

Grip op Onbegrip

Onbegrepen gedrag bij verslaving
beter begrijpen

Voor naasten en omgeving

***“Wat je ziet is gedrag, maar wat eronder zit, is vaak
een strijd die je niet ziet.”***

WWW.FORZSA.NL

INFO@FORZSA.NL

Wat is onbegrepen gedrag?

Onbegrepen gedrag is gedrag dat voor anderen moeilijk te begrijpen is.

Bij verslaving kan dit zich uiten in bijvoorbeeld:

- terugtrekken of afstand nemen
- boos of onvoorspelbaar reageren
- afspraken niet nakomen
- ontkennen of vermijden



Dit gedrag is vaak geen bewuste keuze. Verslaving en het bijbehorende gedrag hangen samen met:

- veranderingen in het brein
- moeite met emotieregulatie
- spanning, schaamte of angst
- ervaringen uit het verleden

Wat je ziet is gedrag — wat eronder zit, zie je niet altijd.

Waarom ontstaat er onbegrip?

Veel mensen denken bij verslaving:

“Waarom stop je niet gewoon?”

“Je kiest hier toch zelf voor?”

Maar zo werkt het niet.

Verslaving hangt samen met veranderingen in het brein, waardoor controle, motivatie en beloning anders werken. Ook spelen erfelijke aanleg en persoonlijke ervaringen een belangrijke rol.

Dit maakt dat gedrag niet altijd een bewuste keuze is.

Voor de persoon zelf voelt het vaak als:

- willen veranderen, maar het niet volhouden
- begrijpen wat er misgaat, maar het niet kunnen doorbreken
- moeite hebben om gevoelens onder woorden te brengen

Hier ontstaat onbegrip — aan beide kanten.



Uit onze inventarisatie blijkt dat:

- ruim 80% aangeeft dat hun gedrag regelmatig niet wordt begrepen
- een groot deel zich hierdoor verdrietig, boos of onzeker voelt
- veel mensen hun gedrag aanpassen of zich terugtrekken wanneer zij zich niet begrepen voelen

Wat speelt er echt onder het gedrag?

Wat je ziet aan de buitenkant, is vaak niet wat er van binnen gebeurt.

Verslaving is geen kwestie van "gewoon stoppen".

Onderzoek laat zien dat het samenhangt met veranderingen in het brein en voor een groot deel erfelijk bepaald is.

Verslaving wordt vaak gezien als iets wat "overgaat" als iemand stopt. In de praktijk ligt dat anders.

Verslaving wordt gezien als een chronische aandoening. Dat betekent dat iemand ook in herstel kwetsbaar blijft. Iemand kan langere tijd geen middelen gebruiken, maar de gevoeligheid voor terugval blijft altijd aanwezig.

Dit vraagt geen oordeel, maar begrip en ondersteuning op de lange termijn.

"Ik wil wel, maar het lukt niet altijd zoals mensen denken dat het moet."

Begrip ontstaat wanneer er verder wordt gekeken dan het gedrag alleen.

De rol van ervaringsdeskundigheid

Bij Forzsa werken we met ervaringsdeskundigen. Mensen die zelf ervaring hebben met verslaving en herstel. Zij begrijpen vanuit eigen ervaring:

- hoe gedrag ontstaat
- wat moeilijk uit te leggen is
- hoe onbegrip voelt

Dit helpt om:

- vertrouwen op te bouwen
- gedrag beter te duiden
- gesprekken op gang te brengen
- meer begrip te creëren
- Samen werken aan begrip

Meer begrip ontstaat door kennis, herkenning en gespreksvoering.

Door beter te begrijpen wat er speelt, ontstaat er meer rust, minder miscommunicatie en meer ruimte voor herstel

Over Forzsa

Forzsa biedt begeleiding door ervaringsdeskundigen aan mensen met verslavingsproblematiek en hun omgeving.

www.forzsa.nl
info@forzsa.nl
0645641933

