



***Thema's /vragen ter bespreking in de  
contactgroep verslaving***

*Versie 9 maart 2021*

- 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 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?



***Thema's /vragen ter bespreking in de  
contactgroep verslaving***

*Versie 9 maart 2021*

- 28 Heb ik angst om te hervallen?
- 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 naar de Contactgroep, mocht ik hervallen?
- 31 Kom ik naar de Contactgroep voor mezelf, of onder druk van mijn omgeving?
- 32 Schaam ik mij nog voor mijn verslaving?
- 33 Spreek ik over mijn verslaving met mijn 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 daarmee 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 de Verslavingskoepel als lotgenoten dreigen af te haken?
- 45 Wat zijn de negatieve gevolgen van middelenmisbruik?
- 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 ontstressen en tot rust te komen of te relaxen.” Hoe kan ik op andere manieren ontstressen en relaxen?
- 48 Wrok! Wat doe ik ermee?
- 49 Waarom blijft men soms weg uit een groep?



***Thema's /vragen ter bespreking in de  
contactgroep verslaving***

*Versie 9 maart 2021*

- 50 Wat versta ik onder craving of zucht?
- 51 Wat vind ik ervan als mensen in jouw omgeving drinken/ gebruiken?
- 52 Wat versta ik onder het begrip "Herstel" ?
- 53 Hoe geraak ik mijn schuldgevoelens kwijt?
- 54 Geduld, een zware opgave?
- 55 Is trots een hinderpaal voor het herstel?
- 56 Moet ik alleen veranderen?
- 57 Hangt mijn geluk af van anderen?
- 58 Durf ik dingen te veranderen?
- 59 Kan ik anderen helpen?
- 60 Hoe win ik mijn vrijheid terug?
- 61 Wat betekent voor mij verslaafd zijn?
- 62 Wat ligt aan de basis (oorzaak) van mijn verslaving?
- 63 Werkt de Contactgroep als schadebeperkend, dus voor mensen die misschien nooit lang clean kunnen zijn?
- 64 Kan iemand die hervalt tijdens een opname in het programma blijven, of wordt hij/zij beter naar huis gestuurd?
- 65 Hoeveel keer heb ik al geprobeerd te stoppen?
- 66 Wanneer wist ik dat ik verslaafd was?
- 67 Mis ik mijn actieve verslaving wel eens?
- 68 Wat te doen wanneer we onder druk staan?
- 69 (Hoe) Heb ik mijn omgeving verteld dat ik een verslaving heb?
- 70 Kan ik de verslaafde nog vertrouwen?
- 71 Denk ik dat sommige mensen meer geluk hebben dan anderen?
- 72 Wat kan ik zelf doen om me gelukkiger te voelen? Kan ik dat aanleren
- 73 Kan ik mijn omgeving vertrouwen?
- 74 Ken ik mezelf?
- 75 Grenzen stellen. Hoe?
- 76 Kan ik in mijn Contactgroep mijn geluk opbouwen?
- 77 Ben ik tolerant?
- 78 Heb ik altijd een keuze?



***Thema's /vragen ter bespreking in de  
contactgroep verslaving***

*Versie 9 maart 2021*

- 79 Heb ik nog echte vrienden?
- 80 Hoe vang je iemand op die wil afkicken, maar op de wachtlijst staat?
- 81 Wat vind ik leuk aan mezelf?
- 82 Waar schaam ik me voor?
- 83 Is stoppen met verslaving topsport?
- 84 Wat wil ik aan mezelf veranderen?
- 85 Ben ik eerlijk ?
- 86 Wat is het ergste wat ik ooit iemand heb aangedaan?
- 87 Wat maakt me gelukkig?
- 88 Kan ik goed om met verandering?
- 89 Wat zou ik mezelf willen vergeven?
- 90 Moet je breken met al je vroegere (gebruikers)-vrienden om sober/clean te kunnen worden?
- 91 Wat was mijn "dieptepunt"?
- 92 Vertel ik aan mijn omgeving dat ik naar de Contactgroep Verslaving kom?
- 93 Wat kan een opname betekenen om nuchter/clean te worden?
- 94 Denk ik dat invloeden uit het verleden me al dan niet in de weg staan om gelukkig te leven?
- 95 Hoe kan ik groeien?
- 96 Hoe vind ik rust?
- 97 Kalmte (alleen) kan je redden?
- 98 Ken ik mijn sterktes?
- 99 Alert zijn en blijven. Verklaar?
- 100 Neem ik mijn verantwoordelijkheid?
- 101 Heb ik behoefte aan telefoonnummers van mensen rond de tafel?
- 102 Kan ik dankbaar zijn? Waarvoor?
- 103 Leef ik dag aan dag?
- 104 Is verslaving beperkt tot alcoholmisbruik?