

*Het boek dat je
wilt lezen
als je dierbare
verslaafd is*



HEEL JE HART

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 EN OEFENINGEN	8
GEHEUGENSTEUNTJE	19
WAT GA JE NU DOEN	20

Wie ben ik

Jarenlang had ik er geen idee van dat ik een relatie had met een verslaafde man. Ik dacht dat het vooral mijn onzekerheid was die zorgde voor een groot deel van de problemen die we hadden: hij was met mij getrouwd en toch was ik steeds bang dat hij niet echt van me hield, dat hij liever niet bij mij, maar ergens anders was.

Maar op een dag kwam daar het moment dat ik zijn ziekte ontdekte... en stortte mijn wereld in. Het rottige gevoel, dat ik zo ontzettend vaak had gehad, werd opeens bevestigd in plaats van afgedaan als onzin. Er brak een erg moeilijke tijd aan.

Ik vond uiteindelijk hulp bij een coach. De gapende wond die was ontstaan, herstelde en is nu een litteken geworden: de enorme pijn van destijds heeft een rustig plekje gekregen en de herinnering aan wat gebeurd is, laat mij zien hoe oersterk ik ben.

Ik ben trots op wat ik bereikt heb, om wie ik ben, om wat ik kan en om wat ik doe. Ik ben gelukkig en dankbaar. Nu geniet ik elke dag. Ook op dagen dat er tegenslagen zijn, vind ik altijd wel iets moois. Dit geluk wil ik doorgeven aan anderen. Daarom heb jij nu mijn e-book in handen.

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

Voor wie

Ik help vrouwen die bij een dierbare te maken hebben gekregen met verslaving, om gebeurtenissen te verwerken en de focus van hun leven terug op zichzelf te leggen, zodat zij zich weer met vertrouwen kunnen richten op een liefdevolle toekomst en een leuk leven.

Het is een heel zware tijd als je net hebt ontdekt of beseft dat je dierbare zo ziek is. De informatie en de tips die ik met je deel in dit boek helpen jou hopelijk, zodat je weer wat ademruimte gaat ervaren in deze periode. Zoek dus een plekje op waar je even ongestoord kunt lezen en bedenk rustig hoe jij deze tips kunt gaan toepassen.

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 nog eens 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 diegene 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 stadium van de

*'Verslaving' betekent
'afhankelijkheid'.*

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 degene 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. Maar ook als het iemand lukt om van de verslaving af te komen, blijft hij wel voor altijd extra verslavingsgevoelig.

Globaal gezien kun je spreken 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

** Denk je na het lezen van deze informatie dat iemand (anders) uit je omgeving misschien verslaafd kan zijn, vraag dan om advies aan bijvoorbeeld je huisarts. Alleen een bevoegde arts mag een diagnose stellen.*

1. *Houd het stil*

Dit eerste advies wat ik je nu ga geven, kan meteen wat dubbel voelen. Je bent zo diep in de problemen gekomen doordat dingen niet verteld werden, en toch raad ik je nu aan om voorzichtig te zijn met wat je aan anderen vertelt. Aan de ene kant kan het praten over wat er aan de hand is zorgen voor begrip, maar aan de andere kant ook juist voor onbegrip. Het is nu eenmaal zo dat er een behoorlijk taboe en stigma heersen over verslaving. Dat dit onterecht is, daar doe je weinig aan op dit moment. Niet iedereen weet dat verslaving ‘gewoon’ een hersenziekte is, maar het is voor jou nu niet het moment om hier iets tegen te doen. Pas liever op jezelf. Wees voorzichtig met wat je aan jouw omgeving vertelt in dit stadium. Want wat eenmaal de buitenwereld ingebracht is, krijg je daar niet meer uit.

Sommige situaties die er zijn voorgevallen, kunnen best heftig zijn en flink indruk op je gemaakt hebben. Het kan dan zó fijn voelen om het van je af te praten. En natuurlijk mag dat wel, maar zorg dat je achteraf geen spijt kunt krijgen van de dingen die je verteld hebt. Er zijn, vooral als je de ziekte pas geleden ontdekt hebt, bij jezelf én bij je verslaafde dierbare 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.

