



Waarom is een **verslaving** **moeilijk te** **doorbreken?**

Twee systemen
in één hoofd

VAD

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

GEWOONTEN: MOEILIK TE DOORBREKEN

Wie probeert om alcohol- of druggebruik of ander verslavingsgedrag onder controle te krijgen, merkt al gauw dat dat niet vanzelfsprekend is. Ook al heb je goede voornemens gemaakt, je kan ze niet altijd waarmaken. Je verzeilt snel terug in je oude gewoontes. Voor je het weet, ben je terug aan het gebruiken.

Wie hervalt, is vaak boos op zichzelf. Herval creëert een gevoel van machteloosheid, alsof je niet genoeg wilskracht en doorzettingsvermogen hebt. Ook partners, familie of vrienden tonen vaak weinig begrip.

Maar willen veranderen is niet genoeg om het ook vol te houden. Als je regelmatig alcohol of drugs gebruikt, wordt dit een gewoonte, een automatisme. En net als andere gewoontes is die moeilijk te doorbreken.

Er gebeurde heel wat onderzoek naar gewoontegedrag. Snappen hoe dat werkt kan je sterker maken. Het kan je helpen om vol te houden of je niet te laten ontmoedigen door herval. Daarom legt dit boekje uit hoe die automatismen werken en hoe je kan voorkomen dat ze je parten spelen.



INHOUD

DEEL I WAT STUURT ONS GEDRAG?

- 1 Automatisch versus bewust: het 2-systemen-model
- 2 Paard en ruiter
- 3 Onze automatische piloot
- 4 Drie automatismen

DEEL II VERSLAVING

- 5 Het paard op hol
- 6 De ruiter verzwakt
- 7 Hoe kan je het paard temmen en de ruiter versterken?

DEEL I
WAT
STUURT
ONS
GEDRAG?

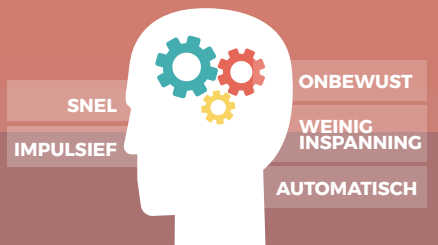
1 AUTOMATISCH VERSUS BEWUST: HET 2-SYSTEMEN-MODEL

Ons gedrag komt tot stand door een samenspel van twee systemen. Het automatisch systeem en het bewuste systeem. We leggen nu eerst uit hoe die systemen onze handelingen in het algemeen aansturen. Verderop in het boekje komen we er dan op terug, om uit te leggen hoe ze inwerken op verslavingsgedrag.

Beide systemen bepalen samen het gedrag. Afhankelijk van de situatie zal eerder het ene of eerder het andere in actie schieten.

Het automatische systeem

Dit zet gedrag automatisch in gang. Het systeem werkt snel, op basis van indrukken, ingevingen en gevoelens. Je moet er niet bewust bij nadenken, het kost dus weinig moeite. Maar het systeem is daardoor soms moeilijk onder controle houden.



VOORBEELD

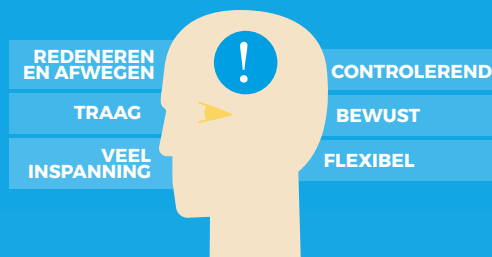


Wat merk je op? Je krijgt onmiddellijk een bepaald gevoel bij deze foto. Je weet: dit meisje is boos of teleurgesteld. Je hoeft daarvoor niet na te denken over de stand van haar ogen en mond, of over de frons op haar voorhoofd. Je voelde het als het ware instinctief aan. Als je nu naast dit meisje zou staan, is de kans groot dat je automatisch zou gaan vragen: “Wat is er aan de hand?”

Het bewuste systeem

Dit zet gedrag in gang na een beslissing. Dit systeem zorgt voor bewuste aandacht en redeneren. Het is flexibel, het kan rekening houden met omstandigheden en gevolgen. Maar het is trager, het kan niet zoveel indrukken tegelijk verwerken en vraagt veel inspanning. We gebruiken ons bewust systeem ook om de automatische werking van ons automatisch systeem te controleren. Met andere woorden:

als je automatisch systeem je impulsief een bepaald gedrag wil laten doen, kan je bewust systeem dat tegenhouden of bijsturen.



