

BOU 'N STERK LEWENSHERSTELPLAN VIR BETEKENISVOLLE, VOLHOUBARE HERSTEL

BEPLAN OM TE FLOREER

Sonder goeie leiding
val 'n volk.
(Spreuke 11:14)

WANNEER ONS
NIE BEPLAN NIE,
BEPLAN ONS OM
TE MISLUK

Dit is 'n universele waarheid
dat as ons nie beplan nie,
dan beplan ons om te misluk.
Om te herstel is dieselfde.
Soos enige iets in die lewe
is herstel die beste wanneer ons
tyd en moeite doen in ons beplanning
voorentoe.

Herstel is 'n reis van onthouding en radikale verandering
wat fundamentele innerlike en uiterlike verskuiwings
vereis. Hierdie boekie sal jou deur die ontwikkeling
van 'n geïndividualiseerde veranderingsstrategie lei, in
die vorm van 'n Lewensherstelplan (LHP). Dink aan jou
LHP soos 'n herstelkaart wat jou op 'n veilige pad
deur onbekende (soms rotsagtige) terrein stuur. Op
hierdie manier handhaaf jou LHP die
vryheid wat jy gevind het en skep
dit geleenthede vir jou ware, volle
potensiaal om verwesenlik te word.

HERSTEL
=
ONTHOUDING
+ RADIKALE
VERANDERING

BELANGRIKE OORWEGINGS

- Dit is belangrik dat jy verantwoordelikheid neem vir die ontwikkeling van jou eie LHP en dat jou strategieë prakties en persoonlik is.
- 'n LHP is nie 'n lys van beperkende toestande nie maar eerder 'n versameling positiewe besluite.
- Dit is dus belangrik om selfbeperkende frases te vermy soos, "Ek kan nie," en, "Ek moet nie," ten gunste van keuse-gedrewe stellings, soos, "Ek kies om," "Ek kan," "Ek verbind tot," en, "Ek sal."
- Dit word aanbeveel dat jy jou LHP met jou ondersteuningstelsel deel. Hierdie hou almal op dieselfde bladsy en help belangrike ander persone om jou toepaslik te ondersteun.
- Jou LHP is 'n ontwikkelende, lewende dokument wat hersiening vereis soos wat jy volwasse word met jou herstelling en soos jou omstandighede verander.

OM AAN DIE GANG TO KOM

- Begin jou LHP deur 'n dokument te skep, ideaal gesproke in 'n digitale formaat wat maklik opgedateer kan word. Gee die dokument 'n title wat jou naam en die datum insluit.
- Wees kreatief (as jy so geneig is). Voeg ontwerpelemente, kleure, beelde, tekeninge, woorde, skrifgedeeltes, aanhalings of enigiets by wat jou LHP uniek en inspirerend vir jou maak.

RAAK KREATIEF
RAAK KREATIEF
RAAK KREATIEF
RAAK KREATIEF



BOU BLOK 1: VERBEEL JOU DIT

Wanneer 'n volk nie duidelikheid het oor die wil van God nie, verloor hulle koers.
(Spreuke 29:18)

As gevolg van die aansienlike skade wat verslawing veroorsaak, kan jy moedeloos of apatie voel wanneer jy 'n herstelreis begin. Dit is waarskynlik dat verslawing jou losgemaak het van die hoop en drome wat jy selfs dat hierdie hoop en drome nou buite bereik is; dat te veel skade al aangerig is. Sulke gebroke oortuigings kan jou ongemotiveerd laat voel om jou ten volle tot 'n herstelprogram te verbind.

Daarom het jy 'n visie nodig

'n Visie is 'n prentjie van waarna jy werk. Dit is 'n idee van die toekoms soos jy dit graag wil hê. Enige tydsraamwerk is gepas. Dit is belangrik dat jou visie die dinge bevat wat jy die meeste in die wêreld wil hê. 'n Goed gedefinieerde visie is 'n kragtige herstelinstrument wat rigting, doel, hoop en fokus aanbied. Om te weet waarheen jy oppad is sal veranderinge motiveer en sal jou help om volharding vol te hou, selfs ten midde van uitdagings en struikelblokke langs die pad.

