

VRIJ VAN
CO-
AFHANKELIJK
HEID

BIJ VERSLAVING VAN GELIEFDE

HOE JE DE GRIP OP JE
LEVEN TERUGKRIJGT



FLOW-IN

INHOUD

01

WAT IS CO-AFHANKELIJKHEID?

02

WAT HOUDT VERSLAVING IN?

03

INZICHT EN GEVOLGEN
GEZIN

04

DE IMPACT OP JOUW
GEVOELEN EN GEDRAG

05

HERKENNEN VAN CO-
AFHANKELIJKHEID: 0-METING

06

DOORBREKEN VAN JE
CO-AFHANKELIJKHEID

07

FLOW-IN AANPAK

08

REFLECTIE & OPDRACHTEN

C H A P T E R

01



WAT IS CO-AFHANKELIJKHEID?

Co-afhankelijkheid ontstaat wanneer je leven, gevoelens en keuzes onbedoeld worden bepaald door het gedrag van een ander — in jouw geval met iemand die worstelt met een verslaving als porno.

Het is iets dat mensen kan overkomen die nauw verbonden zijn met een partner die verslaafd is.

Co-afhankelijkheid kan blijven bestaan, zelfs wanneer de verslaafde persoon de behandeling afgerond heeft of de relatie al beëindigd is.

Het is geen zwakte.

Het is een overlevingsstrategie.

Co-afhankelijkheid ziet er vaak zo uit:

- Je gedachten draaien voortdurend om de ander.
- Je gevoelens worden bepaald door hoe het met de ander gaat.
- Je acties zijn gericht op voorkomen, redden, controleren, compenseren.
- Je verliest langzaam het contact met je eigen grenzen, behoeften en waardigheid.

Iedereen kan co-afhankelijk raken: partners, ouders, kinderen, vrienden, collega's.

Een verslaving is het verlies van controle over **activiteiten** (als scrollen) of over **middelen** (als porno, drank of drugs).

Het kan optreden op elk denkbaar vlak.

In deze gids ligt de focus op gebied van porno/seks.

Vaak is het een vorm van ‘pijnstilling’ of ‘ontsnappen’. Het leven of emoties voelen te zwaar of overweldigend.

Voor de verslaafde is er geen passende escape, steun of troost.

C H A P T E R

02

Begrijpen wat verslaving inhoudt

We schrijven hier pornoverslaving, maar dit kan elk verdovend middel zijn.

Pornoverslaving begint in de oorsprong vaak met een per ongeluk of speelt in aanraking komen of uitproberen van seksuele beelden of filmpjes. Het beloningssysteem van de vaak nog jonge hersenen – van zowel meisjes als jongens overstemt alle negatieve gevoelens.

Deze ervaring is enorm verslavend. Er zijn maar weinig activiteiten waarbij er zo'n hoge dosis beloningshormonen vrij komt. Hierdoor ontstaat er al snel een patroon.



De kick van gelukshormonen en de pijnstillende werking zetten een krachtige **verslavingscirkel** in gang.

Schuld – dit is niet goed. Ik heb spijt.

Zelf-veroordeling – ik ben niet goed.

Schaamte – niemand mag dit weten.

Besluit – ik ga dit nooit meer doen.

Trigger – ik kan dit niet aan, maar ik weet wel een manier...

Ritueel – alles klaarzetten/voorbereiden.

Daad – Tijdelijke escape en opluchting.

Schuld – dit is niet goed. Ik heb spijt.

Porno is nu geen keuze meer, maar een verslavend patroon dat ontstaat door:

- Beschikbaarheid van prikkels
- Stressregulatie
- Erkenning van de persoon
- Schaamte en geheimhouding
- Dopamine-gedreven herhaling
- Verlies van controle

Kenmerken van verslaving

Verslaafde personen zijn de controle verloren.

Zelfs als ze bewust zijn dat ze zichzelf en anderen beschadigen, kunnen ze hun gedrag niet stoppen.



De verslaving wordt steeds erger

Zonder het volgen van behandeling of genezing van de hartenpijn, zal de verslaafde persoon zijn gedrag voortzetten, steeds vaker of in extremere vormen.

Ze riskeren hun huis, familie, huwelijk, baan en zelfs hun leven te verliezen.

