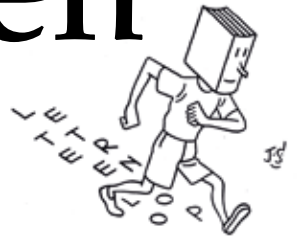


Verslaving en hardlopen een raar stel?



Renate Dorrestein Lilian Blom openen op ludieke wijze de eerste Letterenloop in 2008. Foto Roderick de Veen



Schrijver Jan Siebelink, schrijver/cabarettier/hardloper Dolf Jansen en schrijver/psychiater/hardloper Bram Bakker. Foto Roderick de Veen



Warming up Familyrun 2009

Wat bezielt een gerenommeerde verslavingsinstelling als SolutionS om hoofdsponsor te worden van een hardloopevenement? Deze vraag kwam een aantal keren voorbij tijdens de derde Letterenloop, waar meer dan tweeduizend kinderen en volwassenen de hardloopschoenen aantrokken voor afstanden tussen één en tien kilometer. Het evenement werd zoals altijd gehouden op de eerste zondag van de maand juni, de start- en finishlocatie was de Haarlemse ijsbaan.

Het valt niet te ontkennen dat er zich onder de deelnemers waarschijnlijk niet veel mensen met een verslavingsprobleem bevonden. Dit neemt niet weg dat SolutionS veel met gezonde lichaamsbeweging bezig is en dit zelfs tot een belangrijk onderdeel van het behandelpakket heeft gemaakt, dus een minder vreemde hoofdsponsor is dan op het eerste gezicht verwacht kan worden.

Dat het overmatig gebruik van drank en drugs moet worden gezien als een vorm van ongezond gedrag, staat los van het feit dat er vaak een oorzaak is voor datzelfde gedrag. De meeste mensen met een drankprobleem beginnen om begrijpelijke redenen te drinken: ze zijn gestresst, hebben moeite zich te ontspannen en willen even niet weten met welke problemen ze kampen. Op korte termijn werkt dat vaak even: een glas wijn heeft een kalmerend effect, zolang je er niet dagelijks tien drinkt. Op het moment dat je de controle verliest over de hoeveelheid alcohol die je drinkt ben je verslaafd.

Bij de behandeling van de verslaving kijkt men bij SolutionS dan ook nauwkeurig naar de oorzaken van het verslavingsgedrag. Als mensen begrijpen dat het onverstandig is hun problemen te lijf te gaan met drank en drugs is er vaak al heel veel gewonnen. Echter, het stoppen met het verslaafde gedrag betekent nog niet dat de onderliggende problemen zijn opgelost. Hoogstens kun je stellen dat de schade die een verslaving met zich meebrengt niet groter wordt en dat een nuchter persoon de problemen die er zijn veel beter kan oplossen dan iemand die de hele dag onder invloed is.

De kans op een prettig leven, dat niet wordt geregeerd door een verslaving wordt sterk beïnvloed door de lichamelijke conditie die iemand heeft. Door daar actief aandacht aan te besteden heeft SolutionS zich kunnen ontwikkelen tot een instelling met behandelresultaten die ver boven het gemiddelde liggen. Er wordt zowel in de kliniek als in de nazorg veel met het lichaam gewerkt, onder meer door te hardlopen. Er is zelfs een erkende

benaming voor het gezond bewegen voor mensen met psychische problemen (en verslaving valt daar natuurlijk onder): runningtherapie.

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Het helpt stress verdrijven, het zorgt dat je energiek en fitter de dag door komt, je beter kunt concentreren en het helpt de stemming op peil te houden. Al dit soort verschijnselen zien we ook bij mensen met een verslaving en voor hen is runningtherapie dan ook niets meer of minder dan een belangrijk onderdeel van hun behandeling.

Daar komt nog iets belangrijks bij: hardlopen (of een andere duursport) kan een heel goed gedragsalternatief betekenen voor veel verslaafden. De hardloopschoenen aantrekken in plaats van naar de fles te grijpen is een veel gezondere manier om spanningen kwijt te raken of je domweg even los te maken van hectische werkzaamheden. Het is niet zeldzaam dat iemand die met succes is behandeld bij SolutionS een jaar later een hele marathon loopt. Niet omdat dit een nieuwe verslaving is, maar omdat het wordt beleefd als een gezonde manier om jezelf een goed gevoel te bezorgen.

Alle deelnemers aan de Letterenloop kregen na afloop een flyer met infor-

matie over SolutionS en uitleg over de beweegredenen als hoofdsponsor op te treden. Er werd hen de suggestie gedaan om de volgende editie deel te nemen met een vriend of bekende waarvan het leven nu nog wordt geregeerd door verslaving; een ernstige hersenziekte.

Er is nog veel werk te doen: niet alleen het aantal hardlopers in Nederland groeit gestaag, ook het aantal mensen met een verslaving.

Voor hen die meer over dit onderwerp willen weten is er nu het informatieve boek "Zucht", geschreven door twee auteurs die beiden werkzaam zijn bij SolutionS (zie kader). Of kijk op de website www.addiction-solutions.nl

ZUCHT

- Met indringende getuigenissen van ex-verslaafden (onder andere een openhartig interview met cabarettier Javier Guzman)
- Welke biologische, lichamelijke en psychologische mechanismen spelen bij verslaving een rol?
- Waarom is een verslaving zo moeilijk te bestrijden?
- Wat kun je doen om verslaving te voorkomen, of om er weer uit te komen?
- Wat kun je doen als je iemand kent die verslaafd is?

Bram Bakker (1963) is psychiater en publicist. Hij heeft diverse spraakmakende boeken op zijn naam staan en is als kritische deskundige veelvuldig te gast in radio- en televisieprogramma's. Hij werkt als psychiater en directielid bij een private GGZ-instelling gespecialiseerd in alle vormen van verslaving.

Meindert Inderwisch (1958) is schrijver, dichter, Gestalttherapeut en counselor in de verslavingszorg. Hij drinkt sinds 1979 geen druppel meer en is in april 2008 afgekickt van een benzodiazepineverslaving.

