



***52 thema's /vragen ter bespreking in CV Kempen***

- 1 Wil ik echt hulp of is het een hulp met voorwaarden?
- 2 Stel ik me open voor andere meningen?
- 3 Om onze verslavingen onder controle te krijgen, te houden, is het dan nodig om elke week naar een meeting te gaan?
- 4 Vind ik van mezelf dat ik goed bezig ben?
- 5 Als persoon met een verslavingsgevoeligheid kan ik verslaafd geraken aan pijnstillers op basis van opiaten. Wat te doen in dit geval?
- 6 Ben ik blij dat ik leef ?
- 7 Vergeven en vergeten! Wat is mijn mening daarover?
- 8 Hoe zie ik mijn toekomst?
- 9 Voel ik me dikwijls eenzaam?
- 10 Wat doet angst met mij?
- 11 Wat houdt "lief zijn voor mezelf "in?
- 12 Zijn er verschillen tussen verslaafde mannen en verslaafde vrouwen?
- 13 Is alles wat er gebeurt in mijn leven toeval of zit er iets meer achter?
- 14 Wanneer ik wrokkig ben, herken ik dit bij mezelf ?
- 15 Het leven dat ik nu leef, geeft me dat voldoening?
- 16 Er is een gezegde van "Alcoholist tot in de kist!" Maar klopt dit wel?
- 17 Laat ik verdriet toe in mijn leven?
- 18 Heb ik voldoende vertrouwen in anderen, zoals hulpverleners?
- 19 Wat betekent "loslaten" voor mij?
- 20 Hebben mensen met psychische problemen meer of minder kans om verslaafd te geraken?
- 21 Wat betekent voor mij "Verslaafd aan legale drugs of medicijnen?"
- 22 Wat te doen bij verslaving en chronische pijn?
- 23 Zou of is de behandeling van mensen met een mentale beperking en verslaving anders?
- 24 Wat is het verschil tussen herstellen en clean of abstinent zijn?
- 25 Heb ik mijn herval telkens voelen aankomen?
- 26 Wordt verslaving alleen genetisch bepaald of spelen andere maatschappelijke factoren ook een rol?
- 27 Is verslaving een ziekte?
- 28 Heb ik angst om te hervallen?



**52 thema's /vragen ter bespreking in CV Kempen**

- 29 Filosoof Epictetus schreef in de oudheid “Kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen.” Moed om te veranderen wat ik kan veranderen, en wijsheid om tussen deze twee onderscheid te kunnen maken. Kan ik me daarin vinden?
- 30 Zou ik blijven komen, moest ik hervallen?
- 31 Kom ik voor mezelf, of onder druk van mijn omgeving?
- 32 Schaam ik mij nog voor mijn verslaving?
- 33 Spreek ik over mijn verslaving met mijn kinderen, partner, ouders, vrienden, enz.?
- 34 Hebben mensen met een beperkt netwerk meer risico's /kans op herval?
- 35 Wat is de motivatie om te stoppen met verslaving en te leven zonder?
- 36 Hoe kan ik ondersteuning geven aan iemand met een verslaving?
- 37 Hebben mensen zonder werk of hobby's meer kans om een verslaving te ontwikkelen?
- 38 Kunnen sommige hobby's uitgroeien tot een vorm van problematische verslaving en hoe kan je zo iemand ondersteunen en begeleiden?
- 39 Mensen in mijn omgeving vinden dat ik hulp nodig heb, maar ikzelf eigenlijk niet, hoe ga je daar mee om?
- 40 Ik heb moeilijkheden om verder te gaan zonder die verslavende middelen, ben ik dan niet gemotiveerd genoeg?
- 41 Hebben mensen met een beperkt netwerk meer kans op een verslaving?
- 42 Wat is mijn grootste angst?
- 43 Welke factoren beïnvloeden volgens jullie het risico op verslaving?
- 44 Wat doet verslavingskoepel als lotgenoten dreigen af te haken?
- 45 Wat zijn de negatieve gevolgen van middelen misbruik?
- 46 Omgaan met sociale druk om mee te drinken, bv. Op feestjes! Waar ligt voor (mezelf) de grens tussen normaal / gematigd gebruik en problematisch gebruik?
- 47 Als redenen voor gebruik wordt vaak aangehaald “Het is om te ont-stressen en tot rust te komen of te relaxen.” Hoe kan ik op andere manieren ont-stressen en relaxen?
- 48 Wrok! Wat doe ik ermee?
- 49 Waarom blijft men soms weg uit een groep?
- 50 Wat versta ik onder craving of zucht?
- 51 Wat vindt je ervan als mensen in jouw omgeving drinken/ gebruiken?
- 52 Wat versta ik onder het begrip “Herstel” ?

Versie 25 / nov. 2018