Wat is verslaving ?

Film voor etnisch-culturele minderheden

VAD

14

WAT IS VERSLAVING?

WAT Samen bekijken en bespreken van 'Nuggets', een kort en niet-talig filmpje dat het proces van verslaving toont.

DOEL
1. In gesprek gaan met bewoners over verslaving.
2. Aangeven waar en bij wie je terecht kan met vragen over middelengebruik en verslaving.

WIE De bewonersgroep van het opvangcentrum (+18-jarigen). Dit kan zowel individueel als in groep.

TIJD 20 minuten waarvan 5 minuten om het filmpje te bekijken en 15 minuten nabespreking. Indien je merkt dat niet iedereen begrijpt dat dit een filmpje over verslaving is, dan kan je het filmpje nogmaals tonen als het onderwerp verslaving aan bod gekomen is.

AANDACHTSPUNTEN

- De interpretatie van het filmpje veronderstelt een zeker abstractievermogen. Deze methodiek wordt best gebruikt in groepen met een gelijkaardig taal- en scholingsniveau.
- Het thema verslaving wordt op een laagdrempelige manier besproken maar kan voor sommige bewoners toch bedreigend overkomen. Aangezien de methodiek slechts 20' duurt, kan je deze eventueel koppelen aan een reeds bestaande methodiek die ingaat op het psychosociaal welzijn in brede zin (bv. MindSpring-sessie).

MATERIAAL Een computer en internet (eventueel beamer).

AAN DE SLAG

STAP 1

Start het filmpje 'Nuggets' en kijk samen met de bewoners van het centrum naar het filmpje.

https://www.youtube.com/watch?v=sGGN3d9z-A8

STAP 2

Bespreek samen met de bewoners wat jullie net zagen aan de hand van volgende vragen:

1. Wat zegt het filmpje jou? Wat gebeurde er met het vogeltje?

De sfeer is in het begin leuk en dromerig. Het verhaal wordt hoe langer hoe somberder. We zien op het einde niet of er iets ergs gebeurt met het vogeltje. De donker sfeer voorspelt echter niet veel goeds.

Het vogeltje verandert als volgt:
- Normaal uitzien > slecht uitzien
- Euforie > down
- Blij > verdrietig
- Snel > traag
- Veel licht > somber

2. Het vogeltje eet een klompje goud op. Wat zou dat klompje goud kunnen zijn?

Het klompje goud is iets waaraan je verslaafd kunt geraken. Mensen denken bij verslaving vooral aan alcohol, tabak of drugs. Je kan ook verslaafd worden aan andere middelen zoals medicatie, koffie of energy drinks.

Mensen worden soms ook verslaafd aan bepaalde zaken die ze doen (activiteiten). Zo kan je ook verslaafd geraken aan gokken, gamen, je smartphone checken, winkelen, …

Als je het zo bekijkt hebben wel veel mensen één of andere vorm van verslaving.

3. Hoe komt het dat het vogeltje zo verandert?

Wat er met het vogeltje gebeurt, komt overeen met het proces naar verslaving. Verslaafd word je niet zomaar. Dit is een proces met verschillende fasen. Eén fase leidt niet automatisch naar een volgende fase. Soms blijven mensen in een fase zitten zonder dat dit evolueert naar verslaving.

In de **experimentele fase** leert men, door van alles uit te proberen, zowel de positieve als negatieve kanten kennen. Bijvoorbeeld: een jongere die enkele keren meetrekt van een joint die aangeboden wordt door zijn vrienden.

Soms vinden mensen een **evenwicht tussen de positieve en negatieve gevolgen**. Dit gebruik leidt meestal niet tot problemen. Bijvoorbeeld: een bewoner die elke donderdag met een vriend in het café in het dorp enkele pintjes gaat drinken.

In andere gevallen kan het gebruik geleidelijk of plotseling toenemen, zodat men **overmatig** gebruikt. Het middel speelt een steeds grotere rol in het leven van de gebruiker. Bijvoorbeeld: een bewoner die enkele keren per maand ‘s nachts toekomt in het opvangcentrum en telkens veel lawaai maakt omdat hij teveel gedronken heeft.

Na een periode van overmatig gebruik kan men **verslaafd raken**. Bijvoorbeeld iemand die elke dag start met het drinken van enkele blikjes bier omdat hij/zij anders teveel last krijgt van rillingen en zich misselijk voelt.

Mensen raken soms ook in de problemen door alcohol en drugs zelfs zonder dat ze verslaafd zijn. Zelfs als je maar één keer teveel alcohol drinkt, heb je meer kans op een ongeluk en krijg je sneller te maken met agressie. Of heb je de volgende dag last van een kater.

4. Waarom kan het vogeltje in het begin van het filmpje het klompje goud laten liggen en op het einde niet meer?

Op het einde van het filmpje is het vogeltje verslaafd. Verslaving is een toestand waarin iemand fysiek en/of mentaal van een gewoonte (bv. gamen) of stof (bv. alcohol) afhankelijk is, zodanig dat hij/zij deze gewoonte of stof niet, of heel moeilijk los kan laten.

Lichamelijke afhankelijkheid: het lichaam raakt gewend aan het regelmatig gebruiken (of het regelmatig stellen van een bepaald gedrag). Bij plots stoppen of verminderen protesteert het lichaam.

Psychische afhankelijkheid: dit is de sterke band die ontstaat tussen de gebruiker en de drug. Je kan niet functioneren zonder de drug. Het kan zelf zover gaan dat iemands hele leven draait rond het zoeken naar een drug. Als je het middel niet gebruikt, dan denk je er toch vaak aan.

Wat is eigen aan een verslaving?

- Op momenten dat je het middel niet hebt of het gedrag niet stelt, heb je er wel telkens zin in.
- Je hebt steeds meer nodig om hetzelfde effect te verkrijgen.
- Je moet steeds vaker gebruiken om de positieve effecten te ervaren.
- Je ervaart geen positieve effecten meer, maar blijft gebruiken om ontwenningsverschijnselen te onderdrukken.

5. Zou jij het vogeltje willen helpen? Waar kan iemand terecht met vragen over gebruik en/of verslaving?

Het is ok om iemand aan te spreken als je vragen over of problemen hebt met alcohol of andere drugs. Dergelijke problemen kan je niet altijd zelf of met de hulp van familie of vrienden oplossen. Als iemand echt verslaafd is, is professionele hulp nodig. Je kan hiervoor best iemand aanspreken van de medische dienst of een individuele begeleider.

Wacht niet met hulp zoeken tot iemand verslaafd is, hoe vroeger er kan ingegrepen of geholpen worden, hoe groter de kans op succes.

Wat is verslaving ?

Colofon

Auteurs
Jolien Vancoillie, projectmedewerker VAD
Kaatje Popelier, projectmedewerker VAD
Femke Decoster, projectmedewerker VAD

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever
P. Van Deun, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2020







VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.



