

STOPPEN MET
BLOWEN

YORAM STEIN

STOPPEN MET BLOWEN

DE MYTHEN, DE GEVAREN EN JE LAATSTE JOINT

Nieuw Amsterdam

© Yoram Stein 2010, 2024
Alle rechten voorbehouden
Omslagontwerp Bureau BvdT

ISBN 9789046832615
NUR 751; 600

www.nieuwamsterdam.nl/yoramstein



*Stoppen met een verslaving
is vergelijkbaar met emigreren.*
– Peter van Dalen

INHOUD

VOORWOORD BIJ DE NIEUWE EDITIE	9
INLEIDING	12
DEEL I: DE MYTHEN EN DE GEVAREN	19
1 Hoe ik ben begonnen	21
2 'Het is maar een jointje'	32
3 'Het is niet verslavend'	40
4 Ik heb een probleem	44
5 'Het is een softdrug'	55
6 'Verbieden werkt averechts'	71
7 'Maar als je er nou gelukkig van wordt'	77
8 'Het is cool'	84
DEEL II: JE LAATSTE JOINT	91
De methode van Peter van Dalen	
Schema - Stoppen met blowen in tien stappen	93
1 Hoe je kunt stoppen	97
2 Waarom Van Dalen? Over de methode	101
3 Waarmee je moet stoppen	109

4	De eerste stap. Toegeven dat je een probleem hebt	113
5	De tweede stap. Bepaal of je verslaafd bent	117
6	De derde stap. Zoek een therapie	122
7	De vierde stap. Bepaal je stopdatum	127
8	De vijfde stap. Maak stiekem gebruiken onmogelijk	129
9	De zesde stap. Vermijd risico, zorg voor veiligheid	132
10	De zevende stap. 'Robotten'	135
11	De achtste stap. Wees alert en voorkom een terugval	137
12	De negende stap. Ga een andere koers varen	143
13	De tiende stap. Waarnemen, accepteren, mildheid (wam)	149
14	De gordijnen gaan open	152
15	De beloningen van het gestopt zijn	154
	Dankwoord	156
	Verkorte literatuurverwijzingen	158
	Noten	160

VOORWOORD BIJ DE NIEUWE EDITIE

Veertien jaar na het uitkomen van de eerste druk van dit boek zijn sommige dingen niet veranderd. Ik ben nog steeds gestopt. Ik ben nu meer dan twintig jaar clean. Het bevalt mij nog steeds uitstekend.

Cannabisverslaving is helaas ook nog steeds een onderschat probleem. Er zijn in Nederland een half miljoen mensen die ooit te kampen hebben gehad met een cannabisverslaving. Zo'n 160.000 volwassen Nederlanders zijn op dit moment cannabisverslaafd. Onder jongeren leidt cannabisverslaving tot schooluitval en veel psychisch leed.

Hoe moeilijk het is om cannabisverslaving serieus te nemen, bleek wel toen ik in 2010 te gast was bij het toen populaire programma *Pauw & Witteman*. De gastheer van de show vond het gepast om mij een voorgedraaide joint voor te houden met de vraag: 'Dus als ik je dit aanbied, dan breng ik je in verleiding?' Bij een alcoholist die met veel moeite gestopt was met drinken, had meneer Pauw denk ik niet een glas whisky ingeschonken om het voor zijn neus te houden. Maar bij blowen ligt het anders. Het is maar een jointje, niet-waar?

Daarin ligt denk ik de tot nog toe blijvende waarde van dit boek. Dat het duidelijk maakt dat dit idee ‘het is maar een jointje’ funest is voor onze samenleving. Immers, deze mythe maakt het makkelijk voor mensen om te beginnen, maar moeilijk om te stoppen.

Andere dingen zijn wel veranderd. Er is nu veel meer wetenschappelijk bewijs voor de zaken die ik veertien jaar geleden stelde. Dat cannabis verslavend is, wordt nu ook door de drugswetenschappers erkend. Het is duidelijk dat THC (de werkzame stof in cannabis) depressies, psychoses en schizofrenie kan veroorzaken. Maar de nieuwe inzichten hebben niet geleid tot een ander beleid. Er wordt niet van overheidswege gewaarschuwd voor de risico's van cannabisgebruik. Dus in zekere zin is er ook niets veranderd. Nog steeds heerst de mythe dat cannabis een relatief onschuldig middel is.

