



Centrale vraag van de themamiddag:

Hoe kunnen wij met elkaar bijdragen aan een ondersteunend en inclusief netwerk?

We willen graag alle sprekers en deelnemers van harte bedanken voor hun bijdragen en openheid tijdens deze themamiddag. Veel dank aan Peter Dullaart voor de foto's.

Bijdragen en presentaties:

Film 'Waarom stopt ie niet gewoon?' van Emily May 't Hoen



Emily May vraagt zich na een confronterend conflict met een vriend met een verslaving af: 'Waarom stopt ie niet gewoon?' Met haar camera gaat ze op zoek naar antwoorden: wat doet verslaving echt en waarom is stoppen zo moeilijk?

Ze spreekt met deskundigen, naasten en ervaringsdeskundigen, waaronder ook Frans Douw, die jarenlang met verslaafden werkte. Deze gesprekken geven inzichten en antwoorden op haar vragen. Langzaam ontvouwt zich een beeld van een samenleving die verslaafden als verloren gevallen ziet. Wat nu als de echte verandering bij ons ligt? Emily May daagt ons uit om onze vooroordelen te herzien.

Brian Eernisse van Herstelbureau BEING over de rol van het netwerk



Brian onderscheidt als ervaringsdeskundige verschillende fases in herstel. In elke fase kan het netwerk een andere rol hebben.

Fase: actief gebruik:

- Liefdevol helpen kan verslaving in stand houden.
- Geld, excuses en oplossen houden het patroon levend.
- Wat helpt wél: grenzen, eerlijkheid, samenwerking.

Advies: Je hoeft iemand niet te redden. Durf het te laten mislukken, zodat diegene het zelf kan gaan doen.

Fase: Breekpunt en begin herstel:

- Ondersteun, maar loop niet voorop.
- Welkom zonder oordeel, meedoen zonder druk: werk, sociaal, wandelen.

Advies: laat iemand weer meedoen, zonder hem of haar helemaal te hoeven begrijpen.

Fase: verandering en aanpassing:

- Herstel is geen project, maar een gedeelde reis.
- Stel de vraag: wat heb jij nodig, zonder dat ik het hoeft op te lossen?

Advies: Zet niet in op opvangen als het misgaat, maar sta klaar voor wanneer herstel lukt.

Brian bedankt zijn zus. *'Ze redde me niet, ze bleef naast me staan'.*

- Aanwezigheid is effectiever dan controle.

Vanuit de kracht van het netwerk kan herstel beginnen, zelfs voordat diegene dat doorheeft.

Audrey Wijks van Indigo Preventie over CRAFT, een training voor naasten



CRAFT | training voor naasten van gebruikers

CRAFT staat voor Community Reinforcement And Family Training.

Deze methodiek is gericht op naastbetrokkenen van mensen die een alcohol- en/of drugsprobleem hebben.

Doel:

- de kwaliteit van leven van de naastbetrokkenen verbeteren.
- mate van gebruik verminderen
- de gebruiker in behandeling krijgen

Thema's die aan bod komen bij CRAFT:

- (Positieve) communicatie.
- Doelen stellen (en geen wensen).
- Triggers van de gebruiker herkennen.
- Inzicht krijgen in de tevredenheid van het eigen leven.
- Inzicht krijgen in eigen gedrag waarmee je het gebruik (onbedoeld) beloont en in stand houdt.
- **Jij bent niet de oorzaak van het gebruikersprobleem: je kunt wel een onderdeel zijn van verbetering/herstel.**

Ervaringsdeskundige Khalid El Moukadim, vrijwilliger bij de Participatiekeuken, over de kracht van weer meedoen



Khalid vertelt zijn persoonlijke verhaal. Hij voelde zich lange tijd buitenstaander, zowel in Marokko als in Nederland. Op straat kon hij zich onderscheiden; hij raakte aan de drugs en ging dealen.

