

De Zucht Voorbij

Mindfulness bij verslaving



Gvette Kilian

De Zucht Voorbij

Mindfulness bij verslaving

Yvette Kilian

Studio Mindful

Den Haag, maart 2017

Inhoud

<u>Inleiding</u>	4
<u>Over mij</u>	7
<u>Tip 1: doen of zijn?</u>	9
<u>Tip 2: vrij van oordeel</u>	11
<u>Tip 3: goede nachtrust</u>	14
<u>Tip 4: bewust bewegen</u>	16
<u>Tip 5: surfen op gevoelens</u>	18
<u>Tip 6: de bioscoop</u>	21
<u>Tip 7: berg van zelfvertrouwen</u>	23
<u>Samenvatting</u>	25
<u>De zucht voorbij!</u>	27

Inleiding

Eén op de tien volwassenen valt onder de categorie “zware drinker”. Dit betekent dat ze minstens één maal per week 4 tot 6 glazen alcohol op een dag nuttigen. Ruim een kwart van de cannabisgebruikers blowt dagelijks (Trimbos-instituut, Utrecht/WODC, Den Haag, 2016).

Het gebruik van ecstasy blijft stijgen. Nederland heeft de twijfelachtige eer koploper te zijn in ecstasy gebruik binnen de Europese Unie. Met daarnaast de opkomst van het nieuwe middel 4-FA, in de volksmond ook wel “ecstasy light” genaamd.

Verslaving is een volksziekte. Iedereen kan verslaafd raken. Je zou kunnen zeggen dat bijna een kwart van de Nederlanders ergens in het leven verslaafd raakt. Verslaving levert een enorm leed op. Mensen zien hun dierbare afglijden naar een leven van verwaarlozing. Verslaafden doen vaak meerdere pogingen om te stoppen met het gebruik en hun leven weer op te pakken. Frustratie, machteloosheid en angst voeren de boventoon bij zowel mensen die verslaafd zijn, als bij de mensen in hun omgeving.

De maatschappelijke schade door verslaving loopt op tot ruim 3 miljard euro. Ziekmeldingen door mensen met een verslaving, of door lichamelijke ziektes als gevolg van hun verslaving, kosten de werkgevers veel geld. Daarnaast brengen vooral de harddrugs hoge kosten met zich mee in verband met drugsgelateerde delicten.

Verslaving is een sluipend probleem. Het begint vaak met experimenteren en incidenteel gebruik. Dan wordt het

sociaal of recreatief gebruik. Vervolgens komt overmatig en problematisch middelengebruik, eindigend in afhankelijkheid en verslaving. Dat is de geniepige glijdende schaal van verslaving. Voor je het weet, en voor je omgeving het door heeft, ben je verslaafd.

Het is niet eenvoudig om het patroon van verslaving te doorbreken. Verslaving doet iets in je hersenen, waardoor je altijd gevoelig zult blijven hiervoor. Zucht ligt de rest van het leven op de loer. En dus ook terugval in middelengebruik en verslaving, met alle problemen die daarbij horen.

Verslaving komt zelden alleen. Het gaat bijna altijd gepaard met problemen op andere levensgebieden. Je raakt je baan kwijt en verliest je inkomen. Je bouwt schulden op. Je wordt uit huis gezet door de huurbaas of door je partner. Er ontstaan relatieproblemen. Je krijgt ruzie met ouders, kinderen en andere dierbaren. Vrienden keren zich van je af.

Ook psychisch kunnen problemen ontstaan. Je voelt je somber. Denkt dat je minder waard bent dan anderen. Misschien krijg je last van angsten, allerlei onzekerheden. Je gaat mensen op afstand houden, minder vertrouwen door het harde leven in de wereld van verslaving. Het kan zijn dat je merkt dat bepaalde drugs je achterdochtig maken of agressief.

Problemen stapelen zich op. Moeilijke situaties en vervelende gevoelens zijn eigenlijk enkel nog te hanteren door middelen te gebruiken. Even niet voelen, niet hoeven denken, geen pijn, rust... Zo begrijpelijk, want het leven is zwaar en heftig op dat moment.

Maar het kan anders. Je kunt leren leven met je gevoeligheid voor verslaving en een clean leven hebben. Mindfulness ondersteunt je om niet terug te vallen in je oude gedrag van verslaving. Het helpt je om zucht voorbij te laten gaan...

In dit eBook "De Zucht Voorbij" neem ik je mee naar de wereld van verslaving, waarin zucht een belangrijke factor is voor terugval. Wil jij ultieme zorg bieden voor mensen met een verslaving? Voeg dan mindfulness toe aan je behandelaanbod! Ik geef uitleg en tips over verslaving en zucht. En dat koppel ik aan mindfulness oefeningen die eenvoudig in behandeltrajecten kunnen worden geïntegreerd.

