

## Troubleshooting: Onvervulde verlangens

Je bent op zoek naar nieuwe gewoontes om de oude gewoontes, die leiden tot het drinken van alcohol, mee te vervangen. Echter, als je die nieuwe gewoontes gaat uitvoeren, blijven er soms onvervulde verlangens over. Het vraagt daarom wat bijsturing om echt van de trek af te komen die hoort bij je oude gewoontes. Zodra je van die trek af bent, zeg je gemakkelijker 'nee' tegen alcohol.

Als we moeite ervaren om een oude gewoonte te vervangen met een nieuwe gewoonte betekent dit waarschijnlijk één van twee dingen:

**Oorzaak 1:** Je wordt nog te veel getriggerd waardoor je verlangen naar alcohol groeit.

**Oorzaak 2:** Je vervangende respons roept nog niet genoeg gevoelens van beloning op. Met andere woorden, het respons voldoet nog niet helemaal aan de onderliggende verlangens. De deels onvervulde verlangens zullen weerstand blijven oproepen, totdat je een alternatieve manier vindt om ze te vervullen.

Als opfrisser, dit zijn de stappen in een gewoontepatroon:



# Uitvoering

## Punt 1 - Achterhalen welke verlangens onvervuld blijven

Begin met achterhalen welk verlangen er blijkbaar nog niet vervuld wordt door de nieuwe gewoonte. Om dat te doen beantwoord je de volgende vraag: Wat vertel je tegen jezelf op het moment dat je (bijna) verleid wordt om te kiezen voor je oude gewoonte, in plaats van de nieuwe gewoonte?

Het kan helpen om ook terug te denken aan wat je tegen jezelf zei tijdens je oude gewoonte. Welk verlangen probeerde je te vervullen met alcohol? En als je moeite had om te stoppen met drinken, welk verlangen ging er schuil onder je keus om nog een drankje te drinken? Wat vertelde je dan tegen jezelf? Biedt je nieuwe gewoonte al een goed alternatief om aan dit verlangen te voldoen? Zo niet, dan kan je dit verlangen gelijk al meenemen in de volgende punten.

## Punt 2 - De snelle oplossing

Nadat je weet welke verlangen(s) er deels onvervuld blijven, kijk je of je de triggers kunt verminderen die dit verlangen oproepen. Je merkt direct resultaat, want als verlangens niet ontstaan hoeft je ze ook niet te vervullen.

Het is echter niet altijd mogelijk of wenselijk om triggers te vermijden. Bijvoorbeeld als je getriggerd wordt door een bepaald tijdstip is het niet zomaar mogelijk om dat tijdstip voortaan over te slaan. Elke avond direct na het avondeten gaan slapen, omdat je anders trekt krijgt in alcohol, is niet een oplossing die makkelijk vol te houden is. Gelukkig zijn er ook lange termijn oplossingen.

## Punt 3 - De lange termijn oplossing

Als je een trigger niet uit de weg kunt gaan, hoeft dit niet te betekenen dat die trigger voor altijd het verlangen om te drinken zal oproepen. We kunnen onze hersenen namelijk herprogrammeren. Als een bepaald tijdstip het verlangen om te drinken triggert, hebben de hersenen blijkbaar geleerd dat er rond dit tijdstip alcohol gedronken kan worden. Echter, als jij voortaan niet meer drinkt op dit tijdstip zullen jouw hersenen steeds beter gaan begrijpen dat dit tijdstip niet langer verbonden is met alcohol. Dit vergt wel meerdere herhalingen en het vergt dat je niet alsnog soms wel op dat tijdstip drinkt. Consistent blijven. In het begin ben je nog vooral afhankelijk van je wilskracht en doorzettingsvermogen. Maar hoe vaker je niet drinkt op dat tijdstip, hoe zwakker het verband wordt tussen het tijdstip en het verlangen naar alcohol.

Het herprogrammeren van je hersenen gaat sneller als je tijdens je respons, of zo snel mogelijk daarna, een beloning krijgt. Het positieve effect is sterker als je je ook hebt verheugd op deze beloning<sup>1</sup>. Toch is dat vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Het is bijvoorbeeld niet zo'n gezond idee om voortaan na het avondeten de hele avond te snoepen als beloning voor alcoholvrij blijven. Wees daarom creatief. Think out of the box. Steek tijd en moeite in het zoeken naar manieren om meer positieve gevoelens te ervaren

tijdens de nieuwe gewoonte. Met andere woorden, blijf manieren verzinnen om nog meer plezier te halen uit je nieuwe gewoonte. Dit is een kwestie van blijven experimenteren en verbeteren. Een leuk experiment toch? Jezelf leren om zoveel mogelijk plezier te beleven.

