

Trauma en Verslaving



Auteur: Ambrosius Duuk

Trauma en Verslaving

Veel mensen met trauma herkennen dit: je zoekt iets om de pijn te verdoven, de leegte te vullen of de spanning te doorbreken. Soms is dat alcohol of drugs. Soms gokken, gamen, eten of seks. En soms lijkt het onschuldiger, zoals eindeloos scrollen op je telefoon of veel te hard werken. Toch komt het allemaal op hetzelfde neer: even weg van jezelf, even niet voelen wat zo ondragelijk is.

Van buitenaf lijkt het misschien “zwakte” of “zelfdestructie”. Maar in werkelijkheid is verslavingsgedrag vaak een overlevingsstrategie: een manier om even niet te voelen wat ondraaglijk is.

Dit document is geschreven voor lotgenoten. Om te begrijpen waarom verslavingsgedrag zo vaak samenhangt met trauma, hoe het eruit kan zien in het dagelijks leven, en wat je zelf kunt doen om stap voor stap andere wegen te vinden.



Trauma en Verslaving

Trauma is niet alleen een herinnering aan iets ergs dat gebeurd is. Het is iets dat zich in je zenuwstelsel, je emoties en zelfs in je lichaam nestelt. Veel lotgenoten beschrijven het alsof ze “vastzitten in overleven”. En precies dát maakt ons kwetsbaar voor middelen en gedrag die even verlichting geven.

1. Het zenuwstelsel dat blijft hangen in overleven

Bij trauma is het alsof je interne alarm nooit meer echt uitgaat.

- Hyperarousal (AAN-stand): je lijf is gespannen, adrenaline giert, je hart klopt sneller, je bent voortdurend alert.
- Hypoarousal (UIT-stand): na al dat aanstaan klap je soms ineens: leegte, verdoofd, geen gevoel meer, alsof je niet echt leeft.

Die wisseling tussen *teveel voelen* en *niets meer voelen* is uitputtend. Verslavingsgedrag geeft daar een tijdelijke uitweg uit:

- Alcohol dempt het AAN-gevoel.
- Gokken of seks geven kick en spanning tegen het UIT-gevoel.
- Eten (teveel of juist niet) geeft grip als je binnenin chaos ervaart.

Het is dus logisch dat je zenuwstelsel zoekt naar een soort “knop” – en die knop kan een verslaving worden.

2. Het beloningssysteem raakt ontregeld

Ons brein werkt met dopamine: het stofje dat zorgt voor motivatie, beloning en plezier. Bij trauma raakt dit systeem vaak ontregeld:

- Dingen die vroeger fijn waren (een spelletje, een goed gesprek) geven weinig of geen voldoening meer.
- Het brein wordt gevoeliger voor intense prikkels – dingen die veel dopamine ineens geven (alcohol, gokken, porno, drugs).

Dat maakt dat het “gewone leven” vlak voelt, terwijl het verslavende gedrag even een gevoel van intensiteit of beloning terugbrengt.

Trauma en Verslaving

3. Het korte-termijn-overleven wint van lange-termijn-gevolgen

Trauma kan je gevoel van tijd veranderen. Veel lotgenoten zeggen: *“Ik leef niet echt in een toekomst, ik leef om de dag door te komen.”*

- Als de toekomst toch onveilig voelt, waarom zou je dan sparen, plannen of voorzichtig zijn?
- Geld verliezen bij gokken voelt minder rampzalig dan weer een nacht vol herbelevingen doorstaan.

Verslaving werkt op die logica in: het geeft nu verlichting, en de rest is morgen-zorg.

4. Vermijding van ondraaglijke emoties

Een groot deel van trauma is emotie-ontwijking.

- Herinneringen zijn te pijnlijk.
- Schuld en schaamte te verlamdend.
- Boosheid te gevaarlijk.
- Verdriet te zwaar.

Dus zoekt je systeem manieren om níet te voelen. En dat is precies waar verslavend gedrag in voorziet: een demper, een afleider, een ontkenning.

5. De herhaling van trauma in jezelf

Veel lotgenoten herkennen dit patroon: je zoekt iets om te verzachten, maar uiteindelijk word je door datzelfde middel of gedrag nog leger, bozer of wanhopiger.

