwoord te ondernemen terwijl hun hele businessmodel draait om afhankelijkheid.

The Insider

The Insider is een Amerikaanse film van Michael Mann uit 1999. De hoofdrollen zijn voor Al Pacino en Russell Crowe.

De film kreeg eerst de naam 60 Minutes maar dat veranderde later in The Insider. De film is gebaseerd op een waargebeurd verhaal maar is op bepaalde punten gedramatiseerd.

Jeffrey Wigand is ontslagen door zijn werkgever en tabaksfabrikant Brown & Williamson. In dezelfde tijd krijgt Lowell Bergman, journalist voor het programma *60 Minutes*, een pakket met documenten over sigarettenfabrikant [Philip Morris](#), inclusief een gezondheidsstudie. Bergman zoekt contact met Wigand voor meer uitleg over de documenten. Bergman ontdekt dat Wigand wat weet over tabaksfabrikant Brown & Williamson. Wigand wordt [klokkenluider](#): hij wil vertellen wat er exact speelt, maar wordt ondertussen bedreigd door zijn werkgever. B&W voegt verboden middelen toe aan sigaretten om ze extra verslavend te maken. Bergman denkt met deze primeur hoge kijkcijfers te scoren, totdat blijkt dat de tabaksindustrie zo machtig is dat zonder [CBS](#) gedwongen wordt om *60 Minutes* gecensureerd uit te zenden, zonder de bevindingen van Wigand.

Vervolgens heeft de tabaks industrie zich op voedsel gericht, met name snacks

[TabakNee - Nicotine, suiker, zout en vet, tabaksindustrie pushte het allemaal](#)

Phillip Morris heet nu ALTRIA

De tabaksindustrie heeft niet alleen verslaving aan nicotine bevorderd, maar ook aan ongezond eten met overmatig suiker, zout en vet, zo blijkt uit onderzoek van Kansas University. Tussen 1980 en 2001 waren tientallen Amerikaanse voedingsmerken eigendom van tabaksgiganten Philip Morris en R.J. Reynolds.

Door de webredactie

Volgens [Trust for America's Health](#) heeft meer dan 40 procent van de Amerikaanse volwassenen obesitas, deels als gevolg van extreem verslavend en ongezond voedsel in supermarkten. Denk hierbij aan chips, frituursnacks en chocolade. Nieuw [onderzoek van Kansas University](#) onthult dat deze verslavende voedingsmiddelen, die 68 procent van het Amerikaanse dieet uitmaken, tussen 1980 en 2000 actief werden gepromoot door tabaksgiganten Philip Morris en R.J. Reynolds.

Sacklers en Oxycodon

De familie Sackler en hun bedrijf, Purdue Pharma, werden geconfronteerd met rechtszaken en kritiek wegens de overmatige marketing en verkoop van het verslavende medicijn Oxycodon, wat bijdroeg aan de opioïde-epidemie in de Verenigde Staten. De Sacklers, eigenaren van Purdue Pharma, werden beschuldigd van het overmatig voorschrijven van het medicijn en zijn aangepakt in diverse media, waaronder de documentaires *The Crime of the*

Century en All the Beauty and the Bloodshed, de Hulu-serie Dopesick en de Netflix-serie Painkiller.

Purdue Pharma

De Familie en het Bedrijf: De familie Sackler is eigenaar van Purdue Pharma, een Amerikaans farmaceutisch bedrijf dat in 1952 werd opgericht en later OxyContin, een van hun meest bekende producten, op de markt bracht.

De Opioïde-epidemie: De verkoop en marketing van het medicijn OxyContin, een verslavende pijnstiller die door Purdue Pharma werd geproduceerd, werd gezien als een belangrijke factor in de explosieve toename van opioïd-gerelateerde verslavingen en sterfgevallen in de Verenigde Staten.

Is sporten verslavend?

Ja, sport kan verslavend werken door de vrijkomst van stoffen zoals [endorfine](#), die een gevoel van euforie geven, en kan leiden tot een dwangmatige behoefte om te sporten. Een sportverslaving, ook wel bekend als [bigorexia](#), treedt op wanneer de sportactiviteit een obsessie wordt, negatieve gevolgen heeft voor het sociale en fysieke leven, en moeilijk te verminderen is. Ontwenningsverschijnselen zoals angst en duizeligheid kunnen optreden bij het stoppen met sporten.