Doe de check:

Denk aan je kinderen (of een ander kwetsbaar persoon). Bedenk eens goed wat er gebeurt als het nieuws via anderen bij hen terechtkomt. Wat kunnen zij dan (onbedoeld) te horen krijgen?

2. Bescherm je kinderen

Als jij of de verslaafde kinderen heeft, 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 en wees alert voor wat ze van de situatie meekrijgen.

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 eerst een deskundige. 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 nog zoveel mogelijk 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 en gebeurtenissen 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 diegene dit in vertrouwen aanhoort.

Spreek duidelijk af waarvoor je hem of haar mag bellen: voor als je er even doorheen zit, behoefte hebt aan contact, om uit te huilen of juist even behoefte hebt aan een luchtig gesprek. Dan komt jouw telefoontje niet als een verrassing wanneer je belt.

*Bellen werkt meestal
beter dan appen.*

4. *Bewaak je grenzen*

Misschien ontdekte je de verslaving plotseling, misschien zag je het geleidelijk aan misgaan. Hoe dan ook, de ziekte heeft je flink uit balans gebracht. Hierdoor ben je kwetsbaarder.

Ondanks dat je je machteloos of kwetsbaar voelt, is het heel belangrijk dat jij nu heldere grenzen stelt. Een verslaafde zal altijd grenzen opzoeken, dat is wat de ziekte doet. Dus het is aan jou om je grenzen heel duidelijk te bewaken.

Enkele richtlijnen bij het stellen van jouw grenzen:

- Denk goed na over wat jij belangrijk vindt en nu nodig hebt in je relatie met je dierbare. En ook over wat je nu juist níet wilt hebben.
- Maak afspraken over jullie omgang. Maar 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 de verslaafde 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 kanskaart 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 en bewaak je beter je grenzen tijdens het gesprek.

- Maak geen afspraken waarmee je invloed probeert uit te oefenen op het (sneller) herstellen van zijn ziekte. Jij hebt géén invloed hierop! Probeer je het toch, dan houd je juist eerder een goed herstel tegen. Want iemand kan pas goed van zijn verslaving afkomen, als hij er zelf klaar voor is, dit echt zelf wil en daar ook echt zelf aan werkt.

5. Ga niet zoeken

Ontdekte je de verslaving plotseling? Nu je eindelijk van de verslaving afweet, wil je waarschijnlijk ook álles weten. Het is een begrijpelijke reactie op je ontdekking: je weet nu waardoor jouw leven zo vreemd liep en wilt de controle over je leven terugvinden. Je wilt de waarheid achterhalen.

Mijn advies is: ga niet graven in het verleden. 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 zijn het je emoties die ervoor zorgen 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.

Handig voor jou om te weten:

In veel hersteltrajecten komt er een moment waarop de verslaafde de mogelijkheid krijgt om een gesprek met zijn omgeving aan te gaan. Als je als contactpersoon bent opgegeven bij de kliniek, kun je daar eventueel alvast navragen of dit onderdeel zal worden van het proces. Het is aan de therapeut en verslaafde om te beslissen of dit gesprek er komt.

6. Relatie? Neem geen grote beslissingen

Als partner heb je het misschien weleens als dreigement geroepen tijdens een ruzie, 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, de gebeurtenissen 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.

Zo doe je dat goed:

- Het is prettig om hiervoor een schriftje of collegeblok te reserveren.
- Let op: dit schrift is privé!
- Schrijf op echt papier, niet digitaal typen (dit heeft met je hersenwerking te maken).
- 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. Je mag echt trots zijn op de tijd die je aan jezelf gegeven hebt en op wat je allemaal hebt durven opschrijven. Dit voelt in het begin waarschijnlijk vreemd, maar stiekem is het ook wel héérlijk hoor. :)

*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... Maar doe je het ook?

Zo gaat het je elke dag lukken:

- 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.

9. Geef kleur aan wat je voelt

Kleur geven? Jazeker, dat kan. Jij kunt dat ook. Ik daag je uit om jezelf deze oefening aan te leren. Het is namelijk een oefening die jou kan helpen om beter te begrijpen wat er binnenin je gebeurt en het zorgt voor meer acceptatie van je emoties.