Verslaving gaat samen met ontkenning

Verslaafde personen zullen vaak zeggen dat ze gewoon kunnen stoppen 'wanneer ze maar willen' of 'als je stopt met zeuren'.

Meestal zijn ze niet in staat om te erkennen dat ze niet meer kunnen stoppen.



Het is belangrijk om naar de bron van de pijn te gaan en niet 'slechts' symptoom bestrijding in te zetten.

Vaak zien we dat wanneer de bron van pijn geheeld is, de verslaving te overwinnen is en uit het levenspatroon kan verdwijnen.

Breek de macht van de schaamte. Te vaak is er oordeel over porno* op de plek waar hulp gezocht wordt. Zorg voor liefde, heelheid en krachtige hulp!

*OF WELKE ANDERE VERSLAVING DAN OOK

C H A P T E R

03



WAAROM IS INZICHT ZO BELANGRIJK?

Omdat inzicht je helpt om:

1. De effecten te herkennen

Je ontdekt hoe het gedrag van de ander jouw leven beïnvloedt — zonder jezelf de schuld te geven.

2. Regie terug te krijgen

Je leert je eigen gevoelens, grenzen en keuzes opnieuw te sturen.

3. De pijn te verwerken

Co-afhankelijkheid veroorzaakt emotionele belasting, frustraties, schaamte, verwarring en uitputting. Herstel vraagt erkenning en zorg.

4. De ander effectiever te ondersteunen

Niet door redden of controleren, maar door gezond begrenzen en helder communiceren.

Verslaving beïnvloed familie en vrienden

Ontkenning

Ze vinden het vaak moeilijk om te zien of te erkennen dat een geliefde een serieus probleem ontwikkelt.



Gevoel van verantwoordelijkheid

Ze denken dat iemand anders het probleem heeft veroorzaakt.

Of ze denken dat zij de verslaafde wel onder controle kunnen houden of de verslaving kunnen genezen of verhelpen.

Boosheid en schaamte

Het schadelijke en schaamtevolle gedrag van de verslaafde persoon kan leiden tot schaamte, boosheid of wrokgevoelens die je nergens kunt uiten behalve bij je eigen partner als er gesprek mogelijk is. Dit is erg eenzaam.

Je verliest langzaam controle op je eigen keuzes, emoties en gedrag.





IMPACT OP HET GEZIN

Het familie leven verandert. Misschien merk je iets van deze dingen:

Speciale regels stellen

Vaak onuitgesproken regels die moeten zorgen dat het probleem verborgen blijft voor de buitenwereld.

Gedrag controleren

Proberen het gedrag van de verslaafde te controleren. Bijvoorbeeld door vrije tijd in te perken of wifi te blokkeren.

Verslaafde proberen te beschermen

Negatieve consequenties van het gedrag proberen op te vangen. Bijvoorbeeld een alcoholist 'ziekmelden' kan zo'n vorm van bescherming zijn.

Co-afhankelijke relaties ontwikkelen

als het gedrag van de verslaafde persoon het hele gezin begint te beheersen. Kinderen gaan taken doen als papa weer op de bank hangt.

Kinderen zijn gevoelig. Zie je misschien deze reacties?

Overcompenseren

Het kind kan de druk voelen op school de beste te zijn, uit te blinken in sport. Zo wil het het gezin iets geven waar ze trots op kunnen zijn.

Rebelleren

Het kind veroorzaakt problemen. Denk aan school of op straat om de aandacht van de andere problemen van zijn familie af te leiden en om zijn boosheid te uiten.

De clown spelen

Door net te doen alsof het nooit iets serieus neemt, probeert een kind de spanning thuis te verlichten.

Terugtrekken

Het kind trekt zich terug op zijn kamer, besteed veel tijd op straat of bij vrienden om de thuissituatie te ontlopen



Misschien worstel je zelf met schaamte voor het gedrag van je partner.

Het is belangrijk dat je iemand zoekt die je in vertrouwen kunt nemen.

Niet alleen je partner heeft een probleem.

Voor jou is het ook een zoektocht en die wordt vaak niet gezien.