Ruim een jaar geleden vond hij de kracht om eruit te stappen, geïnspireerd door de twaalf stappen, door zijn God en door begrip voor zijn kleine zelf die zo bang was voor verlaten. Hij wilde graag iets doen en ging naar de Participatiekeuken. Ben Lachhab ontving hem met een glimlach en gaf hem vertrouwen. Khalid voelde zich gezien, zonder oordeel, en gewaardeerd.

Khalid doet zijn werk met liefde. De kers op de taart is de verbinding die hij voelt met het team van de Participatiekeuken. Zij voelen als een tweede familie voor hem. Khalid is dankbaar dat de Participatiekeuken op

zijn pad is gekomen en wil in de toekomst graag zijn kennis en ervaring inzetten voor jongeren die in hetzelfde schuitje zitten waarin hij vroeger zat.



Uitwisseling en verdieping in kleine groepjes



Enkele reacties van het netwerk op de stellingen van Audrey Wijks,
Brian Eernisse, Emily May 't Hoen en Frans Douw



Audrey: 'Een kind laat je niet voor een gesloten deur staan... '

- Kinderen zijn vaak kwetsbaarder dan ouderen, maar zeker niet altijd.
- Het is niet zo zwart wit. Grenzen aangeven. Kijken waar het kind geholpen bij zou zijn.
- Het is voor een ouder heel lastig om een grens te trekken. Het gaat tegen het gevoel van de ouders in. Houdt het gedrag wel in stand. Het is voor ouders belangrijk om te weten wat gezond helpen is.
- Nee dat doe je niet. Gesloten deur kan ook figuurlijk zijn. Een moeder van een verslaafde deelnemer zei toen hij overleed. Het was niet makkelijk en veel verdriet van gehad maar ik vond het lastig als hulpverleners zeiden dat ik hem moest laten vallen. Ben blij dat ik mijn hart altijd heb opengezet. En er bij kon zijn toen hij overleed. Ik heb daarin naar hem wel mijn grenzen leren stellen en dat hielp.
- Herkenbaar, maar al helemaal lastig als het kind nog bij je woont. Dan maak je iemand nog dakloos ook. Deur kan altijd open maar wel onder jouw voorwaarden.
- Soms kan het juist helpend zijn om gedrag van de verslaafde te doorbreken.

Audrey: 'Je bent welkom, maar je verslaving niet... '

- Het is een onderdeel van die persoon. Je kan dat niet los zien. Eerlijk en liefdevol begrenzen.
Bv: wanneer iemand onder invloed is, is hij niet welkom.
- Kan, maar als je verslaving uit de schaamtesfeer en leugens wilt halen kan het ook een keuze zijn om openlijk bepaalde zaken wel te accepteren.
- Zo verlies je juist het contact met de persoon. Niet helpend.
- Absoluut, de persoon losmaken van het gedrag.



Brian: 'Hoe meer je van iemand houdt, hoe groter de kans dat je hun verslaving onbewust in stand houdt'

- Ja, en hoe dieper het verdriet en jezelf dan de schuld geven.
- Houden van betekent niet dat je iemand moet pampieren. Daar moet je wel kennis en informatie over verkrijgen.
- Het gaat om grenzen stellen, nabijheid /liefde belangrijk, maar de verslaving niet faciliteren.
- De grenzen worden wel vager en je hebt zeker als je samenwoont gewoon echt iets te verliezen.
- Het maakt niet uit hoeveel je van iemand houdt. Je hulp kan soms averechts werken bij een verslaafde.
- Ja dat is idd een grote valkuil, je wilt geen ruzie, steeds die confrontatie, je wilt iemand niet zien lijden, dus je bent al snel geneigd om alles op te lossen om nog meer problemen te voorkomen.
- Klopt, blijft heel moeilijk.

