

# Praten over stress en verslaving

Interactieve workshop

## Wat helpt bij stress?

Goed slapen



Bewegen en sporten



Gezond eten



Buiten in de natuur zijn



Knuffelen



Vrijwilligerswerk



Tijd voor jezelf maken



Muziek maken of luisteren



Hulp krijgen van anderen



Wat helpt jou bij stress?

# INHOUDSOPGAVE

## Inhoud

|          |                                                                           |            |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1</b> | <b>Toelichting</b>                                                        | <b>3</b>   |
| 1.1      | Interactieve werkvormen                                                   | 3          |
| 1.2      | Deelnemers                                                                | 3          |
| 1.3      | Doelen van de workshop                                                    | 3          |
| 1.4      | Vorbereiding                                                              | 3          |
| 1.5      | Doelen van de werkvormen                                                  | 3          |
| 1.6      | Omgaan met emoties                                                        | 4          |
| <b>2</b> | <b>Programma</b>                                                          | <b>5</b>   |
| <b>3</b> | <b>Uitwisseling over verslaving</b>                                       | <b>6</b>   |
| 3.1      | Voorstelrondje                                                            | 6          |
| 3.2      | Afspraken                                                                 | 6          |
| 3.3      | Wat is volgens jou een verslaving?                                        | 6          |
| <b>4</b> | <b>Stress en verslaving</b>                                               | <b>8</b>   |
| 4.1      | Hoe werkt een verslaving?                                                 | 8          |
| 4.2      | Voor- en nadelen verslaving                                               | 8          |
| 4.3      | Een verslaving geeft meer stress                                          | 9          |
| 4.4      | Wat doet je lichaam bij stress?                                           | 9          |
| 4.5      | Wat helpt bij stress?                                                     | 10         |
| 4.6      | Extra oefening: een vraag trekken                                         | 10         |
| <b>5</b> | <b>Warme overdracht: activiteiten en hulp in de buurt</b>                 | <b>11</b>  |
| <b>6</b> | <b>Afronding</b>                                                          | <b>12</b>  |
|          | <b>Bijlage 1 Voor- en nadelen</b>                                         | <b>13</b>  |
|          | <b>Bijlage 2 Verslaving geeft nog meer stress</b>                         | <b>14</b>  |
|          | <b>Bijlage 3 Wat doet je lichaam bij stress?</b>                          | <b>19</b>  |
|          | <b>Bijlage 4 Wat helpt bij stress?</b>                                    | <b>217</b> |
|          | <b>Bijlage 5 Een vraag trekken</b>                                        | <b>19</b>  |
|          | <b>Bijlage 6 Informatie over organisaties en activiteiten in de buurt</b> | <b>20</b>  |
|          | <b>Bijlage 7 Ik wil graag meer informatie over</b>                        | <b>21</b>  |

## Colofon

Deze interactieve workshop is ontwikkeld door Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen, januari 2025. Auteur: Marjolijn van Leeuwen, senior adviseur, Pharos. Contactpersoon: Fien Huige, senior adviseur en projectleider, Pharos, [F.Huige@pharos.nl](mailto:F.Huige@pharos.nl)

Deze uitgave bouwt voort op een eerdere uitgave waaraan Heleen, Puspha en Hilde hebben meegewerkt. Dank voor hun bijdrage. In het bijzonder willen we de mensen die wonen in een AZC en deelnamen aan het testen van deze workshop hartelijk danken voor de waardevolle feedback.

# 1 Toelichting

Deze interactieve workshop kan gegeven worden door professionals, sleutelpersonen en anderen die workshop geven aan mensen die leven met veel stress.

## 1.1 Interactieve werkvormen

Met interactieve werkvormen kun je als begeleider:

- Aansluiten bij de belevingswereld van de deelnemers.
- Deelnemers uitnodigen om ervaringen te delen en vragen te stellen.
- Gebruikmaken van *peer-to-peer* educatie.

