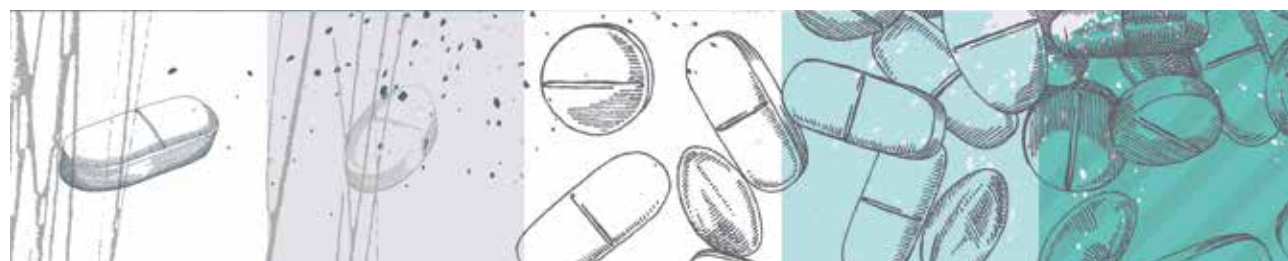


# Medicatie Hulpmiddel of doodsvonnis? in herstel

Antidepressiva, benzo's, morfine of een paracetamolletje. Geen probleem, als hulpmiddel. Maar wat als je in herstel bent van een verslaving en een (verslavend) middel krijgt voorgeschreven? TEKST Linda van Doorn



Mensen komen in hun leven met veel medicijnen in aanraking, voorgeschreven door artsen. Geen probleem voor 'de gewone patiënt', als het helpt. Maar hoe zit dat als je in herstel bent van een verslaving? Is het risico om terug te vallen groter, of kun je zonder risico aan de pillen? 'Angst voor medicatie in herstel wordt een beetje aangepakt', stelt verslavingsarts Marcel Marijnissen. 'Zit je in het 12 stappen programma, dan wordt het gebruik van medicijnen vaak afgeraden en in extreme gevallen zelfs afgekeurd. Je zou nog 'in gebruik' zijn of een terugval ligt op de loer. Terwijl dat helemaal niet als zodanig in de 12 stappen beschreven wordt. En er is ook geen wetenschappelijke evidence voor.' Anderen zijn juist niet tegen medicatie, maar stellen wel (zie meningen) dat je zelf verantwoordelijk bent om aan te geven

dat je een verslavingsachtergrond hebt. Maar ook dat artsen voorzichtiger met verslavende middelen om moeten gaan.

## Dan ook opereren zonder narcose

Daar is Marijnissen het mee eens. 'Het voorschrijven van bepaalde middelen, zou bij verslavingsartsen moeten liggen in plaats van bij huisartsen, vindt hij. 'Een huisarts die benzodiazepines voorschrijft is misschien minder alert op 'smoesjes' waarom de medicijnen al weer op zijn, dan een verslavingsarts. Je zou zelfs kunnen zeggen dat de 'klassieke' medicijnverslaafden door huisartsen zijn geïntroduceerd. Er zijn maar weinig mensen die voor de lol een keer valium kopen op straat, en daar verslaafd aan raken, terwijl er toch zo'n 500.000 mensen in Nederland verslaafd zijn aan benzodiazepines.' ▶

'Je kunt ook overdrijven, dan zou je een ghb-verslaafde in herstel moeten opereren zonder narcose. Dat is toch ook onmenselijk?'

## Meningen

### Yolande van der Sande (49)

'Toen ik in de kliniek zat vanwege mijn alcoholverslaving, kreeg ik na een flinke huilbui barstende koppijn. Mijn verbazing was groot toen ik geen paracetamolletje kreeg bij de verpleging. De uitleg zette me echter wel aan het denken: 'Als je nu een pilletje neemt, doe je eigenlijk hetzelfde als wat je altijd met alcohol hebt gedaan. Je neemt een middel omdat je iets niet wil voelen. Daarmee verbreek je weer die oorzaak-gevolg-relatie. Je lichaam, je brein, je ziel zo je wilt, hoeft niet meer bezig te zijn met het waarom van die huilbui. Dus leer je er eigenlijk niets van.' Op dat moment vond ik het vrij hardvochtig, maar toch hebben die woorden me heel erg geholpen in mijn herstel. Pas als je echt iets voelt, kun je het verwerken en eventueel anders omgaan met de veroorzaker van de pijn.'