Besin jou visie vir jou toekoms. Wanneer jy dit doen, oorweeg jou hoop en aspirasies oor alle aspekte van jou lewe (d.w.s. fisiese gesondheid, geestelike gesondheid, emosionele welstand, verhoudings, beroep, finansies, bates, karakter, selfwaarde en spiritualiteit).

Voeg jou visie by jou LHP dokument.



BOUBLOK 2 SÊ DIT

2



Woorde maak dood, woorde gee lewe; hulle is óf gif óf vrugte – jy kan kies. **(Spreuke 18:21)**



Soos God se Woord lewe oor ons spreek, so moet ons ook dieselfde lewe oor onself spreek. Alhoewel ons dikwels woorde ligtelik hanteer, ons houdings, oortuigings, gedagtes en gedrag word beduidend beïnvloed deur wat ons sê.

In herstelling, kan jy hierdie waarheid tot jou voordeel gebruik, deur te kies om in positiewe terme te praat (en te skryf); terme wat jou bemagtig om 'n nuwe herstelgebaseerde identiteit vas te gryp.

Die benutting van die diepgaande krag van woorde is belangrik in alle komponente van 'n LHP. In Boublok 2 word egter spesiaal aandag daaraan gegee deur die skepping van spesifieke, persoonlike verklarings. In wese is verklarings bevestigende self-stellings of bybelwaarhede wat 'n verkose realiteit verkondig. Wanneer dit gereeld herhaal word, werk verklarings om te rekonstrueer wat jy as waar, aanvaarbaar en bereikbaar vir jouself beskou.



Skep verskeie positiewe verklarings om oor jouself uittesprek. Wanneer jy dit doen, hou in gedagte dat verklarings die doeltreffendste is wanneer hulle bondig, ondubbelsinnig en in die teenwoordige tyd geskryf is. Om verklarings persoonlik relevant te maak, help dit om eers jou algemene negatiewe gedagtes te identifiseer en dan teenstrydige (positiewe) affirmasies te formuleer.



Voeg jou verklarings by jou LHP.

Ek kan alle dinge doen



BOUBLOK 3 BEPLAN DIT

3



Skryf hierdie visie neer, skryf dit duidelik op kleitablette, sodat elkeen wat verbygaan dit kan lees **(Habakuk 2:2)**

Boublok 3 bestaan uit 7 kleiner komponente, almal met betrekking tot lewensbelangrike, praktiese maatreëls wat jy dadelik kan implimenteer om jou herstelproses te beveilig en te versnel.

A. ONTHOUDING



Omdat verslawing gedefinieer word deur 'n verlies aan beheer, is dit van kritieke belang om absoluut onthouding van alle verstandsveranderendmiddels en selfmedikasiegedrag te kies. Om verslawende middels en gedrag te gebruik stel jou in gevaar van kruisverslawing, terugval en voortgesette disfunksie. Absolute onthouding lê 'n stewige grondslag waarop 'n volhoubare herstel met helder en rasonale verstand gebou kan word. In vroeë herstel, is dit uiters voordelig om van nuwe romantiese verhoudings te onthou.



Bevestig jou verbintenis tot absolute onthouding in jou LHP.



Maak 'n lys van al die middels en gedrag waarvan jy besluit het om te onthou. Hou in gedagte dat absolute onthouding van verslawende stowwe sluit onthouding in van bensodiasepiene, alkohol, opioïede en steroïede.

Verslawende gedrag wat vermy moet word, sluit in dobbel, oormatige speletjie-afhanklikheid, binging, eetstoornisse, pornografiegebruik, onvanpaste seksuele optrede, toksiese verhoudings en selfbeskadiging.



B. LEWENSTYL

Met verslawing was jou bestaan waarskynlik in waanbelans en onproduktief. Jou tyd was grootliks deur gebruik verteer. Ander belangrike areas van jou lewe was afgeskeep. In herstel bied “behoorlike voorafbeplanning” en die ontwikkeling van 'n gestruktureerde roetine jou geleentheid om daaglikse orde en balans weer in te stel. Dit beskerm jou ook deur te verseker dat tyd wat voorheen aan gebruik toegeken is, eerder gevul word met konstruktiewe, voorafbeplande aktiwiteite.

