

## **Voorbeeldvragen ter bespreking in de contactgroep verslaving**

1. Wat betekent voor mij een verslaving hebben ?
2. Op welke manier draagt de Verslavingskoepel bij aan mijn herstel ?
3. Op welke manier heeft mijn actieve verslaving invloed op mijn leven ?
4. Op welke manier heeft in herstel zijn invloed op mijn leven ?
5. Hoe vul ik de leegtes op die herstel van verslaving met zich meebrengt ?
6. Wanneer wist ik dat ik een verslaving had ontwikkeld ?
7. Hoe ga ik om met medicatie (als persoon met verslavingsgevoeligheid) ?
8. Hoe zou ik omgaan met een herval ?
9. Waarom is het belangrijk dat ik blijf komen naar een contactgroep ?
10. Welke factoren dragen bij aan het tot stand komen van een verslaving ?
11. Welke factoren dragen bij aan herstel ?
12. Welke factoren dragen bij aan herval ?
13. Wat is voor mij craving/zucht/drang en hoe ga ik hiermee om ?
14. Op welke manier voel ik een herval aankomen ?
15. In welke mate heeft verslaving invloed op mijn persoonlijkheid ?
16. Welke momenten of periodes zijn het moeilijkst ? Hoe ga ik hiermee om ?
17. Wie/wat moet er veranderen om een verslaving onder controle te krijgen/houden ?
18. Wie/wat is (mede-)verantwoordelijk voor mijn verslaving?
19. Waaraan ligt het dat ik niet kan stoppen ?
20. Wat zijn de verschillen en gelijkenissen tussen een productgebonden verslaving en een niet productgebonden verslaving ?
21. Welke gedachten/gedragingen herken ik die tot gebruik leidde ?
22. Wat had de verslaving vroeger kunnen doen stoppen ?
23. Wat versta ik onder het begrip 'herstel' ?
24. Hoe maak ik mijn omgeving na een opname vrij van triggers ?
25. Op welke manier zoek ik de roes/kick nu op ?
26. Wat zijn voor mij triggers en hoe ga ik hiermee om ?
27. Hoe sta ik tegenover het gebruik van 0,0 of andere 'vervangingsproducten' ?
28. Wat is het verschil tussen stoppen met gebruik en in herstel zijn ?
29. Hoe kom ik de eerste weken na een opname thuis door ?
30. Wat maakt het zo moeilijk om stabiel te blijven ?
31. Wat is mijn noodplan ?
32. Vanaf wanneer spreekt men van een seksverslaving ?
33. Wat hoopte ik te bereiken met mijn verslaving ? Heb ik dit bereikt ?
34. Ondanks de motivatie lukt het mij niet te stoppen, hoe ga ik hiermee om ?
35. Waarom ben ik beginnen te gebruiken ?
36. Zowel ikzelf als anderen vinden mij een aangenamer persoon wanneer ik onder invloed ben, toch wil ik stoppen. Hoe ga ik hiermee om ?
37. Wat had kunnen vermijden dat ik een verslaving ontwikkelde ?
38. Waarom voel ik me niet gelukkiger nu ik gestopt ben met gebruiken ?
39. Hoe ga ik ermee om als mensen vragen naar de reden dat ik niet drink/gebruik (bij gelegenheden) ?