CHAPTER

04

De impact op jouw gevoelens en gedrag

Co-afhankelijkheid raakt vier domeinen:

1. Emotioneel

- Je voelt je verantwoordelijk voor het probleem van de ander.
- Je emoties schommelen mee met de verslaving.
- Je raakt angstig, gespannen, boos of uitgeput.



2. Psychisch

- Je gaat piekeren en controleren.
- Je twijfelt aan jezelf.
- Je voelt schaamte of verliest je eigen identiteit.

3. Relationeel

- Grenzen vervagen.
- Vertrouwen erodeert.
- Intimiteit verandert of verdwijnt.
- Communicatie wordt beladen.

4. Lichamelijk

- Spanning, slapeloosheid, onrust, hoofdpijn.
- Stress raakt je zenuwstelsel en herstelvermogen.



Veel co-afhankelijke partners ervaren vaak problemen op de lange termijn:

Verdoving

Na een lange tijd veel pijnlijke ervaringen meemaken, stop je met voelen in het algemeen.

Niet meer boos, niet meer blij.

Depressie

De spanning en onzekerheid kan leiden tot hopeloosheid of hulpeloosheid. Soms wil je je leven beëindigen.

Lage zelfwaarde

Als de verslaafde faalt, faal jij ook. Dit constante falen kan verlies van zelfwaarde opleveren. Dit kan naar de buitenwereld toe en/of in verhouding tot de verslaafde gelden.

Zelf ook verslaafd gedrag:

Ook jij kunt afhankelijk worden van verslavende middelen of activiteiten om te kunnen omgaan met de pijn en stress.

Gezondheidsproblemen

De stress kan op lange termijn leiden tot fysieke klachten:

- hoofdpijn
- neklachten
- maagzweer
- hoge bloeddruk
- astma of luchtwegklachten

Problemen met relaties

In andere relaties durf je niet meer vertrouwen, open of eerlijk te zijn wat nodig is voor een hechte relatie. De relaties die je hebt, kunnen ongezond zijn.

C H A P T E R

05

Herkennen van co-afhankelijkheid - de Nulmeting

Hoeveel ruimte is er nog voor jou?

Deze nulmeting helpt je ontdekken hoeveel invloed het gedrag en de verslaving van je geliefde op jouw leven hebben.

Beantwoord de 15 vragen op basis van hoe je je de afgelopen vier weken hebt gevoeld en gedragen. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Schaal

1 - 2 - 3 - 4 - 5

1 = helemaal niet

2 = nauwelijks

3 = deels

4 = grotendeels

5 = helemaal wel

1. Mijn gedachten draaien vaak om het gedrag of de verslaving van mijn geliefde.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

2. Mijn stemming wordt sterk beïnvloed door hoe het met mijn geliefde gaat.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

3. Ik voel me verantwoordelijk voor het gedrag, herstel of welzijn van mijn geliefde.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

4. Ik probeer het gedrag van mijn geliefde te controleren, voorkomen of bij te sturen.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

5. Ik probeer problemen of gevolgen van de verslaving voor mijn geliefde op te vangen of te verbergen.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

6. Ik pas mijn eigen keuzes, plannen of gedrag aan om problemen thuis te voorkomen.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

7. Ik vind het moeilijk om mijn eigen grenzen te herkennen of duidelijk aan te geven.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

8. Ik zet mijn eigen gevoelens, behoeften of rust regelmatig opzij voor mijn geliefde.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

9. Ik voel me schuldig wanneer ik voor mezelf kies of afstand neem.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

10. Ik voel me regelmatig gespannen, onrustig of alert door de situatie.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

11. Ik merk dat ik minder goed weet wat ik zelf wil, nodig heb of belangrijk vind.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

12. Ik heb moeite om mijn geliefde verantwoordelijkheid te laten dragen voor zijn of haar eigen keuzes.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

13. Het gedrag van mijn geliefde heeft invloed op mijn gevoel van eigenwaarde.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

14. Ik merk dat vertrouwen en verbinding in mijn relatie onder druk staan door de verslaving.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

15. Ik heb het gevoel dat de situatie veel ruimte inneemt in mijn leven en dat er te weinig ruimte overblijft voor mij.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

Jouw score

Tel de 15 cijfers die je hebt aangekruist bij elkaar op. Je score ligt tussen de 15 en 75.