VOORBEELD

$$23 \times 11 + 8 =$$

Wat gebeurt er wanneer je deze som ziet? Waarschijnlijk begin je te redeneren en te rekenen. Misschien denk je: “Ik vind dit moeilijk. Waarom moet ik dit doen?” Of je beseft dat je het makkelijker zou kunnen uitrekenen op een blaadje papier.

Bij de rekenopgave merk je dat je **bewuste systeem** in actie schiet. Je **rekent, maakt plannen of stelt je vragen bij de opdracht**. Bij het gezicht merk je dat je **automatisch systeem** actief wordt. Je weet hoe het meisje zich voelt, en reageert daar spontaan op.

Heb je opgemerkt dat het eerste trager werkt en meer inspanning vraagt? En dat het tweede snel gaat en dat we er weinig moeite voor moeten doen?

2 PAARD EN RUITER

Het 2-systemen-model is gemakkelijker te begrijpen in beeldspraak. In dit werkboekje stellen we **het automatische systeem** voor door een **paard** en **het bewuste systeem** door een **ruiter**.



Paard en ruiter hebben elkaar nodig.
De ruiter geraakt niet waar hij naartoe wil zonder zijn paard. Het paard zonder ruiter loopt verloren en holt alles achterna wat aantrekkelijk is.
Zo zijn de 2 systemen die ons gedrag bepalen niet van elkaar los te maken.

Misschien heb je een eigen metafoor om die 2 systemen voor te stellen? Hoe zou jij het voorstellen?



Het **PAARD** is krachtig en snel, maar handelt zonder nadenken. Het reageert meteen op wat zich voordoet. Het is moeilijk te stoppen. Hoe het reageert wordt bepaald door eerdere ervaringen.



De **RUITER** stuurt het paard, op basis van plannen en van ideeën. Dit gaat bewust, traag, en kost moeite. De ruiter is trager en kan maar met één ding tegelijk bezig zijn. De ruiter kan het paard onder controle houden.

3 ONZE AUTOMATISCHE PILOOT

Ons gedrag wordt meestal geregeld door ons automatisch systeem. We doen wat we doen, zonder dat we daar over moeten nadenken.

Wanneer we iets nieuws leren, gaat dat in het begin moeizaam. We moeten er onze aandacht bijhouden. We gebruiken ons bewuste systeem. Denk bijvoorbeeld aan leren fietsen of leren autorijden.

Maar als we dit nieuwe gedrag vaak genoeg stellen, kost het op den duur geen moeite meer. We moeten er niet meer over nadenken. Dan gebruiken we ons automatisch systeem. Het is een gewoonte geworden.

Gewoontevorming is een normaal proces. Het is ook heel nuttig. Je hoeft niet meer na te denken bij wat je doet en kan op

andere dingen letten. Eenmaal je het autorijden of fietsen onder de knie hebt, gebeuren de meeste acties automatisch. Je kan dan je aandacht richten op het verkeer.

Het automatische systeem is zelfs cruciaal om te overleven. Als je de straat oversteekt en er komt plots een auto met hoge snelheid aan,

dan heb je niet de tijd om na te denken. Gelukkig spring je dan intuïtief aan de kant. Je automatisch systeem neemt als het ware een snelle beslissing op basis van wat je ziet en hoort, zonder dat je je daar bewust van bent.



Eens iets een gewoonte is geworden, leer je het niet meer af. Stel je voor dat je als kind goed kon fietsen, maar het sindsdien al jaren niet meer gedaan hebt. Als je dan nu opnieuw op een fiets stapt, moet je het niet helemaal opnieuw leren.

Maar de medaille heeft ook een keerzijde. Het is erg moeilijk om gewoontes te veranderen. Denk maar aan de goede voornemens die we maken met Nieuwjaar. Minder snoepen, minder tv kijken, stoppen met roken, ... Het blijken vaak hardnekkige gewoontes. Zo'n goed voornemen even volhouden lukt nog wel, maar uiteindelijk zijn er velen die hervallen.

Dat komt omdat gewoontes ingesleten zijn in drie automatisen: automatische aandacht, automatische geheugenlinken en automatisch gedrag. Het volgende hoofdstuk gaat hier dieper op in.



