

# Double trouble

**Tineke en Richard hebben dubbel pech: Niet alleen kampen ze met verslaving, daarnaast ook nog eens met ADHD. Ze komen elkaar tegen bij de zelfhulpgroep van de Dual Recovery Anonymous (DRA), voor mensen die naast hun verslaving nog een ernstige psychische aandoening hebben.**

Tekst: **Joris Koopman**

We zitten aan de keukentafel van Tineke (65). Een uurtje geleden waren we nog op de meeting van de AA (Anonieme Alcoholisten), waar Tineke elke dag naar toe gaat uit lijfsbehoud en om sociale redenen: om mensen te ontmoeten. "Ik wilde aan mijn *fellows* vertellen hoe het met me gaat. Want als het te lang

niet goed gaat krijg ik een terugval in gebruik. Op zo'n AA-avond herinner ik mijzelf eraan dat ik rust en kalmte nodig heb om clean te kunnen blijven. En het is een troost dat ik niet de enige ben."

Vier jaar geleden verbleef ze enkele maanden in de Schotse kliniek Castle Craig. Sindsdien is ze van haar alcohol- en valiumverslaving af. Dat haar chaotische manier van doen en onrust een label heeft weet ze sinds 1998. In de kliniek werd ze wel aan de inzichten geholpen die haar van de drank, drugs en valium afhielpen. Maar de behandellijn was dat ADHD niet bestond en verslaving hetgeen is dat je leven in de war schopt. "En dan kun je toch geen eerlijke reconstructie van je leven maken", zegt Tineke. "Bovendien is mijn onrust, mijn *'all over the place-gevoel'*, alleen maar sterker geworden sinds ik droog sta. De last die ik van ADHD heb is erger geworden omdat ik niet meer drink."

## Geen ADHD trukendoos

Maandagavond, 19.00 uur. We zijn op een bijeenkomst in Amsterdam Oost van de DRA. De deelnemers van deze zelfhulpgroep leven al een tijdje in *sobriety*, wat betekent dat ze minstens enkele maanden geen alcohol of drugs gebruiken. Daardoor is er nu ruimte in hun leven om hun psychische stoornis aan te pakken. Tineke is hier een vaste gast.

We zitten om een tafel en er is een vast format. De voorzitter leest de 12 stappen van DRA voor (zie kader).

Dan vertellen de leden over de problemen in hun leven. De DRA is zeker niet exclusief voor ADHD'ers, maar ze vormen wel de grootste groep. Ongeveer de helft van de bezoekers heeft een ADHD-label. Tineke komt hier niet voor de standaard ADHD trukendoos die bij de meeste coaches wordt omgekeerd. Het gaat niet over problemen met structuur of vergeetachtigheid.

## 12 stappen

De 12-stappen methode is een 'beproefde' methode van de AA en bestaat inmiddels in vele gedaanten. Ze is gebaseerd op de Rationeel Emotieve Therapie

(RET), die ervan uitgaat dat niet de gebeurtenissen je leven bepalen, maar de bril waarmee je ernaar kijkt; je gedachten en overtuigingen. Waar een gedachtenpatroon eerst uitkwam bij drugs of gokken, kun je door bezoek aan de groepen en

het werken aan jezelf tot een leven zonder alcohol of drugs komen. De methode werkt voor alle destructieve gedragingen: gokken, werkverslaving, eetstoornissen, drugs, alcoholmisbruik, etc. De eerste 3 stappen gaan over aanvaarding van



Meer over haar emotionele leven en depressies.

“Wat aan deze tafel wordt gezegd, blijft aan deze tafel”, zo sluit de voorzitter af. Daarna gaan de leden samen aan de slag met ‘stappenwerk.’ Door de 12 stappen uit te schrijven hopen ze hun leven te verbeteren.

Waarom niet een behandeling volgen bij een gespecialiseerd ADHD instituut? Tineke: “Ik ben er zelf nooit geweest, maar ik hoor er weinig positieve verhalen over. Bovendien zijn er enorme wacht-

lijsten in Amsterdam. Hier loop ik zo naar binnen, zonder mijn verzekeringspasje mee te nemen. Geen gedoe. En de ADHD’ers die ik hier ontmoet, hebben allemaal de zelfde sores achter de rug als ik. We trekken onszelf aan elkaar op. We leren omgaan met onze zwaktes en we bedenken strategieën om ondanks onze ‘double trouble’ toch gelukkig te zijn. De kwaliteit van mijn leven is enorm toegenomen sinds ik meetings van de AA en

DRA bezoek. In mijn eigen tempo ben ik herstellende van verslaving en ADHD en er is geen laatste behandeling of einddatum waarop de meetings ophouden. Ze zijn er altijd en ik hoef alleen maar te komen opdagen.”

