

## **Thema Mannenemancipatie april: verslaving**

Het derde onderwerp voor de mannenemancipatie groep 2017 was het onderwerp "**verslaving**". Hoe kijken mannen tegen verslaving aan en kunnen we er iets tegen doen.

Met een reeks vragen en stellingen, bedacht door de groep, ging men aan de slag met dit onderwerp.

### **Wat hebben we gedaan.**

Voor dit onderwerp zijn de volgende stellingen gemaakt:

1. Hoe raken mannen verslaafd?
2. Wat is verslaving?
3. Ben je ergens verslaafd aan?
4. Welke vormen van verslavingn zijn er?
5. Stel iemand in je omgeving is verslaafd, zou je weten hoe je hem kan helpen.
6. Raken vrouwen of mannen eerder verslaafd?
7. Mannen raken vaker verslaafd aan alcohol
8. Vrouwen raken vaker verslaafd aan drugs
9. Verslaving is een keuze
10. Verslaving heeft alles te maken met vluchten

Met de stellingen hebben we op internet meer informatie gezocht. Zo zijn we ook uitgekomen bij "**Brijder**" en "**Jellinek**", twee klinieken die verslavingszorg verlenen. Via Brijder zijn we ook in contact gekomen met een **Preventiemedewerker van Indigo, Feroz Hansildaar**, die ons in de radio uitzending verdere informatie heeft gegeven.

### **Wat was opvallend**

Terugkijkend op alle informatie die we verzameld hebben, is het aannemelijk dat mannen en vrouwen om verschillende redenen verslaafd raken. Bij mannen lijkt het vanuit verveling te starten, wat een gewoonte wordt en uiteindelijk een verslaving. Bij vrouwen lijkt het om een invulling te gaan van een emotioneel gemis. Het lijkt er ook op dat de biologische verschillen er voor zorgen dat vrouwen sneller verslaafd raken aan verslavende middelen dan mannen.

Hoe dan ook, man of vrouw, in eerste instantie zijn ze zelf verantwoordelijk voor het ontwennen. Hun omgeving kan helpen en is een bevorderende factor hierin. Om als patient opgenomen te worden in een kliniek heb je een verwijsbrief nodig van je huisarts of behandelend arts. Je kunt altijd een advies gesprek aan vragen.

Voor meer informatie kun je terecht bij :

#### **Regio Zuid en Noord-Holland**

Brijder, verslavingszorg

088 – 358 20 00

[informatie@brijder.nl](mailto:informatie@brijder.nl)

[www.brijder.nl](http://www.brijder.nl)

#### **Regio Midden en Noord-Holland**

Jellinek, verslavingszorg

088 – 505 1220

[aanmelden@arkin.nl](mailto:aanmelden@arkin.nl)

[www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)

#### **Regio Noord, Midden, Zuid Holland**

Indigo, hulp bij geestelijke zorg en preventie

088 – 357 17 77

[informatie@parnassiagroep.nl](mailto:informatie@parnassiagroep.nl)

[www.indigo.nl/home](http://www.indigo.nl/home)

## Achtergrond informatie:

### Wat is een verslaving?

Een verslaving is lichamelijk en/of geestelijk afhankelijk zijn van één of meerdere middelen. De afhankelijkheid daarvan gaat gepaard met het gedwongen doorgaan gebruiken van het middel of middelen.

---

### Nog een Uitleg van verslaving

Een verslaving is een ziekelijke relatie met iets wat je gebruikt of doet, waardoor je stemming verandert. En waarmee je – ook al weet je dat het slecht is voor jezelf en voor je omgeving – toch niet kan stoppen. Je kan aan niets anders meer denken, het beheerst je leven en alles wordt anders. Minder. Slechter. Als je alcohol of drugs gebruikt, je rookt, heel veel op internet zit of gokt, veel te weinig of teveel eet, dan kun je daaraan verslaafd raken.

=====

### Hoe raakt men verslaafd? Of hoe komt het?

Dit komt door de werking van de hersenen. Als je iets leuks of goeds doet, dan maken je hersenen een bepaalde stof aan. Je bent bijvoorbeeld verliefd, of je haalt een goed cijfer op school, je scoort een mooi doelpunt, dan maken de hersenen bepaalde stoffen aan die jij herkent als een prettig gevoel (dit heet het beloningssysteem van de hersenen).

Als je bepaalde verslavende middelen neemt, bijvoorbeeld een sigaret of een glas bier, is dat ook van invloed op het beloningssysteem van de hersenen. Na gebruik voel je je lekker en blij. Datzelfde gevoel kan je krijgen van dingen die je heel leuk en opwindend vindt om te doen, bijvoorbeeld heel veel internetten, gamen of gokken en die je daarom steeds vaker doet, waarmee je dan niet meer kan stoppen en er steeds aan blijft denken. Het grote nadeel van alles waaraan je verslaafd kan raken, is dat je dat fijne gevoel alleen wéér krijgt als je nòg meer van die middelen gaat gebruiken, of die leuke dingen doet. En je lichaam of je hoofd gaat om steeds méér vragen om hetzelfde gevoel te krijgen. Als je stopt, ga je je nog slechter voelen en je lichaam schreeuwt om meer. Eigenlijk heb je het zelf niet meer in de hand. De keuze ligt niet meer bij jou, je hersenen hebben dat overgenomen. Uiteindelijk gebruik je geen drugs meer of doe je bepaalde dingen niet meer om je lekker te voelen, maar om je niet heel ziek te voelen.

