



# ‘Als je maar genoeg liefde krijgt, raak je niet verslaafd’

‘Jij? Verslaafd?! Wat is er dan gebeurd? Heb je wel voldoende liefde gekend?’

Hoe vaak hebben we zulke dingen wel niet gehoord? In deze laatste editie van *Geen trauma toch verslaafd* laten we zien dat onvoorwaardelijke liefde verslaving niet kan genezen. En dat genen met elk glas dat je drinkt een grotere rol gaan spelen.

Tekst Linda van Doorn



# W

ie van mening is dat verslaafden niet verslaafd zouden zijn als ze maar genoeg liefde hadden gekregen, moet eens een avond bij Moedige Moeders aansluiten. Er zitten moeders (en vaders) van kinderen die in herstel zijn, kinderen die aan hun verslaving overleden zijn, kinderen die de nacht ervoor nog appten: 'Als je me geen twintig euro leent, dan ga ik wel naar het station om een man te pijpen. Wat ben je voor een moeder als je me dat voor die luttele twintig euro laat doen?'

Ze praten over wat de verslaving van hun kind met hen en de rest van het gezin doet, laten elkaar uithuilen en de wat meer 'ervaren' ouders geven nieuwkomers tips over alles wat bij de verslaving komt kijken.

Al deze moeders en vader hebben in ieder geval één gemene deler: liefde.

Onvoorwaardelijke en onuitputtelijke liefde voor hun verslaafde kind.

## Te veel liefde?

Bep Kuijsters, moeder van Nick die in 2015 op 32-jarige leeftijd overleed aan de gevolgen van zijn verslaving, richtte een jaar voor zijn dood Moedige Moeders Drimmelen op. 'Als ouder ben je continu aan het zoeken: Wat heb ik verkeerd gedaan? Waar is het mis gegaan? Waar heb ik het laten liggen? Dat zie ik bij vrijwel iedere ouder die bij Moedige Moeders komt. Maar als er een duidelijke reden was, dan was dat allang aangepakt. Als een verslaving voorkomen of

genezen kon worden met liefde, dan was niemand meer verslaafd.'

Tijdens de bijeenkomst van Moedige Moeders vraagt een vader zich af of ze niet juist te véél om hun kind geven. 'Misschien komen ze sneller in herstel wanneer je je handen van hen aftrekt. 'Tot hier en niet verder.' Maar ja, zeg dat maar eens tegen je kind.'

Bep is het daarmee eens. 'Je zet je kind op de wereld en vanaf dan is er eigenlijk nog maar één ding belangrijk: voor hem zorgen. En hem redden als dat nodig is. Je wilt hem begeleiden met alles wat je in je hebt. Maar... loslaten is ook houden van. Je houdt je kind dan alleen anders vast.'

## Genen nemen de overhand

We moeten af van het idee dat verslaving altijd een traumatische oorzaak heeft. Maar ook in klinieken wordt nog steeds gespit naar eventuele jeugdtrauma's, hechtingsproblemen, slecht contact met familie of een scheiding. 'Omgevingsfactoren spelen een rol, dat is duidelijk', stelt Jacqueline Vink die professor is aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Zij doet al jaren onderzoek naar de genetische kwetsbaarheid bij verslaving. 'Maar de genen zijn ook ontzettend belangrijk.' Vink maakt gebruik van het Nederlands Tweelingen Register voor haar onderzoek naar erfelijkheid bij verslaving. 'Daarmee kunnen we inschatten hoe groot de erfelijke aanleg is op bepaald gedrag', legt ze uit. 'Er zijn twee typen tweelingen: eeneiig en twee-eiig. Eeneiige tweelingen zijn genetisch identiek en twee-eiige tweelingen delen ongeveer de helft van hun genen. Net als gewone broers en zussen, alleen zaten ze tegelijk in de baarmoeder in plaats van na elkaar. In onze onderzoeken kijken we of eeneiige tweelingen meer op elkaar lijken voor wat betreft tabaks- of alcoholverslaving dan twee-eiige tweelingen. Met wiskundige modellen kunnen we dan drie componenten

**'Loslaten is ook houden van. Je houdt je kind dan alleen anders vast'**



## Alle Moedige Moeders zitten hier uit liefde. Onuitputtelijke liefde voor hun verslaafde kind

schatten: de bijdrage van erfelijke aanleg, die van de gedeelde gezinsomgeving en van unieke omgevingsinvloeden: bijvoorbeeld verschillende scholen waar tweelingen naartoe gaan, of vrienden die ze krijgen of een ziekte die ze ontwikkelen.'

Omgevingsfactoren zorgen er vaak voor dat iemand zijn eerste sigaret rookt, de eerste keer alcohol drinkt of de eerste keer drugs neemt. Vrienden, kopieergedrag van ouders of andere omgevingsfactoren zijn voor ongeveer 65 procent verantwoordelijk voor de individuele verschillen tussen mensen, wat betreft beginnen met gebruiken. Vink: 'Maar hoeveel je gaat roken of drinken in de toekomst heeft al veel meer met erfelijke aanleg te maken. Die rol wordt steeds groter en de rol van de omgeving steeds kleiner. Als we kijken naar mensen die daadwerkelijk verslaafd raken, dan zien we erfelijke aanleg een steeds grotere rol spelen, veel belangrijker dan de omgeving.'