De tips en de samenvatting beschrijf ik voor cliënten. Als je ervoor kiest je behandelaanbod naar een hoger niveau te brengen met mindfulness, dan kun de uitleg en oefeningen uit de tips en de samenvatting direct overnemen in de behandeltrajecten.

Over mij

Iedereen komt ergens in zijn of haar leven wel in aanraking met verslaving. Je kunt zelf verslaafd raken, of iemand in je naaste omgeving. Je ziet mensen met verslavingsproblemen op straat leven of hoort erover in het nieuws.

Als je verslaafd raakt, heeft dat een grote invloed op jezelf en op je naaste omgeving. En ook op allerlei andere gebieden van je leven, zoals financiën, huisvesting, werk en dagbesteding.

Verslaving is iets van iedereen. Iedereen kan verslaafd raken: het maakt niet uit of je jong of oud bent, arm of rijk. Dat is wat mij zo boeit aan deze problematiek.

Verslaving is een groot probleem voor de mensen met een verslavingsgevoeligheid, maar zeker ook voor hun omgeving en voor de maatschappij. Als GZ-psycholoog en mindfulness trainer kan ik helpen bij de terugvalpreventie van verslaving. Ik leer mensen met een verslaving om hun eigen verslavingsgedrag te herkennen en om te gaan met zucht.

Aan de universiteit in Leiden heb ik psychologie gestudeerd. Al snel merkte ik dat dit mij onvoldoende handvatten bood om echt goede zorg te kunnen bieden bij de ingewikkelde problematiek van verslaving. Ik ben de opleiding tot cognitief gedragstherapeut gaan doen. Dit bood me de verdieping die nodig was om goed op cliënten af te stemmen. Ik kon hun nu de behandeling bieden die het beste past bij hun vaak diepgewortelde problemen.

Vervolgens heb ik de opleiding tot GZ-psycholoog gevolgd. Daarmee ontstond een verbreding van wat ik kon aanbieden aan cliënten in de verslavingszorg: naast behandeling ook gedegen onderzoek om te kijken hoe iemand in elkaar zit en hoe iemand zijn verslavingsproblematiek werkt. Ik leerde dat als basis te gebruiken om voor elke cliënt het juiste behandel aanbod op te zetten.

Maar ik miste nog iets... Tijdens mijn vele reizen door Azië kwam ik erachter dat mijn hart bij het Boeddhisme ligt. De Boeddhistische levenswijze leert je met rust en acceptatie in het leven te staan. Je niet te verzetten tegen het leed dat bij het leven hoort. Ruimte te maken voor bewuste keuzes en je eigen levensgeluk. Zo besloot ik de opleiding tot mindfulness trainer te gaan volgen.

Voor iemand met een verslaving hoort zucht bij het leven. Mindfulness biedt vaardigheden om met zucht om te gaan en die te accepteren. Het geeft inzichten in de eigen verslavingsproblematiek en patronen. Je leert hoe je omgaat met moeilijke situaties en hoe je jouw patronen van verslavingsgedrag kunt herkennen. Je kunt bewust gaan kiezen voor het doorbreken van die patronen. Om niet toe te geven aan impulsen.

Vervolgens ontstond Studio Mindful. Een plek waar mensen met een verslaving leren om de zucht voorbij te laten gaan. Ik geloof dat iedereen mindfulness kan leren. Dat iedereen mindfulness kan gebruiken om uit de wereld van de verslaving te blijven. Daarom heb ik 7 tips voor cliënten op een rijtje gezet die helpen om niet terug te vallen in verslavingsgedrag.

Tip 1: doen of zijn?

Wat bedoelt ze hier nou mee?! Doen of zijn? Dat is een vraag, geen tip. Dat klopt, je hebt gelijk. Ik bedoel deze tip als een vraag die je jezelf steeds kan stellen. Laat het me uitleggen. Want het is zeker geen loze tip, maar een oprecht advies.

Meeste tijd zijn we bezig met van alles. We zitten in de doe-modus. Dat betekent dat we problemen oplossen, doen wat in de agenda staat en to-do lijsten afwerken. We kijken terug naar wat is geweest en piekeren daarover. Of we plannen vooruit en maken ons zorgen over wat nog gaat komen.

In de doe-modus ben je bezig met de toekomst en het verleden. Met “daar en toen”. Je hebt oordelen over wat was of gaat komen. Dit kost veel energie. En het heden gaat aan je voorbij. Je maakt niet bewust mee wat er “hier en nu” gebeurt.