Dit leerproces kan je als volgt gaan bijhouden:

Pak of koop een schriftje. Dit wordt je leerdagboek.

*Elke keer dat het (bijna) niet lukt om je nieuwe gewoonte uit te voeren vul je de volgende zinnen in:*

**Trigger(s):** Het lukte (bijna) niet om de nieuwe gewoonte uit te voeren. Ik werd namelijk getriggerd door .....

**Verlangen(s):** Dit riep het verlangen op om ....

**Respons:** Hierdoor koos ik toch (bijna) als respons voor .... i.p.v. de nieuwe gewoonte ....

**Gevoel:** Ik verwachtte namelijk dat dit respons mij het gevoel zou geven dat .....

**Leermoment:** Gaf het respons ook echt het gewenste gevoel? Ja / Nee.  
Hoe zou je op een andere manier het gewenste gevoel kunnen krijgen? ....

*Houd ook bij waar jij positieve gevoelens door ervoer. Neem elke avond voor het slapen gaan, of de ochtend erna, 5 minuten de tijd om de volgende vragen te beantwoorden:*

1. Op een schaal van 1 tot 10, hoeveel positieve gevoelens ervoer je vandaag?
2. Noem vijf dingen die positieve gevoelens bij je oproepen?
3. Wat had je kunnen doen om meer positieve gevoelens te ervaren vandaag?

Via dit leerproces word je steeds beter in het vervullen van je verlangens, zonder hiervoor afhankelijk te zijn van alcohol. Regelmatig die minuten vrijmaken om dit te doen betaalt zich terug. Je wordt steeds beter in het herkennen van de gevoelens die schuilgaan onder je verlangens. Ook word je steeds beter in bewust kiezen voor de beste acties om aan je verlangens te voldoen.

#### **Punt 4 - Geleerde lessen verzamelen**

Pak een vel papier. Schrijf groot in het midden van het vel het gevoel op dat je probeerde op te roepen met je oude gewoonte. Ga nu nadenken over alle andere activiteiten die mogelijk ook zulke gevoelens oproepen. Schrijf alles op. Als je dat fijn vindt, kan je erbij tekenen, knippen en plakken. Net wat voor jou helpt om een beeld te schetsen van allerlei manieren om dat gevoel op te wekken.

#### **Punt 5 - Plan maken**

Alles wat je hebt opgeschreven zijn mogelijke alternatieven. Alleen is de één is waarschijnlijk een betere optie dan de ander. Zoek nu de opties die jou het beste lijken en ga plannetjes vormen voor hoe je het zo simpel mogelijk kan maken om die activiteiten uit te voeren. Zorg dat je nu al het denkwerk doet, zodat je hierna alleen nog maar hoeft te doen in plaats van denken. Zo blijf je zuinig op je wilskracht. (Onderaan vind je een extra hoofdstuk genaamd 'de voorbereidingen checklist' die de punten benoemt om rekening mee te houden tijdens het voorbereiden).

Tot slot, schrijf bondig op wat je van plan bent:

*Als de volgende trigger zich voordoet ... dan reageer ik door .... te doen, want dat roept bij mij het fijne gevoel op dat...*

De volgende keer dat jouw triggers weer in beeld komen ga je die activiteit doen - het mag natuurlijk ook al zonder dat die triggers zich voordoen. Door de activiteit vaak te herhalen zullen de triggers gaan leiden tot het verlangen om de activiteit uit te voeren.

## Extra: de voorbereidingen checklist

In de voorbereidingen vergeten we soms rekening te houden met de benodigdheden om het plan uit te kunnen voeren. Je plan is zo sterk als zijn zwakste schakel, dus controleer of je tijdens de moeilijke situatie wel aan alle benodigdheden voldoet om je plan direct uit te kunnen voeren:

- Genoeg tijd beschikbaar
- Genoeg kracht en energie
- Genoeg geld
- Genoeg denkvermogen (i.p.v. te uitgeput zijn om na te kunnen denken)
- Je bent op de juiste locatie om je plan uit te kunnen voeren
- Alle materialen zijn aanwezig om het plan uit te voeren. (Bijvoorbeeld als je plan is om iets te gaan maken zorg je dat je alle spulletjes en gereedschappen in huis hebt, en je weet al wat je wil maken),
- Het past in je routine (bijvoorbeeld: wanneer je van plan bent om te gaan sporten als je trek krijgt in alcohol, dan zal dit niet gaan als die trek ontstaat terwijl je visite hebt).

Zorg dat je een plan B hebt voor die bijzondere situaties waarin je niet aan de benodigdheden voor plan A kan voldoen.