## 1.2 Deelnemers

- Deze workshop is voor iedereen die leeft met chronische stress vanwege bijvoorbeeld armoede, bestaansonzekerheid, slechte woonomstandigheden, werkloosheid of slechte arbeidsomstandigheden, taalproblemen of andere problemen.
- Wees je ervan bewust dat een aantal deelnemers misschien moeite heeft met lezen en schrijven. Laat in dat geval schrijfoopdrachten vervallen en behandel de opdrachten alleen mondeling.
- Idealiter bestaat de groep uit vier tot vijftien deelnemers.

## 1.3 Doelen van de workshop

De doelen van deze workshop zijn:

- Bewustwording van schadelijke effecten stress en verslaving.
- Bewustwording van de invloed van stress op verslaving en omgekeerd.
- Het aanvullen van feitelijke kennis over verslaving en stress.
- Een eerste aanzet om te stoppen met de verslaving.
- Het inzicht geven in gezonde alternatieven om stress te verminderen.
- Waar mogelijk doorverwijzing naar organisaties en/of hulpverleners die kunnen helpen om stress te verminderen of die kunnen helpen om van een verslaving af te komen.

## 1.4 Voorbereiding

- Regel indien nodig een tolk.
- Maak naambordjes.
- Print de bijlages die je gaat gebruiken.
- Verzamel praktische contactgegevens, zoals telefoonnummers, websites, en spreekuren van hulpinstanties.
- Regel koffie, thee en versnaperingen.
- Reserveer een ruimte waar stoelen in een kring kunnen staan.

## 1.5 Doelen van de werkvormen

De verschillende werkvormen zijn erop gericht om:

- Interactie te stimuleren.
- Kennis over te dragen over de relatie tussen stress en verslaving.

- Kennis over te dragen over de werking van stress in het algemeen.
- Kennis over te dragen over gezonde manieren waarmee je stress kunt verminderen.
- Na afloop van de workshop hebben deelnemers meer inzicht in de wisselwerking tussen stress en verslaving en zijn meer gemotiveerd om stress op een gezonde manier te verminderen.

## 1.6 Omgaan met emoties

Verslaving is vaak gekoppeld aan stress, mogelijk ook aan trauma's. Wanneer een deelnemer over emoties of trauma's vertelt, luister actief en toon begrip. Blijf hoop en perspectief bieden.

# 2 Programma

Tijdsindicatie: 1,5 uur

- 1 Eerste uitwisseling over verslaving.
- 2 Stress en verslaving
  - Hoe werkt een verslaving?
  - Voor- en nadelen verslaving
  - Een verslaving geeft meer stress
  - Wat doet je lichaam bij stress?
  - Wat helpt bij stress?
  - Extra oefening: Vragen trekken
- 3 Warme overdracht: activiteiten en hulp in de buurt
- 4 Afronding

# 3 Uitwisseling over verslaving

## 3.1 Voorstelrondje

- Wat is je naam?
- Wat is je hobby? Wat vind je leuk om te doen?

## 3.2 Afspraken

- Je kiest zelf wat je hier liever wel of niet wilt vertellen.
- Alles wat gezegd wordt blijft binnen de groep.
- Het is oké om iets wel of niet te delen.
- We hebben de tijd. Het maakt niet uit of je het makkelijk vindt om iets te zeggen of niet zo makkelijk.
- Het maakt niet uit als je de Nederlandse taal lastig vindt. We hebben geen haast.
- We zetten onze telefoon op stil of op trillen.

## 3.3 Wat is volgens jou een verslaving?

Tijdsindicatie: 15 minuten

Doelen:

- Deelnemers hebben verteld wat volgens hen verslaving is.
- Deelnemers hebben verteld wat verslaving met hen doet.
- Deelnemers leren van elkaar.

Je begint met een open vraag over verslaving. Zo kom je er meteen achter wat de deelnemers onder verslaving verstaan.

### Voorbeeldvraag

- Wat komt er in je op als je aan verslaving denkt?