### Omgeving beschuldigen

'In de tijd dat Nick verslaafd was en naar klinieken ging, merkte ik ook dat er vaak gezocht werd naar 'wat er nou was gebeurd waardoor hij verslaafd was geraakt'', vertelt Bep. 'Maar daarmee druk je een stempel op iemand en daarbij komt ook nog dat je een hele omgeving als het ware 'beschuldigt' van de verslaving van diegene.' Nick was een hele lieve jongen, memoreert ze. Maar wel had hij twee verschillende persoonlijkheden, de nuchtere Nick en Nick ►

Geen trauma  
toch verslaafd



### Rol van de genen

In onderzoek naar alcoholverslaving wordt naar drie verschillende componenten gekeken: de rol van het gezin, unieke omgevingsfactoren en erfelijke belasting. Het blijkt dat omgevingsfactoren bij het beginnen van drinken een belangrijkere rol spelen dan erfelijke factoren. Maar als het gaat om probleemdrinken of verslaafd raken, dan spelen genen een steeds grotere rol.

#### 1<sup>e</sup> keer alcohol drinken 13 t/m 15-jarigen

30% erfelijke factoren

50% gezin

20% unieke omgevingsfactoren

#### Probleemdrinken (volwassenen):

40% erfelijke factoren

60% unieke omgevingsfactoren

#### Alcoholverslaving (volwassenen):

60% erfelijke factoren

40% unieke omgevingsfactoren





## Je eerste keer drinken heeft voornamelijk met omgevingsfactoren te maken, of je op latere leeftijd verslaafd raakt veel meer met genen'

onder invloed. 'Als hij nuchter was en ik zou een hartstilstand krijgen, dan zou hij er alles aan doen om me te helpen. Als dat zou gebeuren als hij onder invloed was en er zou een fles whisky op de kast achter me staan, dan zou hij over me heen stappen om die fles te pakken. Maar raakte hij verslaafd omdat hij een rotjeugd heeft gehad? Nee. Hij kwam uit een heel gewoon en liefdevol Brabants gezin.'

Vooral als iemand maar één kind heeft, vragen ouders zich af wat ze verkeerd hebben gedaan, vertelt Bep, omdat ze dan geen 'vergelijkingsmateriaal' hebben. Ze put daarin uit eigen ervaring. 'Nick was als kind al mateloos in alles, terwijl zijn zus juist gewoon een heel doorsnee meisje was. Toch hebben ze dezelfde opvoeding gehad. In veel gevallen zit het er gewoon in.'

### Het belang van kennis

Kennis over de erfelijke aanleg bij verslaving is erg belangrijk, vindt Jacqueline Vink. 'Die erfelijkheid speelt ook een rol bij hoe makkelijk of moeilijk het is voor iemand om ook weer te stoppen met een middel. Dat lucht ergens ook op. Stel dat je al tien pogingen hebt gedaan om te stoppen met roken, of drinken, en je buurman zegt altijd: 'Ach! Ik ben zo gestopt, dat ging heel makkelijk. Stel je niet zo aan en stop gewoon', dan zie jezelf maar eens staande te houden in je stoppogingen. Als je weet dat het voor jou veel moeilijker is door je genetische kwetsbaar-

heid, dan hoef je jezelf in elk geval geen loser te voelen. En misschien ga je ook wel op zoek naar andere hulp die beter voor je werkt.'

Wel vindt Vink het ook belangrijk te benadrukken dat je nooit kunt zeggen dat het alleen maar door genen komt, omdat ook andere factoren meespelen. 'Als zou lijken dat het alléén door genen komt, dan zou een verslaafde kunnen zeggen: 'Ik kan er niets aan doen en ik hoef er ook niets aan te doen, want ik ben nu eenmaal erfelijk belast.'

Als het gaat om nicotine en alcohol hebben onderzoekers ontdekt dat bijvoorbeeld genen die bepalen hoe snel je nicotine afbreekt, ook een rol spelen bij de kwetsbaarheid voor verslaving. Vink: 'Hoe sneller je een middel afbreekt, hoe meer je ervan kunt gebruiken en hoe sneller je weer een nieuwe dosis nodig hebt. Dat zijn allemaal factoren die de één verslavingsgevoeliger maakt dan de ander.'

Vink sluit af met dat kennis over genetische kwetsbaarheid bij verslaving ook belangrijk is wanneer iemand die verslaafd en in herstel is kinderen krijgt. 'De kans dat je deze genen doorgeeft is groot, de kans dat je kinderen verslavingsgevoelig zijn dus ook. Als je dat weet, kun je daar van jongs af aan al aandacht aan besteden.' ■

**'Nick was als kind al mateloos, terwijl zijn zus een heel doorsnee meisje was. Toch hebben ze dezelfde opvoeding gehad'**