ROETINE
ROETINE
ROETINE
ROETINE
ROETINE

Alhoewel die woord “roetine” eentonig mag klink, is die praktyk van roetine alles behalwe dit. 'n Goed beplande roetine bring die vreugdes van verskeidenheid, gesondheid, doel, sukses, groei, betekenisvolle verhoudings, en nog baie meer.



Bou 'n basiese daaglikse roetine vir elke dag van die week, ideaal gesproke in tabelformaat.

Terwyl jy dit doen, moet jy onthou dat 'n roetine nie dieselfde is as 'n daaglikse kalender nie. Dit is eerder 'n uiteensetting van die ritme van die lewe wat jy graag wil ontwikkel.

- Sluit gereelde daaglikse aktiwiteite en verantwoordelikhede in.
- Beplan jou slaappatrone, oefening, voeding en selfversorging.
- Skakel in by herstelgroepe en ander herstelprogramverbintenisse.
- Skeduleer reëlings met familie en vriende sowel as veilige ontspanningsaktiwiteite.
- Maak tyd vir geestelike groei en persoonlike ontwikkeling.



C. SNELLERS

Snellers is leidrade wat onbewustelik gepaard gaan met gebruik deur herhalende assosiasies. 'n Sneller kan enigiets wees – 'n persoon, 'n plek, 'n gedagte, 'n emosie, geleentheid of situasie. Selfs 'n bepaalde tyd van die dag kan as 'n sneller funksioneer. Jy kan jou snellers herken deur die mate waarin sekere leidrade die behoefte oproep om te gebruik of uit te voer wat jou ontlok. Die sterk neurale verbintenis tussen snellers en verbruik beteken dat snellers kragtige outomatiese reaksies kan ontlok wat herstel in gevaar kan stel. Dit is dus van kritieke belang dat jy weet wat jou belangrikste snellers is en dat jy planne in plek het om dit te hanteer.

Hoe meer jy jou snellers kan vermy, hoe beter, veral in vroeë herstel. Die planne wat jy maak om jou snellers heeltemal te vermy staan bekend as Vermydingsstrategieë. Ongelukkig, sal baie van jou snellers onvermydelik wees. Die planne wat jy maak om in die oomblik snellers veilig te hanteer staan bekend as Veerkrachtigheidstrategieë.

Identifiseer jou belangrikste snellers oor die volgende kategorieë:

- **Mense**, byvoorbeeld, jou maats, vriende of familieledede met wie jy konflik ervaar
- **Plekke**, byvoorbeeld, die kroeg waar jy gewoonlik gedrink het of die straat waar jy die dwelm handelaar ontmoet het
- **Dinge**, byvoorbeeld, die toestel waarop jy pornografie gekyk het of 'n spesifieke musiekgenre
- **Situasies**, byvoorbeeld, kantoortydinge, die dag wanneer jy jou salaris kry of Vrydae middag
- **Emosies**, byvoorbeeld, eensaamheid, depressie, angs, verveeldheid of opwinding
- **Gedagtes**, byvoorbeeld, selfkritiek of die gebruik van regverdigings
- **Fisiese State**, byvoorbeeld, onttrekking of uitputting

Voeg 'n lys van jou snellers by jou LHP.

Vir elke sneller, dinkskrum en skryf ten minste 2 Vermydingsstrategieë en 2 Veerkrachtigheidstrategieë neer.

D. AANSPREEKLIKHEID

Verantwoordingsvennote is verantwoordelike mense wat in 'n kultuur van herstel leef teenoor wie jy kies om verantwoordbaar te wees. Verantwoordingsvennote word nie aangestel om jou herstel te polisieer nie, maar om jou te help om op koers te bly deur toesig te hou oor praktiese aspekte van herstel, soos dwelm- en alkoholtoetsing, groepbywoning, aanlynaktiwiteit, jou verblyfplek, medikasie-nakoming, finansies en gedrag.

