TONY ABHA · IKRESET

# DE VOS EN DE DEUR

Een verhaal over verleiding, oude gewoontes en de keuze om de deur gesloten te houden.



**STA EVEN STIL. HERKEN JE MOMENT. KIES JE VOLGENDE STAP.**
Een IkReset-verhaal met vragen en oefeningen over verlangen, terugval en veerkracht.

# Hoe gebruik je dit boekje?

Lees eerst het verhaal rustig door. Daarna kun je de vragen en oefeningen maken. Je hoeft niet alles in één keer te doen. Neem de tijd en schrijf op wat voor jou herkenbaar is.

Dit boekje is bedoeld om inzicht te geven in momenten waarop oude gewoontes, gedachten of verlangens terugkomen. Het kan gaan over middelengebruik, maar ook over gedrag waar je vanaf wilt of patronen die je steeds opnieuw in dezelfde situatie brengen.

Het verhaal gebruikt de vos als beeld voor verleiding en de deur als beeld voor jouw grenzen en bescherming. Het is een metafoor: een gedachte of verlangen is niet letterlijk een vijand. Je hoeft jezelf niet te veroordelen omdat zo'n gedachte opkomt.

Als je merkt dat je risico loopt op terugval, zoek dan steun. Neem contact op met iemand die je vertrouwt, je behandelaar of een hulpverlener. Bij direct gevaar of acute nood schakel je passende spoedhulp in.

**Mijn afspraak met mezelf**

# Het verhaal · Het kippenhok

Er was ooit een kippenhouder die een prachtig kippenhok had. Iedere dag zorgde hij goed voor zijn kippen. Hij gaf ze eten en water en zorgde ervoor dat ze veilig waren. Iedere avond controleerde hij of de deur goed dichtzat. In het bos woonde namelijk een vos die graag bij de kippen wilde komen.

De vos hield het hok al lange tijd in de gaten. Hij wist waar de kippen zaten en waar het eten stond. Op een avond sloop hij naar de deur en duwde er met zijn snuit tegenaan. Maar de deur zat stevig dicht. Hij probeerde het nog eens en zocht naar een andere opening. Niets lukte.

De volgende avond kwam hij terug. En de avond daarna opnieuw. Soms probeerde hij het overdag, soms in het donker. Maar telkens bleef de deur gesloten. De kippenhouder had zijn werk goed gedaan.

De vos begreep dat blijven duwen niets opleverde. Hij veranderde zijn aanpak. Hij ging op afstand zitten en wachtte af.

# Het verhaal · De avond waarop het anders ging

De vos keek naar de gewoontes van de kippenhouder. Hij wist dat mensen niet iedere dag hetzelfde zijn. Soms zijn ze alert en sterk. Soms zijn ze moe, verdrietig, afgeleid of alleen.

Na een tijd zag de kippenhouder de vos niet meer. Hij dacht dat het gevaar voorbij was en sloeg zijn vaste controle steeds vaker over.

Op een avond had hij een lange dag achter de rug. Hij wilde snel naar binnen. Hij keek vluchtig naar het hok en vergat de deur goed af te sluiten.

De vos had zijn kans gezien. Hij hoefde niet meer te duwen of te zoeken. De deur stond open. De volgende ochtend ontdekte de kippenhouder wat er was gebeurd. Hij voelde zich schuldig en boos op zichzelf. Hij dacht aan alle avonden waarop hij de deur wél goed had gesloten.

Maar hij begon te begrijpen: het gaat niet alleen om de keren dat het goed gaat. Het is ook belangrijk om te weten wat je kwetsbaar maakt op de momenten dat het moeilijker wordt.

# Het verhaal · De vos verandert van aanpak

De vos kwam terug. Soms liet hij zich zien, soms bleef hij verborgen in het bos. Hij had zijn doel niet opgegeven; hij wachtte op een nieuwe gelegenheid.

De kippenhouder moest leren dat bescherming niet alleen nodig is op dagen waarop alles goed voelt. Juist op dagen waarop hij moe, verdrietig of eenzaam is, moet hij extra aandacht hebben voor wat belangrijk voor hem is.

Zo kan het ook bij mensen werken. Je kunt lange tijd afstand houden van een verslaving of een gewoonte die je schade heeft gebracht. En toch kan er een moment komen waarop je denkt: één keer kan wel. Ik heb het nu onder controle. Ik verdien dit. Niemand hoeft het te weten.

