



**crownofroses**  
ARTS AND PSYCHOLOGY

# Let's talk about... trash

## Hoe ging het ook al weer met...?!

Moeilijke onderwerpen gaan we het liefst uit de weg. We proberen dan degene af te leiden én proberen het gesprek om te buigen. Om zo de pijnlijke onderwerpen te vermijden. We praten niet gauw over dat wat waar we voor schamen of schuldig over voelen. We praten het liefste niet over datgene wat niet goed is of dat wat niet goed gaat. Het zijn de onderwerpen die we het liefst verbergen of verstoppen.

Een geruststelling is dat *ieder*één weleens blootgesteld wordt aan gedrag dat niet goed voor ons is. Het kan zijn dat je het ziet bij iemand anders *óf* dat je het zelf doet. Als we alleen al kijken naar ongezond gedrag (drinken, roken, te weinig bewegen, te veel inactiviteit...), dan zien we dat ongeveer 72% van de Amerikaanse bevolking tenminste één daarvan heeft. Dat wil zeggen dat 'on gezond' gedrag in het algemeen vaak voorkomt!

Je kunt je dus voorstellen dat het meer voorkomt dan dat je misschien had gedacht. Jij bent niet alleen en het is niet ongewoon dat het er is.

De vraag is *óf* je zo wilt blijven? *Óf* wil je er iets mee doen? Als jij een andere pad in wilt slaan. Ga ervoor. Kies voor het goede en kies om in het licht te stappen.

## Ongezond(e) gedrag(ingen)

Jaloersheid

Bitterheid

Boosheid

Ruzie maken

Roddelen

Zelfhaat

Anders...

Dronkenschap

Trots

Hebzucht

Anderen afwijzen

Zelfmedelijden

Niet kunnen vergeven

oordelen

Lust

Vreemdgaan

Porno

Hypocrisie

Herken jij een van deze patronen die hierboven zijn beschreven?

JA/NEE

Zo JA, welke herken je in jouw leven?

+

+

+

+

+

+

+

+

## Vraag

Hoe beïnvloedt dit jouw dagelijks leven? Hoe beïnvloedt het jou? Hoe beïnvloedt dit anderen?

.....

.....

.....

*Ongezond(e) gedrag(ingen)* kunnen ons leven binnen sluipen. We hebben het niet echt door dat het gebeurt. Na verloop van tijd denk je opeens 'Hè hoe heeft het zover kunnen gaan?'. Als we eenmaal de deur openen voor ongezond gedrag dan kan in een korte tijd dit uitgroeien en meer wortels krijgen in ons leven. Soms kunnen deze gedragingen ook normaal zijn of goed aanvoelen, bijvoorbeeld; om wrok te koesteren naar een persoon, of achter de rug praten over iemand anders. Dat kan als normaal aanvoelen en als iets dat je nou eenmaal doet. Soms kunnen gedragingen goed aanvoelen, maar achteraf gezien is het helemaal niet goed voor je. Denk maar aan Mc Donalds het smaakt héérlijk maar is ongezond en niet voedingsrijk. Niet alles wat goed voelt is daadwerkelijk goed voor je.

## Vraag

Wat wil jij ermee doen?

.....

.....

.....

## Wat kan je doen?

Als jij je gevangen voelt in gedrag dat niet goed voor jou of anderen is dan kan het lastig zijn om er zelf wat aan te veranderen. Een van de meest automatische reacties hierop is dat je het probeert te bedekken of te onderdrukken. Hét mag er niet zijn, dus probeer je het te verbergen. Het is dan lastig om het te overwinnen. Het beste, hoe moeilijk het ook klinkt, is om het in het licht te brengen.

## Mogelijke stappen

- Zoek informatie op
- Praat met iemand die jij vertrouwt
- Praat met een mentor figuur
- Als je er zelf niet uitkomt zoek dan professionele hulp