

ONLINE-PROGRAMMA

‘EERSTE HULP BIJ VERSLAVING VOOR NAASTEN©’

VRAGENLIJST BIJ VIDEO’S

Hallo,

Wat goed dat jij aan de slag gaat met dit online-programma!

Ik ben je enorm dankbaar, want hoe meer gezinnen, partners en familieleden ervoor kiezen om te werken aan het herstel van deze verwoestende 'familieziekte' genaamd verslaving, hoe beter!

Natuurlijk begrijp ik dat je dit doet omdat een dierbare van jou te kampen heeft met een verslaving. Zoals je waarschijnlijk al hebt gemerkt, als jouw kind, partner, ouder, familielid of andere dierbare een verslavingsprobleem heeft, draagt hij/zij dat niet alleen! Daarom vind ik het bewonderenswaardig en krachtig dat je aan de slag gaat met dit onlineprogramma.

Uit onderzoek blijkt dat slechts 5% van de mensen met een verslaving daadwerkelijk hulp zoekt. Nog zorgwekkender is het feit dat het gemiddeld tien jaar duurt voordat naaste familieleden of partners zélf hulp gaan zoeken.

Verslaving heeft altijd een enorme impact op de omgeving. Het is niet voor niets dat ik verslaving een 'familieziekte' noem, omdat het niet alleen degene treft die de verslaving heeft, maar ook de omgeving die eronder lijdt.

In dit programma bied ik jou kennis, inzicht en een methode aan waarmee je leert, onderzoekt en stappen kunt ondernemen om zelf (weer) in je eigen kracht te komen. Je leert ook wat je beter wél en niet kunt doen, en hoe je in liefde, voor zover mogelijk, kunt omgaan met jouw dierbare die een verslaving heeft. In dit onlineprogramma begeleid ik je stap voor stap om als naaste uit het web van verslaving te komen. Dit is vergelijkbaar met het proces van iemand die zelf uit een verslaving wil komen: het is moeilijk en pijnlijk, maar zeker wel mogelijk!

Doel van dit onlineprogramma:

- Bewustzijn krijgen over wat ik als ouder, familie/gezinslid, partner of vriend(in) wél en niet kan doen en wat verslaving eigenlijk is.
- De impact en invloed realiseren over wat de verslaving (van de ander) heeft op jouw leven.
- Grenzen leren aangeven en behouden.
- De verantwoording ‘teruggeven’ aan degene met de verslaving
- Loslaten in liefde.
- Ruimte, aandacht en herstel creëren voor jezelf.

Je gaat nu aan de slag. Pak een klad blok of schrijfboek om de opdrachten voor jezelf op te schrijven zodat ze helder in beeld te komen. Het is écht belangrijk dat je het opschrijft zodat je het ook letterlijk onder ogen komt. Dit is confronterend en kan heel lastig zijn en vraagt om complete eerlijkheid. Dit is nodig om te zien wat er zich écht afspeelt en om uit eventuele ontkenning te komen.

Eerst gaan we aan de hand van een aantal vragen een beeld schetsen over hoe de huidige situatie nu werkelijk is. Probeer daarbij vooral feiten op te schrijven zonder te lang stil te staan bij hoe het voelt, daar komen later op terug.

De eerste opdracht is om zaken onder ogen te komen want niet alleen de verslaafde zit in ontkenning, de naaste vaak ook.

➡ **Let op: De eerste twee video's bevatten geen vragenlijst**



Vragenlijst opdracht Video 3: 'KIJK'

Schrijf de antwoorden op papier:

(Beantwoord alle vragen met betrekking tot degene met de verslaving)

Realistisch:

- Hoe lang speelt het probleem al? Zover je weet.
- Wanneer heb je het probleem voor het eerst besproken met degene met de verslaving?
- Welke stappen/hulp heeft hij/zij al ondernomen? Vul 0 in als er nog geen hulp is gezocht.
- Heeft eerdere hulpverlening gewerkt? Waarom niet?
- Hoe eerlijk is de ander over zijn/haar gebruik/gedrag?
- Houdt de ander zich aan afspraken?
- Hoeveel geld/financiële hulp heb je al gegeven? Probeer een zo accuraat mogelijk bedrag in te vullen. Denk ook aan boodschappen, boetes, huur betalen, drugs/dealers, games kopen etc.
- Is er geld gestolen/'kwijtgeraakt'? Vul ongeveer en bedrag in als je het niet zeker weet.

