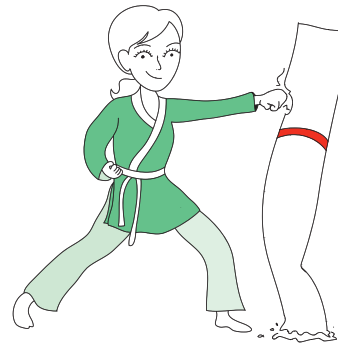


# OKTOBER VERSLAVING

Helaas zien we het nog vaak: verslavingen. Bij een verslaving denken we vaak aan drank, roken en middelengebruik, maar er zijn nog veel meer soorten verslavingen. In onze GGZ Friesland leefstijlreading van juni en juli dit jaar, vertelde verslavingsarts Robert de Graaf je alles over verslavingen. De uitzending kun je terugkijken via GGZ Ecademy!

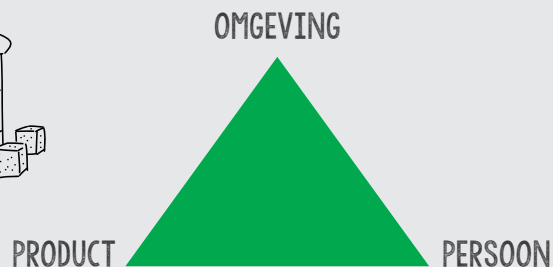


## WIST JE DAT...

HET MINDEREN VAN 3  
SIGARETTEN PER DAG AL EEN  
POSITIEF EFFECT HEEFT OP JE  
GEZONDHEID?

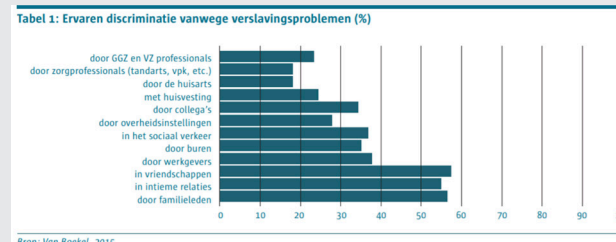
### VERSLAVINGEN doorbreken voor gezondheidswinst.

Bij verslavingen denken we vaak aan alcohol en ander middelengebruik maar het kan ook gaan om cafeïne en suiker. In onderstaande driehoek zie je omgeving, persoon en product staan. Het product kan vervangen worden door het 'verslavende' middel. De drie elementen houden elkaar in stand als het product (middel) wordt geaccepteerd. Als de omgeving het product niet accepteert, wordt de driehoek verbroken en zal de persoon vaker geconfronteerd worden met zijn ongezonde/niet-geaccepteerde gedrag. Dit is een eerste stap naar verandering.



### VERSLAVING EN STIGMATISERING. Stigmatisering

is een term die we binnen de ggz veel horen, zo heeft een verslaving ook dit negatieve stigma. Stigmatisering is een term die we binnen de GGZ veel horen, zo heeft een verslaving ook dit negatieve stigma. Bij iemand met een verslaving wordt vaak gedacht dat dit om een eigen keuze gaat en/ of dat het 'zijn eigen schuld is'. Met als gevolg dat diegene buitengesloten, gemeden of afgewezen wordt. Uit onderzoek is gebleken dat het stigma bij mensen met een verslaving hardnekkiger en ernstiger is dan bij mensen met andere psychiatrische aandoeningen zoals depressie of schizofrenie. (van Boekel 2015)



### VERSLAVING EN POSITIEVE PSYCHOLOGIE gaan

hand in hand met elkaar. Roken is daar een mooi voorbeeld van. Bij stoppen met roken denken mensen vaak aan helemaal stoppen, terwijl het minderen van bijvoorbeeld drie sigaretten per dag al een positief effect kan hebben op jouw gezondheid. Wil jij proberen te stoppen? Neem dan kleine stapjes!

## STOPPEN MET ROKEN

We hebben binnen GGZ Friesland ook een cursus 'stoppen met roken'. Hierin krijg je handvatten en motivatietools om te stoppen in een kleine groep en kun je met behulp van een getrainde coach stoppen met roken. Je leert hierin alles over deze verandering in je lijf maar ook wat het mentaal met je doet. Meer hierover weten? Kijk op intranet of stuur ons een mailtje: [leefstijl@ggzfriesland.nl](mailto:leefstijl@ggzfriesland.nl)