Dat lijkt destructief, maar in de kern is het een herhaling van de oude wond:

- Ooit was je machteloos → nu maak je jezelf machteloos door de verslaving.
- Ooit werd je pijn niet gezien → nu zie je je eigen pijn ook niet.
- Ooit voelde je geen regie → nu lijkt de verslaving de regie te hebben.

Dit klinkt hard, maar het is juist belangrijk om te snappen dat het niet gaat om zwakte, maar om een overlevingsmechanisme dat tegelijk oud trauma weerspiegelt.

Trauma en Verslaving

6. Zelfbeeld en schuldgevoel

Trauma tast vaak je zelfbeeld aan. Veel mensen leven met de gedachte: *“ik ben niet goed genoeg, ik ben kapot, ik verdien geen beter leven.”*

Als dat de ondertoon is, wordt het makkelijker om jezelf te beschadigen. Dan denk je bij een terugval: *zie je wel, ik kan toch niets volhouden.*

En zo voedt trauma de verslaving, en voedt verslaving weer het trauma.

7. Sociaal isolement

Trauma maakt vaak dat je je terugtrekt. Je voelt je anders, onbegrepen, of schaamt je voor je verleden. Daardoor mis je steun, afleiding en gezonde verbinding.

Verslaving neemt dan de plaats in van een vriend, een geliefde of een veilige plek. Het geeft gezelschap, terwijl het je uiteindelijk nog verder van anderen verwijdert.

Een samenvatting in één zin

Trauma maakt ons vatbaar voor verslaving omdat het ons zenuwstelsel ontregelt, ons beloningssysteem uit balans trekt, ons in korte-termijn-overleven duwt en ons leert emoties te vermijden – en precies daar springen verslavende middelen en gedragingen op in.

Verslaving bij trauma is niet een teken van zwakte, maar een teken dat je lijf en hoofd zoeken naar verlichting. Het is overlevingsgedrag. Alleen: op lange termijn maakt het ons vaak zieker en leger.

De kunst is om stap voor stap te leren verdragen wat er is – en om andere manieren te vinden om jezelf te troosten, kalmeren en vasthouden. Dat is geen makkelijke weg, maar wel een weg die je niet alleen hoeft te lopen.



Trauma en Verslaving

Trauma en Verslavingsgedrag: de verschillende vormen

1. Gokken

Waarom bij trauma:

- Geeft spanning die sterker is dan de innerlijke leegte.
- Het idee dat je “het lot” kunt sturen geeft even een gevoel van controle.
- Verlies van geld voelt minder zwaar dan het verlies van mensen of veiligheid dat je al kent.

Voorbeeld:

Na een ruzie met je partner voel je je onrustig. Je opent een gok-app en zet veel te hoog in. Het moment dat de dobbelstenen rollen of de fruitmachine draait, voel je adrenaline – beter dan de spanning vanbinnen. Achteraf voel je schaamte en schuld, maar het moment zelf was even een ontsnapping.

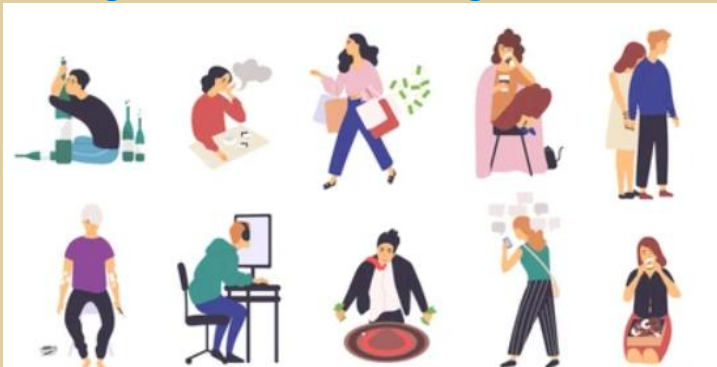
2. Alcohol

Waarom bij trauma:

- Draagt het label “sociaal geaccepteerd verdovingsmiddel”.
- Dempst hyperarousal: je piekergedachten en herbelevingen worden zachter.
- Helpt om even contact te voelen met anderen, terwijl je je normaal afgesloten voelt.

Voorbeeld:

Na een lange werkdag komt de herinnering van vroeger weer omhoog. Je zegt: “Ik neem één drankje om te ontspannen.” Maar die ontspanning voelt zo fijn dat het er drie, vijf, tien worden. De volgende dag begint met schuldgevoel, een kater en nog meer zelfhaat maar voor even was het stil.