Je leeft op een automatische piloot. Veel mensen en situaties zijn vanzelfsprekend geworden. Je kent dat vast wel: je gaat ergens heen, waar je elke dag naartoe gaat. Ineens ben je er. Je hebt geen idee wat er onderweg is gebeurd. Hoe het weer was. Je kunt je niet meer herinneren dat je die ene gevaarlijke bocht hebt genomen. Het is routine.

De zijn-modus gaat over bewust en met de volle aandacht meemaken wat er nu op dit moment gebeurt, zonder oordeel. Als je in de zijn-modus bent, hoeven je hersens minder energie te gebruiken. Hierdoor ontstaat ruimte in je hoofd om meer te genieten van (alledaagse) gebeurtenissen en kun je problemen makkelijker aan.

Hoe kun je jezelf naar de zijn-modus brengen? Dat kun je met kleine, korte oefeningen in je dagelijks leven leren. Zorg steeds dat je met je hele aandacht bent bij de kleine oefening. Train jezelf om elke dag twee of drie van deze kleine oefeningen te doen en je zult merken dat je steeds makkelijker in de zijn-modus komt.

○ Als je het huis verlaat: sluit de voordeur achter je. Sta stil en haal 1x diep adem. Kijk de omgeving rond. Draai je hoofd langzaam van links naar rechts en neem in je op wat je ziet, hoort, voelt en ruikt.

○ Vertrekken met fiets/auto of OV: ga zitten en neem in je op wat je hoort. Stel je open voor alle geluiden die er op dat moment zijn. Focus je gedurende 3 ademhalingen op alles wat je hoort.

○ Eten: neem de eerste hap van een maaltijd langzaam. Laat het eten in je mond even liggen. Voel met je tong de structuur. Proef de smaak. Kauw langzaam en slik rustig door. Ervaar hoe je eten echt smaakt.

○ Thuiskomen: voor je de voordeur opent, haal je 2x bewust adem. Voel hoe je borstkas of buik omhoog komt bij het inademen. En naar beneden zakt bij het uitademen. Misschien voel je de lucht langs je neusgaten naar binnen en naar buiten gaan.

Tip 2: vrij van oordeel

Niemand vindt het leuk door anderen veroordeeld te worden. Het is niet leuk als iemand jou een “junk” noemt. Je hebt een verslaving, maar je bent ook gewoon een mens met kwaliteiten en mooie kanten. Toch oordelen we zelf ook. We hebben vaak al snel een oordeel klaar over wat er gebeurt, over wat iemand zegt, over hoe iemand is.

Een oordeel is een gedachte. Gedachten vormen zich soms razendsnel in ons hoofd. Vervolgens bepaalt die gedachte wat we doen en zeggen. We nemen ons oordeel voor waar aan. Gevolg is dat er ruzie kan ontstaan, onduidelijkheid, afstandelijkheid. We geven de ander geen kans om het over dat oordeel te hebben. De ander krijgt geen ruimte om aan te geven of jouw gedachten juist zijn of niet.

Als jij denkt dat het niet leuk is om naar een museum te gaan, zul je er met tegenzin heen gaan. Je wilt er niet zijn, bedenkt hoe je er zo snel mogelijk weer weg kunt. Je loopt met een chagrijnig gezicht rond en reageert geïrriteerd als anderen langer bij een schilderij willen stil staan.

Je kunt er voor kiezen hetzelfde museum zonder oordeel te bezoeken. Met een nieuwsgierige blik. Jezelf afvragend: “wat is daar voor kunst?” en “hoe is de sfeer in het museum?”. Je zult ervaren dat je op een andere manier door het museum loopt. Je zult met meer energie en een beter humeur het museum uitkomen dan wanneer je er met een oordeel naar binnenstapt.

Een oordeel kan vervelend overkomen. Misschien heeft iemand wel eens een oordeel over jou gehad, omdat je drugs of alcohol gebruikt. Bijvoorbeeld “hij is zwak” of “zij is dom”. Zonder dat diegene heeft uitgezocht of die gedachte klopt. Zonder jouw kant van het verhaal te horen.

Als je vaak oordelen van anderen hoort, kan dat je zelfbeeld beschadigen. Je gaat zelf geloven dat je zwak of dom bent. Je gaat je gedragen naar het oordeel: waarom zou je nog clean worden of een opleiding afronden? Je bent tenslotte zwak en dom...zeggen anderen.

Je kunt leren zonder oordeel te zijn. Het is belangrijk dat je je dan eerst bewust wordt van jouw eigen gedachten. En wat deze gedachten doen met jouw gevoelens en reacties. De onderstaande oefening kan je helpen om je bewust te worden van je eigen oordelen. Lees de tekst punt voor punt en schrijf je antwoorden direct op als je een vraag tegenkomt. Kijk aan het eind terug naar je antwoorden en bespreek met een begeleider wat je kunt leren uit de antwoorden over je eigen patroon van gedachten, gevoelens en reacties.