Een gedachte is nog geen besluit. Een verlangen is geen opdracht. Je kunt iets voelen zonder ernaar te handelen. Je kunt een moeilijke dag hebben zonder terug te keren naar gedrag dat je eerder pijn heeft gedaan.

# Het verhaal · De deur blijft van jou

Misschien komt de vos niet van buiten. Soms lijkt hij in je eigen hoofd te zitten: als een herinnering aan een prettig gevoel, een verlangen naar verdoving of de overtuiging dat je iets nodig hebt om je beter te voelen.

De gedachte kan zeggen dat het deze keer anders zal gaan. Dat één keer geen kwaad kan. Dat je sterk genoeg bent om te stoppen wanneer je wilt. Het helpt om zulke gedachten te herkennen, zonder ze meteen te geloven.

De kippenhouder kan niet bepalen of de vos in het bos rondloopt. Maar hij kan wel zorgen dat de deur dicht blijft en hulp vragen wanneer dat nodig is.

> **De grootste overwinning is niet dat de vos nooit meer verschijnt. De grootste overwinning is dat je leert wat jou helpt om de deur gesloten te houden, ook wanneer het verlangen terugkomt.**

# 1 · Wie of wat is jouw vos?

In het verhaal staat de vos symbool voor verleiding, oude gewoontes en gedachten die je terug kunnen trekken naar iets waar je juist afstand van wilt houden. Voor iedereen kan die vos er anders uitzien.

**Wat is voor mij de vos? Welk gedrag, middel, gevoel of patroon wil ik niet opnieuw de baas laten worden?**

**Hoe herken ik dat mijn 'vos' dichterbij komt?**

**Welke gedachten probeert hij mij soms wijs te maken?**

# 2 · Wanneer staat mijn deur onder druk?

De kippenhouder was vooral kwetsbaar toen hij moe was en haast had. Ook bij mensen zijn er omstandigheden die het moeilijker maken om vast te houden aan een keuze. Dat kunnen emoties, plekken, mensen, gebeurtenissen of lichamelijke omstandigheden zijn.

**Mogelijke risicomomenten:** stress, ruzie, eenzaamheid, verveling, geld ontvangen, contact met oude bekenden, slecht slapen, feestjes, pijn of het gevoel dat je iets hebt verdiend.

**Welke drie situaties maken mij kwetsbaarder?**

**Wat merk ik dan aan mijn lichaam, gedachten en gedrag?**

**Wat gebeurt er meestal vlak voordat ik toegeef?**

# 3 · De gedachte 'één keer kan wel'

Een terugval begint niet altijd met een handeling. Soms begint het met ruimte geven aan een gedachte, het opzoeken van een oude situatie of het verzwijgen van wat er speelt. Dat betekent niet dat je machteloos bent. Juist vroeg herkennen geeft je meer mogelijkheden om bij te sturen.

Oefen met deze zin: 'Ik merk dat ik de gedachte heb dat één keer wel kan. Het is een gedachte, geen opdracht. Ik hoef nu niet te beslissen.'

**Welke smoes of gedachte klinkt voor mij overtuigend?**

**Wat weet ik uit ervaring over de gevolgen van 'één keer'?**

**Welke zin kan mij helpen om tijd te winnen en afstand te nemen?**

# 4 · Mijn waarschuwingssignalen

Soms verandert er iets voordat je zelf doorhebt dat het risico toeneemt. Je trekt je terug, liegt over kleine dingen, verbreekt contact met steunfiguren, zoekt oude contacten op of stopt met afspraken die je helpen.

**Welke veranderingen kunnen bij mij een waarschuwing zijn?**

**Wie merkt soms eerder dan ik dat het minder goed gaat?**

**Wat wil ik dat die persoon doet of tegen mij zegt?**

# 5 · Mijn deur op slot: een persoonlijk beschermplan

Een beschermplan maakt je keuze concreet. Het gaat niet om alles alleen kunnen. Het gaat erom dat je vooraf bedenkt wat je kunt doen als het moeilijk wordt. Kies stappen die veilig en haalbaar zijn.