### Kleine stapjes

Net als Tineke bleek Richard (32), naast zijn verslaving aan cocaïne, ook ADHD te hebben. Ook hij bezoekt regelmatig een groep van de

## Kastje - muur?

Combi-behandelingen beginnen te komen

Heb je zelf kinderen met verslavingsproblemen of ben je nog geen 24? Bij Jellinek Jeugd (verslavingszorginstelling) in Amsterdam hebben ze

sinds kort een combi-behandeling. Jellinek voor volwassenen doet mee aan een onderzoek. Elke volwassene die zich aanmeldt met verslavingsproblemen wordt getest op ADHD en krijgt in dat geval een combi-behandeling. Bij Brijder Verslavingszorg is dit ook het geval.

hulp en het stoppen met destructief of onverantwoordelijk gedrag. Stap 4 tot 7 vormen de basis voor karakterverandering en aanvaarding van eigen verantwoordelijkheid. De overige stappen leren je om te leven met andere mensen.

## AA en DRA

De AA heeft ruim 200 groepen door het land verspreid.  
Meer info: [www.aa-nederland.nl](http://www.aa-nederland.nl)

ligt in de planning. Meer info: [www.zelfhulpverslaving.nl](http://www.zelfhulpverslaving.nl) > soorten zelfhulpgroepen > dubbele diagnose

De DRA heeft nu alleen groepen in Amsterdam en Alkmaar. Uitbreiding

Beide organisaties werken uitsluitend met ervaringsdeskundigen en de hulp is gratis.

DRA en heeft er veel aan. "Bij het instituut waar ik in behandeling ben voor ADHD voer ik gesprekken en word ik begeleid in medicatie. Maar gedrags- en cognitieve veranderingen doe ik binnen de DRA. Want in het 12-stappenprogramma van de DRA vind ik alle tools om zelf te leren met mijn ADHD om te gaan."

Het gaat steeds beter met Richard, maar werken is nog wel een probleem. "Ik bouw mijn leven stapje voor stapje op en pak er steeds een beetje verantwoordelijkheid bij. Ik ben er nog niet. Mijn vrouw heeft een baan en ze gunt me de tijd. Door mijn verslaving en ADHD zorgde ik er voor dat ik voor vrienden in de horeca werkte.

Zij accepteerden mijn cocaïne-gebruik. Op die manier wil ik echt niet meer werken. Maar ik mis nog het zelfvertrouwen om te gaan solliciteren."

De tijd hebben: daarin zit voor Olivier en Tineke de meerwaarde van Dual Recovery Anonymous. "Hier bepaal je zelf het tempo van de vooruitgang. Onze prioriteit ligt bij clean blijven, want teleurstellingen misvormen zich bij verslaafden nog wel eens in terugval in actieve verslaving. Daarom nemen we kleine stapjes. Kleine stapjes worden grotere stapjes en zo komen wij er ook wel. Clean en Sober." ■

## Verslaving & ADHD: hoe zit het?

Naast je ADHD ook problemen met verslaving? Je bent niet de enige. Een kwart tot de helft van alle ADHD'ers is bekend met verslaving. Andersom blijkt dat 20 tot 30 procent van de verslaafden ook ADHD heeft. Hoe komt dit? Er zijn een aantal oorzaken, die elkaar ook weer versterken:

1 het 'dopamine-circuit', ook wel beloningscircuit genoemd, wordt

actief bij plezierige activiteiten. Dit systeem **werkt bij ADHD minder goed**. Je hebt meer prikkels nodig om je lekker te voelen. De meeste drugs en alcohol werken op dit systeem. Maar je hebt wel steeds meer nodig om hetzelfde fijne gevoel te krijgen.

2 in het verlengde hiervan: **sensatiezucht**. Gokken is als activiteit spannend, maar ook de *scenes* waarin drugs en alcohol gebruikt worden, zijn vaak 'spannend'.

3 **impulsiviteit**, moeite met jezelf beheersen. Ook dit vindt zijn oorsprong in een tekort aan dopamine, maar nu in de prefrontale cortex, waar planning, tijdsbesef en reflectie zitten. Gevolg: je bezwijkt eerder voor de verleiding

van (bijvoorbeeld) een zoveelste drankje. Ook heb je meer moeite de (negatieve) langetermijn-gevolgen van je verslaving te overzien.

4 **zelfmedicatie**. Dit kan zijn: minder chaos in je hoofd (komt ook door de inwerking op het dopamine-systeem). Maar ook gevoelens van somberheid, eenzaamheid of faalangst dempen. Of zorgen dat je beter kunt slapen. Met name cannabis wordt hier waarschijnlijk veel voor gebruikt.

5 **opgroeien in een stressvolle omgeving**. Veel mensen met ADHD hebben geen veilige en stabiele jeugd gehad (vaak ook een ouder met ADHD, blijkt achteraf). Je gevoeligheid voor verslaving wordt hierdoor nog versterkt.

(met dank aan Patricia van Wijngaarden en Rutger Jan van der Gaag)

### Verslaving en medicatie

Kun je verslaafd raken aan methylfenidaat? Ja, als je het snuift. Maar dat moet wel in flinke hoeveelheden om een prettig effect te geven. Zelf last van deze verleiding? Langwerkend methylfenidaat kun je niet snuiven. Atomoxetine (Strattera) en bupropion zijn ook minder riskant.