### 'Voelen is verwerken'

### Nicole Jacobs (32)

'Het is oppassen geblazen met verslavende middelen. Ik ken iemand die in herstel was van een benzoverlaving en van de huisarts gewoon benzo's kreeg voorgeschreven, terwijl de verslaving in het medisch dossier stond. Natuurlijk is dat ook eigen verantwoordelijkheid, maar artsen moeten er ook op letten. Een kennis kreeg te lang morfine na een operatie en dat werd ineens stopgezet. Toen was hij al verslaafd en hij stapte over op heroïne. En medicinale wiet... het zal echt wel in sommige gevallen werken, maar als je in herstel bent van een cannabisverslaving, lijkt het me onhandig.

### Russisch roulette

Zelf heb ik Xanax voorgeschreven gekregen, maar ik zorg altijd dat ik niet meer dan tien pilletjes per drie maanden krijg. Ik ben nu vier jaar clean van heroïne en basecokes en 1,5 jaar van methadon en weet gewoon dat ik verslavingsgevoelig ben, dan moet je de kat niet op het spek binden. Het is Russisch roulette.'

### Lsd en xtc tegen depressie

Er zijn onderzoeken gaande of geestverruimende middelen goed zijn ter ondersteuning van therapie bij depressie. Marijnissen gelooft daar niet in. 'Net als methadon, of een biertje op recept? Komt het uit die hoek? Goed, de meeste antidepressiva doen iets met serotonine, xtc ook. Maar als medicijn? Ik weet het niet.'

Bij mensen die in herstel zijn, moet daar nóg veel scherper en alerter mee worden omgegaan. Als longmedicatie ingewikkeld wordt, verwijst je een patiënt door naar een longspecialist. Hetzelfde zou moeten gelden bij verslaving of verslavende middelen, geeft Marijnissen als voorbeeld. 'Het is helemaal geen schande om een collega-specialist om hulp te vragen.' Maar ook een patiënt moet zelf de verantwoordelijkheid nemen. 'Als je verslavingsgevoelig bent, geopereerd moet worden en daarna morfine krijgt, is dat risicovol. Dat moet je bespreken met de chirurg', vindt Marijnissen. 'Er zijn heel veel preparaten die hoge pijnstilling geven. Die kun je in

een periode van twee of drie weken weer afbouwen, met pleisters of druppels. Met als eindpunt nul opiaat of morfine in zicht.' Pijnstilling heb je volgens Marijnissen ook nodig om te herstellen van een operatie. Hij vergelijkt het met narcose. 'Je kunt het in het extreme doorvoeren. Als iemand verslaafd is aan ketamine of ghb, zou je hem of haar niet kunnen opereren, of moeten opereren zonder narcose. Dat doen we toch ook niet? Dat is onmenselijk.'

### Júist goed in pril herstel

In pril herstel draagt sommige medicatie volgens de verslavingsarts juist bij aan een goed verloop. 'Er treden in herstel dusdanige hersenveranderingen op dat je iemand onthoudt van een goede behandeling', zegt Marijnissen. 'Als iemand stopt met blowen en gedragstherapie krijgt, dan

voorspel ik je dat diegene moeite krijgt met in- en doorslapen. Je ziet dan gebeuren dat mensen zo uitgeput raken dat ze terugvallen in gebruik of andere psychische klachten ontwikkelen.' Dus geeft Marijnissen iemand die stopt met blowen de inslaper melatonine ter ondersteuning. Dat heeft wel degelijk toegevoegde waarde, vindt hij. 'Je schrijft het twee of drie maanden voor, en bouwt het onder doktersbegeleiding af. Als je je daar allebei aan houdt, arts en patiënt, is er weinig aan de hand.'

### Pilletje voor de geest

Antidepressiva vindt hij een ander verhaal, een kip en het ei verhaal, zogezegd. Verslaving komt zelden alleen, buiten lichamelijke problemen als gevolg van de verslaving, kunnen er ook psychische problemen ontstaan of problemen die al aanwezig waren, tot uiting komen. 'Er is altijd de vraag: ▶

### Mediwiet tegen anorexia

Cannabis is als medicijn al meer geaccepteerd. Sinds 2003 kunnen artsen dit voorschrijven. Zo'n 1700 tot 1800 mensen in Nederland gebruiken het. Mediwiet wordt geproduceerd en uitgegeven door het Bureau voor Medicinale Cannabis (BMC), dat onder toezicht staat van het Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport. Onderzoekers en apothekers kunnen daar terecht voor medicinale cannabis. Patiëntgroepen pleiten echter voor eigen, niet criminele teelt. Indicaties voor medicinale cannabis, erkend door het BMC en