In het kielzog van de mythe ‘het is maar een jointje’ is wereldwijd een sterke lobby opgekomen om cannabis te legaliseren. Nederland, ooit ‘gidslaan’ met zijn gedoogbeleid, is inmiddels door allerlei landen ingehaald. Want waar hier de aanvoer van drugs via ‘de achterdeur’ van de coffeeshop nog steeds niet geregeld is (hetgeen een belangrijke reden is dat Nederland zoveel drugscriminaliteit kent), wordt cannabis in tal van landen (waaronder veel staten in de VS) helemaal gelegaliseerd. Het gevolg: normalisering en daardoor ook meer verslaving. Er zijn naar schatting 17,91 miljoen dagelijkse of bijna dagelijkse cannabisgebruikers in de belangrijkste westerse economieën (10 miljoen alleen al in de VS), van wie 7,2 miljoen gediagnosticeerd zijn met cannabisver-

slaving volgens de *DSM-5*. Lang niet alle mensen die verslaafd zijn, zijn gediagnosticeerd. Ook in andere landen is daarom denk ik behoefte aan dit boek. Het is wachten tot er een Engelse vertaling komt.

Hoewel ik dit boek zo veel mogelijk heb geactualiseerd op basis van recent wetenschappelijk onderzoek, heb ik de neiging onderdrukt om alles te gaan herschrijven. Als ik het nu zou schrijven, was het een ander boek geweest. Maar het mooie van het oude boek was, zo heb ik mij door anderen laten vertellen, dat het niet dik en helder is en dat het leest als een trein. Ik hoop dat de nieuwe lezers van deze nieuwe druk dezelfde leeservaring hebben.

Van veel mensen heb ik begrepen dat zij – door het lezen van dit boek – erin geslaagd zijn om te stoppen voor de rest van het leven. Sommige van deze ex-blowers waren meer dan dertig jaar verslaafd geweest. Zelf ben ik ongelooflijk dankbaar dat ik met dit boek deze mensen heb kunnen helpen. Een groter compliment bestaat er volgens mij niet.

Amsterdam, oktober 2023

INLEIDING

Dit is een eigenaardig boek: het bevat twee boeken ineen. Het eerste is een analyse van allerlei mythen die als grote, dikke rookwolken rondom cannabis zijn opgetrokken. Het tweede is een zelfhulpboek: het wil mensen helpen om van hun verslaving aan roesmiddelen af te komen. Als ik de twee boeken in één zin zou moeten samenvatten, zou ik zeggen dat zij beide bedoeld zijn als hulpmiddel om achter het rookgordijn vandaan te komen. De twee boeken kennen meerdere hoofdpersonen, maar de belangrijkste rol wordt wel ingenomen door een plant, genaamd *Cannabis sativa* (dat is de populairste variant, er zijn ook andere, zoals *Cannabis indica*), in de volksmond bekend als cannabis, marihuana, wiet, hasj of stuff. Cannabis heeft vele namen, maar hoe je dit zogeheten 'geestverruimende middel' ook noemt, het is de meest gebruikte illegale drug ter wereld. Ook in Nederland is cannabis na alcohol het populairste roesmiddel. Maar hoe riskant is cannabisgebruik eigenlijk? Dit boek wil een stem geven aan verslaafden in het debat dat al bijna veertig jaar over deze vraag gevoerd wordt. Het boek gaat uitdrukkelijk niet over wel of niet legaliseren van cannabis, maar over hoe we over

cannabisgebruik denken (Deel I) en wat je tegen cannabisverslaving kunt doen (Deel II).

Natuurlijk is het niet zo dat iedereen die begint met blowen daar problemen van ondervindt. Veel mensen hebben goede ervaringen met cannabis of hebben er positieve associaties bij. Ze hebben vrienden die enthousiaste gebruikers zijn, ze hebben het zelf een paar keer gebruikt of ze gebruiken nog steeds. Soms behoren deze mensen tot een generatie die cannabisgebruik associeerde met vrijheid en blijheid, of ze voelen zich verwant met die generatie. Voor hen staat blowen voor een bepaalde vrijgevochten levenshouding, voor een vrije geest, een vrije samenleving. Iemand die vraagtekens plaatst bij cannabisgebruik is in hun ogen al snel iemand die eropuit is om mensen in hun vrijheid te beknotten.

Ik kan de mensen in het progressief-liberale kamp goed begrijpen, want ik was zelf een van hen. Ik dacht dat cannabis een onschuldig middel was, ik dacht dat de wereld misschien wel beter zou worden als mensen wat vaker een jointje zouden roken. Ik geloofde in de mythen die in het eerste deel van dit boek staan, totdat ik mijn hoofd hard stootte aan de werkelijkheid.