Gezondheid: (afgelopen 12 maanden)

- Slaap je goed/voldoende of loop je nachtrust mis?
- Hoe vaak ervaar je stress/spanningen, angst en maak je je zorgen?
- Eet je goed en gezond?
- Kan je je ontspannen en leuke dingen doen zonder aan het probleem van jouw dierbare verslaafde te denken?
- Sport, beweeg je voldoende?
- Ben je zelf meer alcohol gaan drinken, slaap/ kalmering of antidepressiva tabletten gaan gebruiken, gamen, shoppen, vluchten in werk of andere zaken?

Mentaal:

- Heb je nog de hoop dat dit goed komt?
- Voel je je verbonden of regelmatig 'leeg' en alleen met dit probleem?
- Heeft je eigen leven voldoende waarde en levensvreugde?
- Geloof je dat **jij** het probleem moet en/of kan oplossen?
- Kan je 'NEE zeggen, een grens stellen en je daaraan houden?
- Hoeveel tijd ben je kwijt met denken aan oplossingen, situaties en zaken regelen?

Emotioneel:

- Voel je verbinding met de verslaafde persoon?
- Vertrouw je degene met de verslaving nog?
- Kan je je gevoelens uitspreken? Zonder rekening te houden met de reactie?
- Word je uitgescholden of juist genegeerd?
- Is er (nog) sprake van respect?
- Heb je vertrouwen in jezelf en eigen kunnen?
- Kan je je nog ontspannen in je eigen huis/situatie of relatie? Of 'loop je op je tenen'?
- Hoe heb jij je gevoeld de afgelopen tijd? En hoe gaat het eigenlijk met jou?!
- Hoe lang ga je dit nog volhouden?...

Ik begrijp dat dit confronterende vragen kunnen zijn. Het is belangrijk dat je het echt eerlijk invult om een helder beeld te krijgen over waar jij nu staat.

Door het probleem te minimaliseren, te vergoelijken of verklaringen te geven waarom iemand zich zo gedraagt, en door schuldgevoelens te compenseren, bijvoorbeeld vanwege een scheiding, een moeilijke jeugd, trauma's of andere zaken waarvan je denkt dat je dit verkeerd hebt gedaan of niet (genoeg) aanwezig bent geweest, zoek je naar redenen die op dit moment het probleem niet oplossen. In plaats daarvan houden ze de dynamiek tussen jullie in stand.

Wees je bewust dat naasten vaak te maken hebben met gevoelens van schuld en schaamte, maar deze emoties lossen het probleem niet op.



Video 4: 'VOEL'

In **stap 2** van **video 4** moedig ik je aan om te voelen en stil te staan (in plaats van te vluchten) bij wat dit alles met jou heeft gedaan.

Nadat je alle opdrachten in de vorige video hebt ingevuld en op papier hebt gezet, is het nu tijd om te voelen wat dit alles met jou heeft gedaan. Misschien denk je dat je al lang weet wat je voelt en hoe het jou heeft beïnvloed. Zeer waarschijnlijk heb je tijdens het invullen van de opdrachten al verschillende emoties ervaren, maar het is een natuurlijke neiging voor mensen om snel voorbij te gaan aan alles wat pijnlijk is.

Net zoals iemand met een verslaving moet leren om moeilijke en pijnlijke gevoelens te accepteren en te verdragen, geldt dat ook voor de naasten. Voelen, zoals ik het bedoel, betekent dat je de situatie gevoelsmatig toelaat zonder er verder actie op te ondernemen.

Dat is ook precies de opdracht bij deze **stap 2 van het programma**.

Daarmee bedoel ik letterlijk stilstaan, voelen en opnieuw lezen van de antwoorden die je hebt ingevuld bij opdracht 1 en kijken naar wat het allemaal met jou, maar ook in je gezin, relatie, privéleven en met andere gezinsleden gedaan heeft

Voel over:

- Hoe lang ben je al bezig om **dit probleem op te lossen**?
- Wat heeft het je allemaal **letterlijk en figuurlijk gekost**?
- En hoe lang ga je dit **nog volhouden**?

Vooraf bij die laatste vraag, hoe lang ga je dit nog volhouden? Wil ik je vragen echt stil **te staan en te voelen** waar jouw draagkracht zit en hoeveel je daar nog van hebt.

Blijf je ervan bewust dat je het probleem van iemand anders niet kunt oplossen en voel wat dit met je doet. Ik vermoed dat je na een aantal dagen, of misschien zelfs direct, een gevoel van machteloosheid zult ervaren. Het is de machteloosheid die opkomt wanneer je iemand, waar je veel van houdt, ziet die zichzelf en anderen schade berokkent door een verslaving.

