



▲ Veel Nederlanders gebruiken langdurig verslavende slaap- en kalmeringsmiddelen. © Getty Images

Slaapmiddelen niet zo onschuldig als ze lijken: ‘Zijn zeer verslavend’

Een alarmerend aantal Nederlanders gebruikt langdurig verslavende slaap- en kalmeringsmiddelen. Dit kan enorme gevolgen hebben voor je geestelijke-en lichamelijke gezondheid, zoals geheugenproblemen en paniekaanvallen. Wat maakt deze medicijnen zo verslavend en wat kun je doen om ervan af te komen? Verslavingsarts Michel Wolters: „Je lichaam is volledig uit balans en je kunt niet zo maar van de een op de andere dag stoppen.”

Diede van Oeveren 18-05-24, 19:15

Uit [onderzoek van onderzoeksbureau Investico](#) blijkt dat vorig jaar ruim 1,2 miljoen Nederlanders slaap-en kalmeringsmiddelen kregen voorgeschreven door huisartsen en psychiaters. Van hen slikken 125.000 mensen de medicatie langer dan een jaar en 272.100 doen dat langer dan acht maanden. Het gaat hier om de verslavende medicijngroep

benzodiazepinen (benzo's), waarvan bekende varianten de 'pammetjes' zijn, zoals oxazepam, lorazepam en temazepam.

Benzodiazepinen zijn medicijnen die een kalmerend effect hebben en helpen bij het verminderen van angst en stress. Ze worden vaak voorgeschreven aan mensen met slaapproblemen die veel onrust, angst en paniek ervaren. Bijvoorbeeld door veel stress op het werk of bij heftige gebeurtenissen, zoals het overlijden van een dierbare.

Maar deze middelen zijn meestal niet de eerste keuze van artsen, zegt Michel Wolters, verslavingsarts en bestuurslid bij de Vereniging voor Verslavingsgeneeskunde Nederland (VVGN). „Benzo's lossen namelijk niet de echte slaap- en angstproblemen op, het is symptoombestrijding. En nog belangrijker: ze kunnen zeer verslavend zijn.”

Daarom is de richtlijnen voor artsen om deze medicijnen niet langer dan twee weken voor te schrijven. „Gebruikt iemand ze langer, dan is er een grote kans dat het lichaam afhankelijk geraakt van benzo.”

Waarom zijn benzo's verslavend?

Na een bepaalde tijd ontwikkelt je lichaam een tolerantie voor benzo's. Wolters: „Je lichaam went er heel snel aan, je hebt daardoor een steeds hogere dosis nodig om hetzelfde kalmerende effect te krijgen.”

Ook is volgens de verslavingsarts de verleiding tot het blijven nemen van deze middelen groot. In het begin lijkt het op een soort wondermiddel, dat snel voor het gewenste effect zorgt. „Je voelt je lichaam snel kalmeren en je kan makkelijker in slaap vallen. Voor je gevoel kun je niet meer slapen en functioneren zonder die pil, je gaat er steeds meer naar verlangen.

Zodra je stopt met het gebruik, krijg je ontwenningssverschijnselen, zoals slapeloosheid, paniekaanvallen en hartkloppingen.”

Het is Russisch roulette met designer benzo's. Er is veel minder bekend over de dosering en de werkingsduur

Anke Lambooij, Apotheker van Instituut Verantwoord Medicijngebruik

Designer benzo's

Officieel zijn slaap- en kalmeringsmiddelen alleen op recept te krijgen. Maar tegenwoordig kunnen mensen steeds gemakkelijker designer benzo's kopen bij online webshops. Dat betekent geen professionele begeleiding bij het gebruik, zegt Anke Lambooij, apotheker van Instituut Verantwoord Medicijngebruik. „Deze middelen lijken op benzodiazepinen, maar een klein deel van de chemische structuur is veranderd.”

Nagemaakte benzo's zijn niet goedgekeurd als medicijn. Het advies van Lambooij is daarom om deze middelen niet te bestellen. „Het is Russisch roulette met die pillen. Er is veel minder bekend over de dosering en de werkingsduur. Zo blijven een aantal designer benzo's dusdanig lang in het lichaam dat je de dag na inname nog steeds een verminderd reactievermogen kunt hebben.”