Brian: 'Herstel lukt pas écht als het netwerk zelf ook durft te veranderen'

- Dat zal zeker meehelpen. Met verslaafde gaan stappen en alcohol drinken zal niet helpen.
- Het is belangrijk dat het hele systeem mee gaat in de verandering en het oude niet in stand houdt.
- Lijkt me heel lastig om je daarin aan te passen.
- Idd. Netwerk moet durven duidelijk te zijn, grenzen stellen, erg moeilijk.
- Helemaal mee eens. Codependency is een serieus probleem.
- Ook zoooo waar!
- Zowel verslaafde als de naasten moeten in herstel.
- Zeker waar, it takes a village.
- Helemaal waar, alle betrokkenen betrekken



Emily May: Welke rol spelen stigma en schaamte bij het (niet) meedoen aan sociale activiteiten?

- Bekend met afwijzing en teleurstelling van buitengesloten voelen, angst om "bekenden" tegen te komen die kunnen triggeren.
- Deze onderwerpen zijn onwijs groot. Hopelijk blijf de omgeving kansen bieden.
- Zelfbescherming, dat je buitengesloten voelt, angst.
- Groot. Mijn verslaafde partner vraagt vaak 'zie ik er echt niet uit als een junky?'
- Een grote rol, je voelt je eenzaam temidden van zoveel mensen.
- Voor mij niet zo veel, maar voor de verslaafde is dit erg!
- Lastig om uit je eigen veilige bubbel te komen en de ander toe te laten.

Emily May: Wat houdt jou soms tegen om iemand actief te betrekken of uit te nodigen?

- Vermoeidheid, lage energie, niet weten hoe te helpen, angst voor bemoeien zonder gevraagd te worden.
- Ligt aan welke relatie je met iemand hebt. Twijfel of die ander wel wil. Of iemand wel eerlijk is en oprecht gemotiveerd.
- Afwijzing. Teleurstelling. Onzekerheid. Zelfbescherming.
- De angst dat ik niet in staat zal zijn mijn eigen grenzen te bewaken (en mij hierdoor problemen op de hals haal).
- Zelfbescherming.
- Vooroordelen. Angst om meegesleurd te worden in de ellende van de ander. Als naaste moet je toch enorm sterk in je schoenen staan.
- De negatieve energie van iemands ellende of iemand die niet wil meewerken, dat slurpt energie.



Frans: Wat zou ik voor jou kunnen doen zodat jij verder komt (in jouw leven/herstel)?

- Goeie vraag. Het hangt van de herstelfase af hoe iemand reageert.
- Lastig als iemand in gebruik zit, want die wil vaak wat anders dan jij denkt dat ze willen dus bijv. 'geld' of 'met rust gelaten worden zonder verantwoording af te hoeven leggen'.
- Goede vraag om contact mee te maken. Inspiratie.
- Mooi om die vragen aan elkaar te stellen, goed kijken naar de hulpvraag.
- Hele mooie vraag. De andere echt zien en oprechte interesse tonen.

Frans: Wat zou jij voor mij kunnen doen zodat ik verder kom (in mijn leven/herstel)?

- Respect en begrip tonen en er voor je zijn.
- Grenzen bespreken, transparantie en eerlijkheid afspreken.
- Goede vraag.
- Grenzen aangeven, niet oordelen, open houding, open vragen.
- Hulp zoeken en met elkaar in gesprek blijven.
- Ook verantwoordelijk teruggeven en regie bij de ander laten.
- Nabijheid, niet laten vallen.
- Deze is heel mooi.
- Ja, het werkt ook de andere kant op, goed om te belichten dat beide "partijen" een hulpvraag hebben in dit proces.

**Samen zorgen
we ervoor
dat iedereen
kan aanhaken**



**HAAGS
STEUN
SYSTEEM**



*Hartelijk dank aan alle
aanwezigen voor jullie inbreng en
bijdragen!*

*Samen zorgen we ervoor dat
iedereen kan aanhaken!*