‘Voelen is toelaten’

► **Belangrijk:** Er zijn geen goede of slechte gevoelens; alle gevoelens zijn geldig. Boosheid, verdriet, irritatie, afstand, angst, onzekerheid. Ze geven allemaal een boodschap.

► Realiseer je dat het veroordelen van de situatie, je eigen handelen en het overwegen van wat je anders had moeten doen, of wat de persoon met de verslaving anders had moeten doen, je telkens weer in dezelfde vicieuze cirkel brengt. Dat is zinloos...

Net zoals iemand met een verslaving kan denken: 'had ik maar dit of had ik maar dat gedaan, dan was het niet zover gekomen', denken de naasten dat ook. En als dat zo geweest was, en we hadden dat geweten én kunnen uitvoeren, dan zouden we nu niet hier zijn beland! Laat het gevoel van machteloosheid toe, want dat vormt het begin van jouw veranderingsproces, hoe onprettig dat gevoel ook mag zijn.

In de volgende video- **stap 3** ga ik je meenemen in een actieve manier van hoe je het voor jezelf kan gaan veranderen door te beginnen met anders te handelen en uit het web van verslaving te stappen.



Video 5: 'STOP'

Je bent nu aan **stap 3** (video 5) toegekomen van het **stopzetten** aan het 'helpen en het redden' van de verslaafde.

Als mensen bij mij komen voor coaching en counseling om hen te helpen met de verslaving van hun dierbare, neem ik ze mee in wat ze beter wel en niet kunnen doen, en gaan we samen na wat ze tot nu toe hebben gedaan.

En dan vraag ik aan ze: heeft dit **écht** geholpen? Is er **écht** iets veranderd?

Als het antwoord op deze twee vragen **NEE** is dan zeg ik tegen hen **STOP** met het doen van deze zinloze pogingen, redden, regelen en betalen terwijl dit wezenlijk niets oplost.

Waarom is dit belangrijk?

Omdat als jij doorgaat met het redden, regelen en oplossen van het probleem van de ander, je de verantwoordelijkheid voor dat probleem bij hen weghaalt. En dat is precies wat je niet moet doen, om de simpele reden dat het niet alleen niet helpt, maar erger nog, je hiermee het probleem in stand houdt.

➡ Vragen lijst **stap 3- video 5:**

- Geef je geld of betaal je zaken voor de verlaafde? (Denk aan huur, boetes, schulden, boodschappen)
- Bel je school, werkgevers, familieleden of anderen om dingen te regelen, ziekte melden, of excuses te verzinnen, of vertel je iets anders aan hen dan de brute waarheid?
- Spreek je je uit en zeg je waar het op staat?
- Luister je naar excuses, ‘zielige verhalen, en allerlei ‘redenen’ waarom er geen hulp wordt gezocht of (nog) gebruikt kan worden?
- Stel je grenzen en hou je jezelf eraan of ga je toch weer overstag?
- Ben je consequent in je woorden en handelingen?
- Ben je altijd of vaak bereikbaar ook als het niet uitkomt of zelfs midden in de nacht?
- Ben je altijd of vaak beschikbaar voor degene met de verslaving op emotioneel, financieel en praktisch gebied?
- Laat je je manipuleren en/of bedriegen?
- Word je genegeerd, en/of uitgescholden?

Ik hoop bij het invullen van deze vragen dat je volledig eerlijk en open bent geweest. Misschien is dit opnieuw confronterend voor je en zijn er zaken die al niet meer doet omdat je geleerd hebt dat het niet werkt.

Er is maar één criterium om te kijken of je moet **STOPPEN** met zaken regelen, betalen etc. Dat is: werkt het wel of **werkt het niet** in de zin dat de verlaafde beter wordt? In behandeling komt en de verslaving een definitieve halt toe roept!

Als dat niet zo is, STOP er dan mee, je houdt alleen zaken, en daarmee de verslaving in stand.

Dit zal ik nuanceren. **Een grote denkfout** die de naasten van verlaafden maken is dat er vaak gedacht wordt dat bijvoorbeeld; *‘als ik geen boodschappen koop of de huur niet betaalt en/of rekeningen niet betaal dan gaat het helemaal mis’!*

De denkfout is: **Het is al helemaal mis!** En daarom doen de naasten vaak of bijna **alles** om te zorgen dat het niet nog erger wordt. Denk niet dat je erger kan voorkomen door zaken **te blijven** regelen en betalen want verslaving is progressief is. Dat betekent dat 'ziekte verslaving erger wordt naarmate hoe langer het duurt.