15-29: Weinig signalen

30-44: Lichte mate van co-afhankelijke patronen

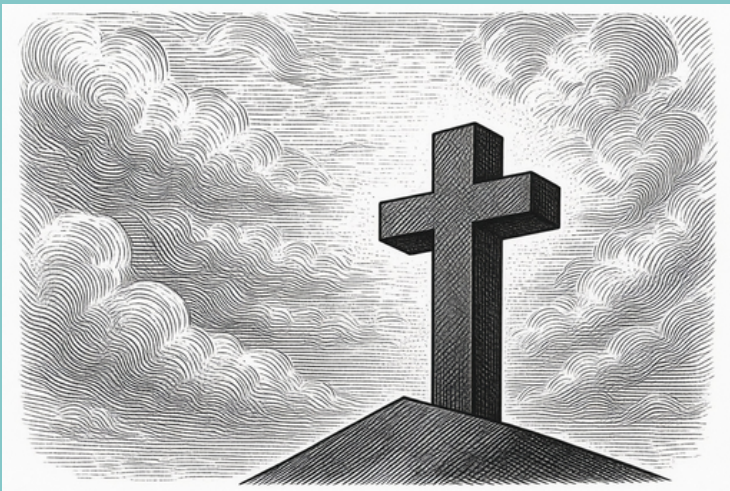
45-59: Duidelijke mate van co-afhankelijke patronen

60-69: Hoge mate van co-afhankelijke patronen

70-75: Zeer hoge mate van co-afhankelijke patronen

Belangrijk

Deze score is geen diagnose en vertelt niet wie jij bent. Het is een momentopname van hoeveel ruimte de situatie op dit moment in jouw leven inneemt. Ook één hoge score op een afzonderlijke vraag kan waardevolle informatie geven.



C H A P T E R

06

Doorbreken van co-afhankelijkheid



Herstel begint altijd bij jou.

Kom in beweging en besluit dat je het anders gaat doen. Vraag God welke stappen je mag zetten en of Hij jou de waarheid wil laten zien. Hij heeft jouw geluk voor ogen. Hieronder zie je stappen die je zou kunnen zetten.

Stap 1 - Erkennen

Niet alles wat pijn doet, is jouw verantwoordelijkheid.

Je mag zien wat er werkelijk gebeurt:

- Je geliefde is echt verslaafd
- Jouw leven is beschadigd door jullie relatie

Stap 2 - Hulp zoeken

Het is nodig dat je iemand vindt, die jou en je situatie begrijpt. Zoek iemand die er verstand van heeft en zonder oordeel naast je kan staan. Jij mag ontdekken wie je zelf bent.

Ga bijvoorbeeld naar de huisarts voor advies of raadpleeg een psycholoog of coach.

Stap 3 - Grenzen terugvinden

Grenzen zijn geen straf voor je partner — ze zijn bescherming voor jullie samen. Leer ontdekken waar ze voor jou zitten en bedenk waar je ze wilt hebben. Dit kan tijd vragen omdat het vaak gekoppeld is aan je eigenwaarde of verantwoordelijkheidsgevoel.

Stap 4 - Rust in je zenuwstelsel

Co-afhankelijkheid activeert langdurig je stresssysteem. Je bent steeds hyperalert. Ga ademsessies doen, heel je trauma's of laat je masseren. Je veiligheid in je lijf herstellen is cruciaal om sterk te kunnen staan.

Stap 4 - Autonomie herpakken

Je leert weer voelen wat jij wilt, vindt en nodig hebt. Dit ga je communiceren.

Stap 5 - Verbinding herstellen

Niet meer vanuit ongezonde afhankelijkheid of controle, maar vanuit wie jij bent. Vol helderheid en veiligheid. Hierbij kun je hulp van een (online) relatiecoach inschakelen



WAT KUN JE DOEN?

Verslaving en co-afhankelijkheid onder ogen komen is niet gemakkelijk. Het betekent soms intense gevoelens onder ogen komen. Onthoud dat de beloning een gezonder en gelukkiger leven kan zijn.

Draag zorg voor jezelf

Je bent gewend altijd te denken aan de verslaafde zijn noden – ten koste van jezelf. Je mag leren voor jezelf en je eigen rust te zorgen.

