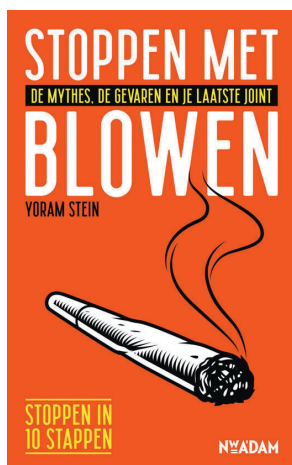


Stoppen met blowen

De mythes, de gevaren en je laatste joint

Y. Stein

176 blz., Nieuw Amsterdam, 2024 (ISBN 978-90-4683-261-5)



Samenvatting

Dit is een vernieuwde versie van het boek dat Yoram Stein schreef in 2010. In deel 1 geeft hij zijn analyse van het Nederlandse cannabisbeleid, vermengd met het relaas van zijn eigen gebruikersgeschiedenis. Het tweede deel beschrijft een stappenplan om te stoppen met cannabis, gebaseerd op de methode die de auteur begin jaren 2000 zelf volgde bij psychotherapeut Peter van Dalen in de Jellinekkliniek.

Bespreking

Stein wil de aandacht vestigen op de volgens hem zwaar onderschatte gevaren van cannabis. Hierbij is hij zeer kritisch over de Nederlandse situatie. Daarnaast wil hij een zelfhulpboek aanbieden, gebaseerd op de methode van Peter van Dalen. Het doelpubliek definieert hij als mensen die problemen hebben met cannabis of een ander verslavend roesmiddel, hun ouders, partners en vrienden, maar ook professionele hulpverleners en andere personen die werkzaam zijn bij verslavingsinstellingen.

Zijn visie is zeer duidelijk en ook het stappenplan wordt helder beschreven. Het boek is vlot leesbaar en dus toegankelijk voor een breed publiek. Dat is een meerwaarde.

Het eerste deel gaat over de Nederlandse situatie, maar is minder relevant voor Vlaamse lezers. Er worden terechte opmerkingen gemaakt over het beleid bij onze noorderburen, o.a. over de discrepantie tussen de legale voordeur (verkoop en gebruik via coffeeshops) en de illegale achterdeur (illegale productie in handen van criminele organisaties).

Ook zijn er zeker negatieve effecten van cannabisgebruik, bv. gezondheidsrisico's voor de longen en de luchtwegen, risico's bij mensen met een psychosegevoeligheid en effecten op de cognitieve ontwikkeling van jonge

gebruikers. Veel van deze risico's zijn echter multifactorieel te verklaren en niet eenduidig toe te wijzen aan cannabis.

Steins kritiek is snoeihard en ongenueanceerd, alsof er een bewust pro-cannabisbeleid gevoerd is in Nederland waarbij de bevoegde instanties expliciet weigerden om de nadelen en de gevaren te erkennen en te onderzoeken.

Hij noemt meermaals het Trimbos-instituut, dat volgens hem moedwillig de gevaren van cannabis genegeerd zou hebben, zoals de toenemende sterkte, het risico op de ontwikkeling van psychoses en de verslavende werking. De realiteit is dat dit instituut sinds 2000 jaarlijks gegevens verzamelt over de sterkte van cannabis-producten in de Nederlandse coffeeshops.

Daarnaast schrijft hij dat het opvallend is dat drugs- en verslavingsexperts zich eerder willen inzetten voor het legaliseren van drugs dan voor het bestrijden van drugs en verslaving. Hij verwijst ook naar een 'intellectuele elite' die pleit voor legalisatie. Dit klinkt bijna als een complottheorie. De vraag welke valabele redenen deze experts eventueel hebben voor een pleidooi voor regulering, wordt noch gesteld, noch beantwoord.

Een vergelijking met andere landen waar cannabis gelegaliseerd of gereguleerd is, zou interessant geweest zijn.