Ga in op de reacties van de deelnemers. Stel verdiepende vragen, geef de deelnemers ruimte, noem de namen van deelnemers om iemand uit te nodigen om gedachten en gevoelens te delen. Reageer positief en bemoedigend op bijdrages van de deelnemers. Mochten er weinig reacties komen dan kan je extra vragen stellen. Mochten deelnemers iets vertellen wat niet klopt, geef dan de juiste informatie.

### Extra voorbeeldvragen

Wat denk je als het gaat over:

- Wat voor verslaving heb jij? (roken, alcohol, drugs, te veel eten, mobiele telefoon). Desnoods ook chocola eten. Iedereen is wel verslaafd aan iets (dit zo breed maken zodat alle deelnemers betrokken kunnen blijven)

- Waar zag je vroeger verslaving, toen je nog een kind was?
- Wat doet jouw verslaving met jouw leven? (welk effect)
- Wat kost een verslaving? (euro's)
- Wat doet jouw verslaving met je lichaam?
- Wat proberen mensen op te lossen met een verslaving?
- Welke dingen kan je doen in plaats van een verslaving? (bv. voetballen of een andere sport, of wandelen)
- Wat doet een verslaving met je gezondheid?
- Wat hebben stress en verslaving met elkaar te maken?

# 4 Stress en verslaving

## 4.1 Hoe werkt een verslaving?

Tijdsindicatie: 15 minuten

Doel:

- Deelnemers hebben inzicht in hoe een verslaving in het algemeen werkt.
- Deelnemers hebben inzicht in hoe een verslaving in hun eigen leven werkt.

Laat het filmpje 'Hoe werkt een verslaving' zien.

### Voorbeeldvragen:

- Wat zie je in dit filmpje?
- Wat herken je?

## 4.2 Voor- en nadelen verslaving

Tijdsindicatie: 10 minuten

Doel:

- Deelnemers zijn zich bewust van de voor- en nadelen van hun verslaving.

### Voorbeeldvragen

- Waarom is mijn verslaving goed voor mij?
- Waarom is mijn verslaving niet goed voor mij?

Na het filmpje laat je deelnemers nadenken over de voor- en nadelen van een verslaving. Het is belangrijk dat je hierbij niet in discussie gaat. Voordelen mogen uitgebreid beschreven worden. Net als de nadelen. De deelnemer kan zo vrijelijk onderzoeken of de verslaving wel of niet de moeite waard is.

- Teken twee kolommen op een flap, één kolom voor de voordelen en één voor de nadelen.
- Deel prints uit van bijlage 1: 'Voor- en nadelen'.
- Laat de prints individueel invullen en bespreek ze daarna plenair.
- Zet alle genoemde voor- en nadelen onder elkaar op de flap.

### Voorbeeldvragen

- Wat valt je op als we dit hebben ingevuld?
- Wat vind je daarvan?

## 4.3 Een verslaving geeft meer stress

Tijdsindicatie: 10 minuten

Doel:

- Deelnemers weten dat roken of een andere verslaving stress niet vermindert maar juist verergert.

### Voorbeeldvragen

- Wie gebruikt zijn of haar verslaving om stress op te lossen?
- Hoe gaat het? Helpt het?

Hierna volgt een stukje kennisoverdracht. Je zoomt hierbij in op stress en roken, als voorbeeld van de wisselwerking tussen stress en verslaving. Je laat zien dat iemand rookt in de hoop op minder stress maar dat roken juist meer stress opwekt.

Laat **de triggerkaarten** zien en leg het volgende uit:

- Als je vaak rookt dan zijn je lichaam en hoofd gewend aan de nicotine. Als er weinig nicotine in je lichaam zit dan word je onrustig. Vervolgens rook je een sigaret, dan komt er meer nicotine in je lichaam en de onrust verdwijnt.
- Maar iemand die NIET rookt, voelt die onrust niet. Natuurlijk heeft iemand die niet rookt ook wel eens stress, maar dat komt niet door een tekort aan nicotine.
- Je hoopt dus dat roken helpt tegen stress, maar het geeft juist extra stress in je leven.
- Een verslaving kan je niet zomaar stoppen. Het is heel normaal als je hierbij om hulp vraagt.