Als ex-cannabisverslaafde in een grote stad als Amsterdam heb ik de ernst van de problematiek van nabij leren kennen. Ik beschrijf in dit boek wat permanent cannabisgebruik voor effect had op mijn persoonlijke ontwikkeling en levensgeluk.

In de tijd dat ik zelf nog gebruikte, heb ik bovendien veel mensen leren kennen op wie het blowen duidelijk een negatieve invloed had. Een aantal van hen heeft last gekregen van

psychoses en depressies, anderen zijn aan de harddrugs geraakt en weer anderen zijn maar blijven blowen: dag na dag, jaar na jaar. In de periode dat ik probeerde met hasj te stoppen, heb ik tientallen cannabisverslaafden ontmoet die ook probeerden eraf te komen. In de groep van Peter van Dalen, psychotherapeut bij de Jellinek, ontdekten wij ex-cannabisverslaafden wat er met ons gebeurde nu we niet meer gebruikten. De beslissing om voorgoed te stoppen met blowen bleek voor radicale veranderingen in ons leven te zorgen. Ook dat deed mij beseffen hoelang wij stil hadden gestaan in onze ontwikkeling en wat een negatieve invloed dit middel op mensen kan hebben.

Inmiddels ben ik alweer een tijd geleden gestopt met blowen. Maar als docent op een middelbare school maak ik ieder jaar weer scholieren mee die in de problemen komen door hun cannabisgebruik. Zij gaan meer spijbelen, hun schoolresultaten worden slechter en ze verlaten de school vaker zonder diploma dan anderen.

Hoewel er de afgelopen jaren meer aandacht is gekomen voor de gevaren van cannabis dan in de jaren daarvoor, denken veel mensen nog steeds dat het middel weinig schade kan aanrichten. Dit boek tracht dit beeld te nuanceren. Cannabis is minder onschuldig dan menigeen denkt.

Zo heeft cannabisgebruik een negatief effect op schoolprestaties.¹ Ook vergroot het aanzienlijk de kans op psychoses, schizofrenie, depressies en bipolaire stoornissen.² Tot slot is het middel veel verslavender dan lange tijd werd gedacht. Meer dan 20 procent van de cannabisgebruikers ontwikkelt

een cannabisstoornis. Het risico daarop stijgt zelfs naar 33 procent wanneer mensen jonger beginnen met het regelmatig roken van wiet.³ Mensen die verslaafd raken aan cannabis zijn obsessief met cannabis bezig. Blowen wordt steeds belangrijker voor hen, terwijl andere dingen steeds onbelangrijker worden. Hun kansen op geluk en succes nemen af. Hoe vaker mensen gebruiken, hoe kleiner de kans dat ze hun studie afmaken, hoe lager hun inkomen, hoe groter de kans dat ze van een werkloosheidsuitkering moeten rondkomen en hoe minder gelukkig ze zijn in hun relatie en met hun leven in het algemeen.⁴ Mensen die dagelijks of vrijwel dagelijks cannabis gebruiken, staan bovendien stil in hun ontwikkeling. Emoties als verdriet worden niet gesignaleerd en verwerkt. Pas als mensen stoppen met blowen komen deze emoties weer aan de oppervlakte.

Niet iedereen die begint met blowen raakt eraan verslaafd, net zoals niet iedereen die begint met drinken alcoholist wordt. Toch dreigt het gevaar van een roesverslaving voor eenieder die zich intensief en regelmatig overgeeft aan de roes van blowen, drinken, snuiven of gokken. Het is niet alleen de gewoonte waar je moeilijk van af kunt komen. Iemand die een roesmiddel als cannabis gebruikt, ervaart vaak een onmiddellijke beloning. Het roesmiddel neemt even de pijn weg of zorgt even voor genot. Het gecombineerde effect van gewoontevorming en onmiddellijke behoeftebevrediging zorgt ervoor dat ook mensen zonder genetische aanleg voor verslavingen uiteindelijk aan roesmiddelen verslaafd kunnen raken.⁵