*Waarom is het belangrijk dat je deze benodigdheden zo vroeg mogelijk voorbereidt?*

Wilskracht is als een spier. Hoe langer je het moet gebruiken des te meer kracht en energie het verliest. Het kost wilskracht om een alternatieve oplossing te verzinnen op het moment dat je erachter komt dat één van de benodigdheden ontbreekt. Het kan dat je wilskracht al is verbruikt bij het verzinnen van die alternatieve oplossing. Dan heb je vervolgens te weinig wilskracht over om je plan uit te voeren. Door goede voorbereidingen te treffen maak je het jezelf makkelijk. Door problemen te voorkomen blijf je zuinig op je wilskracht.

## Extra: Technieken om jezelf snel te belonen

Vier elke overwinning. Vier elke keer dat je de alternatieve gewenste gewoonte uitvoert. Waarom? Want die positieve emoties activeren het beloningscircuit van je hersenen. Je brein wordt zo geprogrammeerd om het gedragspatroon te herkennen dat heeft geleid tot deze positieve emoties. Dat is precies wat we willen want zo zullen de triggers verbonden worden aan je nieuwe, alcoholvrije gewoontes. Zo worden ook de associatie tussen de triggers en je oude gewoonte afgezwakt.

- Op het moment dat je kiest voor de nieuwe gewoonte, sta er even bij stil dat je deze keuze hebt gemaakt. Alleen al dit kiezen is een overwinning! Zelfs als je na 2 minuten alweer stopt met de nieuwe gewoonte en wat anders gaat doen. Je toonde de wilskracht om je aan je plan te houden. Hier mag je je trots over voelen! Daarvoor is wel nodig dat je even de rust neemt om je bewust te worden van dit gevoel van trots.
- Houd bij hoe vaak je je houdt aan je plan. Mensen zijn erg visueel ingesteld dus maak dit patroon zichtbaar.
  - Je kunt bijvoorbeeld turven in een schriftje.
  - Je kunt ook een pot op het aanrecht zetten en elke keer als je je houdt aan je nieuwe gewoontes doe je iets zoals een knikker of een paperclip in die pot.
  - Hang een kalender op de koelkast en zet vinkjes bij alle dagen dat je alcoholvrij bent. Probeer een zo lang mogelijke reeks van opeenvolgende dagen alcoholvrij te blijven.
- Kies een boek of een film waarvan je graag wil weten hoe het eindigt. Maak de afspraak met jezelf dat je telkens als je de nieuwe gewoonte uitvoert je als beloning een aantal bladzijden mag lezen, of een aantal minuten mag zien.
- Schrijf getallen op briefjes (bijvoorbeeld 1 tot en met 10). De getallen dienen als een puntensysteem. Doe al deze briefjes in een grabbelton of -zak. Elke keer als je begint aan de nieuwe gewoonte mag je een briefje eruit pakken. Die briefjes spaar je want je kan de punten inruilen voor beloningen aan jezelf. Als je een bepaald aantal punten hebt verzameld mag je jezelf de beloning geven. Bijvoorbeeld een toetje kost 15 punten, en een jurk of die vishengel die je graag wilt kost 100 punten. Verzin voor jezelf een keuzemenu aan beloningen en verzin hoeveel punten je moet inleveren om die beloning te krijgen. Bijvoorbeeld je mag je lievelingsgerecht eten als je 10 punten inlevert. Een uur mogen besteden aan je favoriete hobby kost 2 punten. Een kledingstuk kopen kost 30 punten, etc.
- Elke to-do die je van je lijstje kunt afstrepen leidt tot een activering van het beloningscircuit in de hersenen. Breek daarom de nieuwe gewoonte op in zoveel mogelijk kleinere onderdelen. Dit vergroot je motivatie en versnelt het aanleren van de nieuwe gewoonte. Misschien heb je als doel gesteld om voortaan meer te gaan koken i.p.v. drinken. Dan is koken een erg groot doel dat in meerdere tussenstappen opgedeeld kan worden. In plaats van dat je 'koken' als één to-do opschrijft werkt

het motiverend om op te schrijven: recept verzinnen, boodschappen doen, groentes snijden, kruiden uitkiezen, vlees braden, etc.

- Download een habit tracker app waarin je bijhoudt hoe vaak je de nieuwe gewoonte hebt uitgevoerd.
  - [Momentum](#) en [Chains](#) helpen je om te visueel te maken hoe lang je erin slaagt de nieuwe gewoonte zonder onderbrekingen vol te houden.
  - [MindSet](#) helpt je om je doelen op te breken in kleinere stappen. Het heeft ook een dagboekfunctie.
  - [Beeminder](#) maakt het mogelijk om jezelf boetes te laten betalen met echt geld voor het niet volhouden van je gewoontes.
  - [Habitbull](#) geeft je reminders, heeft een kalenderfunctie, grafieken en inspirerende boodschappen.

## Troubleshooting: Referenties

1. Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.