H e r s t e l k o m p a s



Van wankel balanceren naar stevig staan
bij hardnekkige patronen en verslaving

Erik Willems

Een kompas voor herstel

Veel mensen die willen stoppen met een verslaving richten zich vooral op niet meer drinken, gebruiken, gokken of compulsief porno kijken. Dat is begrijpelijk. Stoppen met het verslavingsgedrag is vaak een belangrijke eerste stap. Tegelijk blijven de onrust, onzekerheid of eenzaamheid waarvoor dat gedrag een oplossing leek te bieden soms bestaan.

Het Herstelkompas helpt je om ook die kant van herstel te onderzoeken. Je brengt in kaart welke gewoontes je uit balans brengen en wat je helpt om steviger te staan.

Dennis stopt met drinken

Een tijd geleden kwam Dennis bij mij. Hij had zes maanden geen druppel alcohol gedronken. Hij was daar blij mee, maar vertelde dat hij zich door die maanden heen had geknokt. “Het gaat niet best,” zei hij. “Het voelt alsof ik over een koord loop, terwijl ik helemaal niet kan koorddansen. En eerlijk gezegd voelt het na zes maanden nog steeds alsof ik er ieder moment vanaf kan vallen”.

Dennis was vooral bezig met niet drinken. Dat hij dat al zes maanden volhield, was een grote stap. Maar verder was er weinig veranderd. Hij bleef zijn problemen alleen oplossen, sprak nauwelijks over zijn gevoelens en vertelde niet hoe zwaar het herstel hem viel. Als hij vrienden zag, was dat nog steeds in de kroeg. Hij kookte alleen wanneer zijn dochtertje bij hem sliep en werkte te veel. De alcohol was weg, maar hij vroeg nog steeds weinig steun en zorgde nauwelijks voor zichzelf. Daardoor bleef niet drinken een dagelijks gevecht.

Wat verslavingsgedrag voor je doet

De vergelijking van Dennis met een koorddanser vond ik heel treffend. Hij was gestopt met drinken, maar stond nog steeds te wankelen. De spanning en eenzaamheid waren gebleven. Hij werkte te hard, vroeg weinig steun en bleef zijn problemen alleen oplossen.

Hoe pijnlijk de gevolgen ook zijn, verslavingsgedrag levert je ook iets op. Je drinkt bijvoorbeeld om spanning te dempen. Je kijkt porno om de eenzaamheid even niet te voelen. Je gokt om de leegte te doorbreken. Je zoekt aandacht om bevestigd te krijgen dat je ertoe doet. Het geeft even verlichting, verdoving of opwinding. Dat maakt het zo moeilijk om ermee te stoppen, ook als je weet hoeveel het je kost.

Als je stopt, heb je die uitweg niet meer. Je voelt de onrust die je eerder kon verdoven. Dat merkte Dennis. Hij dronk niet meer, maar wist nog niet hoe hij met die onrust moest omgaan. En doordat hij bleef overwerken en weinig met anderen deelde, liep de spanning verder op.

Daarom is het belangrijk om ook te kijken naar wat je dagelijks doet. Houd je je gevoelens voor jezelf? Vraag je om hulp als je vastloopt? Neem je rust of werk je door tot je uitgeput bent? Die gewoontes hebben invloed op hoe zwaar je herstel is. Ze laten ook zien waar je iets kunt veranderen.

Wat levert jouw (verslavings)gedrag je op korte termijn op?

Welke behoefte of welk gevoel zit daar mogelijk achter?

Wat het Herstelkompas je laat zien

Het Herstelkompas is een eigen uitwerking van het driecirkelmodel zoals beschreven binnen Sex Addicts Anonymous (SAA). Het kompas bestaat uit drie cirkels in rood, oranje en groen, vergelijkbaar met een stoplicht.

Rood Verslavingsgedrag

Het gedrag waarmee je wilt stoppen, omdat het onderdeel is van jouw verslavingspatroon en schadelijke gevolgen heeft voor jezelf of anderen.

Oranje Risicogedrag en patronen

Gewoontes die je uit balans brengen of het moeilijker maken om voor jezelf te zorgen. Ze kunnen je kwetsbaarder maken voor terugval.

Groen Herstelgedrag en hulpbronnen

Handelingen, vaardigheden en mensen die je helpen om met moeilijke momenten om te gaan en goed voor jezelf te zorgen.

Van inzicht naar handelen

Je maakt algemene voornemens concreet. “Beter voor mezelf zorgen” wordt bijvoorbeeld “ook voor mezelf koken als ik alleen ben”. Je leert signalen eerder herkennen en koppelt daar een haalbare reactie aan.

De kleuren helpen je om gedrag te onderscheiden. Wat voor de één risicovol is, hoeft dat voor een ander niet te zijn. Je kompas kan veranderen wanneer je meer over je patronen leert.

Zo gebruik je dit werkboek

Begin met wat je herkent

Lees de uitleg en voorbeelden bij elke kleur. Kies wat bij jouw situatie past. Je hoeft niet alle voorbeelden over te nemen.

Beschrijf zichtbaar gedrag

Schrijf wat je doet, wanneer en in welke omstandigheden. “Ik sla het avondeten over als ik alleen ben” geeft meer richting dan “ik zorg slecht voor mezelf”.

Maak onderscheid

Stress, verveling en eenzaamheid zijn gevoelens of omstandigheden. Noteer bij oranje vooral hoe je daarop reageert, en benoem de omstandigheden apart als die belangrijk zijn.

Kies een eerste stap

Vul eerst je drie cirkels in. Gebruik daarna de vragen bij “Je herstelkompas gebruiken” om één concrete vervolgstap te kiezen.

Bespreek en herzie

Je kunt dit werkboek zelfstandig gebruiken of samen met een behandelaar, maatje of andere steunfiguur. Pak het opnieuw erbij als je situatie verandert.

Schrijf ook op wat je lastig vindt om toe te geven. Je hoeft het niet meteen volledig te begrijpen. Een eerste versie mag vragen openlaten.

Rode cirkel

Verslavingsgedrag

Dit wordt ook wel de bottom line genoemd. Hier beschrijf je het gedrag waarmee je wilt stoppen. Het gaat om gedrag dat onderdeel is van jouw verslavingspatroon en negatieve gevolgen heeft voor jezelf en/of anderen. Kijk naar jouw patroon, de controle die je ervaart en de gevolgen. Maak bij twijfel samen met je behandelaar duidelijk waar jouw grens ligt en wat in de rode cirkel komt.

Voorbeelden

Alcohol *	Gokken
Compulsief porno kijken /webcamseks	Dwangmatig seksueel contact zoeken met schadelijke gevolgen
Eetbuien	Compulsief kopen waardoor schulden of andere problemen ontstaan
Drugs	Chemseks

Dit zijn voorbeelden, geen algemene verboden of normen. Het gedrag en de afspraken die bij jouw herstel passen, zijn leidend.

** Drink je al langere tijd veel alcohol en wil je stoppen? Doe dit samen met een arts.*

Oranje cirkel

Risicogedrag en patronen

Hier beschrijf je gewoontes die je uit balans brengen of de kans op terugval vergroten. Het is niet het verslavingsgedrag zelf. Vaak zijn het manieren om spanning, onzekerheid of moeilijke gevoelens uit de weg te gaan.

Overwerken kan je bijvoorbeeld afleiden van onrust. Je terugtrekken kan voorkomen dat je iets kwetsbaars moet vertellen. Dat kan even verlichting geven, terwijl je op langere termijn steun of rust tekortkomt.

Voorbeelden

Doorwerken terwijl je uitgeput bent	Contact afzeggen en je terugtrekken
Zeggen dat het goed gaat terwijl je vastloopt	Geen hulp vragen
Maaltijden overslaan of structureel te weinig slapen	Ja zeggen terwijl je een grens wilt aangeven
Moeilijke gesprekken of administratie blijven uitstellen	Risicovolle apps of plekken opzoeken en jezelf vertellen dat één keer geen kwaad kan
Huis niet opruimen	Gevoelens niet delen met anderen
Weinig aan beweging doen	Te lang in bed blijven liggen

Groene cirkel

Herstelgedrag en hulpbronnen

Hier beschrijf je wat je helpt om goed voor jezelf te zorgen, contact te houden en om te gaan met moeilijke momenten. Denk aan dagelijkse routines én aan vaardigheden zoals eerlijk zijn, gevoelens delen en grenzen aangeven.

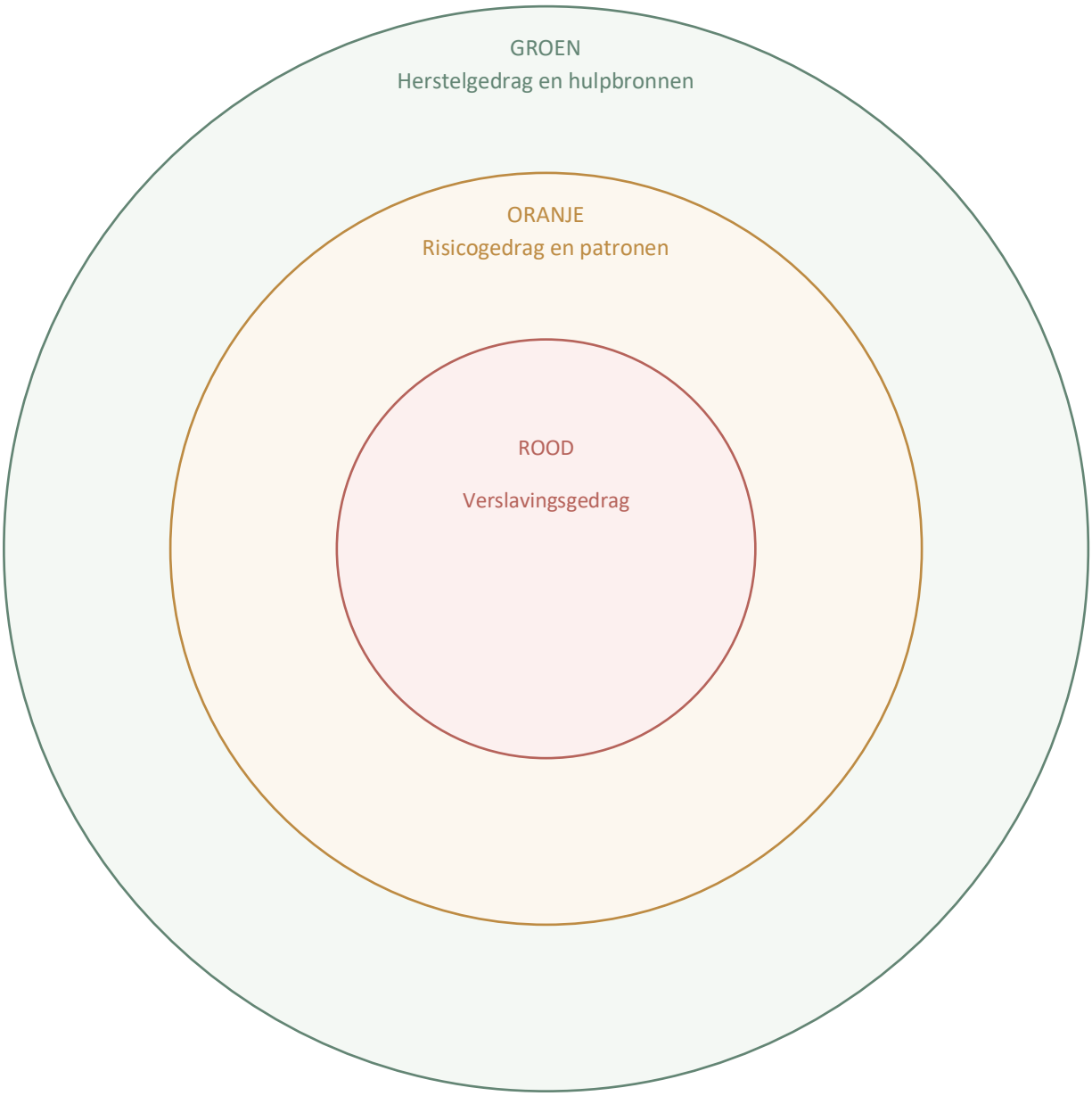
Herstelgedrag hoeft niet meteen prettig te voelen. Een moeilijk gesprek of hulp vragen kan spanning oproepen en je toch helpen. Kies wat op langere termijn bijdraagt aan jouw herstel.

Voorbeelden

Op vaste tijden eten en voldoende slapen	Wandelen, sporten of tijd buiten doorbrengen
Een maatje, sponsor of behandelaar bellen	Vertellen hoe het werkelijk met je gaat
Een grens aangeven en tijdig rust nemen	Gevoelens opmerken en er woorden aan geven
Een herstelbijeenkomst/meeting bezoeken	Tijd maken voor vriendschap, muziek of een hobby
Een moeilijke taak in een kleine stap oppakken	Journaling/dagboek bijhouden
Meditatie of gebed	Vrijwilligerswerk

Mijn persoonlijke herstelkompas

Schrijf jouw kernwoorden of korte zinnen in de drie cirkels. Rood staat in het midden, oranje daaromheen en groen aan de buitenkant. Gebruik de uitleg en voorbeelden op de voorgaande pagina's om je eigen kompas in te vullen.



Je herstelkompas gebruiken

Je hebt in kaart gebracht welk gedrag je wilt stoppen, welke patronen je kwetsbaar maken en wat je helpt om steviger te staan. Kijk nu naar de samenhang tussen de drie cirkels en kies één stap die je kunt zetten.

Wat valt je op

Wat herken je als je de drie cirkels samen bekijkt?

Wat gaat eraan vooraf

Welk patroon uit je oranje cirkel merk je meestal voordat je in het rode gedrag terechtkomt?

Wat helpt op dat moment

Wat uit je groene cirkel kun je dan doen? Kies iets kleins en concreets. Denk ook aan wie je daarbij om steun kunt vragen.

Mijn volgende stap

Als ik merk dat ik …, dan …

Bijvoorbeeld: als ik merk dat ik me terugtrek en afspraken afzeg, bel ik mijn maatje en vertel ik hoe het met me gaat.

Pak je kompas er opnieuw bij als je merkt dat het moeilijker gaat, of bespreek het met iemand die je vertrouwt. Als je opnieuw in verslavingsgedrag belandt, zoek dan steun en kijk samen wat je op dat moment nodig hebt.

Over Erik Willems

Sinds 2009 werk ik als psychosociaal therapeut en hypnotherapeut in mijn praktijk in Amsterdam. Ik begeleid mensen met verslavingen, angstklachten en hardnekkige gedragspatronen.

Naast mijn praktijk werk ik als groepscounselor bij Intomeyousee verslavingszorg in Hilversum. Daar begeleid ik mannen die herstellen van verslaving en dwangmatig gedrag. Ook ben ik docent aan de Academie voor Coaching en Counseling (ACC), binnen de opleiding Verslaving en Recovery Coaching en Counseling.

Mijn kijk op verslaving

Ik zie verslaving als gedrag dat ooit hielp om met het leven om te gaan, maar dat je steeds meer is gaan beheersen. In onze vroege relaties leren we hoe we veiligheid, waardering en contact kunnen behouden. Bijvoorbeeld door goed te presteren, sterk te zijn, voor anderen te zorgen, onze gevoelens in te houden of niemand nodig te hebben. Die aanpassingen kunnen zo vertrouwd raken dat we ze gaan zien als wie we zijn. Ondertussen blijven sommige gevoelens en behoeften buiten beeld.

Alcohol, drugs, seks of gokken kunnen dan zorgen voor ontspanning, verdoving, opwinding of het gevoel gewenst te zijn. Iets wat iemand in het dagelijks leven mist of moeilijk kan vinden. Wat verlichting geeft, kan steeds meer ruimte innemen en uiteindelijk het leven gaan beheersen. De paradox is dan dat het gedrag waarmee iemand pijn probeert te verzachten, steeds meer pijn veroorzaakt.

In mijn werk wil ik begrijpen hoe dat bij iemand werkt. Wat heeft het gedrag opgeleverd? Welke gevoelens zijn moeilijk te verdragen? Wat gebeurt er in het contact met anderen? Tegelijk werken we aan verandering: spanning leren hanteren, behoeften uitspreken, grenzen stellen en steun toelaten. Begrijpen waar een patroon vandaan komt helpt, maar herstel vraagt ook om oefenen met ander gedrag in het dagelijks leven.

Samen met mijn collega Chris Knorren maak ik de podcast ***Liefde Zonder Masker***, over seks, liefde en aandachtsverslaving. Daarin bespreken we wat vaak verborgen blijft: de schaamte, het verlangen en de moeite om werkelijk contact te maken. Daarmee wil ik verslaving en herstel bespreekbaar maken, ook buiten de therapiekamer.