ONDERWERP 09 · DEEL A: LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Verslaving en herstel

Wie strijdt, ziet wat hij mist. Wie begrijpt, ontdekt stap voor stap wat hij terugwint.

Hoofdstuk 9 · Kenniskaart 9 · Prikkelposter 9 · Presentatie 9

De kern

Verslaving begint zelden dramatisch en heeft weinig met zwak zijn te maken: het is een samenspel van brein, emoties, gewoonten en omgeving. Herstel is in elke fase mogelijk en begint met eerlijk erkennen, zonder oordeel.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Gewoontes sluipen er ongemerkt in en zijn soms moeilijk los te laten. De komende weken kijken we met een open en respectvolle blik naar gewoontes, afhankelijkheid en de weg naar herstel.

Prikkel halverwege Welke gewoonte kost mij meer dan het mij oplevert?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Aantrekkelijke alcoholvrije alternatieven als standaard op elke receptie of teamactiviteit.
☐	Wie wil stoppen met roken, wijzen we de weg: Tabakstop, de arbeidsarts of een tussenkomst in begeleiding.
☐	Een schermvrije lunch: een mandje om de telefoons te verzamelen op tafel, voor wie wenst deel te nemen.
☐	De vertrouwenspersoon en de externe hulplijnen opnieuw voorstellen, zodat iedereen weet waar hij/zij/hun discreet terechtkan.
☐	Als team meedoen aan een maand zonder alcohol, zoals Tournée Minérale in februari.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