### Voorbeeldvragen

- Wie herkent dit?
- Gebeurt dit alleen met roken of ook met andere verslavingen?
- Hoe probeer jij stress te verminderen?

## 4.4 Wat doet je lichaam bij stress?

Tijdsindicatie: 10 minuten

Doelen:

- Deelnemers weten dat chronische stress lichamelijke klachten veroorzaakt

Dit deel is wederom een stukje kennisoverdracht. Leg uit wat stress doet met je lichaam. Gebruik hiervoor de plaatjes in bijlage 3: 'Wat doet je lichaam bij stress?' Vertel onder andere:

- Bij stress maken je bijnieren adrenaline en cortisol aan. Deze stoffen komen in je bloed en zorgen ervoor dat je lichaam klaar is voor actie, alsof er een leeuw voor je staat. Je hartslag versnelt, je

ademt sneller, en je bloeddruk stijgt. Adrenaline maakt je lichaam klaar om te vechten, te vluchten of te bevriezen. Alsof er een leeuw voor je staat.

- Dan doet je lichaam veel, bijvoorbeeld:
  - Je hart gaat sneller slaan.
  - Je ademt sneller.
  - Je bloeddruk gaat omhoog.
  - Je krijgt kramp in je spieren.
  - Je krijgt pijn in je maag.
  - Stress die heel lang duurt noemen we chronische stress. Bijvoorbeeld als je problemen hebt met geld. Of in je relatie. Deze stress is ongezond. Je voelt je er vervelend door.

## 4.5 Wat helpt bij stress?

Tijdsindicatie: 10 minuten

Doel:

- Deelnemers kennen gezonde manieren om met stress om te gaan.

Vaak hebben deelnemers kennis over, of ervaring met, gezonde manieren waarmee je stress kunt verminderen. Door hierover te delen kunnen andere deelnemers op ideeën komen.

- Deel bijlage 4, 'Wat helpt bij stress' uit. Vraag deelnemers om de antwoorden op te schrijven.
- Nodig deelnemers uit om iets te vertellen over wat ze geschreven hebben, plenair, of in kleine groepjes.
- Vul indien van toepassing aan met bijvoorbeeld:
  - Wandelen
  - Fietsen
  - Sporten
  - Muziek luisteren
  - Lezen
  - Schrijven
  - Werken als vrijwilliger

## 4.6 Extra oefening: een vraag trekken

Tijdsindicatie: 10 minuten

Doel:

- Deelnemers herhalen de kennis die ze hebben opgedaan zodat ze deze beter kunnen onthouden.

Neem een schaal of bakje en doe daar papiertje met vragen in. Laat de deelnemers om de beurt een vraag trekken en beantwoorden (eventueel met hulp van andere deelnemers). Je kunt hiervoor bijlage 5: 'Een vraag trekken' gebruiken.

Met deze oefening kan je de stof op een speelse manier herhalen. Ook kan je zien wat er van het besprokene is opgenomen.

# 5 Warme overdracht: activiteiten en hulp in de buurt

Tijdsindicatie: 10 minuten

Doel:

- Deelnemers weten waar, wanneer en bij wie ze terecht kunnen als ze hulp zoeken voor het stoppen met een verslaving.

Het mooiste is om ter plekke een warme overdracht te kunnen doen naar bijvoorbeeld een stopcoach voor roken, iemand van een buurthuis, een sportcoach, een mindfulness trainer, yogadocent etc. die de workshop heeft bijgewoond.

Deze persoon kan in het kort vertellen wat er te doen is als je wilt stoppen met een verslaving en/of wat je in de buurt kunt doen. Hij/zij geeft concrete informatie:

- Hoeveel weken
- Hoeveel keer per week
- Wat je dan gaat doen
- Kosten

Geef deze informatie ook mee op papier, met namen en het liefst een foto erbij, tijden, adressen etc. Gebruik bijlage 6 hiervoor. Wees je ervan bewust dat standaardfolders van organisaties niet altijd laagdrempelig genoeg zijn. Zeker als er ook sprake is van een taalbarrière.

