

Handleiding voor docenten en opleiders bij de film *Verslaafd in het Hoofd*

Door Alie Weerman

In de film komen vier mensen aan het woord die hersteld zijn van hun verslaving. Vanwege de variatie aan achtergrond, de verschillende manieren waarop hun herstel plaatsvond en vanwege het feit dat het hele proces van verslaafd naar herstel op een compacte manier aan bod komt, maakt deze film geschikt voor onderwijsdoeleinden. De lengte van de film (nog geen twintig minuten) is goed inpasbaar in lessen.

Onderstaande opdrachten kunnen gebruikt worden in opleidingen voor hulpverleners, social workers, ervaringsdeskundigen en anderen die willen nadenken over herstel van verslaving.

Mogelijk gebruik van de film

De film kan zonder voorafgaande uitleg over verslaving gebruikt worden, waarna er op een open manier gesproken wordt over de verhalen, maar ook een meer toegespitst gebruik van de film kan zinvol zijn. Verschillende doelstellingen zijn mogelijk, deze kunnen ook gecombineerd gebruikt worden. Hieronder een vijftal suggesties.

1. Beeldvorming, vooroordelen & stigma inventariseren en bespreken

Inventariseer voordat de film vertoond wordt in de groep welke beeldvorming er bestaat over verslaving. Laat elke deelnemer twee steekwoorden opschrijven. Bespreek in een rondje deze steekwoorden. Maak in de groep een lijstje met opvattingen en vooroordelen. Gebruik dit lijstje als focus bij het kijken naar de film. Ga na in hoeverre de opvattingen terugkomen in de film.

Zo nodig kan de trainer/docent een aantal vragen stellen om output te bevorderen.

Mogelijke vragen zijn:

- Welke gevoelens roept een verslaving bij je op?
- Kan een verslaving over gaan?
- Is verslaving je eigen schuld?
- Vallen verslaafden altijd terug in gebruik?
- Zou je willen werken met verslaafden?
- Kan iedereen afkicken?
- Is verslaving een ziekte? Zo ja of zo nee: wat betekent dat voor de verslaafde, de familie/omgeving en voor de hulpverlening?
- Kom je pas van een verslaving af als iedereen je laat vallen?
- Moet je eerst volledig op de 'bodem' komen voordat je kunt afkicken?

Vervolgens kan de film bekeken worden en kan nagegaan worden welke opvattingen en voorbeelden er in de film terug te vinden zijn. Bespreek met de groep in hoeverre meningen zijn veranderd door het kijken van de film. Ga ook nog of er in de groep deelnemers zijn die zelf te maken hebben gehad met een verslaving.

Focus eventueel op de volgende zaken:

- Wat raakte je persoonlijk in de film?
- Denk je dat de film het proces van verslaving goed weergeeft? Waarom wel/niet?
- Zijn de personen uit de film verslaafd? Waarom?
- Waardoor zijn zij gestopt?
- Hoe lukt het ze om het vol te houden?
- Wat maakt het voor hen lastig om het vol te houden?
- Wat heb je van de film geleerd?
- Wat vind je van de titel van de film 'Verslaafd in het hoofd'?
- Wat ga je nu anders doen als je met mensen met een verslaving te maken krijgt?
- Zou je de film aanraden voor bijvoorbeeld cliënten, studenten of hulpverleners? Waarom wel/niet?

Eventueel kunnen deelnemers na afloop een verslag schrijven waarin zij eerst hun opvattingen beschrijven, deze relateren aan die van anderen en daarna beschrijven wat er veranderd is aan eigen opvattingen en wat er veranderd was bij opvattingen van de andere deelnemers. Belangrijk is dat zij duidelijk aangeven wat er is geleerd.

2. Verschillende aspecten aan herstel

In de herstelbeweging wordt de visie van Mike Slade (2009) vaak gebruikt. Slade onderscheidt vier aspecten aan herstel:

1. Het ontwikkelen van een positieve identiteit
2. Het 'ramen' van de aandoening
3. Het zelf leren managen van de aandoening
4. Het ontwikkelen van positief gewaardeerde rollen.

Met het 'ramen' wordt bedoeld dat de stoornis niet meer identiteitsbepalend is, maar daar slechts één aspect van is en dat positievere aspecten sterker op de voorgrond geplaatst kunnen worden: je 'bent' geen verslaafde maar je 'hebt' een verslaving.

Ga in de film na in welke zin de aspecten van Slade terug te vinden zijn bij Karel, Marjan, Peter en Amber:

1. Vind je dat er bij hen nu sprake is van een 'positieve identiteit'? Waaraan merk je dat? Welke onderdelen van zichzelf vinden Karel/Marjan/Peter/Amber nu positief? Zijn dat nieuw ontwikkelde of nieuw ontdekte kanten van zichzelf, of benoemen zij bestaande eigenschappen van zichzelf nu anders?

2. Op welke manier hebben zij hun verslaving 'geframed'? Dat wil zeggen: hoe zien zij de verslaving nu als onderdeel dat niet hun hele identiteit en leven bepaalt? Welke plaats heeft de verslaving nu gekregen?
3. Wat hebben Karel, Marjan, Peter en Amber zelf bedacht of gedaan om van hun verslaving af te komen? Zijn hierbij ook keuzes bij die je verrassend vindt?
4. Welke nieuwe rollen, activiteiten of bezigheden worden door de personen in de film genoemd? Wat maakt hen leven voor hen nu zinvol?

3. *Stappen in het herstelproces*

In de film wordt het herstelproces in een aantal fases weergegeven: gebruik, stoppen, hoop, terugval, vervolg.

