

# Stichting Refuge Recovery Nederland

## Tweede inventarisatie van waarheid

Schrijf een diepgaand en gedetailleerde inventarisatie over de moeilijkheden die je geprobeerd hebt uit de weg te gaan. Onderzoek hoe 'trek' in meer plezier en minder pijn je verslaving bepaald hebben. Deel deze inventarisatie met je leraar of mentor om beter de achtergrond van je verslaving en lijden te begrijpen.

Kijk naar de bron van je van je lijden en verslaving. Herinner je dat er een verschil is tussen trek (gedachten en gevoelens) en verlangen. Trek (gedachten en gevoelens) zegt "ik moet het hebben, ik kan niet gelukkig zijn zonder". Verlangen zegt "ik wil het, maar kan me zonder ook gelukkig voelen".

"Trek in je goed te voelen" is de meest voorkomende aanleiding om verslaafd te raken. De meeste mensen met een verslavingsprobleem hebben een belast en pijnlijk verleden. De verslaving is dan vaak een manier om lijden te vermijden, te vervangen en/of er gemakkelijker mee om te gaan. Kijk verdiepend en voorzichtig naar je leven om zo duidelijk mogelijk te krijgen wat er aan je verslaving bijgedragen heeft.

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 Wat zijn je meest **pijnlijke herinneringen**? Schrijf op wat er gebeurd is en hoe je deze herinneringen met je mee gedragen hebt?

2 Hoe hebben je verslaving(en) deze **pijnlijke herinneringen beïnvloed** en hoe hebben deze ervaringen je verslaving weer beïnvloed?

3 Heb je zaken binnen gehouden als **geheimen of ervaringen** waarbij je gezworen hebt om er nooit over te zullen praten? Nu is het tijd om ze los te laten omdat de mate van je herstel daar afhankelijk van is.

4 Was er sprake van **geweld of misbruik in je thuissituatie**? Hoe voelde het om daar te zijn?

5 Was er sprake van een **vorm van verwaarlozing**? Wat zijn je herinneringen daarover?

6 Is er sprake geweest van **ongepaste seksuele ervaringen in je leven**? Misbruik? Dwang? Verkrachting? Molest? Objectivering tot? Blootstelling aan? Wat is er zoal gebeurd?

7 Is er een **geschiedenis met verslaving/alcoholisme** in de familie? Hoe was het om op te groeien met dit nalatenschap? Hoe heeft dit jou beïnvloed?

8 Wanneer voelde jij voor het eerst dat je aan je **realiteit ontsnapte**?

9 Wanneer **begon je met drinken/gebruiken/ gedragingen** die je naar verslaving geleid hebben?

10 Wanneer werd dit **een probleem**?

11 Wat is je **grootste angst**? Hoe beïnvloed(e) je verslaving deze angst?

12 Heb je aan **zelfmoord** gedacht of pogingen daartoe ondernomen om van je pijn af te zijn? Wanneer? Wat gebeurde er toen? Hoe voel jij je nu je nog leeft?

13 Hoe hebben verslavend gedrag en/of middelen je geholpen om aan **de realiteit** van je leven te ontsnappen?

14 Zijn er problemen in je leven die je liever **niet onder ogen ziet**? Welke zijn dat? Hebben ze een relatie met je trek/verslaving?

15 Waar ben je aan **gehecht**? Maak een lijst.

16 Benoem **zintuiglijk plezier** waar je vaak/steeds trek (gedachten en gevoelens) bij hebt.

17 Gebruik je **lichamelijk plezier** om pijn te vermijden? Hoe?

18 Breng jij jezelf **met opzet lichamelijke pijn toe om emotionele pijn** de controleren of te kunnen vermijden? Hoe? Door te snijden, vechten of extreme lichamelijke belasting?

19 Hoe heeft het **zoeken naar plezier** bij jou lijden veroorzaakt? Geef een paar voorbeelden.

20 Wat had je **anders kunnen doen** dan je overgeven aan trek (gedachten en gevoelens) en eraan tegemoet te komen?

21 Wat denk je **nodig te hebben om gelukkig te zijn**?

22 Wat voor dingen heb je **nodig om je compleet te voelen**?

23 In welke mate is je gevoel van geluk gekoppeld aan **je verwachtingen**? Verwen jij je verslaving als je krijgt wat je wil?

24 Hoe hebben **de trek (gedachten en gevoelens) m.b.t. succes** je een vorm van lijden bezorgd?

25 Ben je **teruggevallen door mislukking**?

26 Hoe zou je leven er uitzien als je **vrij zou zijn van alle trek (gedachten en gevoelens)**? Neem de tijd om na te denken hoe vrijheid zou voelen. Sta er bij stil dat het beëindigen van trek (gedachten en gevoelens) niet betekent dat je van verlangens en gezonde passie af bent.