

Van onbekend naar verslaafd



1

Onbekend

Als je iets niet kent en niet weet wat het is, dan mis je het ook niet. Zoals een ongeboren baby het ervaart.

Je mist niets.

2

Behoeft

Noodzakelijk om in leven te blijven zoals zuurstof, eten, warmte en genegenheid. Waardering en respect voor wie je bent en wat je doet.

3

Verlangen

Je krijgt of je doet iets wat je leuk of prettig vindt. Is dit er niet meer, dan kun je hier weer naar gaan verlangen, maar je kunt dit gevoel ook gemakkelijk weer loslaten.

Prettig, geniet ervan.

4

Afhankelijk

Hoe vaker voldaan is aan je verlangen naar iets, hoe meer moeite het kost om het weer los te laten. Hoe sterker het verlangen, hoe lastiger het wordt voor jou en je omgeving.

Pas op! Het is niet meer alleen prettig.

5

Verslaafd

Je gaat te ver in een onbegrensd verlangen. Het is onwenselijk en ongezond. Als hier niets aan gedaan wordt kun je er kapot aan gaan.

Levensbehoeften

Er zijn eerste levensbehoeften die iedereen nodig heeft om te kunnen leven. Voorbeelden hiervan zijn: voeding, warmte en genegenheid. Er zijn ook andere levensbehoeften die niet nodig zijn om te overleven, maar het leven wel aangenamer maken, zoals sport, amusement, een auto, een mobiel, etcetera. Daarnaast zijn er ook onnodige en zelfs onwenselijke levensbehoeften. Bijvoorbeeld roken, alcohol, drugs, gokken, enzovoort.

Verslaving

Bij een verslaving ben je afhankelijk van een **stof** of een **handeling**.

Zolang je deze stof kunt innemen of de handeling kunt verrichten, is de verslaving niet voelbaar.

Voorbeelden van een **stof** zijn bijvoorbeeld alcohol, drugs, nicotine, vetten, suikers of cafeïne.

Voorbeelden van een **handeling** zijn bijvoorbeeld gokken, roken, werken, bellen, computeren, gamen, whatsappen, mailen of seks.

Een combinatie kan ook. Bijvoorbeeld roken. Een sigaretje opsteken als handeling en de nicotine van de sigaret als stof.

Er zijn vele vormen van verslaving, maar ze werken allemaal ongeveer hetzelfde.

Sommige stoffen die ik neem of handelingen die ik doe zijn een gewoonte en geen verslaving.

Ik doe ze omdat het goed voor me is. Zoals tandenpoetsen. Dat doe ik omdat het mij zo geleerd is, maar ik ben er niet verslaafd aan. Ik zou er zo mee kunnen stoppen.



Welkom in de wereld van verlangen



Ik ben met niets geboren. Ik zucht en neem een eerste hap naar adem, doe mijn ogen open en hoor en ruik van alles. Welkom op deze aarde! Ik bezit niets, ik heb niets en ik mis niets. Als ik om mij heen kijk zie ik een gekke wereld.



Ik word bang, verdrietig, voel mij alleen, ga huilen en zelfs brullen! Veilig word ik in de armen genomen. Ik voel me geborgen en word rustig. Maar niet voor lang, ik krijg een onbekend gevoel ... ik heb honger. Ik ga weer huilen, brullen. Het werkt. Ik krijg eten en ben weer tevreden. Maar langzaam komt het hongergevoel weer terug.

Welkom in de wereld van verlangen!

Ik verlang naar eten, drinken, warmte, geborgenheid, liefde en aandacht. Het zijn mijn eerste levensbehoeften om te kunnen leven en groeien. Zolang hierin wordt voorzien ben ik tevreden. Ik hoef natuurlijk niet stééds te eten, maar als er géén eten is word ik ontevreden. Als ik iets méér krijg dan ik nodig heb, vooral zoet of vet eten, dan groeit mijn verlangen naar méér dan dat ik nodig heb.

Hoe kan het fout gaan met mij?

