

# Inhoud

**Over dit boek 13**

**Leeswijzer 17**

**1. Theorie U en verslavingszorg 19**

Theorie U 20

Verslaving en Theorie U 25

Mindfulness 30

Creativiteit 34

De status van de U 35

**2. Waarom verdieping? 39**

Verslaving als maatschappelijk probleem 39

Kleine geschiedenis van de verslaving 41

De zeven verslavers 43

Een ontwikkelingsgerichte aanpak 51

**3. De ontslavings-U 59**

Stap 1: Stilstaan, luisteren en ontwaken 59

Stap 2: Rouw en compassie 63

Stap 3: Presencing 66

Stap 4: Experiment en beweging 72

Stap 5: Vervulling (performance) en verbinding 78

Abkader Chrifi 79

**4. De hulpverlener en de ontslavings-U 85**

Mindfulness in de hulpverlening 85

Creativiteit in de hulpverlening 90

De ja-en-methode 95

Verbinding maken met de cliënt vanuit de U 96  
De eigen ervaring is de basis 98

**5. Terugval, weerstanden, en motivatie 103**

Terugval in het U-proces 103

Vormen van weerstand 104

Motivatie en motivering, de motoren van de U 106

**6. In plaats van een samenvatting 115**

**Noten 119**

**Literatuur 127**

**Over de auteur 131**