4 DRIE AUTOMATISMEN

We hebben ons automatisch systeem ondertussen al veel namen gegeven: ons paard, onze automatische piloot, onze gewoontes. We hebben ook al besproken dat we die gewoontes niet bewust aansturen. Maar wat zet hen dan wel in gang? In dit hoofdstuk bespreken we de drie automatismen die de motor vormen van ons automatisch systeem.

DRIE AUTOMATISMEN 1 AUTOMATISCHE AANDACHT

Als je veel met iets bezig bent, dan doet dat iets met hoe je naar de wereld kijkt. Je aandacht wordt heel sterk getrokken en vastgehouden door alles wat te maken heeft met je interesses en gedachten.

Je ziet, hoort en ruikt de dingen die je kent en die belangrijk voor je zijn. De dingen die je niet kent, ga je minder vlug opmerken.



Erik is een gitaarfanaat. Hij komt in een vreemde stad terecht, en krijgt de opdracht om door de stad te lopen en alle supermarkten die hij tegenkomt op te lijsten. De kans is groot dat hij tijdens die zoektocht ook alle muziekwinkels opmerkt. Terwijl iemand die niets met muziek heeft, ze niet eens zou zien.

Sinds **Sanne probeert zwanger te worden**, ziet ze overal zwangere vrouwen en baby's.



Welke voorbeelden van automatische aandacht ken je in je eigen leven?

DRIE AUTOMATISMEN

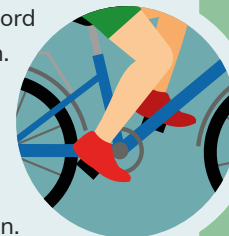
2 AUTOMATISCHE GEHEUGENLINKEN

Ons geheugen werkt heel associatief. Je associeert bijvoorbeeld automatisch een liedje met een bepaalde gebeurtenis of gevoel. Dat kent iedereen. Maar iedereen heeft zo ook voorbeelden die specifiek zijn voor zijn of haar leven.



Marijn was ooit slachtoffer van een overval. De dader had een heel herkenbaar parfum op. Wanneer Marijn nu de geur van dat parfum ruikt, roept dat automatisch het gevoel van die overval op. Wanneer iemand passeert die zo ruikt, voelt hij zich plots op zijn ongemak.

Suzanne is een echte wielervriendin. Wanneer ze het woord 'waaier' hoort, associeert ze dat automatisch met het wielrennen. Ze denkt dus automatisch aan de techniek waarbij de renners van plaats wisselen. Terwijl iemand die niets heeft met wielrennen het woord 'waaier' met iets anders gaat associëren. De associatie gebeurt automatisch. We zijn er ons meestal niet bewust van.



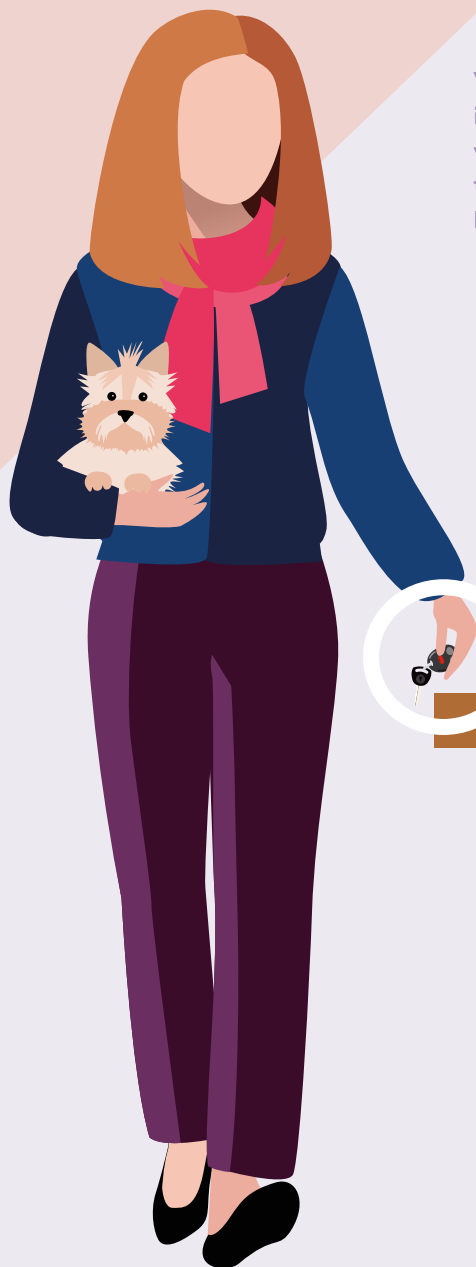
Welke voorbeelden van automatische geheugenlinken ken je uit je eigen leven?