Het persoonlijke verhaal kan herkenbaar zijn, maar is geschreven vanuit een hoogopgeleid middenklasseperspectief waarbij de auteur voorbijgaat aan het feit dat veel cannabisgebruikers in meer precaire omstandigheden leven en een andere psychosociale bagage hebben. De drempels tot hulp liggen voor hen ook veel hoger en zijn veel ruimer dan een verondersteld gebrek aan intrinsieke motivatie.

Er wordt veel nadruk gelegd op individuele verantwoordelijkheid. Stein volgt de kritiek van Theodore Dalrymple op verslavingszorg. Volgens hem is deze er net op gericht om mensen afhankelijk te houden en is de oplossing niet om hen als zielige slachtoffers te beschouwen die je met mededogen behandelt. Je helpt verslaafden het meest door hard voor ze te zijn als het gaat om de eis dat ze moeten stoppen met gebruiken. Zo kunnen ze weer de baas worden over zichzelf.

Het beschreven stappenplan bevat kenmerken die vergelijkbaar zijn met bekende programma's, zoals 'Narcotics Anonymous' (NA), bijvoorbeeld de erkenning van het problematische karakter van het eigen cannabisgebruik, de groepswerking en het in kaart brengen van aan te pakken levensdomeinen en relaties. Ook het internaliseren van slagzinnen van de therapeut komt in de buurt van de spirituele kracht waarop het NA-programma steunt.

Er zijn echter ook grote verschillen met het gangbare beleid in de moderne verslavingszorg. Zo focust de beschreven methode sterk op urinecontroles om 'stiekem' gebruik onmogelijk te maken. Een kanttekening hierbij is dat, zeker bij langdurig cannabisgebruik, deze test weken tot maanden positief kan blijven, wat voor teleurstelling en frustratie kan zorgen.

Ook wordt er aangeraden om in de eerste 8 weken actief alle gevoelens te onderdrukken: 'robotten'. Men mag zich enkel concentreren op abstinentie. Emoties die hierbij aan de oppervlakte komen, moeten geparkeerd worden tot een latere fase.

Er is aandacht voor craving ('trek') als risicofactor voor herval, maar vanuit een repressief standpunt: herval is een ramp, je bent nadien een tijdlang niet meer welkom in de groep, want je ondermijnt de groepswerking. Het gaat vooral over het zich bewust worden en onderdrukken van de craving. Het is zeker nuttig om hierbij stil te staan en om op voorhand te bedenken hoe je momenten van sterke craving kan opvangen. Iemand die hervalt, is echter heel kwetsbaar en heeft nood aan ondersteuning, niet aan uitsluiting.

Opvallend is ook dat alcoholgebruik toegestaan blijft tijdens het programma, met als argument dat dit zo verweven is met de cultuur dat voor eens en altijd stoppen met drinken voor velen een te grote stap zou zijn. Men kan zich hierbij afvragen wat het verschil is met de plaats van cannabis in de Nederlandse maatschappij, na decennia van gedoogbeleid en coffeeshops in het straatbeeld.

Ten slotte legt het boek een sterke link tussen de methodiek en de persoon van Peter van Dalen. Zou dezelfde aanpak even goed lukken bij een andere therapeut?

Besluit

Professionals die informatie zoeken over cannabis en concrete beleidsopties, kunnen gratis uitgebreide en onderbouwde info vinden via de VAD-website. Voor mensen die op een problematische manier cannabis gebruiken, blijft er nood aan toegankelijke, niet-stigmatiserende literatuur. Helaas biedt dit boek mijns inziens voor geen van beide doelgroepen een grote toegevoegde waarde.

L. Bontinck

Literatuur

- Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs (VAD). Cannabisbeleidsmodellen en hun invloed op gezondheid: een literatuurstudie. Brussel: VAD, 2022.
- Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs (VAD). Dossier cannabis. Brussel: VAD, 2019.

Acco-korting voor TvGG-abonnees

Wil je als TvGG-abonnee graag 10% korting genieten bij Acco bij de aankoop van het besproken boek? Surf dan snel naar www.tvgg.be/acco om de code op te halen of stuur een mailtje naar info@tvgg.be

Het volledige aanbod is terug te vinden via www.acco.be/tvgg