Leg ook een lijst neer waarop deelnemers hun gegevens kunnen invullen als ze nader kennis willen maken met een bepaalde organisatie of activiteit. Geef deze lijst mee aan de contactpersonen van die organisatie en vraag hen om het eerste contact met de betreffende deelnemer tot stand te brengen. Zie bijlage 7: 'Ik wil graag meer informatie over'.

# 6 Afronding

Tijdsindicatie: 10 minuten

Doel:

- Afronding van de bijeenkomst
- Evaluatie van de bijeenkomst
- Beantwoorden van laatste vragen van deelnemers
- Deelnemers geven aan of ze iets willen ondernemen om met hun verslaving te stoppen of stress te verminderen.

### Voorbeeldvragen

- Wat vond je van deze bijeenkomst?
- Welke nieuwe informatie of ideeën heb je gekregen?
- Welke vragen of opmerkingen heb je nog?
- Wil je iets gaan doen in de buurt? Of ergens anders?

## Bijlage 1 Voor- en nadelen

Mijn verslaving is **goed** voor mij omdat:

Mijn verslaving is **niet goed** voor mij omdat:

# Bijlage 2 Verslaving geeft nog meer stress



### Verslaafd door nicotine

In een sigaret zit nicotine. Als je rookt komt nicotine in je lichaam. De nicotine zorgt snel voor een fijn en rustig gevoel. Als je vaak rookt, raakt je lichaam gewend aan nicotine. Je bent dan verslaafd aan nicotine. Je voelt je dan onrustig als je een tijdje niet rookt. Om dat gevoel weg te halen ga je weer roken. Dit gebeurt de hele dag door: roken om je beter te voelen en daarna weer onrustig voelen omdat de nicotine weg is.

De meneer die je hier op het plaatje ziet is verslaafd aan nicotine. Hier zie je dat hij net wakker wordt. Hij voelt zich onrustig en heeft zin om te roken. Na een paar trekjes van de sigaret voelt hij zich rustiger. Na anderhalf uur is de nicotine weg uit het lichaam. Hij voelt zich minder fijn. De onrust komt weer terug. Deze onrust voelt als stress. Stress door te weinig nicotine. De man rookt weer en het onrustige gevoel gaat weg. Dit doet de man de hele dag door. Hij voelt zich onrustig, gaat roken en voelt zich ietsje rustiger. Behalve als hij slaapt. In de ochtend begint het weer opnieuw.



- Herken je dit?
- Voel je je wel eens onrustig en helpt het dan om te roken?
- Ik wil weten of ik het goed heb uitgelegd. Kun je mij in je eigen woorden vertellen waarom deze man verslaafd is? Wat gebeurt er op het plaatje?

## Niet verslaafd

Iemand die NIET rookt: tevreden



PHAROS

## Niet verslaafd

Als je niet rookt, heb je ook geen last van het onrustige gevoel. Je hoeft geen onrust weg te roken door weer een nieuwe sigaret te roken. Als je rookt probeer je je eigenlijk net zo te voelen als iemand die niet rookt. Dit betekent niet dat mensen die niet roken nooit onrustig zijn. Maar zij hebben in ieder geval geen onrust door te weinig nicotine.