A large, empty rectangular box with a dashed orange border, intended for writing answers to the question in the thought bubble above it.

DRIE AUTOMATISMEN

3 AUTOMATISCH GEDRAG

Veel van ons gedrag wordt automatisch in gang gezet zonder dat je je er bewust van bent. Bepaalde associaties (plaatsen, tijdstippen, gevoelens, geuren, indrukken, ...) lokken automatisch gedrag uit.



Wanneer Tim 's morgens in de badkamer komt, begint hij automatisch zijn tanden te poetsen, zonder daarover na te denken. De associatie 'badkamer' en 'pas uit bed' leidt automatisch naar het gedrag 'tanden poetsen'. Hij staat er niet bij stil. Hij doet het gewoon elke morgen. Spontaan en automatisch.

Carin zet haar computer op, om snel online een rekening te betalen. Maar zodra het scherm opgestart is, gaat Carin automatisch haar Facebook en e-mailberichten checken. Ook al was dat echt niet haar bedoeling.



Welke voorbeelden van automatisch gedrag zie je in je eigen leven?

A large rectangular area with a dotted border, intended for writing answers to the question in the thought bubble.

DEEL II
VERSLAVING

5 HET PAARD OP HOL

Ook van een verslaving kunnen we zeggen dat het een automatisch gedrag is geworden. Het 'gebruiken' wordt meer aangestuurd door het automatisch systeem, 'het paard', dan door het bewuste systeem, 'de ruiter'.



Bij langdurig alcohol- of druggebruik wordt het gebruik een sterke gewoonte. De controle op het gebruik wordt zwakker.

Mark is een verstokte roker. Hij denkt er niet meer bij na wanneer hij een sigaret opsteekt. Hij heeft vaak een sigaret in de mond zonder zich ervan bewust te zijn.



Welke voorbeelden van paard en ruiter zie ik in mijn eigen leven? Kan je enkele voorbeelden geven waarin je paard op hol sloeg?

Bij **verslaving** wordt het moeilijker om de **drie automatismen** onder controle te houden. Om het in de beeldspraak te zeggen: het paard slaat op hol. Het wordt moeilijker voor de ruiter om het paard in bedwang te houden. Moeilijker, maar niet onmogelijk. Het paard is sneller, maar niet sterker dan de ruiter. De ruiter kan leren het paard te controleren of in bedwang te houden.



VERSLAVING

Op de volgende pagina's overlopen we opnieuw de drie automatismen die ons automatisch systeem, ons paard, aansturen. Maar deze keer bekijken we hoe die systemen bij een verslaving 'op hol slaan'.

DRIE AUTOMATISMEN

1 AUTOMATISCHE AANDACHT

Als je verslaafd bent aan een bepaald middel, gaat dat je gedachten en je waarneming beheersen. Je aandacht wordt heel sterk getrokken en vastgehouden door alles wat te maken heeft met dat middelengebruik.

Je gaat dingen en situaties die met je gebruik te maken hebben heel snel opmerken. En als je die opgemerkt hebt, kan je je aandacht moeilijk weer op iets anders richten.



Hannah probeert al een tijdje niet meer te drinken. Maar vandaag hebben haar vrienden haar uitgenodigd op restaurant. Haar aandacht wordt automatisch naar alcohol toegezogen. Ze ziet wie er in het restaurant alcohol drinkt en wat ze drinken, en ze merkt op de menukaart al de gerechten met alcohol op. Daardoor voelt ze 'craving' of spanning. Iemand die geen alcoholprobleem heeft, zal niet of minder letten op die zaken.

Heb je zelf al automatische aandacht ervaren voor dingen die met alcohol- of druggebruik te maken hebben? Wat gebeurde er toen?

DRIE AUTOMATISMEN

2 AUTOMATISCHE GEHEUGENLINKEN



Alles wat doet denken aan het gebruik wordt geassocieerd met het lekkere gevoel dat je kreeg

wanneer je gebruikt had. Het krijgt zo een positieve bijbetekenis. Het kan ook gaan over het verdwijnen van een negatieve toestand, bijvoorbeeld dat je minder pijn of spanning voelde wanneer je gebruikt had. Omgekeerd doen positieve zaken automatisch denken aan het gebruik.