Geef vooraf eventuele uitleg over de effecten van middelen, en mechanismes van verslaving. Ga vervolgens per fase na wat de personen in de film hierover zeggen:

- a. Gebruik: welke verschillende functies van gebruik zie je? Waarom gebruikt men?
- b. Stoppen: wat is de aanleiding om te stoppen? Welke verschillende redenen zie je?
- c. Wat gaf hoop? Waardoor lukte het om vol te houden?
- d. Welke risico's worden genoemd voor een terugval? Welke beschermende factoren zie je?
- e. Hoe gaan de personen uit de film om met schuld en schaamte?
- f. Waardoor gaat het nu goed?

Bespreek dit in de groep. Bespreek ook wat je miste, wat je opviel, wat je verraste. Ga ook na welke verschillen je ziet tussen Karel, Marjan, Peter en Amber (de personen in de film).

De deelnemers kunnen eventueel voor een beoordeling een kort verslag schrijven over verschillende factoren die het herstelproces bevorderen en hierbij voorbeelden uit de film noemen.

4. *Gevoelens, gedachten & ervaringen*

Verslaving roept vaak veel emoties op. Veel mensen krijgen er mee te maken: of zelf, of in de familie of in de naaste omgeving. De film kan ook gebruikt worden om gedachten, gevoelens en ervaringen bespreekbaar te maken en ervaringen uit te wisselen.

Hierbij is het aan te bevelen de film zonder voorafgaande uitleg over verslaving, of theoretische inleiding te vertonen: gewoon – na een korte introductie – beginnen.

Na afloop wordt gepraat over:

1. Welke gevoelens riep de film bij je op? Sprongen er hierbij bepaalde personen uit? (Karel, Marjan, Peter of Amber?)

2. Wie spreekt je het meest aan in de film? (Karel, Marjan, Peter of Amber?). Waar hangt dat mee samen?
3. Welke gedachten had je bij Karel, Marjan, Peter of Amber? Je mag je gedachten ongcensureerd weergeven. Heb je enig idee waarom je dit denkt?
4. Wie zou je het liefst begeleiden? Waarom?
5. Zijn er personen in de film waarvan je het moeilijk zou vinden om die te begeleiden? Kun je aangeven waarom?
6. Heb je zelf ervaring (gehad) met verslaving? Welke verhaal komt het dichtst bij jouw situatie? In welke zin is jouw verhaal anders dan die van de personen uit de film?
7. Waarom vind je de film geschikt of minder geschikt om over verslaving te leren spreken?

Bij de nabespreking is het belangrijk dat er niet-oordelend wordt gesproken en de trainer/docent ruimte geeft aan alle gedachten, gevoelens en ervaringen. Er moet een vrije ruimte zijn waarin alles verkend mag worden. Vervolgens kan worden nagegaan wat dat betekent voor je rol als begeleider/hulpverlener /ondersteuner/ervaringsdeskundige etc. Wat betekent het bijvoorbeeld als je negatieve gevoelens hebt bij sommige cliënten? Wat betekent het dat je zelf of in je familie te maken hebt met verslaving? Welke voordelen en valkuilen zou je dan tegen kunnen komen als je als ervaringsdeskundige gaat werken? Hiervoor kunnen ook punten uit de lijst met voordelen en valkuilen uit het boek *Deskundig door de Verslaving* (pag. 90) gebruikt worden.

5. De omgeving bij een verslaving

Bij een verslaving is ook de omgeving van belang. Deze kan van invloed zijn op het ontstaan en voortbestaan van een verslaving, maar ook een positieve rol spelen bij het herstel. In een les kan uitleg worden gegeven over rol van omgeving (aanbod van middelen, verwaarlozing en mishandeling, niet hebben leren praten over gevoelens, niet hebben leren omgaan met tegenslag, disfunctionerend gezinssysteem, enzovoort). Er kan ook worden gewezen op belang van omgeving voor gegeven van hoop, motivatie om verder te gaan, zingeving. Ook familieleden en naastbetrokkenen hebben vaak te lijden gehad onder de verslaving of moeten zelf herstellen. Hiervoor zijn verschillende familie-organisaties. Voorafgaand aan het bekijken van de film zou hierover enige informatie gegeven kunnen worden. Er kunnen ook opvattingen & vooroordelen over de rol van partners, kinderen, collega's en anderen geïnventariseerd worden. Een model dat bijvoorbeeld vaak gebruikt wordt is de dramadriehoek van Karpman waarin drie posities worden onderscheiden, namelijk redder, aanklager en slachtoffer: Familieleden gaan bij een verslaving soms te veel 'redden', of zij worden 'aanklager' (zijn altijd boos en verwijtend) of zelf 'slachtoffer': men raakt uitgeput, ziek of zelf verslaafd.

Vragen die bij de film gesteld kunnen worden:

- Welke rol hadden partners, kinderen, ouders, en andere familieleden en bekende bij het ontstaan van de verslaving?

- Welke rol hadden partners, kinderen, ouders en andere familieleden en bekende bij het herstel? Was die positief of belemmerend?

Enige literatuur waarnaar in bovenstaande opdrachten wordt verwezen:

- Slade, M. (2009). *Personal recovery and mental illness. A guide for mental health professionals*. Cambridge: Cambridge University Presse.
- Stel, J. van der (2013). *Zelfregulatie, ontwikkeling en herstel. Verbetering en herstel van cognitie, emotie, motivatie en regulatie van gedrag*. Amsterdam: SWP.
- Weerman, A. Barendsen, P, Koster, C, Meijer, R., Nieuwenhuizen, N. van den, Oude Bos, Jo. Rietveld, D. & Stollenga, M. (2012). *Deskundig door de verslaving. Praktijken en dilemma's bij de inzet van ervaringsdeskundigheid*. Amsterdam: SWP.