PHAROS

## Activiteiten



PHAROS

### Activiteiten

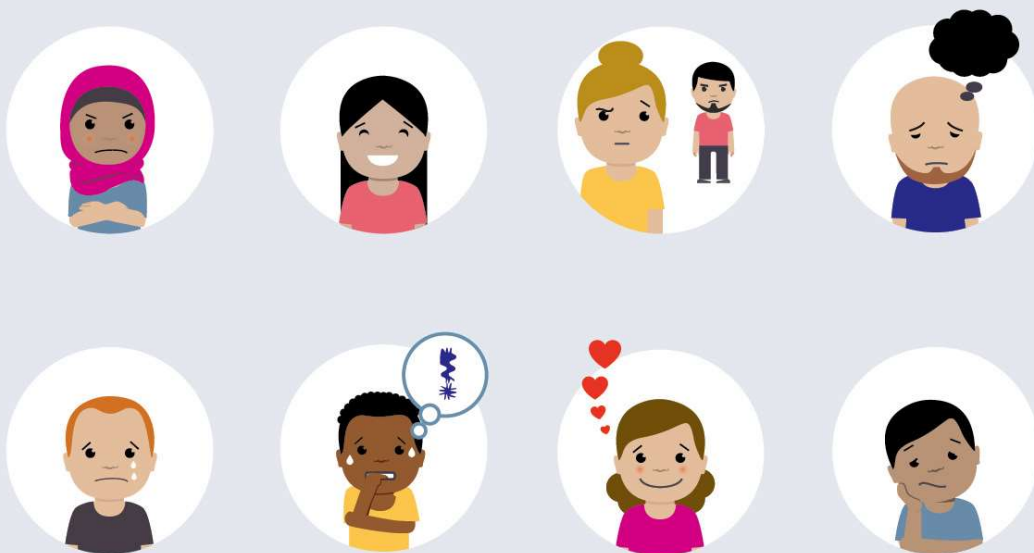
Als je rookt heb je vaak vaste momenten dat je rookt. Er wordt gerookt voor, na en tijdens bepaalde activiteiten. Bijvoorbeeld bij de koffie, na het ontbijt, na het opruimen, wachtend op de bus, bij het uitstappen uit de bus, voor een afspraak, bij het koken, na het eten en op het terras. Als je heel vaak rookt op zo'n vast moment, dan is de sigaret bij die activiteit gaan horen. Als je stopt met roken, kunnen sommige activiteiten ervoor zorgen dat je de sigaret heel erg mist en moeilijk vindt om te weerstaan.



- Welke momenten die je op het plaatje ziet herken je?
- Zijn er andere activiteiten waar je altijd bij rookt?

PHAROS

## Emoties



PHAROS

### Emoties

Mensen roken vaak bij het voelen van een heftige emotie. Denk bijvoorbeeld aan: verdriet, woede, ruzie, alleen voelen, verveling, vrolijk voelen, opgewonden zijn, stress. Als je bijvoorbeeld al jaren rookt bij het voelen van verveling, dan is de sigaret gaan horen bij deze emotie. Op het moment dat je stopt met roken, kan het moeilijk zijn om deze verveling te voelen zonder een sigaret te roken.



- Bij welke emoties rook jij altijd?
- Ben je wel eens gestopt? Wat voor voordelen merkte je toen?
- Ben je weleens gestopt met roken en bij zo'n emotie weer begonnen?

PHAROS

## Veel stress



PHAROS

## Veel stress

Als je lange tijd veel stress voelt, kun je soms alleen maar denken aan wat er gebeurd is waardoor je veel stress hebt. Hierdoor is het soms moeilijk om ook nog na te denken of iets een goede of gezonde keuze is. Mensen die last hebben van veel stress gaan soms meer roken. Of als zij gestopt waren, weer beginnen met roken.