40. Op welke manier kan een persoon zonder verslaving (onbewust) verslavingsgedrag in de hand werken ?
41. Hoe ga ik om met seksueel getinte gedachten op (naar mijn gevoel) ongepaste momenten ?
42. Wanneer heeft iemand volgens mij 'de klik' gemaakt ?
43. Waar ligt de grens tussen normaal en problematisch gebruik ?
44. Hoe ga ik om met de constante lichamelijke en psychische drang naar vluchten ?
45. In welke mate schaam ik mij voor mijn verslaving ? Waarom ?
46. Hoe sta ik tegenover het label/stigma/taboe dat rond verslaving heerst ?
47. Heb ik nieuwe ongezonde gewoontes ontwikkelt ter compensatie ? Hoe sta ik hier tegenover ?
48. Waarom blijf ik liegen over mijn verslaving als iemand mij confronteert ?
49. Welk effect heeft positief denken op mijn leven (en herstel) ?
50. Kan ik als herstellend of gestabiliseerd verslaafde alles (terug) doen ?
51. Wat is mijn motivatie om te stoppen en te leven zonder ?
52. Welke hobby's of activiteiten zouden kunnen leiden tot een verslaving ?
53. Hoe sta ik tegenover hobby's of activiteiten die kunnen leiden tot een verslaving ?
54. Hoe ga ik ermee om als mijn omgeving vind dat ik een verslaving heb maar ik zelf vind van niet ?
55. Wat heeft de verslaving mij tot nu toe opgeleverd ?
56. Wat was mijn dieptepunt ?
57. Wat heeft iemand met een verslaving nodig in zijn/haar begeleiding/ondersteuning ?
58. Welk effect heeft een opname op verslaving ?
59. Hoe zou volgens mij een hulpverlener om moeten gaan met medicatie en iemand met verslavingsgevoeligheid ?
60. Hoe ga ik ermee om als ik het vermoeden hebt dat iemand een verslaving heeft maar dit zelf nog niet (h)erkend bij zichzelf ?
61. Hoe help ik iemand die wil afkicken, maar op de wachtlijst staat?
62. Hoe verloopt de behandeling van mensen met een mentale beperking en verslaving?
63. Waarom is het belangrijk dat context en professionele mee aan tafel zitten ?
64. In welke mate hebben mensen met psychische problemen meer of minder kans om een verslaving te ontwikkelen ?
65. Wat verwacht ik van de Verslavingskoepel als lotgenoten afhaken ?
66. Waarom zou ik wegblijven uit de contactgroep ?
67. Wat hoop ik te vinden in de contactgroep ?
68. Waarom zit ik hier aan tafel ?
69. Hoe kan ik iemand helpen gemotiveerd te blijven ?
70. Waardoor ging ik op zoek naar hulp ?
71. Welke onderdeel van de PIKASOL-vergadermethode is voor mij het belangrijkste ?
72. Wat zijn buiten de contactgroep nog hulpmiddelen om stabiel te blijven ?
73. Waarom heb ik zo lang gewacht om hulp te zoeken ?
74. Wanneer is iemand helpen goed ? Wanneer niet ?
75. Wat zou ervoor kunnen zorgen dat ik (sneller) hulp inroep ?
76. Wat heb ik gemist in mijn (professionele) begeleiding ?
77. Wat heeft mij geholpen in mijn (professionele) begeleiding ?
78. Waarom is hulp vragen zo moeilijk ?

79. Wat te doen als we elkaar buiten te contactgroep tegenkomen ? (privacy)
80. Wat is de waarde van je hart kunnen luchten ?
81. Wat verwacht ik van de persoon bij wie ik mijn hart lucht ?
82. Wat als de privacy van de groep geschonden wordt ?
83. Hoe verwacht ik dat er wordt omgegaan met iemand die onder invloed aan tafel zit?
84. Wat als ik merk dat iemand aan tafel gebruikt heeft en met de auto is ?
85. Wanneer is niets doen het juiste ?
86. Hoe kan ik iemand helpen ?
87. Hoe sta ik tegenover herval tijdens een opname ?
88. Hoe herstel je het vertrouwen tussen context en iemand met een verslaving ?
89. Welk effect heeft sociale controle op verslaving ?
90. Wat is de invloed van een netwerk/sociaal contact op verslaving ?
91. Wat is de invloed van een netwerk/sociaal contact op herstel ?
92. Wat is de invloed van een netwerk/sociaal contact op herval ?
93. Hoe ga ik om met intimidatie en/of manipulatie ?
94. Hoe ga ik om met (sociale) druk ?
95. Wat als maar één van de partners in een relatie in herstel wil gaan ?
96. Hoe wil ik dat anderen omgaan met mijn verslaving ?
97. Hoe ga ik om met mensen die rond mij gebruiken ?
98. Hoe voel ik me in deze groep ?
99. Hoe ga ik om met de vrienden die ik had tijdens mijn gebruik ?
100. Hoe hoop of denk ik dat anderen mij zien ?
101. Wat houdt vergeving in ?
102. Wat is het verschil tussen zelf een verslaving hebben en leven met iemand die een verslaving heeft ?
103. Van wie zou ik vergeving willen en waarvoor ?
104. Wie zou ik willen vergeven en waarvoor ?
105. Hoe ga ik om met de mening van anderen ?
106. Bij wie kan ik terecht met mijn probleem/problemen ?
107. In welke mate laat ik mij beïnvloeden door wat anderen van mij vinden ?
108. Wat betekent vriendschap voor mij ?
109. Wat als je enkel zin hebt in seks wanneer je onder invloed bent ?
110. Wat maakt dat ik vertrouwen krijg in anderen (ook hulpverleners) ?
111. Hoe ga ik om met iemand die zijn fouten niet inziet ?
112. Hoe ga ik om met de goede raad van anderen ?
113. Hoe ga ik om met (gevraagde) feedback van anderen ?
114. Hoe sta ik als gestabiliseerd verslaafde tegenover mijn kinderen die beginnen uit te gaan ?
115. Hoe sta ik tegenover relaties onder lotgenoten ?
116. Wat doet een herval met het vertrouwen van mijn omgeving ?
117. Hoe ga ik om met de leugens van iemand met een verslaving ?
118. Hoe bouw ik een gezond netwerk rond mij op ?
119. Hoe vertel ik aan de buitenwereld dat ik een verslaving heb ?
120. Welke effecten heeft een verslaving op iemand zijn/haar omgeving ?
121. Hoe ga ik ermee om wanneer anderen niet geloven in mijn succes/slagen (om de verslaving onder controle te krijgen) ?
122. Hoe ver ga ik met het geven van nieuwe kansen ?

