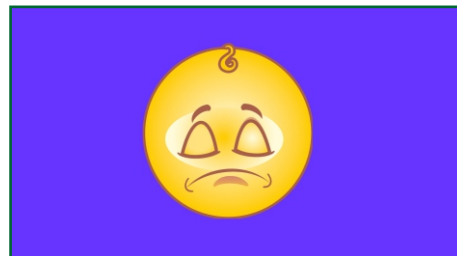




Mijn verslaving (Bijlage PowerPoint-presentatie)

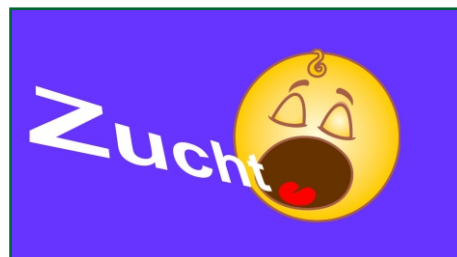
1

Ik ben met niets geboren.



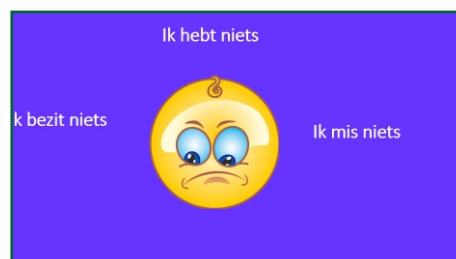
2

Ik zucht en neem een eerste hap naar adem, doe mijn ogen open en hoor en ruik van alles.
Welkom op deze aarde!



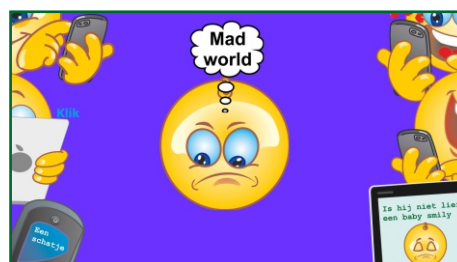
3

Ik bezit niets, ik heb niets en ik mis niets.



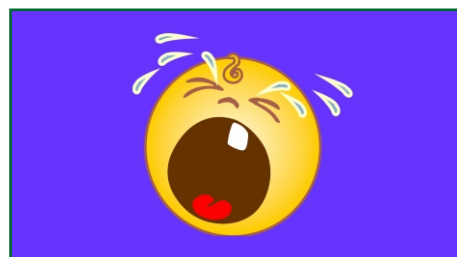
4

Als ik om mij heen kijk zie ik een gekke wereld.



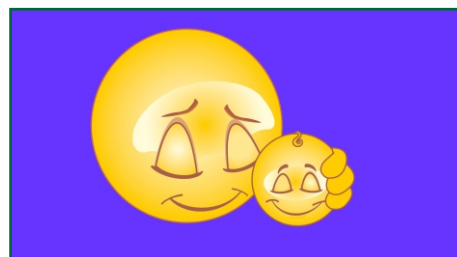
5

Ik word bang, verdrietig, voel mij alleen, ga huilen en zelfs brullen!



6

Veilig word ik in de armen genomen. Ik voel me geborgen en word rustig.





Mijn verslaving (Bijlage PowerPoint-presentatie)

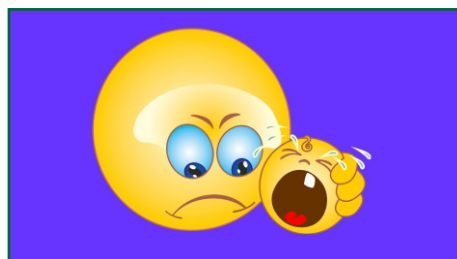
7

Maar niet voor lang, ik krijg een ander verlangen ... ik heb honger.



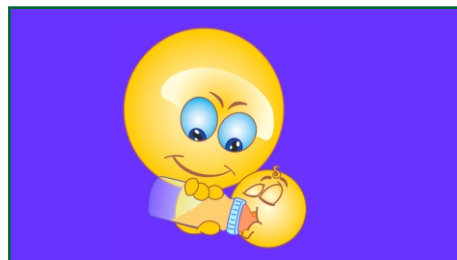
8

Ik ga weer huilen, brullen.



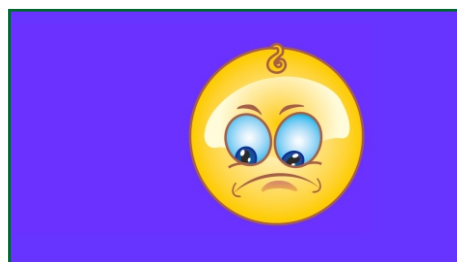
9

Het werkt. Ik krijg eten en ben weer tevreden.



10

Maar langzaam komt het gevoel van een verlangen weer terug.



11

Welkom in de wereld van verlangen!



12

Ik verlang naar eten, drinken, warmte, geborgenheid, liefde en aandacht. Zolang mijn verlangens bevredigd worden ben ik tevreden.