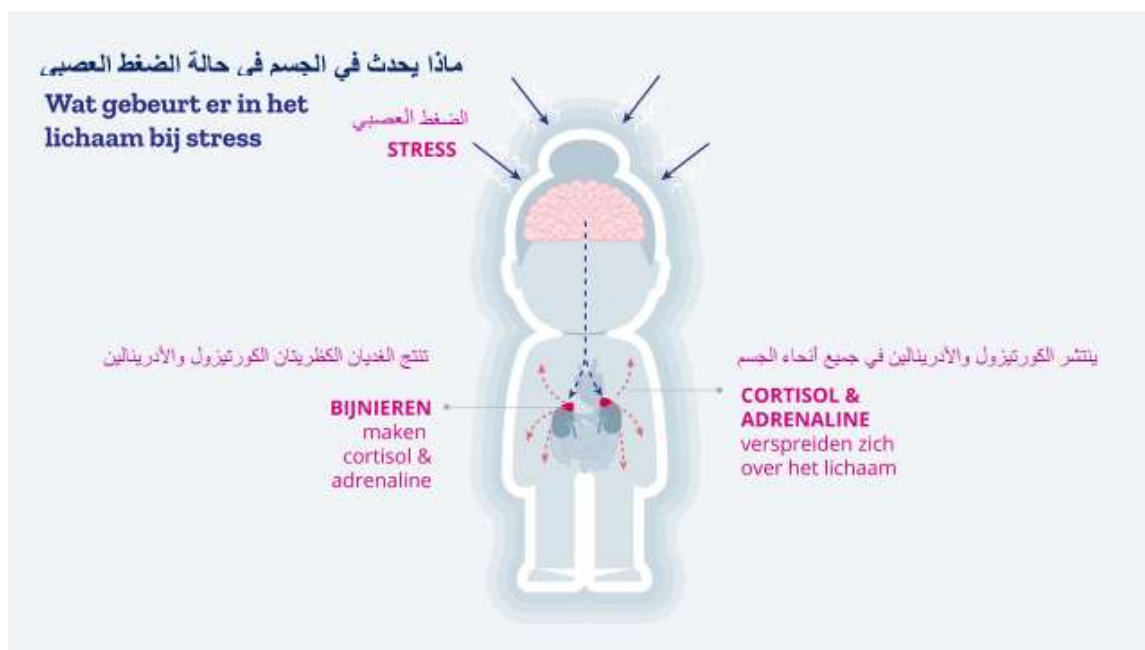
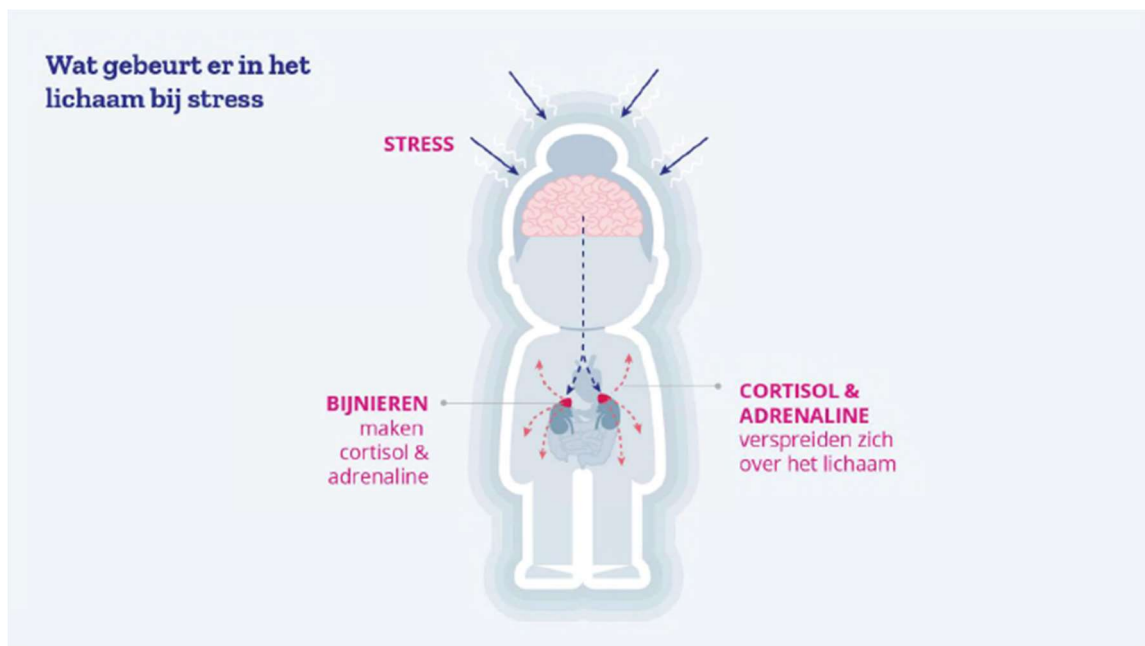
Stress voelt onrustig. Je voelt je ook onrustig als je te lang niet hebt gerookt. Roken helpt tegen het weghalen van het onrustige gevoel door te weinig nicotine. Bij het voelen van veel stress wil je daarom vaak weer roken. Het helpt alleen niet tegen de stress door bijvoorbeeld geldzorgen. Bij heftige stress is het nog moeilijker om op zo'n moment niet (weer) te gaan roken.