123. Hoe beïnvloedt de blik van anderen mijn zelfbeeld ?
124. Hoeveel vrienden heeft een mens nodig ?
125. Hoe ga ik om met afwijzing ?
126. Hoe sta ik tegenover het gebruik van een alcoholtest binnen een relatie ?
127. Hoe ga ik om met minderjarigen die een verslaving hebben ?
128. Hoe stond/sta ik tegenover mijn omgeving ?
129. Hoe kan de familie van iemand met een verslaving zeker zijn dat de leugens en het manipuleren zijn opgehouden ?
130. Hoe sta ik tegenover deelnemers die nog niet in herstel of stabiel zijn ?
131. Hoe ga ik om met situaties waar de gelegenheid is om te gebruiken, spelen, kopen, ... ?
132. Hoe denk ik dat mijn omgeving zich voelt ?
133. Welke indruk denk/hoop ik achter te laten bij anderen ?
134. Hoe weet ik wanneer ik iemand moet loslaten of blijven steunen ?
135. In welke mate dragen anderen bij aan mijn geluk ?
136. In welke mate draag ik bij aan anderen hun geluk ?
137. Wat doe ik met de schulden van mijn inwonend(e) kind/partner ?
138. Hoe ga ik ermee om als samen leven echt niet meer mogelijk is ?
139. Wanneer neem ik verdere stappen naar aanleiding van het gebruik van iemand in mijn omgeving ?
140. Welke verdere stappen neem ik naar aanleiding van het gebruik van iemand in mijn omgeving ?
141. Hoe neem ik verdere stappen naar aanleiding van het gebruik van iemand in mijn omgeving ?
142. In hoeverre zijn anderen mee verantwoordelijk voor iemand zijn/haar verslaving? (uitbater van casino, dagbladhandel, gokkantoor, café, supermarkt,... )
143. Wat kan/mag ik zeggen tegen iemand met een verslaving ? (bv. confronteren)
144. Welke mensen wil ik rond mij hebben ?
145. Wat is het verschil tussen iemand die tijdens een vergadering onder invloed is of die thuis onder invloed is ?
146. Op wie van mijn familieleden lijk ik het meest en waaraan merk ik dat ?
147. Hoe sta ik tegenover de uitspraak : 'Samen sta je sterk(er).' ?
148. Wie vertrouw ik niet en waarom ?
149. Wie vertrouw ik het meest en waarom?
150. Leg ik dezelfde regels op aan anderen als aan mezelf ?
151. Wat is het ergste dat ik ooit iemand heb aangedaan ?
152. Wanneer voel ik me eenzaam en hoe ga ik hiermee om ?
153. Wat houdt 'lief zijn voor mezelf' in ?
154. Wat betekent loslaten voor mij en hoe doe ik dit ?
155. Wat betekent gelukkig zijn ?
156. Hoe vind ik rust ?
157. Waarvoor ben ik dankbaar ?
158. Wat zijn mijn kwaliteiten ?
159. Wat zijn mijn valkuilen ?
160. Waar voel ik me schuldig over en hoe ga ik hiermee om ?
161. Waar schaam ik me voor en hoe ga ik hiermee om ?
162. Hoe ga ik om met gevoelens van boosheid ?