'Feest', 'vrienden' of 'uitgaan' is geassocieerd met cocaïne gebruiken.

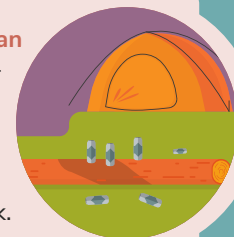
Wanneer je stress voelt, wil je cocaïne gebruiken om die deadline toch te halen.



Het gaat om positieve verwachtingen die zeer hardnekkig zijn. Waarschijnlijk heb je ondertussen al vaak ondervonden dat het niet klopt, dat deze link voor jou niet (meer) van toepassing is. Maar de link is zo ingebakken, dat de gevoelsmatige band met het middel blijft. Zonder dat je je er bewust van bent. Je leert deze verbanden niet meer af.

Als je aandacht verslapt, dan kan deze automatische geheugenlink je gebruik in gang zetten.

Wanneer Bruno op vakantie gaat, drinkt hij vaak meer dan anders. Eigenlijk te veel. Dit jaar wil hij dat voorkomen, maar hij is er zich bewust van dat dat moeilijk zal zijn. Hij zal er zich mentaal op moeten voorbereiden. Anders wordt zijn automatisch drinkgedrag in gang gezet doordat het 'wakker gemaakt' wordt door deze geheugenlink.



Tine voelt zich ongemakkelijk bij mensen die ze niet kent. In die situaties krijgt ze vaak zin om alcohol te drinken, zonder dat ze weet waarom. Dat komt omdat alcohol voor Tine gelinkt is aan het verminderen van spanning. Het is niet zo dat ze bewust denkt: 'Ik ga nu iets drinken, dan zal ik me meer op mijn gemak voelen'. Het gaat automatisch.

Welke zaken zijn bij jou automatisch gelinkt aan je drinken of gebruik? Wat komt er spontaan in je op als je denkt aan het middel dat gebruikt? En omgekeerd: Welke zaken doen jou spontaan denken aan alcohol of een ander middel?

3 AUTOMATISCHE GEDRAG

Wie langdurig middelen gebruikt, krijgt een sterke, automatische neiging om dingen op te zoeken die met dit gebruik te maken hebben. Zonder dat hij of zij er op dat moment bewust voor kiest om te gaan gebruiken.

Raf drinkt maanden of jaren aan een stuk een pint als hij thuiskomt van het werk. Telkens hij nu thuiskomt, gaat hij spontaan naar de frigo, trekt die open en neemt er een pint uit. Hij heeft niet eerst nagedacht 'zou ik een pint drinken?' voor hij dat doet. Hij beseft het vaak pas als hij al aan het drinken is.



In het voorbeeld is de situatie 'thuiskomen van het werk' een signaal van middelengebruik geworden. Het gedrag (middelengebruik) wordt automatisch in gang gezet. Bij andere mensen kan de situatie die middelengebruik in gang zet een bepaalde omgeving zijn. Bijvoorbeeld een café, een plein, de aanwezigheid van bepaalde mensen. Of de situatie kan een bepaalde emotie zijn, bijvoorbeeld kwaadheid, verdriet.

Als het paard op een plek is waar het meestal hooi vindt, gaat het er automatisch naar op zoek. Als het paard telkens op hetzelfde moment hooi krijgt, dan gaat het op dat moment van de dag al naar zijn voederbak, nog voor het hooi er is. De ruiter heeft het paard geen instructie gegeven. De ruiter heeft nog niets opgemerkt en heeft nog niet door dat het 'tijd is voor hooi'. Als de ruiter op dat moment de andere kant uit wil, is het moeilijk om het paard mee te krijgen.



Heb je zelf je middelengebruik al als automatisch gedrag ervaren? Kan je voorbeelden geven van momenten waarop je aan het drinken of gebruiken was, zonder dat je daar vooraf over nagedacht had? Welke zaken zetten bij jou automatisch drinken of druggebruik in gang?



6 DE RUITER VERZWAKT

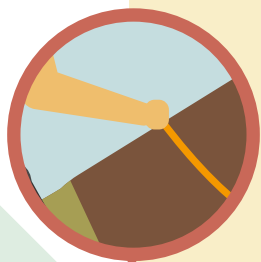
HET VERMOGEN OM TE STUREN EN TE CONTROLEREN IS VERMINDERD

Je bewuste systeem, 'de ruiters', zorgt voor de controle op je automatisch systeem, 'het paard'. Als je bijvoorbeeld de beslissing genomen hebt om minder wiet te gebruiken, dan ga je proberen je automatische gewoonte om een joint te roken niet in gang te laten schieten. Je probeert het tegen te houden. De ruiters trekt aan de teugels om het paard te stoppen. Dit vraagt veel energie.

