

‘VANDAAG GEBRUIK IK NIET’

NEGEN TIPS TEGEN EEN TERUGVAL

Sommige ex-gebruikers zijn in één keer gestopt maar de meesten vallen wel eens terug. Terugvallen is geen schande. Helaas kun je er wel moedeloos van raken. Deze tips helpen je om door te zetten.

1

STEL HAALBARE DOELEN

Sommige mensen willen direct een volledige ommekeer en hebben als doel voor altijd te stoppen. Anderen stellen zich liever wat minder vergaande doelen. Het voordeel van kleinere doelen is dat ze haalbaarder zijn en het vooruitzicht niet afschrikt. Dus stel jezelf eens het doel om vandaag niet te gebruiken. Een dag doorkomen zonder te gebruiken is voor bijna iedereen haalbaar.

2

DOORBREEK JE ROUTINE

Krijg je steeds trek in drank als je langs het alcoholschap in je supermarkt loopt, probeer dan eens naar een andere supermarkt te gaan. Daar zul je niet een standaard rondje hebben en dus ook minder automatisch naar de drank lopen.

3

GA NIET ALLEEN VOOR EEN GEOGRAFISCHE FIX

Stoppen vraagt vaak om een rigoureuze verandering van je levensstijl. Je zult contacten moeten verbreken en bepaalde plekken, mensen en gewoonten moeten mijden. Sommige mensen verhuizen en beginnen opnieuw. Het is een manier om met een schone lei te beginnen zonder continu getriggerd te worden. Maar wees op je hoede voor een geografische quick fix. Met alleen verhuizen los je onderliggende problemen niet op.

4

ZOEK STEUN

Het is gemakkelijker te stoppen als je omgeving je helpt. Zoek steun van familie en vrienden. Bezoek een supportgroep. Contact met lotgenoten kan enorm helpen.



**'BLIJF HET PROBEREN
TOT HET WEL LUKT!'**

5 GOOI ALLES WEG

Gooi alles wat met gebruik te maken heeft je huis uit. Niet alleen de drugs zelf, maar ook pijpjes, buisjes, naalden, filters, spiegels en afbindbanden. Vergeet niet je tassen en kleding na te kijken. Gooi het weg op een plek waar je er later niet meer bij kan.

6 BREEK MET DEALER EN DRUGSMAATJES

Verwijder en blokkeer gebruiksvrienden en dealers uit je contactenlijst en wis je belgeschiedenis. Neem eventueel een nieuw telefoonnummer en open een nieuw e-mailadres. Als je in de opvang woont, hang dan een briefje op je kamerdeur waarmee je aangeeft geen drugs aangeboden te willen krijgen.

7 WEES VOORZICHTIG MET ALCOHOL EN CANNABIS

Sommige mensen vangen de eerste symptomen van ontwenning op door te drinken of te blowen. Dit kan enigszins verzachtend werken omdat je roezig wordt. Maar de roes zelf kan ook triggeren en je minder weerbaar maken tegen craving. Vaak begint terugval met alcohol- of cannabisgebruik.

8 WEET DAT EEN TERUGVAL NIET HET EINDE IS

Wellicht lukt het niet om meteen bij de eerste poging succesvol en langdurig te stoppen. Je bent echt niet de enige. Onthoud dat terugval voor velen zeker in het begin onderdeel is van het stopproces. Blijf het proberen tot het wel lukt.

9 HERKEN SABOTERENDE GEDACHTEN

Je door drugs geobsedeerde geest zal continu proberen je weer te laten gebruiken. Allerlei excuses om wel te gebruiken vliegen door je hoofd: dat het allemaal wel meevalt, of dat je inmiddels wel weer een hijs of hit verdiend hebt. Het kan helpen die stem een naam te geven en hem als een soort booswicht te zien. Bijvoorbeeld: "Jack probeert me over te halen dat ik wel weer een pijpje heb verdiend." Zo wordt het gemakkelijker de saboteur in jezelf te herkennen en niet met hem mee te gaan.

10 OEFEN JE ELEVATORPITCH

Als iemand plotseling voorstelt samen te gebruiken, is het handig om een kant-en-klaar antwoord paraat te hebben. Oefen een 'nee bedankt, ik ben er klaar mee'-elevatorpitch die goed bij je past. Als je dit overtuigend doet, zul je je beter voelen over je nieuwe keuze. En mensen zullen niet blijven aandringen.

Delete Contact

Cancel