163. Hoe ga ik om met gevoelens van verdriet ?
164. Wat zijn mijn dromen/doelen ?
165. Hoe ga ik om met angst ?
166. Wat kan ik doen om me gelukkiger te voelen ?
167. Hoe kan ik negatieve gedachten omzetten in positieve ?
168. Hoe ga ik om met situaties waar ik geduld voor moet hebben ?
169. Hoe win ik mijn vrijheid terug ?
170. Is alles wat er gebeurt in mijn leven toeval of zit er iets meer achter?
171. (Waarom) denk ik dat dingen uit het verleden me in de weg staan om gelukkig te zijn?
172. Wat heb ik nodig om mijn leven voldoening te geven ?
173. Hoe ga ik om met stress ?
174. Waarvoor ben ik trots op mezelf ?
175. Wat is mijn grootste angst ?
176. Hoe stel ik grenzen ?
177. Wat denk ik over volgende uitspraak : '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.' ?
178. Hoe verwerk ik tegenslagen ?
179. Wat is de waarde van schaamte ?
180. Voelen herinneringen meer aan als een warme mantel of als een zware koffer ?
181. Wat is de waarde van fouten maken ?
182. Wat helpt om depressieve gevoelens te relativiseren ?
183. Hoe sta ik tegenover zelfbeklag ?
184. Hoe zie ik mijn oude dag ?
185. Hoe ga ik om met succes ?
186. Hoe kan ik praten over wat ik voel ?
187. Reageer ik eerder vanuit emotie/gevoel of vanuit ratio/verstand ? Waaraan merk ik dat ?
188. Hoe ga ik om met verveling ?
189. Hoe ga ik om met afscheid ?
190. Welk ritme leg ik mezelf op ?
191. Hoe maak ik mijn (het) leven lichter ?
192. Wie/wat kan mij troost bieden ?
193. Wat is het verschil tussen geluk hebben en geluk maken ?
194. Wat maakt mij anders ?
195. Hoe leer ik omgaan met de pieken en dalen van het leven ?
196. Wanneer heb ik een vrije wil of keuze ? Wanneer niet ?
197. Ben ik iemand die liever geeft of liever ontvangt ?
198. Wat betekent eerlijkheid voor mij ?
199. Wat betekent vertrouwen voor mij ?
200. Hoe sta ik tegenover de fouten die ik maak en hoe ga ik ermee om ?
201. Waar erger ik me aan bij andere mensen en wat zegt dat over mij ?
202. Hoe ga ik om met twijfel ?
203. Hoe ga ik om met onzekerheid ?
204. Wanneer heeft iemand gelijk ?
205. Hoe ga ik om met moeilijkheden of problemen ?

206. Hoe ga ik om met keuzes maken ?
207. Hoe sta ik tegenover regels, routine, structuur ?
208. Hoe bouw ik structuur en regelmaat op ?
209. Hoe kwetsbaar durf ik me op te stellen ?
210. Hoe sta ik tegenover de uitspraak dat tegenslag een mens sterker maakt ?
211. Van wie heb ik het meest onverwacht veel geleerd ?
212. Hoe kan ik groeien ?
213. Wat is de waarde van afstand nemen ?
214. Geloof ik alles wat ik denk ?
215. Wat is de waarde van twijfel ?
216. Op welke manier hebben mijn emoties invloed op mijn werkelijkheid ?
217. In welke tijd leef ik het meest ?
218. Wat zijn de basisvoorwaarden voor een gelukkig leven ?
219. Hoe sta ik tegenover hulp vragen ?
220. Welke zekerheden zijn er in het leven ?
221. Wat is het verschil tussen liefde en vriendschap ?
222. Hoe ga ik om met complimenten ?
223. Welke herinneringen zou ik uit mijn geheugen wissen als dat kon ?
224. Wat durf ik hardop niet te zeggen, maar denk ik heel vaak ?
225. Wanneer voel ik me machteloos ?
226. Wat is de waarde van stilte ?
227. Wat is het nut van klagen ?
228. Welke angsten heb ik overwonnen ?
229. Wat is de waarde van een eigen keuzen te hebben ?
230. Hoe voorkom ik tunnelvisie ?
231. Wie ben ik ?
232. Wat is het grootste morele dilemma in mijn leven geweest tot nu toe ?
233. Waar is discipline goed voor ?
234. Welke reactie op gevaar vertoon ik ?
235. Hoe kan ik bewuster in het leven staan ?
236. Waarom vind ik van mezelf dat ik (niet) goed bezig ben ?
237. Wat zou ik mezelf willen vergeven ?
238. Hoe kan ik genieten van het hier en nu ?