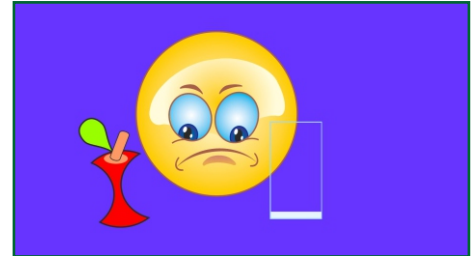




Mijn verslaving (Bijlage PowerPoint-presentatie)

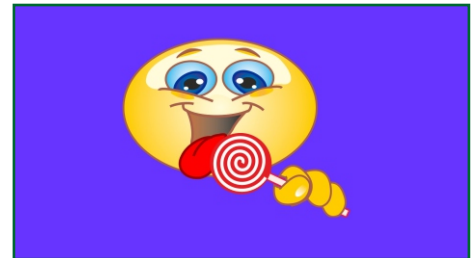
13

Natuurlijk word ik weer ontevreden want het zijn mijn eerste levensbehoeftes om te kunnen groeien. Zolang hierin wordt voorzien ben ik tevreden. Ik hoef natuurlijk niet stééds te eten, maar als er géén eten is dan word ik ontevreden.



14

Als ik iets meer krijg dan dat ik nodig ben, vooral zoet of vet eten, dan groeit mijn verlangen naar méér dan ik nodig ben om te overleven.



15

Hoe kan het fout gaan met mij?



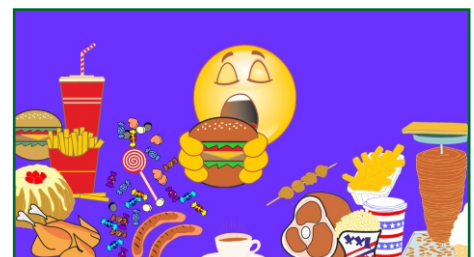
16

Ik leef in een wereld met heel veel gezond eten.



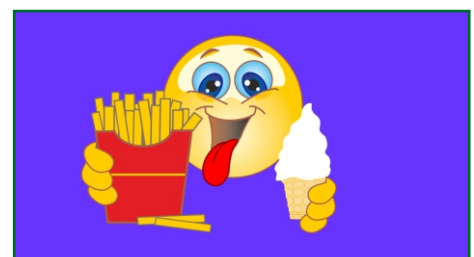
17

Maar ook met heel veel ongezond eten!



18

Ik ben snel ontevreden en wil dan weer eten. Mijn verlangen of begeerte naar eten groeit en kent geen grenzen. Zoet en vet eten is lekker en goedkoop. Ik word wel een beetje dikker en ik denk alleen nog maar aan eten.





Mijn verslaving (Bijlage PowerPoint-presentatie)

19

Ik ben snel moe en heb weinig zin in werken of sporten.
Ik ben eigenlijk nooit meer tevreden.
Doe ik nu iets fout?



20

Volgens Wikipedia heb ik een eetstoornis, ik ben verslaafd. Verslaafd? Is dat erg?



21

Dat hoeft niet. Ik kan mijn verslaving of slechte gewoonte gemakkelijk accepteren. Ik accepteer dat het ongezond is voor mijn lichaam en geest en dat het mogelijk mijn ontwikkelingen als uniek persoon in de weg staat. Ondanks deze verslaving kan ik best goed functioneren.



22

Zolang ik het zelf accepteer zal ik er niets aan doe en stel ik mijzelf geen grenzen. Ook mijn omgeving accepteert mij zoals ik ben.



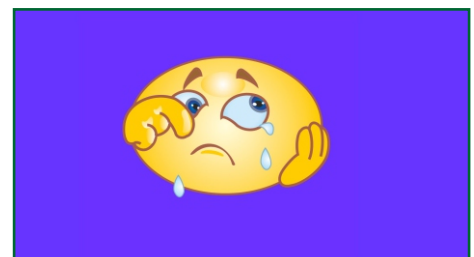
23

Loopt mijn verslaving uit de hand en wordt mijn verlangen nog steeds groter dan zal ik of mijn omgeving dit niet meer accepteren.



24

Ik voel mij er niet meer prettig bij en krijg signalen uit mijn omgeving dat het niet goed met mij gaat. ik zorg niet meer goed voor mijzelf. Ik verwaarloos mijzelf geestelijk en lichamelijk. Als ik geen eten krijg dan word ik zonder reden boos, agressief, bang of verdrietig.

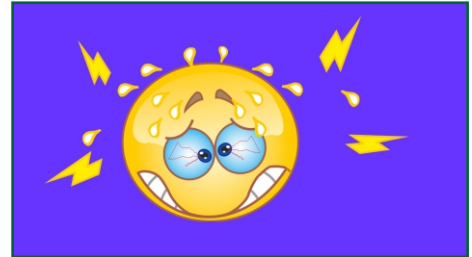




Mijn verslaving (Bijlage PowerPoint-presentatie)

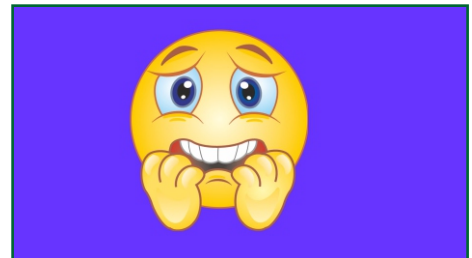
25

Ik vind mijn leven niet meer belangrijk. Zonder hulp red ik het niet meer. Verslaving; het kan helemaal mis met mij gaan door mijn grenzeloos verlangen. Om nu grenzen te stellen aan mijn verslaving is erg moeilijk.



26

Er zijn vele vormen van verslaving maar ze werken allemaal hetzelfde. Wordt je bewust van alles waar je verslaafd aan kan raken en leer tijdig grenzen te stellen.



27

Help ik ben verslaafd!



28

Elke verslaving werkt op een vergelijkbare manier, ook de nieuwe media.



29

Einde