- Ga op een rustige plek zitten of liggen en sluit je ogen
- Stel je voor dat je door een straat loopt
- Het is een straat die voor jou bekend is
- Je hoort, ziet en ruikt wat je altijd in deze straat hoort, ziet en ruikt
- Zie jezelf door deze straat lopen
- En zie aan de andere kant van de straat iemand lopen die je kent
- Iemand die je graag ziet, misschien je partner, een goede vriend of vriendin, een fijne collega
- Iemand die je graag wilt groeten
- Zie deze persoon naar je toe komen lopen

- Welke gedachten gaan er door je heen? Hoe voel je je? Wat voel je in je lichaam?
- Je lacht naar de persoon en steekt je hand op om te groeten
- Deze persoon zwaait niet terug en loopt langs je heen
- Wat denk je? Wat voel je? Wat gebeurt er in je lichaam?
- Wat wil je doen?

Tip 3: goede nachtrust

Iedereen weet dat een goede nachtrust belangrijk is. Waarom? Omdat je hersenen en je lichaam moeten kunnen herstellen van al het harde werk overdag. De hersenen hebben tijd nodig om informatie te verwerken en om op te laden met nieuwe energie. Dat gebeurt in de nacht, als jij slaapt.

Gedurende de nacht doorloop je een aantal keer verschillende slaapfasen. Zo begin je met een sluimerslaap, die overgaat in licht slapen. Je kunt in deze fasen nog gemakkelijk wakker worden. Het voelt dan alsof je nog niet hebt geslapen.

Daarna ga je naar de diepe slaap en de zeer diepe slaap. In deze fasen slaap je "echt". Je ademhaling is rustig en diep. De hartslag gaat omlaag en de spieren ontspannen zich. Je bent moeilijk of niet wakker te krijgen.

Tot slot kom je in de REM-slaap terecht. Je hersenen worden actief en zorgen ervoor dat je droomt. Dromen kunnen soms heel levendig zijn. Toch herinner je je dromen vaak moeilijk. Behalve als je midden in je REM-slaap wakker wordt.

Soms is het lastig om in slaap te komen. Of word je 's nachts wakker en lukt het niet meer om verder te slapen. Bijvoorbeeld als je je zorgen maakt en piekert. Als je een griepje onder de leden hebt. Maar ook het gebruik van alcohol en drugs kan ervoor zorgen dat je slaapritme wordt verstoord.

Goed slapen kan lichamelijke ziekte voorkomen, zoals problemen met het cholesterolgehalte of de suikerspiegel. Een goede nachtrust zorgt ervoor dat je je vrolijker, energieker en alert voelt. Je kunt je goed concentreren en je geheugen werkt beter.

Problemen en zucht kun je makkelijker hanteren, als je goed hebt geslapen. Je kunt zelf een aantal gezonde slaapgewoontes in je dagelijks leven inbouwen voor een goede nachtrust. Kleine veranderingen, die gewoontes kunnen worden als je ze elke dag opnieuw doet. Train jezelf voor een goede nachtrust!

- **Rustige omgeving.** Zorg voor een opgeruimde slaapkamer. Het liefst met donkere gordijnen, zodat het inslapen niet verstoord wordt door licht van buiten.
- **Frisse lucht.** Zet geregeld het slaapkamerraam open om te luchten. Je slaapt het beste als je verse lucht inademt. Een te warme of droge lucht kan je wakker houden of wakker maken.
- **Regelmaat.** Het is het beste om een ritme in je leven te hebben. Sta zoveel mogelijk elke dag op hetzelfde tijdstip op en ga elke dag ongeveer op dezelfde tijd slapen. Op deze manier went je lichaam aan het ritme van slapen en wakker zijn.
- **Voorbereiden.** In de avond heeft je lichaam tijd nodig om zich voor te bereiden op het slapen. Je helpt je lichaam hierbij door een vast avondritueel te hebben. En door rustige activiteiten te doen voor je gaat slapen.
- **Ontspannen.** Verplicht jezelf niet om direct in slaap te vallen als je het licht uit doet. Geniet van het ontspannen mogen liggen, het niets hoeven doen. Voel hoe je lichaam tot rust komt.
- **Liggen.** Leg voor extra ontspanning je handen op je buik. Voel hoe je buik warm wordt door je handen. Voel hoe je ligt. Merk op hoe je lichaam het matras en de deken raakt. Hoe je hoofd op het kussen ligt. Misschien voel je een luchtstroom langs je gezicht. Voel je beide voeten en benen liggen. Je billen die lichtjes in het matras duwen. Voel hoe je rug en je hoofd liggen.

