

Herstel van verslaving

Wat je opnieuw leert als gebruik geen oplossing meer is



Gebruik had een functie



- Gebruik hielp tijdelijk om spanning, leegte of pijn te dempen.
- Het kon rust, beloning, controle of ontsnapping geven.
- Herstel vraagt: welke behoefte zat daaronder?

Stoppen maakt zichtbaar wat eronder zit

Moeilijke gevoelens leren verdragen hoort bij herstel

- Zonder gebruik worden gevoelens, stress en gewoontes vaak sterker voelbaar.
- Verdriet, onrust, onzekerheid, vermoeidheid of leegte kunnen naar boven komen.
- Herstel vraagt leren verdragen zonder direct te dempen of te vluchten.

Stress en prikkels zijn triggers



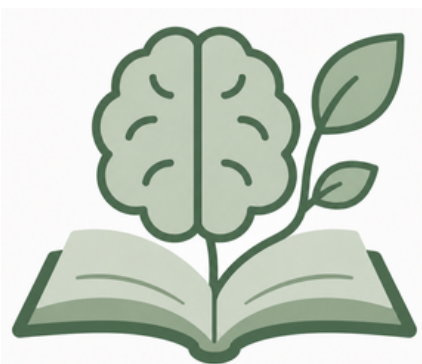
- Stress, overbelasting, conflicten, slaaptekort en prikkels kunnen zucht versterken.
- Bij autisme of ADHD kunnen prikkels, onrust en schakelen extra veel energie kosten.
- Eerder signaleren helpt om terugval te voorkomen.

Zucht komt in golven



- Zucht voelt dringend, maar blijft meestal niet even sterk.
- Interne en externe triggers kunnen de drang aanzetten.
- Tijd winnen helpt: pauzeren, weglopen, ademen, afleiden of contact zoeken.

Herstel vraagt nieuwe vaardigheden



- Emoties herkennen en reguleren.
- Grenzen voelen, rust nemen en hulp vragen.
- Een andere manier vinden om met spanning om te gaan.

Je hoeft het niet alleen te doen



- Steun van hulpverlening, lotgenoten, familie of vrienden helpt.
- Structuur, begeleiding en eerlijk delen maken herstel veiliger.
- Verbinding verkleint isolement en schaamte.

Terugval is een signaal



- Terugval betekent niet dat alles mislukt is.
- Kijk wat eraan voorafging: stress, gedachten, triggers of situaties.
- Gebruik het om te leren en bij te sturen.

Herstel groeit door herhaling



- Ritme, slaap, eten, bewegen, rust en hulp vragen versterken herstel.
- Nieuwe gewoontes maken nieuwe verbindingen in het brein.
- Blijf bouwen aan een leven dat herstel ondersteunt.

Herstel is meer dan stoppen. Het is opnieuw leren omgaan met spanning, zucht en jezelf — met steun, inzicht en herhaling.