Cannabisstoornis, ofwel cannabisverslaving, is een onderschat probleem. Dat is het belangrijkste punt dat ik in het eerste deel van dit boek wil maken. Dat een half miljoen Nederlanders cannabisverslaafd zijn of zijn geweest, is bij het grote publiek onbekend, evenals dat 150.000 mensen met een cannabisverslaving momenteel niet de weg naar de reguliere hulpverlening vinden. Ook weten veel mensen niet dat de helft van de jongeren die zich in 2015 aanmeldden bij de verslavingszorg als primaire reden daarvoor een cannabisstoornis opgaf (alcohol scoorde daarbij vergeleken veel lager: 18 procent kwam voor een alcoholprobleem).⁶

Bovenstaande cijfers laten in ieder geval zien dat cannabisverslaving een veelvoorkomend probleem is. Maar is het daarmee ook een ‘groot probleem’? Het Trimbos-instituut heeft het monitoren en signaleren van verslavingsproblemen tot een van zijn kerntaken. Maar de gevaren rondom cannabis heeft het landelijk Nederlands kennisinstituut jarenlang moedwillig genegeerd. Dat meldde onderzoeksprogramma *Argos* in 2006. Het ging toen om waarschuwingen voor de toenemende sterkte van nederwiet, de risico’s van cannabis voor het ontwikkelen van psychoses en schizofrenie, en de verslavende werking van ‘softdrugs’. De waarschuwingen van experts of mensen in het veld werden allemaal genegeerd, ontkend of gebagatelliseerd.⁷

Hoe is dat nu? Tegenwoordig stelt het Trimbos-instituut dat er sprake is van ‘voortschrijdend inzicht’ op deze gebieden. Dat de THC-waarde in cannabis enorm is toegenomen en dat er risico’s zijn op psychoses en schizofrenie wordt nu

nadrukkelijk vermeld in de onderzoeken en verslagen die je op de site van het Trimbos-instituut terug kunt vinden. Maar toen ik in 2023 Margriet van Laar, hoofd programma drugs bij het Trimbos-instituut, vroeg of cannabis een ‘groot probleem’ is, kon zij die vraag niet met een ‘ja’ beantwoorden.

Het thema van de onderschatting van de problematiek rondom cannabisgebruik loopt als een rode draad door dit boek. De twee ‘boeken’ waaruit ik al zei dat het bestaat, staan dan ook wel degelijk rechtstreeks met elkaar in verband, wat dan ook de reden is dat ze hier als twee-eenheid binnen het geheel van één boek worden gepresenteerd. In het eerste deel wordt onderzocht waarom de mythen over cannabis, zoals ‘het is niet verslavend’ en ‘het is een onschuldig middel’, zo lang ons denken over cannabis hebben kunnen beheersen. Waarom wilde men de feiten niet onder ogen zien? Twee factoren lijken van invloed te zijn: dogmatisch geloof in de progressief-liberale ideologie en steeds groter wordende politieke en economische belangen bij het gedoogbeleid. Met name de ideologie wordt onderzocht in het eerste deel als mogelijke verklaring voor het hardnekkig blijven voortbestaan van de mythen rond cannabis. Ook maakt het eerste deel duidelijk wat het gevaar van de mythen is: zolang de samenleving blijft zeggen ‘Het is maar een jointje’, is het voor potentiële cannabisverslaafden makkelijk om hun eerste op te steken, maar moeilijk om hun laatste te doven.

Ook in de hulpverlening is lange tijd de tendens geweest om het probleem cannabisverslaving niet ernstig te nemen, terwijl dat een noodzakelijke voorwaarde is om verslaafden

ervan af te helpen. Het tweede deel van dit boek is daarom specifiek gericht op de behandeling van het probleem van cannabisverslaving. De methode van psychotherapeut Peter van Dalen, die mij en vele anderen geholpen heeft om voorgoed met blowen te stoppen, wordt erin beschreven. In het eerste deel gaat het vooral om hoe wij denken, in het tweede deel gaat het erom wat jij als problematisch cannabisgebruiker of cannabisverslaafde kan doen om een nieuw leven te beginnen. De methode-Van Dalen – die niet alleen gebruikt kan worden om te stoppen met blowen, maar ook om te stoppen met andere roesverslavingen, zoals drinken, gokken, snuiven en slikken – wordt in dit tweede deel in tien overzichtelijke stappen behandeld. Dit deel is wellicht niet alleen interessant voor mensen die problemen hebben met cannabis of een ander verslavend roesmiddel, en hun ouders, partners en vrienden, maar ook voor professionele hulpverleners en andere mensen die werkzaam zijn bij verslavingsinstellingen.

DEEL I

De mythen en de gevaren