- vergoed door sommige verzekeraars zijn onder andere:
- Pijn, spierkrampen bij MS of ruggenmergschade
  - Misselijkheid, verminderde eetlust of vermagering bij kanker of aids
  - Gilles de la Tourette, voor rustiger beeld en minder tics

### Minder erkend wordt het ook gebruikt bij onder andere:

- Astma
- Reuma
- Migraine
- Epilepsie
- Anorexia
- De ziekte van Crohn
- Menstruatiekrampen



### Nancy Markus (44)

'Mijn vader was verslaafd aan medicijnen, dus ik heb er altijd al wel een afkeer van gehad. Als ik hoofdpijn heb, probeer ik het eerst te verdragen. Ik pak pas paracetamol als het écht niet meer te doen is. Antidepressiva, hoe veel mensen dat wel niet slikken. 'Is dat wel nodig?', vraag ik me vaak af. 'Wordt daar niet veel te makkelijk mee omgegaan?' Verslavingsartsen in de kliniek gaan daar wel anders mee om; toen ik zelf werd opgenomen werd er meteen met de oxazepam gestopt. Ik snap wel dat ze bijvoorbeeld melatonine voorschrijven tegen slaapproblemen, maar toch ben ik er van overtuigd dat het lichaam eigenhandig herstelt en de nodige slaap

**'Het lichaam herstelt vanzelf'**

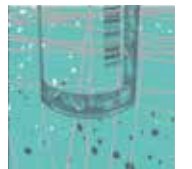
vanzelf neemt als het echt niet meer gaat. Mocht ik een keer geopereerd moeten worden, dan zal ik zeker met de chirurg bespreken dat ik in herstel ben en liever andere opties zie voor morfine. Ik hoop dat ik dan serieus genomen word.'

### Hadassah Kuper (27)

'Medicatie heeft een grote rol gespeeld in mijn herstel. Ik gebruik nu een antipsychoticum en dexamfetamine, wat in het gebruikerswereldje werd gezien als 'pas écht heftig spul'. Nou, met deze medicijnen voor mijn ADD functioneer ik nu zoals ik nooit durfde te dromen. Toen ik nog speed gebruikte keek ik de dood in de ogen. Het heeft jaren geduurd voor ik medicatie vond die echt werkte, en soms knaagt het nu wel eens: 'Ben ik nu nog steeds aan het gebruiken? Of is er gewoon iets mis in mijn hoofd waardoor ik het echt nodig heb?' Maar afbouwen gaat niet zomaar en ik loop dan het risico terug te vallen in een psychose of gebruik. Als ik nu uit evenwicht raak, weet ik me op tijd te herpakken en ik ben er van overtuigd dat dat met mijn medicatie te maken heeft. Zonder deze medicijnen geen herstel, zou ik haast zeggen.'

**'Zonder medicatie geen herstel'**

*'Ik was altijd al tegen medicatie, gebruikte bij mijn anorexia geen laxeerpillen omdat ik wist dat het slecht was. Alsof anorexia zelf zo goed is voor je lijf'*



### Dionne (24)

'Ik was altijd al erg bewust bezig met medicatie. Ik had anorexia, maar gebruikte bijvoorbeeld geen laxeerpillen, omdat ik wist dat dat slecht was voor mijn lijf. Bizar natuurlijk, niet dat anorexia nou zo goed voor je is... Je hoort vaak van mensen met anorexia dat ze bijvoorbeeld paracetamol slikken om de honger te stillen of stofwisseling te versnellen, dat deed ik ook niet. Ik wil zulke rotzooi niet in mijn lijf. Mediwiet tegen anorexia om de eetlust te verhogen? Ha, alsof ik dan wél zou eten, alsof ik geen honger had. Ik vind het raar, wiet in combinatie met anorexia... je bent toch verslavingsgevoelig?'