Dat is slechts één kant van het verhaal. Zolang jij echter de huur betaalt, geld geeft, boodschappen haalt, belt en regelt (bij wijze van voorbeeld), zal degene met de verslaving **nooit echt de urgentie voelen om te stoppen**. Dat is juist een van de belangrijkste redenen voor jou om te stoppen met het faciliteren in welke vorm dan ook.

De meeste mensen die zijn hersteld van hun verslaving, hebben meestal eerst een dieptepunt bereikt. Maar zolang de omgeving hen blijft helpen op welke **manier dan ook** zullen ze dat dieptepunt meestal niet bereiken. Dat is een belangrijke reden om elke vorm van faciliteren te staken.

Een andere reden om te stoppen met faciliteren is dat je als naaste voortdurend meegetrokken wordt in de situatie en betrokken raakt bij alle ellende en stress die daarbij komt kijken. Zo word je medeverantwoordelijk voor een probleem dat niet van jou is, maar dat je wel veel verdriet, stress en zorgen bezorgt.

Dus als je alle vragen eerlijk hebt beantwoord en alle wegen waarin jij mogelijk faciliteert hebt onderzocht en opgeschreven hebt dan gaan we over tot actie in de volgende stap.



Video 6: 'GEEF'

In deze stap zijn we eindelijk bij het handelen aangekomen. Dit is echter niet zo eenvoudig en vraagt moed en een resoluut besluit. Alles begint met een besluit en het gevoel dat het zo **echt niet verder kan**. Ik hoop ook echt oprecht dat jij tot dit punt bent gekomen.

Ik begrijp dat het een uitdaging kan zijn om weerstand te bieden tegen het gedrag en de verslaving van je dierbare. Deze strijd is net zo zwaar voor degene die de verslaving heeft. Echter is het inmiddels **hopelijk duidelijk** dat alleen hij/zij hier zelf hier verandering in kunnen brengen. Jouw taak is nu om duidelijk te uiten wat je niet **langer accepteert** en waar je **geen medewerking** meer aan zult geven.

Voordat je dat gaat doen wil ik nog iets belangrijks aan je duidelijk maken.

Het is belangrijk dat je iemand met een verslaving altijd een keuze biedt daarmee heb ik het over de 'of dit' - 'of dat' benadering. Het is belangrijk dat iemand een keuze heeft en jij **de verantwoordelijkheid voor de keuze** laat bij degene die de verslaving heeft en die dus ook die **keuze zelf moet** maken. Die keuze is; **óf je gaat in behandeling**, laat je écht helpen en **kiest volledig voor herstel** en een ander leven **óf ik trek mijn consequenties en grenzen naar jouw en gedrag en verslaving**.

Daarmee geef je eigenlijk al direct **een grens** aan en geef je de verslaving **terug** aan degene die hem heeft.

Belangrijk om te weten is dat als je grenzen gaat aangeven of consequenties gaat stellen dat je **nooit** de persoon maar **het gedrag en de verslaving afwijst**.

Dus met andere woorden: **Ik hou van jou en Ik wil jou helpen**, jij bent altijd welkom maar **je gedrag en verslaving niet meer!**

Ik mag hopen dat dit verschil je helpt om grenzen te stellen en consequenties uit te voeren. Reken erop dat als jij zaken gaat uitspreken en benoemt je waarschijnlijk niet met heel veel liefde een enthousiasme wordt onthaald.

De kans dat er weerstand komt, manipulatie misschien zelfs wel (passieve) agressie of allerlei andere manieren om er onderuit te komen, is groot.

Tip: Belangrijk in deze stap is dat je **écht bij jezelf blijft, moed verzamelt** en eventueel steun vraagt van andere mensen die jou begrijpen en steunen, voor tijdens of na zo'n confronterend gesprek.

Als het goed is heb je in de vorige stap en vorige video de **vragen beantwoord bij STOP** waar jij nog faciliteert en nu is hij ook **het moment gekomen** om dit te gaan communiceren naar degene met de verslaving. Dus je gaat **In de actie**, je gaat handelen en je gaat je uitspreken.