Hoe kan het zijn dat sommige mensen wel verslaafd raken en anderen niet? Dat is helaas niet van te voren te voorspellen, maar er zijn twee factoren die een grote rol spelen:

1. Genetische aanleg (verslaving ouders, karakter).

Er is een gen gevonden dat aantoonde of mensen gevoelig zijn voor verslaving als alcohol of nicotine, dat is wel voor 60-70% van verslavingen de oorzaak

2. Omgevingsfactoren (school, misbruik, scheiding, pesten, beschikbaarheid, sociale acceptatie etc)

## Wat doet het met je?

In de hersenen van verslaafden - of het nou alcohol en drugs zijn, of gokken, gamen, eten - is van alles aan de hand: ze waren vóór het gebruik waarschijnlijk al anders en veranderen door het gebruik nog meer, misschien wel onomkeerbaar.

Diep weggestopt onder de grijze massa van de hersenschors, tegen de hersenstam aan, ligt de kern van wat het 'beloningscentrum' heet. Laat een hongerige een boterham zien en het beloningscentrum wordt actief. Het beloningscentrum vuurt heftig elektrische signalen af: zou je met een MRI-scanner op dat moment naar de hersenen kijken, dan zou je een deel van de hersenen hevig zien opgluizen: er is actie! 'Ahhhhhhh, lekker, eten', denkt de hongerige en hij/zij voelt zich heerlijk. En meteen daar achteraan denkt hij/zij: 'Dit gaan we vaker doen'.

erslavingsproblemen vrouwen: groot verschil met mannen

11 februari 2014

Vrouwen met een verslavingsprobleem vragen moeilijker en later om hulp dan mannen. De drempel ligt hoger, onder andere doordat de maatschappij verslaving bij vrouwen zwaarder veroordeelt dan bij mannen. Als vrouwen eenmaal in behandeling komen, zijn zij er vaak slechter aan toe dan mannen. Bani da Lima, hoofd behandelingen van JellinekMinnesota vertelt over deze problematiek.

In Nederland is zo'n 25 procent van de cliënten die voor verslaving in behandeling zijn vrouw. Dit betekent niet dat verslaving een typische 'mannenziekte' is. Integendeel, verslaving komt evenveel voor bij mannen als vrouwen. De cijfers laten vooral zien dat vrouwen moeilijker en veel later om hulp vragen dan mannen. Veel vrouwen ervaren een hogere drempel omdat de maatschappij verslaving bij vrouwen zwaarder veroordeelt dan bij mannen. Maar vrouwen zijn ook vaak streng voor zichzelf. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf en vinden zorgen voor hun gezin en familie vaak belangrijker dan zorgen voor zichzelf. Bovendien kunnen vrouwen met een verslaving langer 'goed' functioneren dan mannen en dus langer de schijn ophouden dat alles goed gaat.

<https://www.jellinek.nl/verslavingsproblemen-vrouwen-groot-verschil-met-mannen/>

## Vrouwen zijn er vaak slechter aan toe

Bani da Lima, hoofd behandelingen bij JellinekMinnesota vertelt: 'Vrouwen vragen meestal pas veel later hulp dan mannen. Als zij dan eenmaal in behandeling komen, zijn ze er vaak zowel fysiek als psychisch slechter aan toe dan de meeste mannen die bij ons komen. Verder is er bij vrouwen meestal sprake van comorbiditeit. We zien verslaving vaak in combinatie met bijvoorbeeld depressie, ptsd of een borderlinestoornis. Deze diagnoses worden vaak later in de behandeling

gesteld, omdat ze gemaskeerd werden door de verslaving.’

JellinekMinnesota is de enige verslavingskliniek in Nederland die er bewust voor kiest om mannen en vrouwen met een verslaving tijdens een opname gescheiden te behandelen. Vrouwelijke cliënten zijn vaak verward geweest in relaties met een gewelddadig karakter of zijn slachtoffer geweest van incest. Sommigen hebben nare ervaringen met dominante mannen of hebben nauwelijks gezonde relaties gehad met andere vrouwen. Daarom is het belangrijk een veilige omgeving te creëren. Cliënten vinden in de vrouwengroep herkenning en erkenning bij elkaar en ervaren hierdoor steun.

## **Gedrag in gemengde groep verschilt van ‘vrouwengroep’**

Bovendien blijkt uit ervaring dat zowel mannen als vrouwen zich in een gemengde groep binnen een klinische setting anders gedragen dan wanneer ze gescheiden werken aan hun verslaving. Mannen hebben de neiging om in een gemengde groep stoer te doen en tonen minder makkelijk hun emoties. Vrouwen zijn meer terughoudend en stellen zich soms meer dienend en zorgzaam naar de man op. Maar ook mensen met bijvoorbeeld een islamitische geloofsovertuiging, vinden het fijner om in een homogene groep behandeld te worden.

Ook is het denkpatroon van mannen en vrouwen anders. Bij vrouwen treden emoties sneller op de voorgrond, terwijl mannen meer praktisch en functioneel lijken te denken. De onderwerpen die tijdens de behandeling besproken worden zijn daarom wel steeds hetzelfde, maar de invalshoek is anders. Daarnaast spelen zaken als relaties, eigenwaarde, schaamte en schuldgevoel een andere rol bij vrouwen met verslaving dan bij mannen.