Afhangende van jou situasie, kan jy dalk een of 'n paar verantwoordingsvennote hê. Dit word aanbeveel dat jy nie 'n eggenoot, lewensmaat, of nabye familielid as 'n Verantwoordingsvennote aanstel nie, veral as die rol toksies vir daardie persoon of vir jou verhouding met hulle kan wees.

Identifiseer moontlike Verantwoordingsvennote en versoek hul ooreenkoms.

Definieer in bespreking die aard van elke Verantwoordingsvennote se spesifieke rol.

Voeg bevestigde Verantwoordingsvennote by tot jou LHP, saam met hul kontakbesonderhede en 'n beskrywing van hoe hulle jou gaan bystaan.

E. WYSE RAAD

In verslawing maak ons staat op eiewilligheid, maar baie selde luister ons na ander mense se wysheid. In herstel van verslawing besef ons die waarde van raad en terugvoer wanneer dit kom by belangrike besluite, uitdagende omstandighede en die handhawing van 'n lewenstyl wat ooreenstem met die kultuur van herstel.

Wyse Raad verwys na die mense wat jy kies om jou te wend vir ondersteuning en rigting wanneer jy herstel. Terwyl Verantwoordingsvennote 'n aktiewe toesigrol vervul, vervul jou Wyse Raad slegs

'n begeleidende funksie.

Om die afhanklikheid op een persoon te verminder, is dit beter as jou Wyse Raad bestaan uit 'n groep mense wat elkeen verskillende sterk punte het. Byvoorbeeld, jou raadgewer kan 'n pastoor, 'n berader, 'n groepleier, of 'n gerespekteerde familielid insluit, solank hulle nie direk deur jou verslawing geraak is nie.

Identifiseer moontlike lede van jou Wyse Raad en versoek hul ooreenkoms. Definieer die aard van elke verhouding in die bespreking.

Voeg bevestigde lede van jou Wyse Raad by jou LHP, saam met hul kontakbesonderhede en 'n beskrywing van hoe hulle jou sal bystaan.

F. PILARE VAN HERSTEL

Die Siklus van Verslawing dryf ons om ons karakter en waardes op verskillende maniere in gevaar te stel. In herstel kan jy kies om te lewe volgens die beginsels wat God, andere en jouself eer. Hierdie beginsels sluit, byvoorbeeld, eerlikheid, nederigheid, verantwoordelikheid, dankbaarheid en respek in. Omdat dit onmoontlik is om jou volle potential te bereik sonder dat jy sulke grondbeginsels in plek het, kan jy aan hierdie beginsels dink as "Pilare van Herstel."

Noem die waardes waarvolgens jy in jou herstel wil leef.

Voeg hierdie by jou LHP.

Vir elke pilaar, beskryf hoe jy hierdie beginsel in jou lewe prakties gaan toepas. Met ander woorde, beskryf hoe hierdie beginsel lyk in terme van jou gedrag.

G. WAARSKUWINGSTEKENS

Terugval gebeur nie skielik of sonder waarskuwing nie. Dit is eerder 'n proses wat deur 'n reeks stadiums vorder. Tipies sal beduidende regressiewe veranderinge in jou emosies, houdings, gedagtes en gedrag 'n terugkeer na gebruik voorafgaan. Ons noem die geestelike, emosionele en gedragsverskuiwings "Waarskuwingstekens" omdat hulle op 'n moontlike terugval aandui. Hoe gouer jy jou individuele Waarskuwingstekens herken en bestuur, hoe makliker is dit is om die terugval proses te keer.

Algemene Waarskuwingstekens sluit in:

Kognitief: selfvoldaanheid, ontkenning, euforiese herroeping, regverdiging, rasionalisering

Emosioneel: depressie, wrok, woede, blameer, selfbejammering, angs, verveeldheid

Gedrag: oneerlikheid, verdediging, onttrekking, krisibou, selfversorging

Bepaal jou persoonlike Waarskuwingstekens deur die vrae hieronder te beantwoord.