Het paard wordt sterker en slaat makkelijker op hol. De ruiters wordt verzwakt en heeft er meer moeite mee om het paard op de weg te houden.

Er zijn bepaalde omstandigheden waarin de ruiters zwakker is. Dit kan verschillen van persoon tot persoon. Dit kan gaan om situaties die je angstig maken, die negatieve gedachten bij je oproepen, die spannend zijn en je uitlokken om impulsief te reageren of die je aandacht helemaal opslorpen. Als je weet welke situaties dit voor jou zijn, kan je hier rekening mee leren houden.

Als je langdurig middelen gebruikt, leidt dat tot sterke automatismen. Tegelijk zorgt het ervoor dat je controlerend systeem, je ruiters, minder sterk wordt. Er is een link met ons brein. Door schade aan de hersenen, door een niet volgroeid brein, door mentale problemen, ... werkt een controlerend systeem minder. Het wordt moeilijker om je automatisch gedrag tegen te houden of te stoppen.



In welke mate ervaar jij dat je middelengebruik je ruiters verzwakt?

In welke situaties voel jij dat je je moeilijker aan je voornemens kan houden?

Situaties die je angstig maken?
Situaties die negatieve gedachten bij je oproepen?
Situaties die spannend zijn en je uitlokken om impulsief te reageren?
Situaties die je aandacht helemaal opslorpen?

7 HOE KAN JE HET PAARD TEMMEN EN DE RUITER VERSTERKEN?

Bij verslaving wordt het paard sterker: de drie automatismen worden heel moeilijk om tegen te houden. Je aandacht wordt automatisch getrokken door alles wat met het gebruik te maken heeft. Je gebruik wordt automatisch 'in gang gezet', zonder dat je je daar bewust van bent. En het gebruik heeft heel wat sterke positieve geheugenlinken gekregen. Telkens je gebruikt, worden deze linkjes versterkt. Zo versterken de drie automatismen elkaar.

Tegelijk wordt je vermogen om je automatismen te controleren, verzwakt. Het wordt moeilijker om de automatismen te doorbreken. Het wordt moeilijker voor de ruiter om het paard in bedwang te houden.

Dit betekent niet dat het onmogelijk is om je gewoontegedrag te veranderen. Je hebt steeds de mogelijkheid om je gedrag meer onder controle te krijgen. Om, met andere woorden, je paard te temmen. En je kan ook je ruiter versterken.

De ruiter wacht niet tot het paard op hol slaat. Als dat gebeurt, valt het paard niet meer te beheersen. Daarom stippelt de ruiter vooraf een veilig pad uit. Plan je dag. Plan de volgende dag. Vermijd onverwachte situaties, want op die momenten val je terug op je automatische systeem.

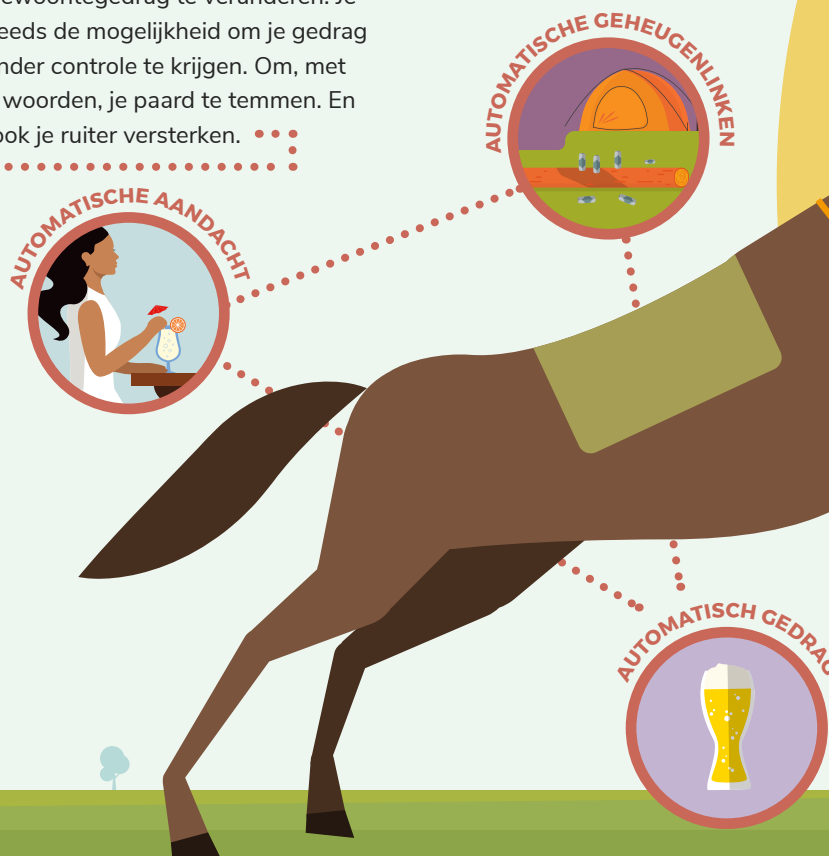
Je kan op zoek gaan naar zaken die je helpen je controle te versterken.

