

Geen medicijnen of sofa, maar een simpele computer met joystick. Reinout Wiers, hoogleraar ontwikkelingspathologie, bedacht een nieuwe therapie om van angst en verslavingen af te komen.

tekst RINKE VERKERK foto BART KOETSIER

# PILLEN? PRATEN? TRAINEN!



**A**ngst, verslaving of depressie is vier op de tien volwassen Nederlanders niet vreemd. Volgens hoogleraar Reinout W. Wiers is er meer dan medicijnen of praatessies voor verslaafden. Een computerscherm met joystick is voldoende. Wiers bewees dat hersentraining de meest effectieve therapie tegen psychische stoornissen is. Met een paar kwartiertjes computeren boek je al resultaat. De publicaties van de 47-jarige hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam genieten internationaal bekendheid. Vrijdag komt zijn tweede boek uit: *Grip op je problemen*.

**In uw boek legt u uit hoe wij grip krijgen op psychische problemen. Kunt u daar meer over vertellen?**

"Het boek biedt mensen met psychische problemen een nieuwe manier om die aan te pakken. Meer dan vijftig procent van de behandelde alcoholverslaafden valt binnen een jaar weer terug. Praatsessies en pillen helpen lang niet iedereen. Mijn boek richt zich niet op de emotionele kant van een psychisch probleem, maar op de neuro-cognitieve kant: op onbewuste processen in de hersenen, waardoor verslaafden ondanks pillen en praten toch naar alcohol blijven neigen."

**Welke onbewuste processen bedoelt u?**

"Reflexen, impulsen, associaties... Zoals 'pakken' en 'aansteken' bij een sigaret. Met de training die ik heb ontwikkeld, kan een roker zijn hersenen zo'n reflex afleren. We ontdekten dat ruim tien procent minder alcoholverslaafden terugvielen in drankgebruik dan bij bekende behandelingen."

**Stel, ik heb een drankprobleem. Wat gebeurt er in mijn hersenen?**

"Als jij een drankprobleem had, zouden jouw hersenen onbewust steevast voorrang geven aan drankgerelateerde prikkels. Die krijgen een snelle hersenroute. Jij zou bijvoorbeeld afgeleid worden van mijn verhaal door het

plaatje van dat bierflesje links aan de muur. Dat hebben we bewezen door mensen achter een computer plaatjes met- en zonder drank te laten zien, en hun reactievermogen te meten."

"Alcoholverslaafden reageren gemiddeld sneller op plaatjes met drank. Tegelijkertijd zorgen de middelen in alcohol, maar ook in sigaretten of drugs, ervoor dat jouw hersenen minder controle krijgen over die onbewuste reflexen. Je hersenen raken dus uit balans."

**Hoe helpt uw therapie mij daar vanaf?**

"Door jouw hersenen nieuwe reflexen en impulsen aan te leren. Ik zet jou zes tot acht keer een kwartier achter een computer met joystick. Daarop verschijnen plaatjes. In het geval van een drankprobleem krijg jij plaatjes met- en zonder drank. Jij moet alles zonder drank naar je toe halen, en alle drankplaatjes van je af te duwen. Door intensieve herhaling leer je nieuwe reflexen en controle aan."

**Als ik dan in de supermarkt drank zie, denk ik: wegduwen?**

"Juist. Maar het is belangrijk dat ik erbij zeg dat het vooral betekent dat je meer tijd krijgt om bewust een keuze te maken. Je staat zodoende niet meer met drank aan je lippen voor je het goed en wel doorhebt. En dat is exact wat vaak gebeurt bij mensen met een terugval."

**Hoe zit dat met angstproblematiek?**

"Tegenovergesteld aan een verslaving. Een verslaafde heeft als reflex: pakken! Iemand met een angststoornis: vermijden! Zo iemand moet tijdens trainingen enge woorden als 'verkrachter' naar zich toehalen, en veilige woorden als 'verkeersbord' wegduwen."

**Het Britse tijdschrift *The Economist* zegt dat andere therapieën naast de uwe overbodig worden. Bent u het daarmee eens?**

"Nee. Dat is absoluut mijn boodschap niet. Je moet wel weten waarom je je gedrag wilt veranderen. Dat ontdek je door te praten met een therapeut. Ik voeg een nieuw ingrediënt toe aan de menukaart van psychische behandelingen. Mensen kunnen een menu samenstellen dat bij hen past."

**U zegt niets over praten over achterliggende oorzaken zoals trauma's. Vindt u dat niet nodig?**

"Dat zeg ik niet. Maar de vraag is of trauma's soms niet erger worden door erover te praten. Een onderzoek bij de Bijlmerramp, door het AMC in 1992, wees uit dat trauma's verergerden bij mensen die met hulpverleners bleven praten."

**Uw therapie klinkt zo nuchter.**

"Dat vind ik dus ook. Een fout vriendje of een jeugdtrauma kan wel de oorzaak zijn van je rookverslaving. Maar met cognitieve therapie kun je je rookgedrag aanpakken en er op die manier vanaf komen, dus waarom zou je dat niet doen?"

**Hoeveel kost uw therapie?**

"Mijn therapie is gratis. Op de site kun je trainingspakketten downloaden voor verslavingen, angststoornissen en depressie. Daartegenover staat natuurlijk dat men door deelname bijdraagt aan mijn onderzoek. Wat concreet betekent dat vijftig procent een placeboversie van de therapie krijgt. Maar die mensen krijgen geen kat in de zak: na afloop geven we ze de echte versie."

**Wat vindt u mooi aan uw werk?**

"Ik ben al lange tijd gefascineerd door de vraag waarom mensen dingen doen waarmee ze zichzelf ten gronde richten. Zoals doorroken als je longkanker hebt. Dat kunnen wij ons toch niet voorstellen? Nu mag ik werk doen waardoor we de oorzaak daarvan ontdekken en vervolgens zelfs kunnen aanpakken. Dat vind ik mooi."

**Het downloaden van het therapiepakket kan kosteloos:**  
[www.implicit.eu](http://www.implicit.eu).

Het boek *Grip op je problemen* is online verkrijgbaar, en vanaf 7 juni bij de boekhandel voor €18,95.