Geef de verantwoordelijkheid terug

Geef concreet de verantwoordelijkheid voor de ander zijn leven terug aan hem of haar door dit uit te spreken. Zeg: ik draag niet langer de verantwoordelijkheid voor jouw gedrag. Ik kan je helpen, maar ga het niet meer voor je doen.

Vergeef

Vergeef de schade en schuld van het gedrag van de ander zodat jij er vrij van bent. Dit is krachtig om in het bijzijn van de ander te doen, maar ook zonder de ander is het bevrijdend.

Grenzen accepteren

Geef de verslaafde telkens de kans om zijn eigen leven op te pakken en verantwoordelijkheid te leren. Het vraag moed om jouw controle los te laten, want er is geen garantie, behalve dat jij er vrij van bent.

C H A P T E R

07



Flow-in werkt vanuit 3 pijlers:

1. Veiligheid & herstel

Je lichaam mag uit de stressstand in de rust.

Je leert jezelf reguleren, begrenzen
en herkennen wat spanning of veiligheid triggert.

Vaak heeft jouw 'helper' gedrag
al een wortel in je jeugd of gezin van herkomst.

2. Verbinding & communicatie

Je leert duidelijke, betrokken en eerlijke
communicatie zonder verwijt of oplosdrang.

3. Identiteit & herstel

Je bouwt gezonde waardigheid, autonomie en krachtige keuzes
opnieuw op. God is de eeuwige bron van jouw identiteit.

**Onze begeleiding richt zich vooral op de bron van je gedrag en minder op de symptomen.*

C H A P T E R

08



REFLECTIE EN OPDRACHTEN

Opdracht 1 – Waar verlies jij jezelf?

Schrijf 5 situaties op waarin jij jouw eigen gevoelens, grenzen of behoeften opzij zet voor je partner.

Opdracht 2 – Zenuwstelsel-check

Welke momenten voel jij spanning in je lijf?

Wat geeft je ontspanning of ruimte?

Ga liggen en haal 5 minuten rustig adem. Met elke uitademing laat je je spanning los. Voel het verschil.

HERSTEL BEGINT NIET
MET OPLOSSINGEN,
MAAR HET ERKENNING
EN HELDERHEID.

Opdracht 3 – Wat is wél van jou?

Teken twee cirkels en vul in:

- Mijn verantwoordelijkheid
- Niet mijn verantwoordelijkheid

Opdracht 4 – Grenzen

Schrijf één concrete grens op die je deze week wilt oefenen. Denk klein:

- Ik ga 1 dag niet checken
- Ik spreek mijn gevoel 2x uit
- Ik stop met redden
- Ik geef mijn energie aan iets dat mij voedt

Opdracht 5 – Verbinding

Wat helpt jou om weer te voelen dat je waardevol, geliefd en heel bent?

Tot slot

Je herstel begint met moed, mildheid en de keuze om jezelf weer te zien.

Je doet het goed en staat er niet alleen voor.

Flow-in loopt met je mee –
stap voor stap naar veiligheid,
vrijheid en gezonde verbinding.

With Love,
Bas en Herma

Q&A

Wie helpt de verslaafde als ik het niet doe?

Er zijn vele hulp-opties. En het is aan de verslaafde zelf om deze hulp te accepteren.

Het is toch mijn taak voor de verslaafde te zorgen?

Als jij eraan onderdoor gaat is er straks niemand meer. Als jij hulp zoekt en uit dit patroon stapt, kan dat zorgen dat de verslaafde ook hulp gaat accepteren.

Hoe stop ik met geven om deze verslaafde persoon?

Dat hoeft niet. Maar je moet beginnen met geven om je eigen leven en stoppen met controleren en invullen van het leven van de ander.

Kan ik iemand niet veranderen als mijn liefde sterk genoeg is?

Liefde is heel krachtig. Maar het kan een ander zijn verantwoordelijkheid niet dragen of hem genezen van zijn verslaving.

Ouders zijn toch verantwoordelijk voor hun kind?

Ouders zijn wettelijk verantwoordelijk voor de acties van hun kind. Alleen de verslaafde zelf kan behandeling accepteren en de verslaving overwinnen.