Je kan dat doen door vooruit te denken:

- Welke moeilijke momenten kan ik verwachten?
- Met welke vrienden ga ik mee?
- Hoeveel geld geef ik uit?
- Hoe laat houdt het voor mij op?

Je kan dat doen door je volgende vragen te stellen:

- Op welke momenten, in welke situaties gebruik of drink je niet?
- Welke gevoelens helpen jou om niet te gebruiken of drinken?
- Welke gedachten helpen jou om niet te gebruiken of drinken?
- Als je gebruikt of drinkt, op welke momenten stop je? Wie of wat helpt je dan om te stoppen?



Op de volgende pagina's overlopen we enkele ideeën die je kunnen helpen om je ruiter te versterken en je paard te temmen.

HOE KAN JE HET PAARD TEMMEN EN DE RUITER VERSTERKEN?

HOU JE AANDACHT SCHERP

Je kan maar ander gedrag stellen als je eraan denkt op de momenten of plaatsen waarin je hardnekkige gewoontes in gang schieten. Zoek hulpmiddeltjes om je aandacht bij je plan te houden, op de momenten dat het ertoe doet.

VOORBEELD

Johan is een verstokte roker. Hij heeft er op een bepaald moment genoeg van en beslist om te stoppen. Hij past zijn levensstijl aan, koopt geen sigaretten meer, zorgt dat hij een stuk fruit bij de hand heeft voor tijdens de pauzes en volgt een rookstopcursus. Kortom, hij neemt heel wat initiatieven om zijn oude gedrag te stoppen en nieuw gedrag in de plaats te stellen. Maar dit nieuwe gedrag is nog geen automatisme. Hij moet er

dus goed zijn aandacht bijhouden. Door vooral op te trekken met niet-rokers valt dat best mee. Tot Johan totaal onverwachts een oude vlam ontmoet. Het charmeerde hem destijds hoe ze heel elegant haar sigaret kon opsteken. En nu biedt ze hem, nog steeds even elegant, een sigaret aan. Zijn nieuw gedrag wordt belaagd door prikkels die zijn oude automatisme oproepen.

TIP
Steek een kaartje in je portefeuille, met een bemoedigende zin of foto erop. Of zet een reminder in je GSM die af en toe afgaat.

Welke hulpmiddeltjes gebruik je om je plan onder de aandacht te houden?



LEER JE AUTOMATISMEN KENNEN

Om je automatisch gedrag te kunnen doorbreken, moet je eerst weten wanneer dit automatisme optreedt. Wat gaat er aan het gebruik vooraf? Soms is dat een omgeving, soms is dat een gevoel of een bepaalde gedachte. Als je weet wat jouw risicosituaties zijn, dan kan je je daar beter op voorbereiden en alert zijn als je in zo'n situatie komt.



Leer 'craving' herkennen. Dat is de neiging om te gaan gebruiken. Dat gevoel herkennen wanneer het opduikt, kan een hulpmiddel zijn. Soms ervaar je dit als een sterk verlangen, maar soms is het haast onmerkbaar.

Een lichte spanning die opkomt, een onbehaaglijk gevoel, ... Hoe beter je dit leert herkennen, hoe sterker je staat om te kiezen je automatisch gedrag niet uit te voeren.



HOE KAN JE HET PAARD TEMMEN EN DE RUITER VERSTERKEN?