- Herken je dit? Heb je wel eens last van stress? Wil je daar iets meer over vertellen?
- Ik wil weten of ik het goed heb uitgelegd. Kun je mij in je eigen woorden vertellen hoe het komt dat veel stress ervoor kan zorgen dat het moeilijker is om te stoppen/je soms nog meer gaat roken?

PHAROS

# Bijlage 3 Wat doet je lichaam bij stress?



## Lichamelijke signalen van stress



## أعراض جسدية تدل على الضغط العصبي

## Lichamelijke signalen van stress

تسرع في نبضات القلب

التنفس السريع

ألم في البطن

التعرق

الشعور بالتميل



الصداع

ألم في العضلات

جفاف الفم والحلق

ألم في الظهر

ماذا بعد؟

WAT NOG MEER...?

## BIJLAGE 4

# Bijlage 4 Wat helpt bij stress?

**Wat helpt bij stress?**

Goed slapen

Bewegen en sporten

Gezond eten

Buiten in de natuur zijn

Knuffelen

Vrijwilligerswerk

Tijd voor jezelf maken

Muziek maken of luisteren

Hulp krijgen van anderen

Wat helpt jou bij stress?

**ماذا يساعدك في حالة الضغط النفسي**

**Wat helpt bij stress?**

النوم جيّدًا  
Goed slapen

الحركة والرياضة  
Bewegen en sporten

الأكل الصحي  
Gezond eten

التواجد في الطبيعة  
Buiten in de natuur zijn

المعانقة  
Knuffelen

العمل التطوعي  
Vrijwilligerswerk

إمتح نفسك وقتًا كافياً  
Tijd voor jezelf maken

عزف الموسيقى أو الاستماع إليها  
Muziek maken of luisteren

تلقي المساعدة من أشخاص آخرين  
Hulp krijgen van anderen

ماذا ينفعك في حالة الضغط العصبي؟  
Wat helpt jou bij stress?

**Schrijf op:**

Iedereen heeft een eigen manier om met stress om te gaan. Wat helpt jou?

---

Wie of wat kan jou helpen om minder stress te hebben?

---

# Bijlage 5 Een vraag trekken

Waarom geven veel verslavingen extra stress?

Wat doet stress met je lichaam?

Wat is adrenaline?

Wat is cortisol?

Noem eens drie dingen die je kan doen om minder stress te hebben?

Waar kan je hulp vragen als je iets wilt doen om minder stress te hebben?

Waar kan je hulp vinden als je wilt stoppen met je verslaving?

Waarom heb je extra stress als je iets gebruikt met nicotine?

Welke klachten kun je krijgen met je lichaam als je veel en lang stress hebt?

Wat is chronische stress?

## Bijlage 6 Informatie over organisaties en activiteiten in de buurt

| Informatie over organisatie<br>Wat kan je hier doen? | Informatie over organisatie<br>Wat kan je hier doen? |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Naam organisatie:                                    | Naam organisatie:                                    |
| Adres:                                               | Adres:                                               |
| Telefoonnummer:                                      | Telefoonnummer:                                      |
| Email:                                               | Email:                                               |
| Spreekuur:                                           | Spreekuur:                                           |
| Website:                                             | Website:                                             |

| Informatie over organisatie<br>Wat kan je hier doen? | Informatie over organisatie<br>Wat kan je hier doen? |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Naam organisatie:                                    | Naam organisatie:                                    |
| Adres:                                               | Adres:                                               |
| Telefoonnummer:                                      | Telefoonnummer:                                      |
| Email:                                               | Email:                                               |
| Spreekuur:                                           | Spreekuur:                                           |
| Website:                                             | Website:                                             |

## Bijlage 7 Ik wil graag meer informatie over

[illegible]