Je gaat bij deze oefening met je aandacht je lijf in. Je gaat voelen wat je voelt, op een andere manier dan normaal, doordat je een aantal bijzondere vragen gaat beantwoorden. Het kan zijn dat het je de eerste (paar) keer niet goed lukt. Zeker als je zoiets nog niet eerder gedaan hebt. Blijf deze oefening herhalen. Dan zul je merken dat het steeds makkelijker gaat en uiteindelijk helemaal vanzelf.

Liefst sluit je je ogen tijdens de uitvoering, maar ja, dat leest wat lastig natuurlijk! Dus lees daarom 3 keer aandachtig de oefening door, sluit daarna je ogen, en doe dan alle dingen die je je ervan herinnert - veel of weinig, alles is goed. Ook dit gaat met de tijd beter.

Doe de eerste keren ook dit, om even te wennen:

- Zorg dat je ontspannen zit.
- Sluit je ogen.
- Herinner jij je jouw eerste fiets?
- Welke kleur had die fiets?
- Zat er ook een bel op die fiets?
- En hoe zag het stuur eruit?

Open nu je ogen. Goed zo. Knipper een paar keer en kijk even om je heen. Daarna kun je met de echte oefening gaan beginnen. Deze vind je op de volgende pagina.

Oefening: geef kleur aan wat je voelt

- Zorg dat je ontspannen zit.
- Sluit je ogen.
- Leg, als je dat prettig vindt, je handen op je buik.
- Wat voel je? Misschien een bepaalde emotie? Neem de tijd.
- Waar in je lijf voel je die emotie? (wijs de plek aan voor jezelf)
- Is dat gevoel groot of klein?
- Is het gevoel licht of zwaar?
- Beweegt het gevoel of staat het stil?
- Heeft het gevoel een kleur?
- Welke kleur?
- Voel het gevoel en accepteer dat het er is.

Wanneer jij er klaar voor bent, open je je ogen weer.

Goed gedaan!

Ga nu staan en schud alles even van je af. Schud je armen, je benen, beweeg je nek. Hoe voel je je nu? Misschien vind je het prettig om even een schrijfmomentje te nemen voor jezelf. Laat toe wat komt. Je bent een topper!

* Deze oefening is een vereenvoudigde versie van de techniek die je leert in het traject "Nu jij!". [Meer informatie](#)

Geheugensteuntje

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

1. Houd het stil

Wat kunnen kwetsbare personen onbedoeld via anderen te horen krijgen?

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 emotionele 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!

9. Welke kleur voel je?

Ga ontspannen zitten en sluit je ogen... Doe elke dag deze oefening (pagina's 17 en 18).



Wat ga je nu doen?

Wees trots op jezelf dat je de moeite genomen hebt om dit e-book te lezen. Je hebt namelijk jezelf ermee een kans tot groei gegeven. Die kans, daar gaat het om. Niet stilzitten, maar doen.

Wil je met mij delen wat voor jou de meest waardevolle tip is? Ik hoor het graag van je. Want stiekem ben ik best nieuwsgierig. ;)

Ja, ik wil mijn ervaring delen [↗](#)

Wat ga je nu doen? Ga je door met alleen deze tips? Of wil meer en sneller gaan?

De tips die ik je gegeven heb zijn zeer waardevol, maar natuurlijk heb je nog veel meer te doen om deze verdrietige situatie echt goed achter je te kunnen laten, zodat je jouw liefdevolle toekomst en leuke leven kunt gaan leven.

Twijfel jij of je meer nodig hebt? Ik kijk graag met je mee:

Ja, plan mijn gratis gesprek [↗](#)

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

Contact

Mailen: info@mijnmanisverslaafd.nl

Whatsapp: [06 83132608](https://www.whatsapp.com/business/profile/0683132608)

Bellen: [06 83132608](tel:0683132608)

Facebook Messenger: [@mijnmanisverslaafd](https://www.facebook.com/mijnmanisverslaafd)

Instagram: [@sandra_heel_je_hart](https://www.instagram.com/sandra_heel_je_hart)

Groetjes, Sandra



HEEL JE HART

www.mijnmanisverslaafd.nl