

Verslaving

Haast iedereen is wel eens “verslaafd” geweest. Een goede verliefdheid is ook een vorm van verslaving: je kunt alleen maar aan die ander denken En alles draait dan om die ander.

En hoeveel mensen zijn niet “verslaafd” aan de nodige bakken koffie of aantal sigaretten of frisdrank op een dag? Of de i-phone met alle sociale media om maar bij te blijven met de sociale “rat race” van het leven?

Verslaving wordt pas gevaarlijk als het je dagelijks sociale/fysieke leven en werk/studie functioneren in de weg gaat staan. Vaak kost het dan ook een groot deel van je tijd, (soms heel veel) geld en krijg je minder sociale contacten, doordat je jezelf isoleert, bijvoorbeeld achter de pc.

Je bent dan niet meer ontspannen met iets bezig (een drankje bij het eten of een sigaretje na het eten) maar de verslaving komt steeds centraler in je leven en denken te staan: op den duur draait alles om dat ene aspect.

Sommige verslavingen (eet verslaving bijvoorbeeld) kan je ook niet zomaar stoppen. Je zal tenslotte altijd moeten eten om te kunnen blijven leven. Je kunt niet stoppen met eten....

Maar je kunt meer doen dan je denkt!

Allereerst: kom je tot het besef dat je zo niet langer meer gaat; en dat er iets moet veranderen. Maar hoe? Zoek dan bijvoorbeeld op internet naar voorlichting en advies. Kijk wel kritisch of het een advies en / of informatie is die bij jou past en die wetenschappelijk ook klopt.

Ook zijn er vaak voor iedere verslaving naast tips en adviezen, ook in de regio zelfhulpgroepen waarbij je door mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, ondersteund kan worden in je herstel. Ook die kan je op internet vinden.

Je krijgt daar tips en trucs niet alleen hoe te stoppen, maar vooral hoe dit vol te houden. Stoppen kan je namelijk iedere dag; maar **volhouden en alternatieven voor je verslaving vinden kan je hele leven duren.....**

Hieronder zie je voor de meeste verslavingen waar je informatie, therapievormen en zelfhulp groepen kan vinden. Kijk wat bij jou past en wat je aanspreekt.

Lukt het de eerste keer niet? Niet getreurd, je kunt altijd opnieuw stoppen of minderen en mogelijk werkt een andere aanpak bij jou beter dan de vorige, die mislukte.

Mijn vriend is pas na 5 keer proberen te stoppen met roken; wel kunnen stoppen met roken (na 30 jaar zware shag) maar ook hij zegt dat dit tijdelijk kan zijn (hij is nu al 5 jaar rookvrij) gelukkig werkt de tijd en sociale gewoontes mee. Nu is roken niet meer zo stoer en gebruikelijk (in cafés bijvoorbeeld) dan 30 jaar geleden.....

Dus door je (sociale) omgeving aan te passen, kan je het stoppen ook vaak lager volhouden. Je leert dan andere mensen kennen met andere normen en gewoontes. Ik heb door te gaan studeren bijvoorbeeld, veel nieuwe vaardigheden geleerd. En bijkomend voordeel was dat mijn inkomen groter werd door het vinden van leuk werk na mijn studie.

Twijfel je of je verslaafd bent of niet? **Test jezelf** dan eens op:

So Chicken: versla je verborgen verslavingen: <https://sochicken.nl/verslavingen> met veel handige tips en trucs (hoef ik het niet opnieuw op te schrijven!) en gelijk ook met de link naar *Goed voor jezelf zorgen, 11 dingen die je voor jezelf wilt doen*.

<https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/test-je-kennis/>

En kijk ook op: <https://www.psynd.nl/verslavingsproblematiek/> ook voor een goede podcast: waar wacht je op?

Ben je **familie van een verslaafde**? Kijk dan eens op:

<https://helpmijndierbareisverslaafd.nl/verslaving/>

Internet websites over stoppen met

Gamen

MIND: <https://mindkorrelatie.nl/onderwerpen/gameverslaving>

Test jezelf: <https://www.gameninfo.nl/test/test-je-gamegedrag>

Jellinek: <https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/gedrag/gamen/>

Gokken

Test jezelf: <https://www.loketkansspel.nl/test-jezelf.html> ook met podcast informatie.

Jellinek: <https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/gedrag/gokken/>

Eten

Eetstoornissen: <https://eetstoornissen.nl/eetstoornissen/>

Proud2bme: https://www.proud2bme.nl/overig/who_is_Proud2Bme?

Jellinek: <https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/gedrag/eten/>

Roken

Volwassenen: <https://www.ikstopnu.nl/stoppen-met-roken>

Jongeren: <https://jongvolwassenen.ikstopnu.nl/ik-wil-stoppen/>

Studenten: <https://www.tudelft.nl/over-tu-delft/contact-en-campus/onze-campus/ik-stop/tu-programma-stoppen-met-roken>

Drinken

Volwassenen: <https://minderdrinken.nl> anonieme online cursus

Alcohol hulp online anoniem: <https://www.alcoholhulp.be/zelfhulp/hoewerkt-het>

Thuisarts: <https://www.thuisarts.nl/alcohol/ik-ga-stoppen-met-alcohol-drinken>

AA Delft: <https://aadelft.nl/> samen stoppen en volhouden

Drugs en medicijn verslaving

Thuisarts: <https://www.thuisarts.nl/drugs/ik-wil-stoppen-met-drugs-of-minder-gebruiken>

CA groep in Delft: <https://ca-holland.nl/meetinglijst/ca-meetinglijst.pdf>

Jellinek: <https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/> ook voor de familie

Seks / porno verslaving

RUTGER Stichting: <https://seksualiteit.nl/onderwerpen/seksuele-problemen/seksverslaving/>

MIND: <https://mindkorrelatie.nl/onderwerpen/seksverslaving>

De psycholoog: <https://www.depsycholoog.nl/pornoverslaving/>