Ik leef in een wereld met heel veel gezond eten, maar ook met heel veel ongezond eten! Ik ben snel ontevreden en wil dan weer eten. Mijn verlangen of begeerte naar eten groeit en kent geen grenzen. Zoet en vet eten is lekker en goedkoop. Ik word wel een beetje dikker en ik denk alleen nog maar aan eten. Ik ben snel moe en heb weinig zin in werken of sporten. Ik ben eigenlijk nooit meer tevreden. Verslaafd aan eten? Doe ik nu iets fout?

Dat hoeft niet. Ik kan mijn verlangen of slechte gewoonte gemakkelijk accepteren. Ik accepteer dat het ongezond is voor mijn lichaam en geest en dat het mogelijk mijn ontwikkelingen als uniek persoon in de weg staat. Ondanks deze verslaving kan ik best goed functioneren. Zolang ik het zelf accepteer zal ik er niets aan doen en stel ik mijzelf geen grenzen. Ook mijn omgeving accepteert mij zoals ik ben.

Loopt mijn verslaving uit de hand en wordt mijn verlangen nog steeds groter, dan zal ik of mijn omgeving dit niet meer accepteren. Ik voel mij er niet meer prettig bij en krijg signalen uit mijn omgeving dat het niet goed met mij gaat. Ik zorg niet meer goed voor mijzelf. Ik verwaarloos mijzelf geestelijk en lichamelijk. Als ik geen gezoet of vet eten krijg word ik zonder reden boos, agressief, bang of verdrietig.

Het kan helemaal mis met mij gaan door mijn grenzeloos verlangen. Ik vind mijn leven niet meer belangrijk. Om nu grenzen te stellen aan mijn verlangen is erg moeilijk. Zonder hulp red ik het niet meer. Mijn verlangen is een verslaving geworden.





De vragen die nu volgen zijn erg persoonlijk. Als je de antwoorden liever niet opschrijft, is dat goed te begrijpen en zet je een kruisje bij deze vraag. Het is belangrijk dat je er wel over nadent.

Omcirkel of vul in wat van toepassing is.

1 - Waar wil jij, in jouw leven, veel tijd aan besteden?

Studie Gezin Opleiding Hobby Werk
Geld Natuur Sport Vrienden

Anders: _____

2 - Waar besteed je op dit moment veel tijd aan?

Whatsapp Muziek Tv Bewegen Computeren
Slapen Sport Zingen Bellen Gamers

Anders: _____

3 - Zou je hier iets aan willen veranderen? Ja - Nee

4 - Waar zou je absoluut niet aan verslaafd willen raken?

Eten Roken Werk Auto Drugs
Geld Alcohol Kleding Energiedrankje Mobieltje

Omdat: _____

5 - Ken jij anderen die verslaafd zijn?

Kennis Vader Moeder Vriend Teamgenoot
Buren Trainer Docent Vriendin

Anders: _____ Klasgenoot

6 - Waar zitten ze volgens jou aan vast?

Huis Werk Geld Gamers Hobby Mobieltje
Kleding Roken Eten Studie Alcohol Auto

Anders: _____ Snoep Energiedrankje

Tot hoever ga je? Wat is jouw grens?

Om grenzen te leren kennen moet je eerst weten waar jouw grens nu ligt. Dit kun je doen aan de hand van het schema.

Op de schaal van 1 t/m 5 geef je punten aan de volgende vragen om jouw grens te bepalen.

Van onbekend naar verslaafd



Hoeveel punten zet je nu bij:

Eten	Gaming	Facebook/Twitter/Pinterest	Drugs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Roken	Alcohol	Whatsapp	Energiedrank
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heb je ergens 4 of 5 punten aan gegeven?

- **Nee**,
loop jij het risico dat je daar nog in zou kunnen komen? **Ja - Nee**

- **Ja**,
zou je hier iets aan willen veranderen? **Ja - Nee**

Als je op de laatste vraag 'ja' hebt geantwoord, waar zou jouw grens dan moeten liggen en hoe zou je dit kunnen bereiken?

Kun je nu verleidingen herkennen en ben je je bewust van het gevaar als je geen grenzen stelt?