Gevolgen verslaving aan benzo's

Dagelijks gebruik van benzodiazepinen heeft vele nadelen volgens Lambooij, te beginnen bij **geheugen- en concentratieproblemen**. „Daarnaast **vermindert het je reactievermogen**, waardoor je een verhoogd risico hebt op verkeersongelukken en vooral bij ouderen, kans op vallen en botbreuken”, aldus Lambooij.

In de praktijk worden benzodiazepinen soms langer dan de aangeraden twee weken voorgeschreven. Dit langdurige gebruik, afhankelijk van de persoon, dosering en soort benzodiazepinen, heeft aanzienlijke gevolgen voor de lichamelijke- en geestelijke gezondheid, waarschuwt Wolters.

Zo kunnen de medicijnen ervoor zorgen dat **emoties vervlakken**, door een verstoring bij een neurotransmitter in de hersenen. „Veel mensen voelen ook geen prettige emoties meer.”

Daarnaast neemt het **vermogen om met stress** om te gaan af. Wolters: „Zodra je angst of onrust ervaart, gebruik je een pilletje. Na verloop van tijd wordt dit een gewoonte.” Mensen gaan ook meer situaties als angstig zien en nemen dan bij voorbaat maar een pil.

Hoe kom je van benzo afhankelijkheid af?

Afkicken van benzo's is vaak moeilijk, volgens Lamboij. „Wanneer mensen proberen te stoppen, dan keren de klachten en slaapproblemen in alle hevigheid weer terug. Mensen krijgen het gevoel: zie je wel, ik slaap weer slecht.”

Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van extreme onrust, angst, beven, trillen en braken

Michel Wolters, Verslavingsarts

Ook vergt het tijd, motivatie en doorzettingsvermogen, zegt Wolters. „Na langdurig gebruik is je lichaam uit balans en zodra je ophoudt met gebruiken, raakt je lichaam ontregeld. Hierdoor kun je niet zomaar van de een op de andere dag stoppen.”

Daarom is langzaam afbouwen aan te raden en gedurende een periode de dosering geleidelijk te verminderen. Zoek bij dit proces steun van bijvoorbeeld je huisarts, het te snel stoppen met benzodiazepinen kan namelijk gepaard gaan met heftige ontwenningsverschijnselen. Wolters: „Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van extreme onrust, angst, beven, trillen en braken. Er kunnen zelfs ernstige complicaties als epilepsie en een psychose optreden.”

Ondanks motivatie en begeleiding lukt het sommige mensen niet om hun benzodiazepinegebruik af te bouwen. Huisartsen hebben niet altijd genoeg tijd om hun patiënten hierbij intensief te begeleiden en voldoende ondersteuning te bieden. Blijft het lastig om echt te stoppen, dan kunnen mensen terecht bij verslavingsklinieken.

Alternatieven voor slaapmiddelen

Naar medicijnen grijpen is overigens niet de enige oplossing om van slaapproblemen af te komen. Je kunt het ook op andere manieren aanpakken. „Beter is het om te zoeken naar de oorzaak van slaapproblemen en die aan te pakken, ook leefstijl kan namelijk een rol spelen”, zegt Lambooij.

Zo is het goed om in het begin te accepteren dat je nu minder goed slaapt. Voor mensen die (te) vaak onrustig zijn, kan bijvoorbeeld een slaapritueel helpen bij een betere nachtrust, zegt Wolters. „De mens is gewoontedier. Als je je houdt aan een slaapritueel, bijvoorbeeld elke avond lezen voordat je naar bed gaat, weet je lichaam dat het tijd is om te gaan slapen en val je ook sneller in slaap.”

Voor mensen met stress kan het helpen om een goede balans te vinden tussen activiteiten en rust. Alhoewel Wolters erkent dat dit makkelijker

gezegd is dan gedaan. „Doe bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen voordat je gaat slapen.” Ook kan de bekende tip: geen schermen, maar lezen of mediteren voor het slapengaan, helpen.

Probeer daarnaast overdag voldoende te bewegen. „Als je lichamelijk moe bent, val je beter in slaap dan wanneer je alleen geestelijk moe bent”, zegt Wolters. Zit je veel op je werk? Ga dan elk uur even een rondje lopen. En ga genoeg naar buiten overdag, dat is goed voor de aanmaak van melatonine. Ook kan cognitieve gedragstherapie helpen, daarmee kun je opnieuw leren om goed te slapen.