

## De Nieuwe Wissel

---

### Welk spoor volg jij vandaag?

Wij hebben altijd sporen gevolgd of nieuwe sporen gezocht. Dat deden wij als jagers, we volgden de sporen van het wild. Dat deden wij als ontdekkingsreizigers waarbij wij nieuwe zeeën bevoeren. Dat deden wij ook als pioniers waarbij we nieuwe gebieden ontdekten. Alle drie hebben gemeen: wij konden steeds wisselen van pad en wij hoefden geen vaste weg te volgen. De jagers gingen slingerend door de bossen, de zeevaarders volgden de wind en gingen vaak over stag.

Nu voelt een spoor vaak als een ijzeren spoorweg. Je kunt niet op ieder moment een bocht maken of naar een ander station, een ander doel, toegaan. Het is een vertrouwde weg, iedere dag dezelfde weg. Je weet ook wanneer er hobbels komen, wanneer je je vast moet houden voor een bocht. En je weet ook op welk station en welk perron je zo direct aankomt.

Pas geleden was ik op het station en de trein kwam op een ander perron aan. Er waren werkzaamheden aan het vertrouwde perron. Diverse treinreizigers stapten verward uit, zij moesten goed kijken waar zij waren en hoe ze nu verder moesten. Enkelen werden zelfs boos want zij moesten 20 meter meer lopen. De vertrouwde opstart van de dag werd door elkaar gehaald.

Veel mensen doen onbewust iedere dag hetzelfde: volgen dezelfde weg, het zelfde spoor, ervaren dezelfde problemen en irritaties. Zij volhardten in het maken van dezelfde keuzes.

Zo ook gedragsverslaafden. Het maakt daarbij niet uit of zij internetverslaafd zijn, seksverslaafd zijn, gameverslaafd zijn, of zich niet los kunnen maken van social media. Zij weten dat hun dagelijkse spoor kan leiden tot pijn, verdriet, eenzaamheid, liegen en zijn steeds alert dat hun verslaving niet aan het licht komt. Zij steken veel energie in hun verslavingsgedrag, waardoor zij niet iets anders kunnen doen.

Als ik dat zie of hoor denk ik weleens : **“Verander eens van spoor, gebruik daarvoor een nieuwe wissel. Je zult verbaasd zijn waar je uitkomt.”**

Zo simpel is het, maar ook zo moeilijk is het. Het losmaken van oud gedrag en het aanleren van nieuw gedrag gaat niet zomaar. Wij begeleiden mensen om met dezelfde volharding nieuwe keuzes te maken. Jij hoeft niet alleen te staan in jouw veranderingsproces. We laten je ervaren dat nieuwe keuzes nieuwe constructieve positieve mogelijkheden bieden.

Wil je meer weten hoe vast jij zit in jouw patronen en wil je daar veranderingen in brengen? Maak dan een vrijblijvende afspraak! Druk [hier](#) om de afspraak in te plannen.

## **Gedragsverslavingen worden een steeds groter probleem.**

Er zijn twee soorten verslavingen:

1. Middelerlaving: drugs, alcohol en medicijnen
2. Gedragsverslaving: onder andere internetverslaving, gameverslaving, social media verlaving en seksverslaving.

In de afgelopen jaren is er steeds meer onderzoek gedaan naar gedragsverslavingen. Daarbij is gekeken welke fysieke en psychische effecten deze vorm van verslaving heeft. Er is ook gekeken naar de effecten van de verslaving op het brein en de werking van het geheugen. Wij hebben ons toegelegd op het begeleiden van mensen met een gedragsverslaving. In de komende nieuwsbrieven zullen we steeds één van deze verslavingen bespreken en toelichten.

## **Ontkennen is de grootste valkuil.**

Veel verslaafden ontkennen dat zij een verslaving hebben. De mensen in hun directe omgeving hebben vaak veel eerder in de gaten dat er iets aan de hand is.

Op het moment dat de verslaafde zijn verslaving onderkend, kan hij andere keuzes gaan maken. We begeleiden verslaafden met hun worsteling om de verslaving te onderkennen, te herkennen en erkennen. Van daaruit kan een blijvende gedragsverandering tot stand komen.

# **STOP je verslaving NU!**

Is een initiatief van Carola van 't Hof en Koos van der Zwet.  
Specialisten in het begeleiden van gedragsverslaafden in hun veranderingsproces.



Copyright © 2015 Stop je verslaving Nu! All rights reserved.  
Je hebt je via onze site aangemeld voor deze nieuwsbrief, daarvoor onze dank. Heb je vragen of suggesties nav van deze nieuwsbrief, neem dan contact met ons op.

[Uitschrijven](#) • [Update je gegevens](#)

Stop je verslaving Nu! Willy Sluiterweg 4 Zwijndrecht, 3331 VS  
Netherlands