

*8 tips en meer  
voor vrouwen  
met een  
verslaafde  
partner*

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



*Enkel voor de leesbaarheid van dit boek is de term 'hij' gebruikt waar het om de verslaafde persoon gaat en de term 'zij' waar het om de partner gaat. Dit kan uiteraard in persoonlijke situaties anders zijn.*

INHOUDSOPGAVE	3
WIE BEN IK	4
VOOR WIE	5
WAT IS VERSLAVING	6
TIPS	8
GEHEUGENSTEUNTJE	16
WAT GA JE NU DOEN	17

## *Wie ben ik*

Meer dan 15 jaar had ik een relatie met een verslaafde man, zonder dat ik dit wist. Dat het steeds vaker niet lekker liep tussen ons, werd elke keer aan andere dingen toegeschreven en ik nam dit steeds weer als waarheid aan. Dus toen ik de verslaving van mijn man ontdekte, volgde er een heel heftige, emotionele periode. Dit trauma dwong mij al snel om hulp te zoeken.

Maar waar vond ik die hulp? Hulp voor mijn verslaafde man werd op meerdere plekken aangeboden, hulp voor mij, als partner, bleek een stuk moeilijker te vinden. Toen ik uiteindelijk mijn coach ontmoette, leerde ik in rap tempo inzien en geloven dat ik deze grote, gapende wond kon helen. Dankbaar heb ik al haar lessen ter harte genomen, met als resultaat dat ik het gebeurde een plek heb kunnen geven, dat ik weet wie ik écht ben, waar ik goed in ben, waar ik van geniet.

Als kers op de taart begon ik, tegen het einde van mijn traject bij haar, te voelen dat ik mijn eigen ervaring in wilde én kon gaan zetten om anderen te helpen.

De nood om hulp voor partners van verslaafden is groot en ik kan deze vrouwen als geen ander helpen om ook met hun traumatische ervaring te leren omgaan! Daar ben ik enorm dankbaar voor. Ik heb mijn missie gevonden.

**Wat iemand anders kan  
kan ik ook.**

## *Voor wie*

Als je er net achter gekomen bent dat jouw partner leugens vertelde en geheimen voor jou bewaarde om zijn verslaving verborgen te houden, voel je pijn in het diepst van je hart! Je voelt je onzekerder dan ooit en verwijt het jezelf dat je nooit echt hebt willen zien dat er iets aan de hand was, je negeerde liever dat onbehaaglijke gevoel. Tegelijkertijd ben je heel erg boos op je partner, want hoe kon hij nou zijn verslaving expres verborgen houden voor jou? Toch merk je ook dat je wel nog iets voor hem voelt en je wilt hem helpen, maar hoe? Je wordt gek van alle emoties en gevoelens die kris kras door je heen schieten en dat wordt alleen maar erger.

Je verlangt naar rust; rust in je hoofd en rust in je lijf. Je wilt niet meer steeds achtervolgd worden door wat er allemaal gebeurd is. Je wilt je emoties onder controle hebben en weer kunnen genieten van dingen die jij leuk vindt. Je hebt behoefte aan duidelijkheid over hoe je nu verder kunt met je relatie en je verslaafde partner.

De informatie en de tips die ik je geef in dit e-book helpen je op weg, zodat je weer wat ademruimte gaat voelen in deze verschrikkelijke situatie. Zoek dus een plekje op waar je ongestoord kunt lezen en bedenk hoe jij deze tips wilt gaan toepassen (verderop in het boek vind je hiervoor een printbaar geheugensteuntje).

Ik wens je heel veel kracht toe!

*Je voelt je misschien heel alleen, maar je hoeft het niet meer alleen te doen!*

# *Wat is verslaving*

Er bestaan veel vooroordelen over verslaving en veel mensen veroordelen ook de verslaafde persoon zelf. Deze mensen beseffen zich waarschijnlijk niet dat verslaving een ziekte is. Naast de vooroordelen die er heersen in de maatschappij, ligt er ook een taboe op verslaving. Hierdoor durven velen die ermee te maken krijgen hun problemen niet te delen met anderen, bang voor de reacties die ze zullen krijgen.

Iemand kan verslaafd zijn aan middelen, zoals alcohol, drugs en medicijnen, maar ook aan gewoontes, zoals gokken, seks, games en internet. Het verslaafd zijn aan zo'n gewoonte heet ook wel gedragsverslaving.

Verslaving ontstaat meestal geleidelijk. Iemand raakt steeds meer afhankelijk van een bepaald middel of handeling (gedrag). In het begin zorgt het middel of de handeling ervoor dat de persoon zich beter voelt en dat hij zijn problemen minder goed voelt. Maar hij heeft het, geleidelijk aan en vaak ongemerkt, steeds vaker nodig en met grotere hoeveelheden, om zich er goed door te blijven voelen. Hij krijgt steeds minder controle over het gedrag. Uiteindelijk draait bijna alles wat hij doet om de verslaving. Dit gaat vaak gepaard met lichamelijke, psychische en sociale problemen, zoals een verstoord dag- en nachtritme, depressieve gevoelens of snel geïrriteerd raken. De verslaving beheerst zijn leven compleet. Toch durft hij vaak niet uit te komen voor zijn probleem of er hulp voor te zoeken, zeker in een ver

*'Verslaving' betekent  
'afhankelijkheid'.*



stadium van de ziekte. Meestal houden schuldgevoel of schaamte hem hierin tegen. Vanuit de verslaving, om deze verborgen te houden, liegt hij vaak over situaties en dingen, worden feiten verzwegen en ontkend.

Hoe langer iemand verslaafd is, hoe lastiger het voor diegene is om het patroon te doorbreken. Of het lukt om van de verslaving af te komen, verschilt per persoon. Sommigen lukt het en zij kunnen zonder de verslaving verder leven. Anderen zullen met hun verslaving moeten leren omgaan. Ook als het lukt om van de verslaving af te komen, blijft hij wel voor altijd extra verslavingsgevoelig.

Je spreekt van verslaving als iemand:

- Niet meer zonder een middel of handeling kan, lichamelijk of psychisch
- Steeds meer nodig heeft om hetzelfde effect te bereiken
- Meer dan de helft van de dag bezig is met het verslavende middel of gedrag: door erover te denken, het te verkrijgen/tot stand te brengen of daadwerkelijk te gebruiken/doen
- Ontwenningsverschijnselen krijgt als hij niet gebruikt. Dit kunnen lichamelijke of geestelijke verschijnselen zijn, zoals zweten of trillen, onrustig zijn of in paniek raken op momenten dat hij niet met de verslaving bezig kan zijn

# *1. Houd het stil*

Stom he? Ben je in de problemen gekomen doordat dingen verzwegen werden, moet je het nu zelf gaan stilhouden! Maar neem deze tip toch ter harte: wees voorzichtig met wat je aan jouw omgeving vertelt in dit stadium. Want wat eenmaal de buitenwereld 'ingeslingerd' is, krijg je daar niet meer uit. Zorg dat je achteraf geen spijt kunt krijgen van de dingen die je verteld hebt.

Er zijn op dit moment bij jezelf én bij je partner gewoon veel te veel emoties aanwezig om een goed overwogen keuze te maken over wat je vindt dat anderen mogen weten. Pas als jullie allebei een goede portie rust teruggevonden hebben, kun je op een verstandige manier keuzes maken in wat wel en niet verteld kan worden tegen anderen.

*Heb je kinderen?  
Bedenk dan ook goed wat er gebeurt als het nieuws  
via anderen bij hen terechtkomt! Wat kunnen de  
kinderen dan (onbedoeld) te horen krijgen?*



## *2. Bescherm je kinderen*

Als je kinderen hebt, kan het natuurlijk niet anders dan dat zij meekrijgen dat er iets aan de hand is, maar beperk de gevolgen voor hen zoveel mogelijk. Wees zeer terughoudend in wat je hen vertelt.

Wil je wel vertellen wat er speelt? Let dan hier op:

- Houd dan rekening met hun leeftijd, maak een inschatting van wat je kind kan begrijpen.
- Vertel géén details.
- Zorg er te allen tijde voor dat je kind niet bang kan worden door wat je vertelt, zich geen zorgen kan gaan maken of anderszins zich niet meer veilig kan gaan voelen bij een van de ouders.
- Spreek alleen over 'verslaving' als je er helemaal zeker van bent dat je kind dit ook kan begrijpen. Als je vermoed dat je kind dit misschien niet zal kunnen begrijpen, noem deze term dan ook niet. Wacht dan tot het kind oud genoeg is om het wel te kunnen begrijpen en er zelf aan toe is om meer te weten.

**Belangrijk:** als er sprake is van een seksverslaving, raadpleeg dan een deskundige op dit gebied. Vertel in géén geval aan je kinderen over deze verslaving, dit geldt ongeacht hun leeftijd! Het benoemen van deze verslavingsproblematiek kan namelijk zeer schadelijk zijn voor hun eigen ontwikkeling.

### *3. Neem iemand in vertrouwen*

Ik gaf je daarnet de tip om wat er gebeurd is stil te houden. Daarop mag je een uitzondering maken, want elk mens heeft het nodig om van zich af te kunnen praten. Praten over wat er gebeurd is zal jou helpen om uiteindelijk de verslaving van je partner een plek te kunnen geven.

Het is belangrijk dat je iemand uitkiest die je mag bellen op elk moment dat jij dat nodig hebt, iemand die kan luisteren, liefst zonder oordeel, en waarvan je weet dat ze dit in vertrouwen aanhoort. Voor als je er even doorheen zit, behoefte hebt aan contact, om uit te huilen of juist even luchtig wilt praten...

*Bellen werkt meestal  
beter dan appen.*

## 4. *Bewaak je grenzen*

Het ontdekken van de verslaving van je partner heeft jou flink uit balans gebracht. Hierdoor ben je kwetsbaarder. Ondanks dat je je een wrak voelt, is het wel heel belangrijk dat jij nu heldere grenzen stelt om met zijn verslaving om te kunnen gaan. Enkele richtlijnen:

- Denk goed na over wat jij belangrijk vindt en nu nodig hebt in je relatie met je partner. En ook wat je nu juist níet wilt hebben.
- Maak alleen afspraken die goed voelen voor jou. Laat je tijdens het maken van de afspraken niet misleiden en ga niet onderhandelen.
- Spreek heel duidelijk naar je partner uit dat je verwacht dat afspraken nagekomen worden. Iemand die verslaafd is, zal namelijk altijd proberen om afspraken te bagatelliseren of met excuses komen om ze niet na te hoeven komen.
- Wees zelf ook heel consequent in het nakomen van jullie afspraken. Elke afspraak die jij niet nakomt, is voor hem een "kans" om ook een afspraak niet na te hoeven komen.
- Maak van tevoren aantekeningen over wat je wilt afspreken, daarmee maak je het overzichtelijk voor jezelf.
- Maak geen afspraken waarmee je het (sneller) herstellen van zijn ziekte probeert te beïnvloeden. Met zulke afspraken houd je juist een goed herstel tegen. Iemand kan pas goed van zijn verslaving afkomen, als hij dit zélf echt wil en daar zelf aan werkt.

## *5. Ga niet zoeken*

Nu je eindelijk van de verslaving afweet, wil je waarschijnlijk ook álles weten. Het is een begrijpelijke reactie op de ontdekking van de verslaving: je wilt de controle over je leven terugvinden en je wilt de waarheid achterhalen.

Mijn tip is: ga niet graven. Je weet niet zeker wat je tegen zult komen. De kans bestaat dat je jezelf onnodig een nieuw trauma bezorgt als je nu alles uit gaat zoeken. Op dit moment zorgen je emoties ervoor dat je deze sterke drang voelt, maar emoties zijn niet altijd de beste raadgever. Wanneer de tijd daar wel rijp voor is, zul je het weten.

## *6. Neem geen grote beslissingen*

Je hebt het misschien weleens als dreigement geroepen tijdens een ruzie met je partner, maar nu sta je voor je gevoel écht voor de keuze: blijven of vertrekken?

Ook dit is een logische reactie op wat er gebeurd is. Je dacht toch samen trouw te zijn aan elkaar en dat blijkt nu anders te zijn geweest. Dit is inderdaad een heftig gegeven, maar neem hierdoor geen overhaaste besluiten. Beter kun je met zulke beslissingen wachten tot je weer wat meer rust gevonden hebt, het gebeuren in zekere mate hebt kunnen verwerken.

Wacht ook af hoe je partner in herstel gaat. Wanneer hij zijn verslaving goed onder controle krijgt, is het prima mogelijk dat jullie weer een fijne relatie kunnen gaan (her)opbouwen samen.

**Als je nu het maken van grote beslissingen kunt laten rusten, zul je later volledig achter jouw keuzes kunnen staan die je dán maakt, ongeacht welke keuzes dat dan zijn.**



## 7. *Schrijf het van je af*

Neem elke dag 's ochtends en 's avonds een moment voor jezelf om te schrijven.

Het is prettig om hiervoor een schriftje of collegeblok te reserveren. Dit schrift is privé! Schrijf op echt papier, niet digitaal typen. Ga ergens zitten waar je niet gestoord wordt. Waar je een traan kunt laten gaan als die komt en kunt zuchten zoveel je wilt. Schrijf in ongeveer een kwartiertje alles op wat in je naar boven komt. Zet eventueel een timer zodat je niet steeds op een klok hoeft te kijken.

Na afloop bedank je jezelf met een knuffel of schouderklopje, voor de tijd die je aan jezelf gegeven hebt en voor wat je allemaal hebt durven opschrijven. Dit voelt in het begin waarschijnlijk vreemd, maar je zult er snel genoeg aan wennen. :)

*Als je doet wat je deed,  
krijg je wat je kreeg.*



## *8. Elke dag een rondje*

Wandelen is goed voor je. Niet alleen vanwege de frisse lucht en lichaamsbeweging die je krijgt, maar ook voor je hoofd. Dat wist je waarschijnlijk wel al... Doe je het ook?

Maak elke dag een wandeling van ongeveer 30 minuten. Ga lekker in je eentje, want dan wordt je niet afgeleid door je wandelmaatje die ook graag haar eigen belevenissen vertelt en kun je jouw gedachten bovendien goed in stilte op een rijtje zetten.

Verzin in de eerste paar dagen een prettige vaste route die je kunt lopen, die je daarna elke dag wandelt. Zo zorg je dat je onderweg geen keuzes hoeft te maken over waar je heen zult gaan.

Spreek voor je wandeling een vast moment af met je huisgenoten (partner en kinderen), zodat je er zeker van bent dat je elke dag even de deur uit kunt gaan.

# Geheugensteuntje

Print deze pagina uit en hang 'm op een plek waar je er regelmatig even op kunt kijken.

## 1. Houd het stil

Wat eenmaal de buitenwereld 'ingeslingerd' is, krijg je daar niet meer uit.

## 2. Bescherm je kinderen

Beperk de gevolgen voor jouw kinderen zoveel mogelijk.

Hoe oud zijn ze? .....

## 3. Neem iemand in vertrouwen

Wie kun jij bellen op elk moment dat jij dat nodig hebt?

Dat is: .....

## 4. Bewaak je grenzen

Afspraak = afspraak.  
Wees zelf zeer consequent in het nakomen ervan.

## 5. Ga niet zoeken

Wanneer de tijd daar rijp voor is, zul je het weten.

## 6. Neem geen grote beslissingen

Laat het nemen van grote beslissingen nu rusten, zodat je later geen spijt kunt krijgen van de keuzes die je maakte.

## 7. Schrijf het van je af

Heb je gisteren 2x je schrift erbij gepakt om te schrijven?

Ja/Nee\*

\* Bedenk wat van toepassing is

## 8. Elke dag een rondje

Wandel elke dag een vast rondje van ongeveer een halfuur.

Je record: ..... opeenvolgende dagen gelukt!



# *Wat ga je nu doen*

Natuurlijk hoop ik van harte dat de tips jou geholpen hebben! Dat je weer kunt ademen in deze heftige tijd.

Als je de tips dagelijks uitvoert, kunnen ze jou veel opleveren. Lukt het jou om elke dag met deze tips bezig te zijn? Heb je de pagina met de geheugensteuntjes geprint en kijk je er dagelijks op? Dan ben je goed bezig! Maar blijf je het daarom alleen doen?

Ik weet hoe eng het is om om hulp te vragen en dat je dat liever niet doet. Zo was ik ook...

Je kunt zeker over deze pijn heen komen, maar als je het in je eentje blijft doen, kan het onnodig lang gaan duren. Je hebt te maken met een traumatische ervaring.

Daarom bied ik jou nu dit aan:

Als je behoefte hebt aan een luisterend oor van een lotgenoot, nog vragen hebt of meer wilt weten over de hersteltrajecten die ik aanbied, maak dan gebruik van een van de gratis sessies die ik wekelijks inplan. Ik geef je tijdens dit gesprek ook meteen nog wat extra tips mee!

Plan jouw gratis sessie hier:

[www.mijnmanisverslaafd.nl/gratis-sessie](http://www.mijnmanisverslaafd.nl/gratis-sessie). 

Ik hoop je snel te spreken.

Sandra

**Wat iemand anders kan  
kun jij ook.**

[info@mijnmanisverslaafd.nl](mailto:info@mijnmanisverslaafd.nl) ↗

Volg mij op Facebook: [@mijnmanisverslaafd.nl](https://www.facebook.com/@mijnmanisverslaafd.nl) ↗



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