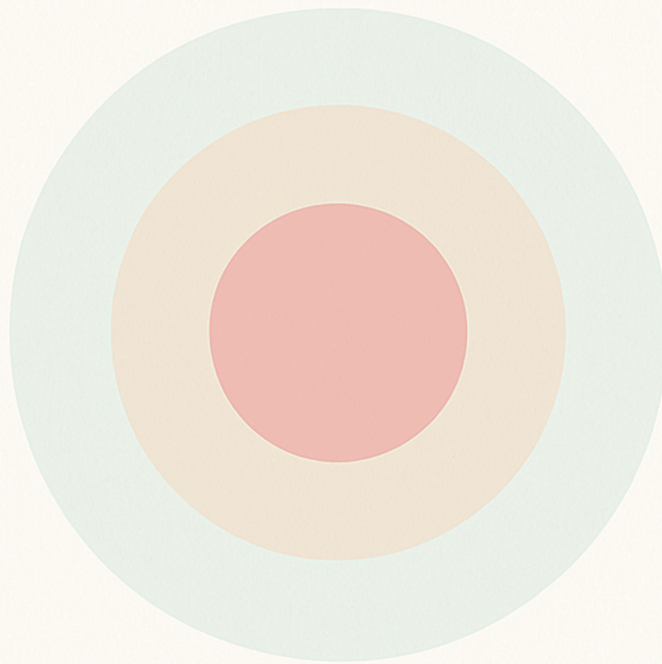


Herstelkompas

Van wankel balanceren naar stevig staan
bij hardnekkige patronen en verslaving



Erik Willems



Een kompas voor herstel

Veel mensen die iets willen veranderen in hun leven, richten zich als eerste op één ding: stoppen met het gedrag of het middel waar ze last van hebben. Dat is begrijpelijk en belangrijk, maar ook meestal niet genoeg. Daarbij is volledige onthouding soms niet eens mogelijk — zoals bij eten of seksualiteit. Echte verandering vraagt om meer dan stoppen alleen. Het vraagt dat je leert zien wat je uit balans brengt — en wat je helpt om weer stevig te staan.

Een tijd geleden kwam **Dennis** bij mij – hij vertelde dat hij al zes maanden geen druppel gedronken had. Toen ik hem vroeg wat hem hier bracht, vertelde hij dat hij zich door die zes maanden heen geknokt had. Het was enorme winst dat hij niet meer dronk, maar het bleef ongeloofelijk zwaar.

“Het gaat niet best. Het voelt alsof ik over een koorddanskoord loop, en ik kan helemaal niet koorddansen. Op zich niet gek als je na zolang stopt met drinken, maar het voelt na zes maanden nog steeds alsof ik er ieder moment vanaf kan vallen.”

Wat bleek? Zijn hele focus lag op *niet* gebruiken. Maar verder had hij niets veranderd in zijn leven. Hij deelde nauwelijks iets over zijn proces, sprak niet over zijn gevoelens, en probeerde alles eerst zelf op te lossen. Ook kookte hij alleen als zijn dochtertje bij hem sliep, werkte zich het leplazarus en zag hij weinig vrienden.

Het middel was dan misschien wel weg – maar veel andere patronen waren er nog. Hij had geen idee dat hij het zichzelf zes maanden veel moeilijker maakte dan nodig. En dat is precies wat deze oefening zichtbaar maakt!



Herstel vraagt een helder zicht op patronen

De beeldspraak van Dennis vond ik heel treffend, want voor veel mensen voelt veranderen of stoppen met iets wat we lang hebben gedaan wiebelig, ongemakkelijk, en alsof je ieder moment kunt omvallen.

Maar de waarheid is dat dit al heel lang aan de hand was. Alleen was het middel — alcohol, porno, blowen, eten — een manier om dat wiebelige evenwicht even niet te hoeven voelen. Het leek even houvast te geven — of beter gezegd: de illusie daarvan. De spanning, de onrust, de leegte vanbinnen — die waren er al. Dáárom zijn we gaan gebruiken. Niet omdat we iets verkeerd deden, maar omdat het op dat moment voelde als een manier om overeind te blijven.

En als dat middel dan wegvalt, voelen we pas echt hoe wankel we eigenlijk door het leven gaan. Hoe snel we onszelf verliezen in verdoven of vermijden. Dat patroon is soms verraderlijk subtiel, want het laat zich niet alleen zien in momenten van heftige terugval, maar is ook zichtbaar in het kleine, dagelijkse gedrag: Het bed blijft onopgemaakt. Je bestelt toch weer iets makkelijk in plaats van zelf te koken. Je blijft scrollen terwijl je eigenlijk leeg of onrustig bent. Op zichzelf lijken die dingen onschuldig. Maar al die kleine dingen samen maken de bodem onder onze voeten steeds wankeler.

Herstel betekent niet: ineens een volleerd koorddanser worden. Het betekent: leren herkennen wat ons uit evenwicht haalt — en wat juist helpt om weer steviger te staan.