Tip 4: bewust bewegen

We bewegen de hele dag. Dat gaat automatisch. We lopen, fietsen, schrijven, koken... we staan niet stil bij hoe we bewegen. Beweging is een manier om ergens te komen en om te leven. Tot we gaan sporten, een lange fietstocht maken of een strandwandeling door het zachte zand. Dan worden we ons ineens bewust van onze spieren. Vooral de volgende dag, als we spierpijn hebben!

We weten allemaal dat bewegen goed is voor het lichaam. Als je minstens 30 minuten per dag actief beweegt, verklein je de kans op hartkwalen, te hoge bloeddruk, suikerziekte en nog veel meer lichamelijke problemen.

Bewust bewegen is goed voor de geest. Het helpt om je geest rustig te maken. En je komt beter in contact met je lichaam. Je voelt hoe je lichaam werkt en waar de grenzen van je lichaam zijn. Je kunt leren luisteren naar de signalen van je lichaam. Signalen die jou aangeven hoe je in je vel zit, wanneer je grens in zicht komt en wanneer je spanning opbouwt.

Bewust bewegen is bewegen met de volle aandacht. Het is makkelijk in het dagelijks leven in te bouwen. En het levert je rust en meer bewustzijn van je lichaam op. We bewegen de hele dag... dus waarom dan niet af en toe bewust?

Je kunt bewust bewegen in je stoel. Bijvoorbeeld door je beide handen op je hoofd te leggen en daar even te houden. Voel de warmte van je handen op je hoofd. Wat gebeurt er in de armen? En wat ervaar je in je schouders? Wat voel je in je vingers? Hoe voelt je hoofd?

Of breng rustig je rechteroor naar je rechterschouder. Niets forceren! Voel je een strekking in je nek? En hoe voelt het als je je linkeror naar je linkerschouder brengt? Voelt dat hetzelfde? Misschien voel je tijdens deze langzame beweging spieren in je nek bewegen?

Je kunt ook bewust bewegen door kleine stukjes met aandacht te lopen. Als je van je huis naar de fiets of auto loopt. Als je van de tram naar je werk loopt. Als je heen en weer loopt op het perron, wachtend op de trein. Wanneer je naar de keuken loopt, of naar het toilet gaat.

Je kunt heel bewust voelen wat er in je lichaam gebeurt, als je loopt. Bij deze oefening begeleid je jezelf als het ware bij het lopen. Iedere beweging, elke verandering in je lichaam neem je waar. Je kunt hiervoor langzaam lopen, maar dat hoeft niet. Als je maar bewust loopt.

- Wees je bewust van hoe je gewicht zich verplaatst wanneer je een stap zet
- Voel hoe je je voet neerzet op de grond
- Ervaar hoe je voet zich afwikkelt, botje voor botje
- Merk op wat er gebeurt in je onderbenen en bovenbenen
- Misschien merk je veranderingen in de spierspanning tijdens het lopen
- Ervaar hoe de druk op je voet toeneemt bij het neerzetten, en afneemt als je met de voet naar voren stapt
- Wat gebeurt er met je bovenlichaam als je loopt? En met je armen?

Tip 5: surfen op gevoelens

Gevoelens zijn te verdelen in prettige en onprettige gevoelens. We willen prettige gevoelens vaak zo lang mogelijk vasthouden. Onprettige gevoelens willen we juist graag laten verdwijnen.

Drugs of alcohol kunnen helpen om onprettige gevoelens niet te hoeven voelen of te dempen in heftigheid. Met bepaalde middelen kun je zelfs prettige gevoelens opwekken. Het lastige is dat we niet leren omgaan met onze eigen gevoelens, als we drugs en alcohol gebruiken om gevoelens te ervaren of juist te dempen.

Zucht is ook een gevoel. Een vervelend gevoel. Een risico-gevoel voor mensen met een gevoeligheid voor verslaving. Hoe minder goed je in je vel zit, hoe sterker de neiging kan zijn om toe te geven aan de zucht. En dat betekent terugvallen in gebruik van drugs of alcohol.

Gevoelens kun je zien als golven in de zee. Golven komen en gaan. Soms zijn ze hoog, soms laag. De ene golf duurt kort, de andere lang. Zo werkt het ook met gevoel. Gevoelens komen en gaan. Soms blijven ze langer hangen of zijn ze heftiger. Maar uiteindelijk neemt het gevoel in heftigheid af. En komt er een ander gevoel naar boven.

Het kan zijn dat je een drang voelt om je te verzetten tegen gevoelens. Gedachten als "ik wil dit niet voelen" of "de zucht moet weg" zijn vormen van verzet. Maar verzet tegen gevoelens, versterkt de gevoelens. Ook groeit de drang om iets met de gevoelens te doen. Toegeven aan gevoelens kan soms leiden tot conflicten of terugval in middelengebruik.

Soms maskeren gevoelens andere gevoelens. Zucht kan bijvoorbeeld maskeren dat je je afgewezen voelt. Boosheid kan maskeren dat je je alleen of verdrietig voelt. Wanneer je op gevoelens surft, maak je ruimte voor jezelf. Je kunt onderzoeken waar de gevoelens op dat moment vandaan komen, wat er misschien onder dat gevoel zit en waar jij echt behoefte aan hebt.

Surfen op gevoelens vergt veel oefening. Geef het dus niet op, als je merkt dat de oefening hieronder moeilijk is. Probeer het later nog een paar keer, zonder oordeel en met een nieuwsgierige blik! Vraag hulp aan de begeleiding om deze oefening te doen, en leer sneller surfen.

- Zoek een plek waar je rustig kunt zitten of liggen
- Kijk of je je spieren wat kunt ontspannen en sluit je ogen
- Richt de aandacht op je ademhaling
- Voel hoe je adem je lichaam binnenkomt
- Volg de adem naar beneden, misschien voel je de borstkas of de buik wat omhoog komen
- Merk hoe de borstkas of je buik weer naar beneden zakt als je uitademt
- Haal in gedachten een situatie voor je, die je lastig vond
- Let op: dit is een oefening, dus kies een situatie waarin je niet wordt overweldigd door gevoelens. Oefenen kun je beter met kleine situaties dan grote.
- Als het gevoel toch wat te heftig wordt voor je, open je de ogen en breng je de aandacht terug naar je ademhaling. Keer na een tijdje terug naar de situatie in je hoofd
- Zie de moeilijke situatie voor je als een film: waar ben je, met wie, wat gebeurt er?
- Welke gedachten gaan er door je heen? Wat voel je?
- Wat gebeurt er in je lichaam? Waar voel je dat?
- Welke emotie hoort bij dat gevoel in je lichaam? Is het

- misschien angst? Boosheid? Verdriet? Gemis? Jaloezie?
- Vraag jezelf af waar je nu behoefte aan hebt. Misschien een troostende arm om je heen? Een goed gesprek? Een bevestiging over wie je bent? Prettig gezelschap?
- Wanneer je merkt dat het gevoel toeneemt, stel je dan de zee voor
- Zie jezelf surfend op de golven van de zee
- Je staat op de surfplank en beweegt mee met de golf, de golf van het gevoel
- Tot de golf als een klein laagje water uitrolt op het strand
- Laat nu de situatie in je hoofd los
- Breng je aandacht terug naar de ademhaling
- Volg hoe de adem je lichaam binnenkomt en ook weer uitstroomt
- Open langzaam de ogen, rek je even uit en kom rustig overeind

Tip 6: de bioscoop

Gedachten komen en gaan. Ze horen bij het leven en bij ons als mens. Soms willen we misschien dat bepaalde gedachten weg zijn. Omdat ze ons hoofd druk en onrustig maken. Omdat we zo blijven piekeren. Of we willen juist met onze gedachten blijven hangen in een mooie herinnering.

Gedachten zijn sterk en kunnen ons gedrag sturen. We hebben de neiging om op te gaan in onze gedachten. Als gedachten ons langdurig opslokken, gaan we piekeren. Zo kunnen we over een situatie blijven nadenken zonder tot een besluit te komen.

Je kunt als het ware één worden met je gedachten. Alles wat je denkt ga je geloven. Je draait in je hoofd in cirkeltjes rond en komt daar moeilijk uit. Als bepaalde gedachten steeds dezelfde gevoelens en gedragingen oproepen, zou je kunnen zeggen dat er een patroon is ontstaan.

Gedachten spelen ook een rol bij patronen van middelengebruik. Het zijn bepaalde gedachten die zucht oproepen en kunnen leiden tot een terugval in middelengebruik. Misschien roept een conflict bij jou de gedachte op dat iemand je onrechtvaardig behandelt. Je voelt je vervolgens boos of afgewezen en de drang om te gaan gebruiken groeit.

We kijken vaak naar de inhoud van onze gedachten. Wat vertellen de gedachten ons. We laten de inhoud van onze gedachten bepalen wat we gaan doen of hoe we reageren. Maar we kunnen onze gedachten ook zien als een proces. Dan merken we enkel op dat er gedachten zijn. We worden ons ervan bewust dat een gedachte komt en ook weer weggaat.

Als je van een afstand naar je gedachten kunt kijken, worden gedachten minder krachtig. Het kan je helpen om minder snel zucht te ervaren of terug te vallen in het gebruik van middelen. Je kijkt niet naar wat de gedachten zeggen. Je kijkt naar hoe de gedachten opkomen en ook weer voorbij gaan.