Voorbeelden van consequenties kunnen zijn:

- Stoppen met financiële steun
- Stoppen met luisteren en emotioneel beschikbaar zijn
- Niet (altijd) meer beschikbaar zijn, telefonisch of anderzijds
- Geen of minimaal contact zolang er **geen behandeling en** herstel is.
- Niet meer onder 1 dak kunnen wonen

Ga **STOPPEN en GEEF een grens aan** over de zaken die je nog deed en daarmee dacht te helpen. (Zie vragen lijst)

Nogmaals: het doel is om de verantwoordelijkheid te leggen bij degene met de verslaving!

Realiseer je ook dat hoe moeilijk het je ook vindt er eigenlijk nooit een goed moment is om dit te gaan doen, het blijft altijd pijnlijk, moeilijk en ingewikkeld om een confrontatie aan te gaan. Uiteindelijk is er geen andere weg **dan het te gaan doen!**

➡ Denk na over het tijdstip dat je dat gaat doen. Wanneer je iemand aantreft die volledig onder invloed is bijvoorbeeld In de avond is dit niet zinvol. De meeste interventies of confrontaties vinden meestal In de ochtend of begin middag plaats.

TIP: wat mij betreft heeft een één op één gesprek de voorkeur maar ik kan me ook goed voorstellen dat je inmiddels misschien wel angstig of zo slecht voelt dat je dat niet aankan.

Dan stel ik voor dat je het op papier schrijft of op de mail zet en het iemand laat lezen die jou steunt en/of er verstand van heeft, zorg dat je dit zo **duidelijk en strak mogelijk** neerzet!

Lukt dit niet?

[Je kan bij mij terecht voor hulp en begeleiding bij dit proces!](#)

Dus wat ga je nou precies in het gesprek of op papier zetten?

- **Benoem je gevoel**
- **Wat het met je gedaan heeft**
- **Wat het je ‘gekost heeft letterlijk en gevoelsmatig**
- **Wat je niet meer gaat doen**
- **En wat je van ander verwacht!**

Dit is de hele opdracht van deze stap.

Onthoud wel goed dat wat je nu zegt of opschrijft je **ook echt waar moet maken**, Het heeft geen zin om te dreigen of te zeggen ‘*dit is echt de laatste keer*’ dat werkt niet.

Na het invullen van deze vragen en na grondig zelfonderzoek waarin je, hoop ik, tot de conclusie bent gekomen dat sommige of misschien zelfs wel alle zaken die je toe nu gedaan hebt of laten gebeuren niet werken. Je nu vastbesloten bent om daar mee te stoppen!

Dus **GEEF** is; **GEEF je grenzen** aan op een duidelijke rustiger en zelfs liefdevolle manier maar wel zodat er geen ruimte is om **door te gaan met de situatie** zoals het nu is.

➡ Let op voor deze “**gevoels-valkuil**”.

Voor veel naasten voelt het alsof je iemand laat vallen wanneer je jouw grenzen trekt. *Echter is het **niet zo dat jij je dierbare laat vallen** maar dat zij jou, en andere naasten berokkenen, **laten vallen als ze weigeren verantwoording te nemen en behandeling te ondergaan***

Waarom de meeste mensen niet doorpakken is omdat ze bang zijn iemand kwijt te raken of dat de problematiek alleen maar erger wordt.

Om daar duidelijk over te zijn: als iemand in een verslaving zit ben je ze al grotendeels kwijt en als je niet stopt met faciliteren wordt het probleem zeker alleen maar groter en heb jij hier ook nog een aandeel in. Probeer je dat te realiseren en voor de geest te houden.

Wat je ook kan helpen is dat je er toch echt bij stilstaat dat dit een hele liefdevolle stap is, je zegt namelijk “**JA**” tegen de persoon en “**NEE**” tegen het gedrag en de verslaving. En dat is **liefdevol**.



Video 7: 'BLIJF'

'WANNEER JIJ JEZELF VERLIEST IS ALLES VERLOREN'

Wanneer je dierbare ervoor kiest om behandeling en herstel na te streven, is dat fantastisch. Maar wees je ervan bewust dat het herstellen van een verslaving hard werken is en een levenslang proces met zich meebrengt.

Dit betekent dat je niet kunt verwachten dat het probleem na een verblijf in een kliniek opgelost is en nooit meer terug zal komen. Helaas valt ongeveer 50% van de mensen die een klinische behandeling hebben ondergaan, weer terug, meestal doordat ze hun herstelplan loslaten.

Zoals je begrijpt, zijn er dus geen garanties wanneer jouw dierbare voor behandeling kiest. Dit betekent dat er voor jou als naaste de noodzaak is om goed voor jezelf te blijven zorgen en gezonde grenzen te blijven hanteren.

