

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Nee zeggen tegen jezelf

(Wat is Nee zeggen tegen jezelf?)

- Deze opdrachten helpen je om grote en kleine verslavingen te ontdekken en aan te pakken.
- Deze opdracht bestaat uit twee stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Heb je dingen waar je maar moeilijk nee tegen kan zeggen? Een glas wijn of een goeie pint drinken, kan erg lekker zijn. Het wordt pas een probleem als je er geen nee tegen kan zeggen, als het een soort dwang wordt. Bekijk dat heel breed. Misschien heeft een computerspel op jou hetzelfde effect. Toegeven aan jezelf dat je tegen iets moeilijk nee kunt zeggen, vraagt moed. De kans is groot dat je je ervoor schaamt.

(Wanneer deze opdracht?)

Weet vooreerst dat van alle oefeningen op de website deze oefening van jou de grootste eerlijkheid verwacht. Deze oefening is een oefening die je vooral moet volhouden. Eens je eraan begint, mag je niet opgeven.

(Hoe deze opdracht?)

Stap 1: Neem de lijst 'mijn onvrijheden' en vul hier je grote en kleine verslavingen in. Klassieke voorbeelden zijn roken, drinken,... Maar er zijn ook veel minder klassieke voorbeelden:

- *schoenen kopen*
- *op paardenraces gokken*

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

- *snoepen, in het bijzonder chocolade*
- *vrijen, ook al heeft je partner geen zin*
- *computerspelletjes spelen*
- *kraslotjes kopen*
- *in je arm krassen*
- *tv kijken*
- *chatten*
- *jezelf mooi maken*
- *naar porno of naar wreedaardige films kijken*
- *dansen*
- *joggen*
- *beleggen*

We herhalen het nogmaals. Iets is pas een onvrijheid als het de controle over jou heeft genomen, als “nee” zeggen een heuse inspanning wordt en als het jezelf of anderen schade berokkent. Een mogelijk signaal is dat je geïrriteerd bent of onredelijk wordt als het onmogelijk is om aan je behoefte te voldoen. Voorbeelden van schade aan jezelf of anderen zijn: dikker worden, geld uitgeven als je het jezelf niet kunt permitteren, je nachtrust laten, je dagtaak verwaarlozen, je partner in de kou laten staan,...

Stap 2: Wat je nu hebt neergeschreven, zijn jouw onvrijheden. Stip de onvrijheden aan die jouw leven het meest hinderen en waar je jezelf het rotst bij voelt. Maak dus een rangorde: wat wil je eerst aanpakken en wat erna? Spreek nu met jezelf een moment af waarop je dat gedrag wil veranderen. Schrijf dat moment op. Zoek een goed moment. Goede momenten zijn momenten waarop je veel afleiding hebt of waarop je het jezelf kunt permitteren er even wat geïrriteerder bij te lopen. Weet dat het perfecte moment niet bestaat. Doe het niet allemaal tegelijk.

Als je moedig bent, spreek er dan over met anderen en zeg hoe en wanneer je die verslaving wilt aanpakken. Dat helpt.

Maak een beloningsschema.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Een voorbeeld: “Als ik vandaag niet gerookt heb, stop ik het uitgespaarde geld in een spaarpot en dat geld gebruik ik voor een reis of voor cd’s.” Zorg er wel voor dat je niet in nieuwe patronen valt waar je geen nee tegen durft te zeggen. Als je gaat snoepen in plaats van roken kom je van de regen in de drop terecht.

(Let op!)

Weet dat je met iets heel moeilijks bezig bent. Geef niet te snel op. Als je vandaag hervalt, begin dan morgen opnieuw.

Bij zware verslavingen of als je het gevoel hebt dat het je niet alleen lukt, zoek dan professionele hulp. Vergeet niet te genieten van je herwonnen vrijheid en wees trots op jezelf.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Mijn onvrijheden)

Omschrijving	Rangorde	Stopdatum	Beloningsschema
<i>Ik slaag er niet in om nee te zeggen tegen computerspelletjes.</i>	<i>1 (als dat je ergste verslaving zou zijn)</i>	<i>Vanaf morgen wil ik maximaal nog maar één uur per dag met dat computerspel spelen.</i>	<i>Als ik erin slaag om minder te spelen, dan ga ik in het weekend eens lekker eten.</i>