

ACT bij verslaving: van vechten naar verbinden

Verslaving wordt vaak gezien als een probleem van wilskracht. Je moet gewoon stoppen. Je moet sterker zijn. Maar wie ooit echt met verslaving heeft geworsteld, of ernaast heeft gestaan, weet dat dit niet klopt. Verslaving gaat zelden over zwakte. Het gaat over lijden, over pogingen om pijn, leegte, angst of onrust te reguleren. En precies daar sluit ACT (Acceptance & Commitment Therapy) naadloos aan.

Verslaving als controle-strategie

In ACT zien we verslaving niet als "het probleem", maar als een poging tot oplossing. Gebruik, gokken, eten, seks, gamen... het zijn manieren om afstand te nemen van:

- angst
- spanning in het lijf
- oude pijn
- schaamte
- herinneringen
- gevoelens van leegte

De verslaving zegt eigenlijk: *“Laat mij het maar even overnemen. Ik regel dit.”* En dat lukt, heel even. Tot de cirkel zich opnieuw sluit: opluchting => spijt=> schaamte => spanning => opnieuw gebruiken. ACT opent hier een deur die voor veel mensen bevrijdend werkt.

Wat maakt ACT zo passend bij verslaving?

1. Het stopt het vechten en opent ruimte

Veel mensen die worstelen met verslaving zitten vast in een innerlijke oorlog:

- Ik mag niet gebruiken.
- Ik moet stoppen.
- Ik faal.
- Ik ben zwak.

Dit gevecht kost energie, leidt tot spanning en maakt gebruik juist waarschijnlijker. ACT zegt: stop met vechten tegen je innerlijke ervaring. Begin met luisteren. Niet omdat de verslaving goed is, maar omdat vechten nooit de weg naar vrijheid is.

2. Het leert mensen hun lichaam weer voelen

Bij verslaving is er vaak jaren van ontkoppeling:

- spanning niet voelen => gebruiken

- onrust niet voelen => gebruiken
- verdriet niet voelen => gebruiken

In ACT werken we met lichaamsbewustzijn, gronding en het opmerken van subtiele signalen. Mensen ervaren vaak: "Ik voelde het al aankomen, maar ik herkende het niet." Dit herkennen verandert alles.

3. Defusie: niet meegesleurd worden door het verslavende brein

Het brein van iemand met een verslaving is creatief:

- Eentje kan wel.
- Morgen stop ik.
- Je hebt dit verdiend.
- Het is nu toch al mislukt, begin morgen opnieuw.

ACT leert: gedachten zijn geen opdrachten. Een cliënt verwoordde het ooit perfect: "Het verlangen is er nog, maar het bestuurt mij niet meer." Door defusie ontstaat keuzevrijheid, precies wat verslaving wegneemt.

4. Waarden geven richting die sterker is dan drang

Verslaving trekt mensen weg van:

- eerlijkheid
- autonomie
- verbinding
- gezondheid
- creativiteit
- kinderen, partners, vrienden

In ACT onderzoeken we de vraag: Waarvoor wil jij nuchter zijn? Wat verdient jouw tijd, jouw aandacht, jouw leven? Waarden zijn geen lijstje. Het is een kompas. En een kompas is sterker dan motivatie want motivatie zakt, maar waarden blijven.

Thema's in een sessie

Een ACT-sessie bij verslaving richt zich vaak op drie lagen:

1. Erkennen wat er nu is

Waar in je lichaam voel je de drang?

Welke gedachten verschijnen?

Welke emoties worden geraakt?

2. Ruimte maken voor de ervaring

Niet wegduwen.

Niet oplossen.

Voelen wat het lijf te vertellen heeft.

3. Een waardevolle micro-stap zetten

Wat kun je *vandaag* doen dat jouw richting ondersteunt?

Niet groots. Wel echt.

ACT werkt in het hier en nu, precies waar terugval en herstel plaatsvinden.

Mijn ervaring: waarom ACT werkt bij verslaving

Wat ik in de praktijk keer op keer zie:

- Mensen krijgen weer grip op hun binnenwereld.
- Niet door controle, maar door emotionele flexibiliteit.
- Ze begrijpen eindelijk waarom gebruik zo hardnekkig is.
- Ze ervaren dat verandering mogelijk is, zonder dat het perfect hoeft.
- En ze ontdekken dat ze niet hoeven te wachten tot de drang weg is om *tóch* waardevol te handelen.

ACT bevrijdt mensen van het idee dat ze eerst moeten veranderen om te mogen leven.

Het leert ze leven en *dát* verandert uiteindelijk alles.

Verslaving is geen vijand, maar een signaal

Verslaving vertelt iets. Over pijn, over behoefte, over bescherming. Wanneer je stopt met vechten en begint met luisteren, opent er ruimte voor herstel. ACT biedt geen toverstaf, maar wel iets dat veel krachtiger is: *een manier om vrij te worden terwijl het leven doorgaat.*