**'Mediwiet tegen anorexia? Alsof ik dan wél zou eten'**

### Khalid (39)

'Ik was al nooit echt een voorstander van medicijnen, maar een paracetamol als je griep had 'hoorde er gewoon bij'. Nu overweeg ik het alleen als laatste optie, als ik al het andere heb geprobeerd. Natuurlijk, na een operatie zeg ik geen nee tegen pijnstilling, maar als ik een griepje heb geef ik eerst mijn lichaam de kans en tijd om zelf te genezen. En 'pilletjes voor de geest'? Nee, antidepressiva zal ik nooit nodig hebben, daar ben ik van overtuigd. Zelfhulp-groepen zijn mijn medicijn. Zie het als iemand die insuline moet spuiten bij suikerziekte. Meetings maken mijn hoofd leeg, dan ben ik voor die dag genezen. Als ik een tijdje niet naar meetings ga, gaat het mis.'

**'Meetings zijn mijn medicijn'**

### Als je niet slikken wil

#### Bij een psychische aandoening

- Psychotherapie zoals cognitieve gedragstherapie
- EMDR, vaak gebruikt als traumaverwerking, maar tegenwoordig ook steeds meer aanwijzingen dat het bij behandeling van angststoornis van nut kan zijn
- Lichaamsgerichte psychotherapie, met als doel beter te leren luisteren naar het lichaam

#### Bij slaapproblemen in (pril) herstel

- Doe ademhalings- en ontspanningsoefeningen

- Dim 's avonds het licht om zelf beter melatonine aan te maken
- Een banaan of glas melk, een half uur voor het slapen gaan, beïnvloeden de aanmaak van melatonine positief
- Ga in slaaptherapie

#### Bij huis- tuin- en keuken koppijn

- Ga even liggen en probeer wat te slapen
- Drink veel water
- Maak een rondje door de buitenlucht
- Voorkom stress
- Drink minder koffie

wat was er eerder? Gebruikte iemand om het leven draaglijker te maken, of komt de stemmingsstoornis door langdurig overmatig gebruik?

Bij een (vermeende) depressie is Marijnissen geen voorstander van pillen voorschrijven. 'Op het moment dat iemand stopt met drinken gaat hij zich fitter voelen. Hersenfuncties van denken, voelen en handelen herstellen zich. In overleg met patiënten die al antidepressiva gebruikten, bouwen we dat af. De meesten willen dat ook wel. Het gevoelsleven herstelt zich ook, waardoor je misschien meer pijn voelt door de schade die is aangericht. Maar met goede begeleiding en de uitleg dat de mens dat gevoelsleven juist nodig heeft om zich adequaat te redden, kunnen de meesten best zonder die medicatie. ■



*'Ik vraag me altijd af: is mijn pijn écht ondraaglijk, of vindt mijn verslaving het eigenlijk wel lekker zo?'*

### Matthijs Dekkers (34)

'Sinds ik van de antidepressiva – waarmee ik tijdens mijn actieve verslaving begon – af ben, wankel ik soms nog wel een beetje. Maar juist ook geluksmomenten ervaar ik heel anders en veel beter, ik weet nu dat het echt uit mezélf komt en niet uit middelen of medicijnen. Ik ben niet pertinent tegen medicijnen, maar als ik een keer morfine zou moeten krijgen, dan moet ik wel heel eerlijk

**'Niet als mijn verslaving het 'zo wel lekker vindt''**

naar mijn intenties kijken. Is de pijn echt ondraaglijk, of vindt mijn verslaving het eigenlijk wel lekker zo? Dat zal ik zeker doen in overleg met de arts, maar ook met fellows van de AA. Hoewel ik sommige reacties dan wel filter, ik bedoel: ik wil echt wel zo clean mogelijk zijn, maar ook niet creperen van de pijn.'

### Carla Vermeulen (50)

'Soms vraag ik me wel eens af: heb ik een keuze als ik deze medicatie gebruik? Ik krijg al sinds mijn 26<sup>e</sup> oxazepam. Rond mijn 30<sup>e</sup> begon ik met drinken en toen ik depressief werd, begon ik dat meer te combineren met medicijnen. Vier jaar geleden ging ik bij een GGZ-

**'Mijn huisarts haalde zijn schouders op'**

instelling in behandeling voor mijn alcoholverslaving, maar aan mijn pammetjes werd niets gedaan.

Ik realiseer me dat de medicatie die ik gebruik - ook fentanyl en tramadol - verslavend is. Ik zei tegen mijn huisarts: 'Ik wil dit niet meer, ik ben verslavingsgevoelig en dit is verslavend.' Hij haalde zijn schouders op. Serieus. Ik krijg mijn medicatie bij de pijnpoli, daar zou ik in eerste instantie naar toe gaan als ik wil afbouwen. Daar de hulp van een verslavingsarts bij? Misschien is dat wel goed, ja...'