De volgende oefening kan je helpen om van een afstand naar je gedachten te kijken. Om te voorkomen dat je gaat piekeren, of impulsief gaat handelen naar je gedachten. Bespreek steeds de oefening na met iemand van de begeleiding, zodat je hulp krijgt om afstand te leren nemen van je eigen gedachten.

- Zoek een rustige plek en ga ontspannen zitten of liggen
- Sluit je ogen en haal drie maal diep adem
- Stel je voor dat je in de bioscoop zit
- Je ziet het grote filmscherm voor je in de zaal
- Wacht rustig af welke gedachten er opkomen
- Stel je voor dat je jouw gedachten op het filmdoek ziet
- Kijk naar de gedachten die op het filmdoek verschijnen en verdwijnen
- Als er gedachten voorbij komen, hoef je die niet te veranderen
- Zie of je gedachten in grote of kleine letters voorbij komen
- Of misschien komen er gedachten in beelden voorbij
- Merk op of gedachten vervagen op het scherm
- Of misschien ergens van het scherm afglijden
- Je hoeft niet te weten wat de gedachten zeggen, hou er afstand van
- Ervaar jouw gedachtewereld als een film, zonder dat je daar iets mee hoeft te doen

Tip 7: berg van zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is het geloof in jezelf. Het gevoel dat je niemand anders nodig hebt om te bereiken wat je wilt. Je weet dat je kunt vertrouwen op wie je bent en wat je kunt. Je hebt een goed gevoel van eigenwaarde, want je weet wat je waard bent.

Vertrouwen in jezelf is moeilijk vasthouden als je middelen gebruikt. Andere mensen vinden jou minder waard omdat je een verslaving hebt en laten dat soms duidelijk merken. Faalervaringen om te stoppen met middelengebruik zorgen ervoor dat je het geloof in je eigen kunnen kwijtraakt.

Je kunt in een negatieve spiraal terecht komen: je probeert te stoppen met gebruik, je valt terug, je denkt dat je niet anders kunt dan middelen gebruiken, je verliest het vertrouwen in jezelf en denkt uiteindelijk "waarom zou ik nog proberen te stoppen met middelengebruik? Ik kan dat toch niet!". En die gedachte ga je misschien langzaam steeds sterker geloven.

Als je zelfvertrouwen hebt, straal je dat uit. Je voelt je zekerder om nieuwe stappen in je leven te zetten. De kans dat die stappen slagen, is groter als jij in jezelf gelooft. Andere mensen bouwen weer vertrouwen op in jou, waardoor je je niet meer minderwaardig voelt in hun bijzijn.

Hoe bouw je zelfvertrouwen op? Door nieuwe stappen te maken in het leven en te ervaren dat je dingen kunt. Door weer in jezelf te gaan geloven, in wie jij bent en in wat jij kunt bereiken. Zelfvertrouwen begint binnen in je, bij jouw eigen gevoel en gedachten over jezelf.

De onderstaande oefening helpt je om dat zelfvertrouwen

weer te gaan ervaren van binnen. Je maakt je de kracht van een berg eigen, je voelt je sterk, stevig en zeker over jezelf. Deze oefening is goed om te gebruiken voordat je iets moeilijks gaat doen. Zodat je jezelf sterker voelt en meer zelfvertrouwen hebt om de moeilijkheid aan te gaan. Hoe vaker je de oefening doet, hoe sneller je je voelt als een berg.

- Zoek een rustige ruimte op en ga zitten op een stoel
- Zit ontspannen maar waardig
- Zet je voeten plat op de grond, iets uit elkaar
- Zorg dat je rug ontspannen recht is en de leuning nauwelijks raakt
- Breng je schouders wat omlaag
- Voel je hoofd recht op je lichaam staan
- Sluit je ogen en stel je een berg voor
- Misschien heeft de berg sneeuw op de top
- Of is de berg begroeid met bomen en planten
- Zie de berg voor je
- Onwankelbaar, krachtig en in balans
- De berg straalt innerlijke rust uit
- Wat er ook gebeurt om de berg heen, de berg blijft zo staan
- De berg is de berg
- Bij sneeuw, storm, regen, warmte
- De berg blijft stevig, sterk, zeker en kalm overeind
- Voel hoe jij die berg bent
- Je zit als de berg
- Stevig, sterk, zeker en kalm
- Jij bent deze berg
- Wat er ook om je heen gebeurt
- Jij staat stevig, sterk, zeker en kalm overeind
- Voel hoe de kracht en rust door je lichaam stroomt
- Voel de kracht en de rust van de berg
- Wat er om je heen ook gebeurt, jij staat overeind
- Stevig, sterk, zeker en kalm
- Onwankelbaar en in balans

Samenvatting

Verslaving is een veelvoorkomend probleem bij alle lagen en groepen van de bevolking. Het ontstaat vaak geleidelijk en heeft impact op verschillende levensgebieden. Het raakt de mensen met een verslaving, maar ook hun naasten en de maatschappij.