Hoe sport een verslaving kan worden

- [Endorfines](#): Tijdens het sporten maakt het lichaam endorfines aan, die zorgen voor een geluksgevoel en pijn verminderen. Deze stof kan een verslavende werking hebben, waardoor men steeds vaker wil sporten om dit gevoel opnieuw te ervaren.
- Obsessie: Een gezonde passie voor sport kan omslaan in een obsessie waarbij sporten een dwangmatige behoefte wordt om goed te voelen. Het nastreven van fitheid, spierkracht of slankheid wordt een topprioriteit.
- Negatieve gevolgen: Een sportverslaving kenmerkt zich door het wijken van sociale activiteiten, het negeren van fysieke signalen zoals blessures en vermoeidheid, en een negatieve invloed op de gezondheid en het zelfbeeld.

Tekenen van een sportverslaving

- Dwangmatige behoefte: Een sterke, oncontroleerbare behoefte om te sporten, zelfs als het lichaam daar niet aan toe is.
- Symptomen van ontwenning: Gevoelens van angst, onrust of depressie wanneer je niet kunt sporten.
- Negatieve impact: Het sporten heeft een negatieve invloed op werk, relaties of school.
- Verminderde sociale activiteit: Het overslaan van sociale activiteiten om te kunnen sporten.
- Identiteit gebaseerd op sport: Je identiteit wordt sterk bepaald door sportprestaties en hoe je fysiek bent.

Onderscheid tussen een gezonde passie en een verslaving

Hoewel sporten op zichzelf gezond is, is het cruciaal om het verschil te zien tussen een gezonde passie en een obsessieve gewoonte. Bij een gezonde passie draait het om het

plezier en welzijn, terwijl bij een verslaving het dwangmatige element overheerst en negatieve gevolgen voor het leven heeft.

Is sport kijken verslavend?

Nee, sport kijken zelf is doorgaans geen verslaving, maar het kan een obsessie worden die lijkt op een verslaving, waarbij de persoon meer tijd en energie besteedt aan sport kijken dan aan andere levensgebieden, en dit gepaard gaat met negatieve gevolgen. Een echte sportverslaving is daarentegen een dwangmatige behoefte om zelf te sporten. De sportkijker kan wel degelijk last krijgen van stress, wat kan leiden tot een hogere cardiovasculaire belasting.

Wanneer sport kijken meer is dan een hobby:

- Overmatige tijdsbesteding: Je besteedt er meer tijd aan dan aan werk, studie, familie, of andere hobby's, waarbij je afspraken afzegt om te kunnen kijken.
- Obsessie met prestaties: Je bent obsessief bezig met de prestaties van de atleten, en voelt je negatief als je favoriete team verliest.
- Negatieve gevoelens: Je voelt je angstig, rusteloos of prikkelbaar wanneer je niet kunt kijken of er een wedstrijd gemist wordt.
- Sociale isolatie: Je trekt je terug uit sociale contacten om meer tijd te hebben om sport te kijken.
- Gezondheidsproblemen: Je ervaart stress en hoge cardiovasculaire belasting door de intense spanning tijdens het kijken, wat een negatief effect kan hebben op je hart en bloedvaten.

Verschil met een sportverslaving:

- Een sportverslaving (of beweegverslaving) is een gedragsverslaving waarbij je een dwangmatige behoefte hebt om zelf te sporten, vaak gedreven door de endorfine-kick en het gevoel van controle, wat kan leiden tot overtraining en blessures.
- Bij het kijken van sport is het de kick en de controle die ontstaat door het kijken, die de persoon kan 'verslaven', en dit kan leiden tot een obsessie die vergelijkbaar is met een verslaving.

Antidepressiva en gokverslaving

Antidepressiva behandelen depressies, wat bij gokverslavingen relevant kan zijn, aangezien gokverslaving vaak gepaard gaat met depressieve klachten. Sommige medicijnen, zoals Abilify, kunnen als bijwerking een versterkte gokneiging geven, dus bespreek dit altijd met een arts. Voor de behandeling van gokverslaving zelf worden medicijnen als [Naltrexon](#) en [Nalmefeen](#) gebruikt, die alleen door een psychiater voorgeschreven mogen worden.

Antidepressiva en gokverslaving

- Behandeling van onderliggende depressie: Antidepressiva kunnen helpen bij de depressieve gevoelens en angst die vaak samengaan met een gokverslaving.
- Interactie met drugs: Het combineren van bepaalde antidepressiva met stimulerende middelen zoals speed of cocaïne is gevaarlijk, omdat het de afbraak van die drugs in de lever kan vertragen en zo levensbedreigende overdoses kan veroorzaken.
- Bijwerkingen: Sommige medicijnen, waaronder [Abilify](#), kunnen een versterkte gokneiging als bijwerking hebben.

LINKS

[Geschiedenis & Opium Kussens in Keramiek & Leer - The Silk Road Collection](#)

[Delphi \(Griekenland\) - Wikipedia](#)

[MDMA - Wikipedia](#)