De kracht van de oefening

Het herstelkompas vindt zijn oorsprong in het 12-stappenprogramma van SLAA (Sex and Love Addicts Anonymous). Het bestaat uit 3 cirkels die je kan zien als een soort verkeerslicht. De binnenste cirkel is rood, hierin schrijf je wat je bottomline is, alcohol, ketamine, gokken, etc. De tweede cirkel is oranje, hierin schrijf je welk gedrag je



kwetsbaar maakt. En in de buitenste cirkel – groen – schrijf je op wat je helpt om stevig te blijven staan (buitenste cirkel).

Daarnaast doet het meer.

1. Van abstract naar zichtbaar gedrag

De oefening brengt verslaving en herstel terug naar iets concreets. In plaats van alleen te praten over “ik wil herstellen”, laat het je letterlijk zien: wat is voor *mij* ‘terugval’, wat is mijn risicogedrag, en wat helpt me echt? Dat maakt het bruikbaar. Het verandert herstel van een vaag streven naar een concreet pad met richtingaanwijzers.

2. Inzicht in het proces vóór de terugval

Veel mensen denken dat terugval plotseling gebeurt. Maar de oefening laat zien hoe dit meestal een glijdende schaal is die we kunnen leren herkennen. De oranje cirkel is hierin misschien wel de belangrijkste: die leert je om signalen bij jezelf te herkennen voordat het misgaat. Het doorbreekt het idee dat iets ‘ineens’ gebeurt – en geeft regie terug.

3. Herstel als dagelijks kompas

De groene cirkel laat zien dat herstel niet alleen gaat over niet gebruiken, maar over wel leven. Het maakt herstel positief: wat voedt mij, wat helpt mij groeien, waar voel ik verbinding? Zeker voor mensen met een langdurig patroon van zelfafwijzing is dit deel essentieel. Het maakt ruimte voor hoop, vertrouwen, en zelfzorg. Niet als trucje – maar als leefwijze.



Voordat je daadwerkelijk aan de slag gaat: deze oefening nodigt uit tot radicale eerlijkheid. Zonder oordeel. Leg alles op tafel – niet om gestraft te worden, maar om jezelf serieus te nemen. Dat maakt het ook een oefening om goed voor jezelf te leren zorgen. Dit is geen oefening om het goed of fout te doen. Het is een kans om jezelf serieus te nemen.

Schrijf eens op wat je eigenlijk al weet — maar nog niet zo hebt benoemd.



Binnenste cirkel – verslavingsgedrag

In deze cirkel zet je alles wat je absoluut wilt vermijden: gedragingen die je telkens opnieuw van jezelf verwijderen. Dit is het terrein van dwang, schaamte en zelfdestructie.

Hoe herken je gedrag uit deze cirkel?

- *Het roept schaamte of schuld op – je wilt het verbergen*
- *Je voelt dat je de controle verliest – het is dwangmatig*
- *Het beschadigt jezelf en/of anderen*
- *Het vergroot gevoelens van leegte, eenzaamheid en zelfveroordeling*

Voorbeelden van gedrag in de binnenste cirkel:



Alcohol



Gebruik van drugs



Gokken



Anderen bekijken als lustobject



Bingen of overeten



Verdoven met seks of fantasie



Seks buiten je relatie



Flirten of seksuele toespelingen



Gamen om te ontsnappen



Stiekem porno kijken



Online gokken/ crypto-handel



Compulsief kopen/ shoppen



Wat komt er sowieso in de binnenste cirkel te staan?





Middelste cirkel – risicogedrag

Gedrag, situaties of overtuigingen die op zichzelf nog niet schadelijk zijn, maar het risico op terugval vergroten. Het is ook vaak gedrag waarvan we niet zo goed weten waarom we het doen. Het beantwoordt de vraag: wat maakt me kwetsbaar?

Hoe herken je gedrag uit de tweede cirkel?

- Het brengt je uit balans, zonder direct grensoverschrijdend te zijn
- Je denkt jezelf richting 'één keer kan geen kwaad'
- Het gebeurt vaak vóór je een terugval meemaakt

Voorbeelden van gedrag in de oranje cirkel:

 Alleen zijn, verveling, stress

 Ongezond eten, niet zelf koken

 Niet om hulp vragen

 Liegen

 Gevoelens niet delen

 Sociale media, datingapps

 jezelf terugtrekken/isoleren

 Niet delen van moeilijke gedachten

 Over kritisch zijn op jezelf

 Overwerken

 Rommelige leefomgeving/ chaos laten oplopen

 Vermijden van administratie of verantwoordelijkheden



Welk gedrag dat je uit balans brengt maar niet de verslaving is hoort in de tweede cirkel voor jou?





Buiten Cirkel – Herstelgedrag en hulpbronnen

Gedrag dat je helpt om in verbinding te blijven met jezelf, anderen en wat voor jou belangrijk is. Deze cirkel ondersteunt je dagelijkse balans en richting.

Hoe herken je gedrag uit de groene cirkel?