Je kunt zelfs stellen dat het na een kliniek "**pas echt begint**". Het is dan ook belangrijk dat je heel goed blijft letten op hoe het herstel van jouw dierbare zich ontwikkelt en hoe **jij je daarover voelt**.

Veel mensen ervaren opnieuw spanning wanneer hun dierbare weer uit de kliniek komt. *Zal het wel goed gaan? Zal hij of zij het nu wel redden?* Op deze vragen krijg je niet direct antwoord, en garanties zijn er ook niet.

Dus het is en blijft enorm belangrijk om te kijken hoe het met jou gaat! Ook voor jou geldt dat jij moet herstellen van alles wat je hebt meegemaakt tijdens de actieve verslaving van jouw dierbare en wat je nu nodig hebt om gezond te blijven. Kortom; **om bij jezelf te blijven**.

Daarom is de stap **BLIJF** van dit onlineprogramma ook een blijvende stap. Er komt nooit een punt dat je kan zeggen we hebben de verslaving voorgoed

overwonnen. Ik zou dat heel graag willen zeggen maar ook de ervaring leert dat mensen altijd kunnen terugvallen ook nog na vele jaren van herstel.

Ik hoop dat je dit niet ervaart als een teleurstellende boodschap, maar eerder als een realistisch feit. Tijdens de verslaving ervaarde je als naaste machteloosheid, en dat zal ook het geval zijn wanneer degene met de verslaving in herstel is.

Daarom is het zo enorm belangrijk om **bij jezelf te blijven**. De neiging kan er nogal zijn dat je gaat sturen en probeert te controleren.

Als je dat gaat doen kom je eigenlijk **opnieuw weer** in het web van de verslaving terecht. **Pas op** dat ook het herstel van jouw dierbare, jou niet (opnieuw) opslokt.

Het is enorm belangrijk dat je het herstel van de ander ook **echt bij de ander laat**.

Richt je op **je eigen** herstel. Wat heb **jij** nodig? Waar zit jouw ontspanning in? Als jij je blijft druk maken over de ander kom je nooit aan jezelf toe.

Wanneer je merkt dat je toch ontzettend veel bezig bent met het herstelproces van de ander en je eigenlijk merkt dat er nog heel veel spanning en of verdriet in je lijf zit ga dan zelfhulpgroepen bezoeken zoals 'Moedige Moeders', de Al-anon, de nar-anon of de co-anon. (Links in info online programma)

Het is enorm belangrijk om je eigen leven en eigen invulling te hebben. Werken, sporten, ontspanning, gezonde contacten en leuke dingen doen die niets te maken hebben met verslaving of het herstel van de ander.

Onthoudt: Loslaten is **niet** iemand laten vallen! Loslaten is het **loskomen** van het probleem van de ander dat jij niet kan oplossen en ook **niet hoeft op** te lossen. Jouw taak is goed voor jezelf te zorgen. Daarmee geef je het perfecte voorbeeld aan degene die verslaving heeft. Want herstellen van een verslaving is precies dat. Verantwoording nemen voor je leven, goed voor jezelf zorgen en gezonde keuzes maken.

Gelukkig zie ik dat er steeds meer mensen, samen met hun families en relaties, in herstel komen van verslaving. Er worden gemiddeld 350 gratis bijeenkomsten van het 12-stappen programma per week gehouden door heel Nederland, waar mensen met een verslaving dagelijks samenkomen om herstel te vinden, te

behouden en te vieren. Ook is er steeds meer aandacht en informatie over wat verslaving inhoudt en hoe je kunt herstellen daarvan. Ook al is het moeilijk, het is absoluut mogelijk!

Ik zie zoveel (jonge) mensen die hun weg vinden naar een leven zonder verslaving en weer in verbinding komen met zichzelf, hun familie, partner en vrienden. Ik hoop met heel mijn hart dat jij en je dierbare die bijzondere transformatie mogen doormaken, van duisternis naar licht, van verlorenheid naar verbinding in liefde.

Nogmaals wil ik je bedanken voor het aangaan van dit proces en geef nooit de moed op. Ik wens je alle kracht en liefde toe in dit proces.

In liefde,

Rene



Belangrijke mededeling: Het is ten strengste verboden om dit programma inclusief tekst, en alle bijbehorende video- en audio-materiaal, op enigerlei wijze online te verspreiden, te publiceren of anderszins openbaar te maken zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Alle intellectuele eigendomsrechten en auteursrechten met betrekking tot dit programma behoren toe aan ©Rene van Collem.