Trauma en Verslaving

3. Drugs (cocaïne, wiet, speed, etc.)

Waarom bij trauma:

- Drugs versterken of verdoven precies wat je mist of teveel hebt.
- Cocaïne of speed geeft energie en zelfvertrouwen en tegengif tegen gevoelloosheid en schaamte.
- Wiet of opiaten verdoven spanning en herbelevingen.

Voorbeeld:

Tijdens een flashback voel je paniek opkomen. Een jointje maakt alles waziger en dempt het beeld. Of: je voelt je dagenlang leeg en uitgeput, en een lijntje coke geeft je het gevoel dat je eindelijk “aan” staat.

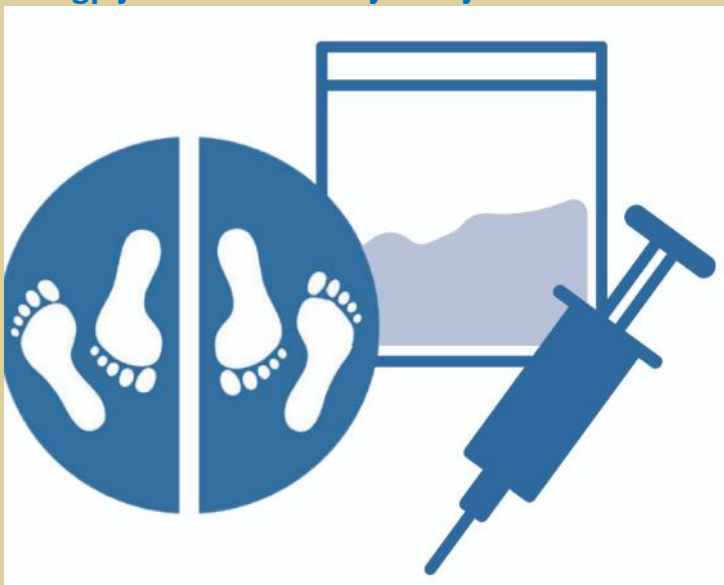
4. Eten (teveel of juist niet eten)

Waarom bij trauma:

- Eten kan troost geven: je vult letterlijk een leeg gevoel.
- Niet eten kan grip geven: je bepaalt tenminste iets in je leven.
- Het lichaam gebruiken als strijdtoneel voelt veiliger dan je gevoelens onder ogen zien.

Voorbeeld:

Je voelt verdriet na een nare herinnering. In de supermarkt koop je zakken chips en koek en eet tot je misselijk bent. Voor heel even voelde je warmte. Of: je voelt je machteloos en besluit een dag niets te eten. Elke knorrende maagpijn voelt als bewijs dat je controle hebt.



Trauma en Verslaving

5. Seks en porno

Waarom bij trauma:

- Seks kan verdoven of juist adrenaline geven.
- Bij seksueel trauma is er vaak een verwarring tussen intimiteit, pijn en controle.
- Porno of vluchtige contacten lijken veiliger dan echte verbinding.

Voorbeeld:

Na een herbeleving voel je je vies en leeg. Je zoekt porno op en masturbeert dwangmatig niet omdat je er plezier aan beleeft, maar omdat je even weg wilt van jezelf. Achteraf voel je schaamte, maar op dat moment gaf het kortstondige controle.

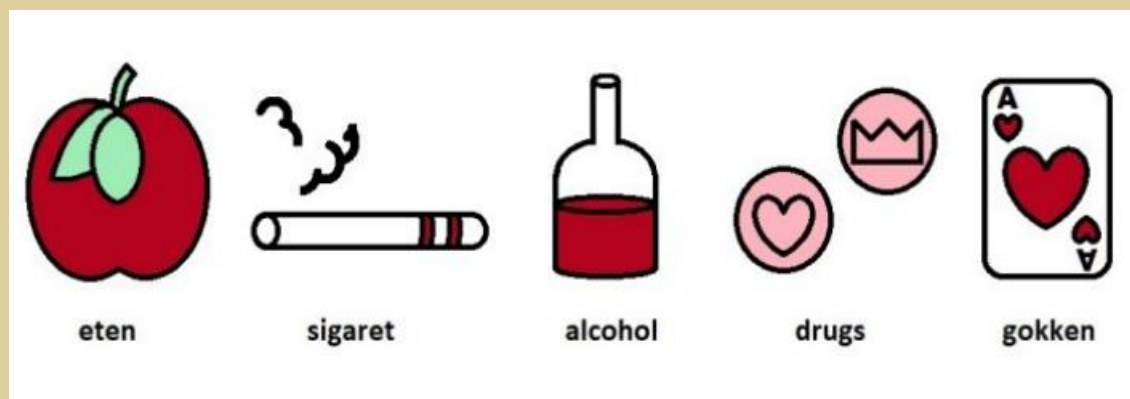
6. Gamen / online gedrag

Waarom bij trauma:

- Games en social media bieden een parallelle wereld waarin je iemand anders kunt zijn.
- Je hoeft je trauma daar niet mee te dragen: je bent sterk, succesvol of gewaardeerd.
- Scrollen of gamen dempt verveling, leegte en isolement.

Voorbeeld:

Je voelt je afgesloten van de wereld. Je start een game waarin je heldhaftig bent en geaccepteerd wordt. Uren verdwijnen, en voor even ben je iemand die niet kapot is. Pas als je stopt voel je de eenzaamheid dubbel hard.



Trauma en Verslaving

7. Werken / presteren

Waarom bij trauma:

- Werken geeft erkenning en controle: je bewijst je waarde.
- Hard werken is een manier om niet te hoeven voelen.
- Succes vervangt het gemis aan bevestiging van vroeger.

Voorbeeld:

Je werkt zestig uur per week, want stilzitten voelt ondraaglijk. Iedereen prijst je om je inzet, maar 's avonds stort je in. Het werk is een verdoving tegen de leegte die opkomt zodra je tijd hebt om te voelen.

8. Sport en bewegen

Waarom bij trauma:

- Bewegen kan een gezonde uitlaatklep zijn, maar ook dwangmatig worden.
- Het dempt spanning, adrenaline en angst.
- Lichaam tot het uiterste pushen voelt veiliger dan stilstaan bij emoties.

Voorbeeld:

Na een trigger ga je hardlopen, en pas bij pijn in je knieën of ademnood stop je. Het voelt alsof je je eigen pijn “eruit zweet”. Maar eigenlijk is het ook een manier om niet te hoeven zitten met je gevoel.

Wat al deze vormen gemeen hebben

- Ze bieden een kort moment van verlichting.
- Ze eindigen vaak in schuld, schaamte en leegte.
- Ze zijn niet de vijand – ze zijn een signaal dat er pijn is die draaglijker moet worden gemaakt.

Het idee is niet om te zeggen “*doe dit en het is opgelost*”, maar om concrete houvast te geven bij die momenten waarop de drang groot is.

Trauma en Verslaving

Praktische tips bij trauma en verslavingsgedrag

1. Gokken

- Verwijder verleidingen: zet gok-apps uit, blokkeer goksites via je provider, of gebruik een “time-out” functie.
- Maak geld minder bereikbaar: werk met een dagbudget of laat iemand anders tijdelijk beheer over je geld doen.
- Zoek alternatieve spanning: speel een spannend spelletje zonder geld, luister intense muziek of kijk een actiethriller – adrenaline zonder schulden.
- Schrijf triggers op: wat maakt dat je gaat gokken? Vaak is het verveling, eenzaamheid of boosheid.

2. Alcohol

- Begin met uitstellen: zeg tegen jezelf: *“Ik neem het drankje pas over een halfuur.”* Vaak zakt de drang iets.
- Bouw alternatieven in: kies een alcoholvrije variant of zet een speciale thee of frisdrank klaar. Het gaat vaak meer om het ritueel dan om de drank zelf.
- Houd een eerlijk dagboek bij: schrijf op wat er vóór het drinken gebeurde en hoe je je ná voelde. Dat maakt patronen zichtbaar.
- Verwijder voorraad: hoe minder in huis, hoe groter de drempel.