- Watter foutiewe denkpatrone het in die verlede my gebruik laat sinvol, aantreklik of hanteerbaar lyk?
- In die verlede, watter emosies het ek toegelaat om op te bou? Watter emosies het tipies tot gebruik gelei?
- In die verlede, watter gedragspatrone was geassosieer met my gebruikstyl?

Voeg 'n lys van jou waarskuwingstekens by jou LHP.

Vir elke Waarskuwingsteken, dinkskrum en skryf ten minste 2 eerkragtigheidsstrategieë om 'n terugvalproses om te draai.



BOUBLOK 4:

ONTWIKKEL DIT 4

Jy is geleer, met betrekking tot jou vorige manier van lewe, om met die ou self te breek... en te lewe as nuwe mense... (Efesiërs 4:22-24).

Boublok 4 het betrekking op lewensgewende strategieë wat jy kan implementeer om betekenisvolle persoonlike transformasie te bereik.

A. PROFESSIONELE KONSULTASIE

Ons beskadig onself fisies en sielkundig in verslawing, tot die mate dat ons volledige genesing nodig mag hê deur hulp van mediese beroepslui. Het jy geweet dat meer as 60% van individue in verslawing voldoen aan die kriteria vir 'n dubbele diagnose? Om seker te maak dat jy 'n gesonde liggaam en helder verstand het waarmee jy jou herstel kan opbou, is dit belangrik om professionele hulp te soek wanneer dit nodig is en om intewillig tot aanbevelings van behandeling.

Teken in jou LHP enige medikasie en behandelingsaanbevelings aan wat vir jou aanbeveel is.

Beskryf hoe jy van plan is om by hierdie aanbevelings te hou.

B. VASMEERLYNE

Die positiewe gedrag en gereelde praktyke wat jou herstel in plek hou kan vergelyk word met 'n boot se Vasmeerlyne. As jy een of meer van jou Vasmeerlyne laat val, kan dit tot 'n "terugval drywing" of wegdrywing lei. Daarom is dit noodsaaklik om te weet wat jou Vasmeerlyne is en gereeld te kontroleer dat hulle stewig en in plek is.

In jou LHP, maak 'n lys van die gedrag en



aktiwiteite wat fundamenteel vir veiligheid en kalmte in jou herstel is. Dit is jou Vasmeerlyne.



Skryf 'n manier neer om gereeld seker te maak dat jou Vasmeerlyne veilig is.

C. PERSOONLIKE ONTWIKKELING

Voortdurende verandering en groei, op alle vlakke van ons lewens, is die kern van 'n betekenisvolle en volhoubare herstelproses. Dit is nie iets wat net op sy eie gebeur nie; dit vereis volharding. Ons moet 'n doelbewuste poging aanwend om ons toe te rus en te bemagtig, om geestelik volwasse te word, om onself te bevry van selfvernietigende patrone en om ons visie vir die toekoms na te streef.

Reageer op die volgende refleksies in jou LHP:

- Hoe sal jy geestelike groei en 'n dieper verhouding met God kweek?
- Hoe sal jy te werk gaan om jouself te bevry van ou kognitiewe en gedrags patrone?
- Hoe sal jy jouself toerus met kragtige kennis, positiewe gesindhede en konstruktiewe hanteringsvaardighede?
- Hoe sal jy 'n nuwe herstelgebaseerde identiteit bou?
- Hoe sal jy jou visie nastreef?
- Wat is jou korttermyn en langtermyn doelwitte?
- Hoe sal jy voortgaan on in 'n kultuur van herstel te leef en dit uit te brei?

WEL GEDAAN! Jy het jou huidige Lewensherstelplan voltooi.

Onthou dat hierdie weergawe van jou LHP tydspesifiek is. Dit beteken dat dit 'n beperkte geldigheidstydperk het. Soos wat jy persoonlike vordering maak, kan jou LHP vinnig verouderd raak as dit nie gereeld aangepas word nie. Hou jou LHP relevant en funksioneel deur dit gereeld te hersien.



BLY GEANKER BI
BLY GEANKER BI
BLY GEANKER BI
BLY GEANKER BI



HOW AAN
OM OOS
TE BEWEEG