**Mijn eerste drie acties bij een risicomoment:**
1. Neem afstand van de situatie of verlaat de plek als dat veilig kan.
2. Neem contact op met iemand die ik vertrouw of mijn hulpverlener.
3. Stel de beslissing uit en doe iets concreets dat mij door het komende uur helpt.

**Wie kan ik bellen of berichten? Noteer ook hoe ik die persoon bereik.**

**Welke plekken, contacten of situaties kan ik tijdelijk vermijden?**

**Wat helpt mij om de komende 30 minuten veilig door te komen?**

**Welke professionele hulp of afspraken horen bij mijn plan?**

# 6 · Als het toch misgaat

Een misstap betekent niet dat al je eerdere inzet waardeloos is. Het is wel belangrijk om snel en eerlijk te handelen. Verberg het niet uit schaamte. Neem contact op met je steunpersoon of behandelaar en kijk samen wat er nodig is om verdere schade te voorkomen.

Bij middelengebruik kan de lichamelijke veiligheid direct in gevaar zijn. Combineer geen middelen, ga niet alleen afwachten bij ernstige klachten en schakel bij acute nood 112 in. Bespreek met een arts of verslavingsdeskundige wat in jouw situatie verstandig is.

**Wat maakt het voor mij moeilijk om eerlijk te vertellen dat het niet goed gaat?**

**Wie neem ik als eerste in vertrouwen als ik een misstap maak?**

**Wat kan ik doen om hulp niet uit te stellen?**

# 7 · Mijn redenen om de deur gesloten te houden

Een keuze wordt sterker wanneer je weet waarvoor je het doet. Niet alleen wat je wilt vermijden, maar ook wat je wilt beschermen en opbouwen.

**Wat wil ik beschermen in mijn leven?**

**Wat wil ik terugwinnen of verder opbouwen?**

**Voor wie of wat wil ik goed blijven zorgen, mezelf inbegrepen?**

**Welke kleine stap kan ik vandaag zetten?**

# Zeven dagen · Kleine stappen, echte aandacht

Gebruik deze week niet als test die je kunt halen of falen. Zie het als een manier om jezelf beter te leren kennen. Pas de opdrachten aan je situatie aan.

**Dag 1** · Schrijf op wat jouw vos is en hoe je hem herkent.

**Dag 2** · Breng één risicomoment in kaart. Wat gebeurde ervoor, tijdens en erna?

**Dag 3** · Vertel iemand die je vertrouwt wat jou kan helpen als het moeilijk wordt.

**Dag 4** · Maak één kleine verandering die een risicosituatie minder toegankelijk maakt.

**Dag 5** · Oefen met de zin: 'Dit is een gedachte, geen opdracht.'

**Dag 6** · Doe bewust iets dat je helpt om spanning of eenzaamheid op een veilige manier op te vangen.

**Dag 7** · Lees je beschermplan terug en pas het aan met wat je deze week hebt geleerd.

**Wat heb ik deze week over mezelf ontdekt?**

# Terugblik · De deur blijft van jou

Je kunt niet altijd voorkomen dat verlangen, herinneringen of moeilijke gevoelens terugkomen. Je kunt wel oefenen met herkennen wat er gebeurt, steun zoeken en kiezen wat je volgende stap wordt.

Je hoeft het niet alleen te doen. Sterk zijn betekent niet dat je nooit twijfelt. Het kan juist betekenen dat je op tijd zegt: 'Het wordt moeilijk. Ik heb hulp nodig.'

**Wat is mijn belangrijkste inzicht uit dit verhaal?**

**Wat ga ik doen wanneer mijn vos weer opduikt?**

**Welke afspraak maak ik met mezelf en met mijn steunpersoon?**

**Je hoeft de vos niet uit het bos te verjagen. Je mag leren de deur gesloten te houden. En als het even niet lukt, hoef**

**je niet alleen opnieuw te beginnen.**

IKRESET

# JE BENT NIET JE VERLANGEN. JE BENT OOK JE VOLGENDE KEUZE.

Een gedachte hoeft geen opdracht te worden. Een moeilijke dag hoeft niet je hele verhaal te bepalen.

IkReset is er voor mensen die vastlopen, zichzelf beter willen begrijpen of opnieuw richting willen geven aan hun leven.

**Van stilstaan naar inzicht. Van inzicht naar verandering.**
**ikreset.nl**