WORD JE BEWUST VAN JE SPANNINGEN

Lichamelijke sensaties van spanning (en craving) zijn belangrijke signalen voor mensen met een verslaving. Als we moe of gestrest zijn, krijgt het automatische systeem namelijk sneller de overhand. Het wordt dan extra moeilijk om niet toe te geven aan de craving. Dit is het moment waarop velen hervallen.

Daarom is het belangrijk om in het hier en nu te leven. Dat noemen we 'mindfulness'. Dit kan helpen om het paard beter te controleren. Als je bewust in het hier en nu staat, ga je signalen beter herkennen. Je bent dan beter in staat om te beslissen er niet op in te gaan.

VOORBEELDEN

Marleen is aan het shoppen, en wordt overvallen door een dorstgevoel. Dat doet haar onverwachts een winkel of café binnenstappen. Dit kan voldoende zijn om haar automatisme van alcoholgebruik in gang te zetten: ze bestelt spontaan een biertje.



Karolien heeft stevig ruzie gemaakt met haar partner. De innerlijke spanning die ze voelt, maakt dat ze spontaan een joint begin te rollen.



Het kleinkind van Didier is geboren! Hij is zo blij, dit moet gevierd worden! Het eerste dat in hem opkomt, is dat dit moment vraagt om een glas champagne of cava...



Wanneer
voel jij spanning?

Wat voel je
dan in je lichaam?

Hoe kan je
beter met stress
omgaan?

WAT STUURT ONS GEDRAG?

BEWUST VS AUTOMATISCH

Ons gedrag komt tot stand door een samenspel van twee systemen. Het automatisch systeem en het bewuste systeem. Afhankelijk van de situatie zal eerder het ene of eerder het andere in actie schieten.

Het automatische systeem zet gedrag automatisch in gang. Het systeem werkt snel, op basis van indrukken, ingevingen en gevoelens. Je moet er niet bewust bij nadenken.



Het bewuste systeem zet gedrag in gang na een beslissing. Dit zorgt voor bewuste aandacht en redeneren. Het is flexibel, kan rekening houden met omstandigheden en gevolgen maar is trager.



AUTOMATISCHE AANDACHT

Als je veel met iets bezig bent, dan doet dat iets met hoe je naar de wereld kijkt. Je aandacht wordt heel sterk getrokken en vastgehouden door alles wat te maken heeft met je interesses en gedachten.



AUTOMATISCHE GEHEUGENLINKEN

Het geheugen werkt heel associatief bv. automatisch het horen van een liedje met een bepaalde gebeurtenis of gevoel linken.



AUTOMATISCH GEDRAG

Veel van je gedrag wordt automatisch in gang gezet zonder dat je je er bewust van bent. Door bepaalde associaties (plaatsen, tijdstippen, gevoelens, geuren, kleuren, indrukken, ...) komt automatisch gedrag tot stand.



VERSLAVING

Bij langdurig alcohol- of druggebruik wordt het gebruik een hele sterke gewoonte. En de controle op het gebruik wordt verzwakt.

TEM HET PAARD VERSTERK DE RUITER



HOU JE AANDACHT
SCHERP

LEER JE
AUTOMATISMEN
KENNEN

WORD JE BEWUST
VAN JE SPANNINGEN

SCHAKEL
HULPMIDDELEN IN



Colofon

Redactie: Gilles Geeraerts,
Joke Claessens, Geert Verstuyf

Met dank aan verschillende hulpverleners uit
de verslavingszorg voor hun waardevolle suggesties
en feedback.

Vormgeving: AltoAlto - www.altoalto.be

V.U.: Hendrik Peuskens, Vlaams expertisecentrum
Alcohol en andere Drugs (VAD),
Vanderlindenstraat 15, 1030
© 2024 - D/2024/6030/1



VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits
behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke
bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.

DE DRUGLIJN

**VOOR ALLE VRAGEN OVER DRANK, DRUGS,
PILLEN, GAMEN EN GOKKEN**

ANONIEM, ZONDER TABOE, ZONDER OORDEEL.

Bel 078 15 10 20

Van maandag tot en met
vrijdag van 10 tot 20 uur.
Met een vast toestel bel je
tegen voordeeltarief.



**Ga naar
druglijn.be**

Stuur een e-mail - Binnen de 5 werkdagen
krijg je een persoonlijk antwoord.

Skype - Ongedwongen, zonder webcam.

Chat - Chat anoniem met een medewerker.



VAD

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS