

# Stichting Refuge Recovery Nederland

## Eerste inventarisatie van waarheid

Schrijf een diepgaand en gedetailleerde inventarisatie over de manier waarop jij onder je verslaving geleden hebt. Deel deze inventarisatie met je leraar, mentor of hulpverlener om de werkelijke achtergrond van je verslaving en lijden te kunnen achterhalen/begrijpen.

Onderweg naar herstel leren we onder ogen zien dat verslaving lijden is en aanvaarden we alle manieren waarop het lijden in ons leven veroorzaakt heeft. Alleen dan kunnen we beginnen met het vinden van de weg naar vrijheid van verslaving. Zonder volledige acceptatie en het onder ogen zien daarvan, is volledig herstel niet mogelijk. We kunnen deze stap niet overslaan, we dienen grondig te zijn in onze inventarisatie.

Deze inventarisatie is ontworpen om de verslaafde(in jezelf) te erkennen en in alle manieren te accepteren waarop deze lijden veroorzaakt en ervaren heeft. Het is door dit proces van begrijpen en erkennen van en toegeven aan het lijden dat we kunnen beginnen om onze relatie met het lijden te kunnen transformeren en we kunnen beginnen met onszelf ervan te bevrijden.

Beantwoord elke vraag diepgaand en gedetailleerd. Het is het beste om hiervoor speciaal een schrijfblok/ordner voor te gebruiken. Deze inventarisatie is ook te vinden als werkblad/format op de website van Stichting Refuge Recovery Nederland, [www.refugerecoverynl.org/downloads](http://www.refugerecoverynl.org/downloads)

1 Een vorm van lijden bij verslaving is **stress/spanning** die voortkomt vanuit 'trek in meer'. Maak een lijst van de stress/spanning die je verslaving voortbrengt en eerder gebracht heeft. Hoe dient/diende die zich van dag tot dag en moment tot moment aan?

2 Een vorm van lijden bij verslaving is **nooit genoeg hebben** en nooit echt tevreden te kunnen zijn. Hoe heb/had je last van ontevredenheid?

3 Een vorm van lijden is **stelen** om je verslaving te onderhouden. Heb jij gestolen? Van wie? Maak een volledige lijst van wat je gestolen hebt.

4 Een vorm van lijden is **liegen** om je verslaving te verbergen. Wanneer begon jij over je verslaving te liegen? Ontkende jij je verslaving schaamteloos of deed je net alsof het wel meeviel (door het kleiner voor te doen en feiten weg te laten). Tegen wie loog je over je verslaving? En hoe vaak deed je dat?

5 Een vorm van lijden is je **schamen** voor je verslavingsgedrag. Maak een lijst voor de gedragingen waar jij je voor schaamt/schaamde of schuldig voelt/voelde.

6 Een vorm van lijden is jezelf **minderwaardig voelen** als je verslaafd bent. Heb je last(gehad) van minderwaardigheidsgevoelens? Waarin voel(de) jij je minderwaardig?

7 Een vorm van lijden is **angst** voor de gevolgen van je verslavingsgedrag. Heeft de angst om 'betrappt of gepakt' te worden je leven beïnvloed? Op welke manier?

8 Een vorm van lijden bij verslaving is het **voelen van woede en wrok**. Maak een gedetailleerde lijst van iedereen waarbij je ooit je woede en wrok hebt geuit en waarom.

9 Een vorm van lijden bij verslaving is **andere mensen pijn doen**. Maak een lijst van alle mensen die je pijn gedaan hebt en hoe je ze pijn gedaan hebt.

- 10 Een vorm van lijden bij verslaving is **jezelf pijn doen**. Maak een lijst van de manier(en) waarop jij jezelf pijn gedaan hebt.
- 11 Een vorm van lijden bij verslaving is **gevoel van alleen en geïsoleerd zijn**. Leidde jouw verslaving tot een gevoel van isolatie? Was je op het laatst alleen in jezelf gecreëerde isolement? Schrijf op hoe dat voelde.
- 12 Een vorm van lijden bij verslaving is **het gevoel van jezelf haten**. Maak een lijst van alle dingen waarvoor jij jezelf veroordeeld(e) of haat(te).
- 13 Een vorm van lijden bij verslaving is **afgunstig en jaloers zijn**. Maak een lijst van iedereen en alles waar je afgunstig en jaloers op was.
- 14 Een vorm van lijden bij verslaving is **je minder, lager of inferieur voelen t.o.v. anderen**. Maak een lijst van mensen waar jij je minder bij voelde.
- 15 Een vorm van lijden bij verslaving is **je beter, hoger en superieur voelen t.o.v. anderen**. Maak een lijst van mensen waar jij je superieur bij voelde.
- 16 Een vorm van lijden bij verslaving zijn **hebberig en egoïsme gedrag**. Maak een lijst van deze gedragingen en hoe ze je leven en relaties beïnvloed hebben.
- 17 Een vorm van lijden bij verslaving zijn gedachten dat **je alleen maar gelukkig kan zijn als je hebt wat je wil**. Welke dingen denk/dacht jij nodig te hebben om gelukkig te kunnen zijn?
- 18 Vormen van lijden bij verslaving zijn **angst en ellende**. Waar heb/had je nog meer last van door de verslaving. Wat was de invloed van de verslaving op je **seksualiteit**? Je **financiën**? Of **hoe je er uitzag**?
- 19 Vormen van lijden bij verslaving zijn **hebzucht, haat en waanideeën**. Op welke manier heb je nog meer geleden?
- 20 Maak een lijst van de manier waarop jij door je verslaving **je eigen lijf en/of dat van een ander** in gevaar hebt gebracht.
- 21 Maak een lijst van het **verdriet of trauma** dat je verslaving aanwakkerde.
- 22 Hoe heb je **lichamelijk geleden**?
- 23 Maak een lijst van al het **emotioneel lijden** dat je door je verslaving hebt ervaren.
- 24 Maak een lijst van de dingen die door je verslaving **verloren** hebt.
- 25 Maak een lijst van alle **tegenslagen** die je door je verslaving hebt meegemaakt.
- 26 Maak een lijst van alle **gemiste kansen en mislukkingen** die je door je verslaving hebt meegemaakt.
- 27 Maak een lijst van wat er door de verslaving in je leven **veranderd** is t.o.v. dat wat je had gewild of van plan was.
- 28 Kijk naar de geschiedenis van je relaties en overweeg in hoeverre je verslaving **schade heeft toegebracht aan je relaties**. Beschrijf sommige mensen en de manier waarop je ze pijn gedaan hebt.

29 Hoe heeft je verslaving de **seksualiteit** in je leven beïnvloed?

30 Heb je met je seksueel gedrag **anderen pijn gedaan**? Benoem de mensen waarbij dat zo was en benoem hoe jij ze pijn gedaan hebt.

31 Zijn er **andere manieren van lijden** die je ervaren of veroorzaakt hebt m.b.t. je verslaving? Schrijf ze op en laats niets weg.

32 Hoe zou je leven er uitzien als je **vrij zou zijn van het lijden** dat je verslaving veroorzaakt heeft? Wees hoopvol en omschrijf het zo positief en duidelijk mogelijk.

33 Hoe zie jij jezelf over **5, 10 of 20** jaar?