3. Drugs

- Onderzoek het gevoel: vraag jezelf af: *wil ik verdoven of wil ik juist iets voelen?* Dat geeft inzicht in je behoefte.
- Maak contact met iemand die je vertrouwt: bel of app iemand voordat je gebruikt.
- Doe iets fysieks: neem een koude douche, ga een stukje lopen of zet luide muziek op – dit geeft een reset aan je zenuwstelsel.
- Wees eerlijk tegen jezelf: plan het niet weg met smoesjes als *“één keer kan wel”*. Benoem: *ik wil dit omdat ik pijn voel.*

Trauma en Verslaving

4. Eten (teveel of te weinig)

- Stop even en adem: voordat je naar de kast loopt, adem vier tellen in en zes tellen uit. Dit kan je net genoeg vertraging geven.
- Zoek een zachte vervanger: warme thee, een deken om je heen, een korte wandeling. Troost hoeft niet altijd eten te zijn.
- Maak een lijstje van triggers: ben je moe, verdrietig, alleen? Vaak is eten een reactie op emoties, niet op honger.
- Als je niet eet: zet kleine haalbare doelen, bijv. *vandaag probeer ik tenminste één maaltijd*. Vier dat kleine succes.

5. Seks / porno

- Onderzoek je drang: vraag jezelf: *zoek ik echt plezier of wil ik verdoven/verdwijnen?*
- Bouw pauzemomenten in: als je voelt dat de drang komt, leg je telefoon of laptop even weg en wacht vijf minuten.
- Zoek lichamelijke alternatieven: dans, stretch, of masseer je eigen handen of voeten – je lijf voelen op een andere manier.
- Praat erover: schaamte voedt dit gedrag vaak. Bij een lotgenoot of therapeut kan delen lucht geven.

6. Gamen / online gedrag

- Stel tijdslimieten in: zet een wekker of gebruik apps die je schermtijd beperken.
- Plan “offline rituelen”: bijvoorbeeld een puzzel maken, tekenen of koken, activiteiten die je ook kunnen opslokken maar zonder scherm.
- Wees eerlijk tegen jezelf: schrijf eens op hoeveel uur je écht online bent. Dat bewustzijn kan confronterend zijn, maar ook helpen.
- Zoek menselijk contact: spreek een vriend of lotgenoot, al is het via een korte app, echte verbinding doorbreekt vaak de drang naar digitale verdooving.



Trauma en Verslaving

7. Werken / presteren

- Stel jezelf grenzen: spreek met jezelf af: *na 19.00 werk ik niet meer.*
- Plan rust net zo serieus in als werk: zet “ontspannen” letterlijk in je agenda.
- Check je motief: vraag jezelf: *werk ik nu omdat het nodig is, of omdat ik niet wil voelen?*
- Zoek waardering op andere plekken: doe iets kleins dat voldoening geeft buiten werk, bv. koken, muziek maken, vrijwilligerswerk.

8. Sport / bewegen

- Luister naar je lijf: stel jezelf de vraag: *beweeg ik om voor mezelf te zorgen, of om mezelf te straffen/ontvluchten?*
- Varieer de intensiteit: kies ook eens voor rustige beweging (wandelen, yoga, rekken) in plaats van jezelf kapot te trainen.
- Plan rustmomenten bewust: rust is óók herstel, niet alleen stilzitten.
- Zoek balans: combineer sport met andere zelfzorgvormen, zoals praten of schrijven.

Algemene tips (voor elk type verslaving)

- Maak een SOS-lijst: schrijf 5 dingen op die je kunt doen als de drang komt (muziek, bellen, schrijven, frisse lucht, ademhaling). Hang dit zichtbaar op.
- Vier kleine successen: elke keer dat je een drang uitstelt of vervangt, telt.
- Wees mild voor terugval: een terugval is geen mislukking, maar een signaal dat je systeem nog hulp zoekt.
- Zoek verbinding: je hoeft dit niet alleen te dragen. Lotgenoten, maatjes, therapie – alles wat je dichter bij anderen brengt helpt je zenuwstelsel kalmeren.



Trauma en Verslaving

Trauma en verslaving kunnen zwaar zijn. Ze kunnen je het gevoel geven dat je vastzit, dat niemand je begrijpt, dat je alleen bent. Maar zelfs in de diepste momenten is er altijd een glimp van hoop. Iedere stap die je zet, hoe klein ook, is een daad van moed.

Weet dat je niet zwak bent omdat je worstelt. Je bent mens. En als mens mag je voelen, falen, proberen en opnieuw beginnen. Elke dag is een kans om een stukje van jezelf terug te vinden, om een veilige manier te vinden om te bestaan, om te leren dat het oké is om hulp te vragen, om verbonden te zijn en om te zorgen voor jezelf.

Laat dit document een zachte gids zijn op je weg, een herinnering dat je niet alleen bent, en dat er altijd mogelijkheden zijn om te ademen, te voelen en langzaam te herstellen.

