

Pocketgids

**Kickstart voor een
nuchter leven**

Pocketgids

Kickstart voor een nuchter leven

Leen Smolders

Een steun en houvast voor iedereen die worstelt met alcoholisme en kiest voor herstel. Een gids vol waardevolle, efficiënte handvaten om nuchter door het leven te gaan. Voor wie houdt van 'kort en krachtig'.

In dit boekje ga ik niet diep in op achtergrondinformatie of wetenschappelijke studies. Als je daar meer over wilt weten, verwijst ik je graag naar andere uitstekende boeken over alcoholisme.

Wat je hier wel vindt, zijn korte en krachtige handvaten waarmee ik zelf nog steeds mijn grootste vijand, alcoholisme, aanpak.

Dit is een kleine, handige minigids die je kan openslaan wanneer jij er even nood aan hebt. Neem het boekje vast wanneer je wil. Lees het in één ruk uit of pluk er net die paar tips uit die jij op dat moment nodig hebt. Wat je ook kiest, weet dat deze woorden je bondgenoot kunnen zijn op momenten dat je het moeilijk hebt. Laat ze tot je spreken en je kracht geven om door te gaan.

*Ik draag dit boekje op aan mijn broer Robin Smolders,
die voor altijd een plekje heeft in mijn hart.*

Colofon

Titel: Pocketboek Kickstart voor een nuchter leven

Auteur: Leen Smolders

Uitgeverij: Brave New Books

Jaar van uitgave: 2025

Druk: Eerste druk

ISBN: 9789465207636

Omslagontwerp: Brave New Books

Vormgeving binnenwerk: Naam Vormgever

Drukkerij: Brave New Books

Website: <http://www.kickstartvooreennuchterleven.be>

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Een eerste kennismaking met de verschillende thema's, los van volgorde.

Voorwoord

- **Waarom deze pocketgids?**
- **Voor wie is dit boekje bedoeld?**
- **Hoe gebruik je deze gids?**

Mijn verhaal

- **Wie ben ik?**
- **De impact van het verlies van mijn broer**
- **Mijn weg naar herstel**
- **De kracht van ervaringsdeskundigheid**

Inzicht in verslaving en alcohol

1. **Wat is verslaving?**
2. **Alcoholisme: een ziekte, geen keuze**
3. **Craving: het onweerstaanbare verlangen**
4. **Erfelijkheid en omgeving**

- 5. De ernst van je situatie erkennen**
 - 6. Schuldgevoel en zelfbeeld**
 - 7. Herval en controleverlies**
 - 8. Waarom jouw herstel op de eerste plaats komt**
 - 9. Kinderen van verslaafden: hoopvol perspectief**
 - 10. H.A.L.T.-methode: let op je kwetsbare momenten**
-

Leven in nuchterheid – praktische handvaten

- 11. Eerlijkheid, nederigheid en geduld**
- 12. Zeg de waarheid – ook tegen jezelf**
- 13. Gevaarlijke signalen om niet te negeren**
- 14. Accepteer je ziekte**
- 15. Vermijd alcohol – fysiek en mentaal**
- 16. Feestjes & sociale druk: hoe ermee omgaan**
- 17. Verandering vraagt moed**
- 18. Patronen doorbreken**
- 19. Alcohol versus andere drugs**
- 20. Gebruik je unieke kwaliteiten in je herstel**

Dagelijkse motivatie en steun

21. ONE DAY AT A TIME

**22. Apps die kunnen helpen (zoals 'I Am Sober'
en Back-up app)**

23. Wees trots op elke stap

24. Bouw je steunnetwerk

25. Geloof je gedachten niet zomaar

26. Fundamentele vragen aan jezelf

27. De voordelen van nuchterheid

28. Vecht voor jezelf en je familie

29. Omgaan met vooroordelen

30. Vertrouwenspersoon kiezen

31. De STER-communicatie

32. De WENS-methode