-  Het geeft je rust, helderheid of energie
-  Je voelt je meer verbonden met jezelf of anderen
-  Je merkt dat je er sterker of stabiel door wordt

Voorbeelden van gedrag in de groene cirkel:

 Praten met een maatje, sponsor of therapeut

 Wandelen, sporten, bewegen

 Meditatie, ademhaling, gebed

 hobby's, lezen, tuinieren, muziek

 Iets doen voor een ander

 Grenzen aangeven, op tijd rust nemen

 Structuur in je dag, planning en ritme

Gezonde vriendschappen

 Meetings bezoeken

 Emoties toelaten

 Persoonlijke ontwikkeling: cursus

 Buiten zijn: park, bos, natuur

 Creativiteit, schilderen, schrijven

 Voldoende nachtrust



Welke gedrag helpt je steviger te staan in herstel?





Terugkijken — en vooruit

Als je jouw herstelkompas hebt ingevuld, heb je nu een helder overzicht van je eigen patronen. Het is niet zomaar een lijstje, maar een spiegel: waar breng jij op dit moment de meeste tijd door? Herstel is geen rechte lijn. Het is balanceren, bijsturen, en soms weer even opnieuw beginnen. Het mooie is: met deze cirkels heb je nu een kompas in handen. Niet om alles te ‘fixen’, maar om richting te geven — elke dag weer.

- **Bevind je je vaak in de oranje cirkel?**

Dan weet je: dit is het moment om actief naar de buitenste cirkel te bewegen. Niet groots of perfect — maar juist met kleine, haalbare stappen die jou helpen om weer in contact te komen met jezelf.

- **Merk je dat je vaak in de binnenste (rode) cirkel bent beland?**

Dan is dit geen reden voor oordeel, maar een signaal of teken om extra steun te zoeken bij mensen die je kunnen helpen om de weg terug te vinden.



Reflectie na het invullen: even stilstaan bij wat je ziet

Als je het kompas hebt ingevuld heb je misschien gemerkt dat het confronterend was, misschien verhelderend. Hopelijk beide. Hoe dan ook: je hebt jezelf iets waardevols gegeven — een overzicht van hoe jouw patronen er op dit moment uitzien. Nu is het tijd om daar even bij stil te staan. Niet om te oordelen, maar om te begrijpen. Niet om het perfect te maken, maar om te zien: wat betekent dit nou eigenlijk voor mij?

De volgende vragen helpen je om daar woorden aan te geven. Neem ze rustig door. Er is geen goed of fout — het gaat erom dat je jezelf serieus neemt.

Reflectievragen binnenste cirkel

- *Wat gebeurt er vlak vóór je hierin terechtkomt?*
- *Wat is het effect op je gevoel van eigenwaarde?*
- *Welke gedachten vertel je jezelf om het tóch te doen en wat zou je nodig hebben om niet die richting op te gaan?*

Reflectievragen tweede cirkel

- *Wat zijn voor jou duidelijke waarschuwingssignalen?*
- *Welke overtuigingen sluipen erin wanneer je kwetsbaar bent?*
- *Wat gebeurt er in je lijf, stemming of gedrag als je in deze fase zit?*
- *Wat heb je nodig om op dat moment hulp te vragen of eerlijk te zijn?*



Reflectievragen buitenste cirkel

- *Wat brengt rust, helderheid of plezier in je dag?*
- *Welke routines helpen jou om in balans te blijven?*
- *Wat zou je vandaag kunnen doen om jezelf goed te voeden – emotioneel, mentaal of lichamelijk? En wat heb je hierbij nodig, van jezelf – of van een ander?*



Erik Willems

Erik Willems is psychosociaal hypnotherapeut met een praktijk in Amsterdam, en werkt daarnaast als groeps counselor bij Intomeyousee-verslavingszorg. Hij begeleidt al jaren mensen die vastlopen in verslavingsgedrag en combineert zijn kennis van trauma, hechting en herstel met een warme, praktische benadering.

“Ik zie verslaving als een uiting van een diep ongemak met onszelf. Daarom draait herstel niet alleen om het afleren van gedrag, maar juist om iets wezenlijks terugvinden: onze menselijkheid. Zoals Irvin Yalom zegt: we ontdekken die niet in afzondering, maar juist in contact. Herstel begint wanneer we de moed vinden om onszelf te laten zien – en anderen daarin toe te laten.”

Naast zijn werk in de therapiekamer schrijft Erik blogs over herstel en maakt hij samen met Chris Knorren de podcast *Liefde Zonder Masker* over seks, liefde en aandachtsverslaving. Daarin willen ze complexe thema's over verslaving en herstel toegankelijk maken en ruimte creëren voor eerlijkheid, kwetsbaarheid en groei.

“We are wounded in relationship, and we heal in relationship.”

— Irvin D. Yalom

Meer weten?

 www.hypnoworks.nl

 [Liefde zonder masker](#) – podcast over seks, liefde en aandachtsverslaving