Zucht is een belangrijk onderdeel in het patroon van middelengebruik en terugval. Zucht is een gevoel, dat overweldigend kan zijn en moeilijk is te weerstaan. Mindfulness kan helpen om patronen van verslaving te herkennen en ervoor te kiezen die te doorbreken. Om niet toe te geven aan de zucht en terug in het verslavingspatroon te stappen.

Mindfulness is een aanvulling op het behandelaanbod en werkt goed om terugval in middelengebruik te voorkomen. Ik heb 7 tips gegeven die je eenvoudig kunt inbouwen in je dagelijks leven. Het zijn extra handvatten voor terugvalpreventie. Ik zet ze hieronder kort op een rijtje:

Probeer dagelijks over te schakelen naar de zijn-modus. Wees je met volle aandacht bewust van het hier en nu. Kies ervoor de doe-modus los te laten en je volledig te focussen op één activiteit. Je kunt mindful eten, van huis vertrekken en thuiskomen. In de zijn-modus geef je spanningen minder kans om op te bouwen en verklein je de kans op een terugval in middelengebruik.

Wees vrij van oordeel. Niemand vindt het leuk om veroordeeld te worden door anderen, dus probeer ook zelf niet te oordelen. Onderzoek je eigen patroon van gedachten, gevoelens en reacties en leer je eigen vooroordelen kennen. Een leven zonder

oordelen geeft ruimte om anderen en jezelf beter te accepteren.

Zorg voor een goede nachtrust. Ontwikkel gezonde slaapgewoontes om in een structuur te komen waarin je goed kunt slapen. Je lichaam en geest krijgen zo de ruimte om te herstellen en tot rust te komen. Je voelt je de volgende dag fitter, energiever en kunt tegenslagen beter hanteren.

Beweeg bewust in plaats van op de automatische piloot. Het brengt je hoofd tot rust en helpt je beter in contact te komen met je lichaam. Ervaar wat er in jouw lichaam gebeurt als je beweegt en leer de signalen die je lichaam geeft te herkennen. Zo voorkom je opstapeling van spanningen met het risico op terugval in middelengebruik.

Leer met je gevoelens om te gaan door erop te surfen in plaats ze te dempen met middelengebruik. Je zult gevoelens gaan ervaren als een golf die komt en ook weer voorbij gaat zonder je te hoeven overweldigen. Ook zucht kun je op die manier leren hanteren.

Als je merkt dat je wordt opgeslokt door gedachten en gaat piekeren, zie je gedachten dan op een bioscoopscherm voorbij komen. Gedachten zijn net als gevoelens: ze komen, nemen misschien steeds meer ruimte in, maar zullen uiteindelijk in intensiteit afnemen en verdwijnen.

En tot slot: vertrouw op jezelf! Blijf geloven in wie jij bent en wat je kunt. Gebruik de berg van zelfvertrouwen om je eigenwaarde opnieuw te vinden en vast te houden in moeilijke situaties. Als jij in jezelf gelooft, zullen anderen ook in jou geloven. Vertrouw erop dat je een leven zonder middelengebruik kunt opbouwen en de kans van slagen groeit!

De zucht voorbij!

Een oriënterend gesprek helpt jouw organisatie op weg naar een ultiem behandelaanbod voor mensen met een verslaving. Gun jouw cliënten mindfulness als aanvulling op de reeds bestaande behandelingen om beter met zucht om te leren gaan en hun patronen van verslavingsgedrag te doorbreken.

Je kunt samen met Studio Mindful afstemmen waar de wensen van jouw organisatie liggen met betrekking tot mindfulness bij de terugvalpreventie van verslaving. Er wordt rekening gehouden met de visie van de organisatie en met de samenstelling van de cliëntengroep. Zo ontstaat een trainingsaanbod dat uniek is voor jouw organisatie.

Normaal kost een oriënterend gesprek € 97,00. Maar jij hebt dit eBook gelezen omdat je de wens hebt de kwaliteit van zorg binnen je organisatie naar een hoger niveau te brengen. Omdat je uitstekende zorg wilt bieden aan mensen met een verslaving. En ik vind het belangrijk dat zoveel mogelijk mensen met een verslaving leren de zucht voorbij te laten gaan zonder terugval in middelengebruik. Dus krijg jij dit gesprek GRATIS!

Wil jij je wens omzetten naar doen? Kies jij voor een organisatie met een ultieme behandelkwaliteit? Klik dan op de onderstaande knop om je aan te melden voor een oriënterend gesprek. Ik neem daarna zo snel mogelijk contact met jou op om een afspraak in te plannen.

Hartelijke groet,
Yvette Kilian