

Leefstijltraining 3

Werkboek voor de cliënt

Inhoudsopgave

	Inleiding	5
Bijeenkomst 1	Voor- en nadelenbalans	8
Bijeenkomst 2	Trainingsplan, zelfcontrolemaatregelen	12
Bijeenkomst 3	Omgaan met trek	17
Bijeenkomst 4	Omgaan met sociale druk	21
Bijeenkomst 5	Noodplan	23
Bijeenkomst 6	Noodplan, evaluatie van de training	26
	Registratie-opdrachten	29

Inleiding

U gaat de komende periode leefstijltraining 3 volgen. Het is een korte intensieve groepstraining, die bedoeld is voor mensen die iets willen veranderen aan hun middelengebruik of gokgedrag.

Wat kunt u van de training verwachten?

Leefstijltraining 3 bestaat uit 6 bijeenkomsten gedurende 9 weken. Een bijeenkomst duurt 2 uur, waarin 10 minuten pauze is opgenomen. De bijeenkomsten zijn bedoeld om u te helpen bij het veranderen van uw middelengebruik of gokgedrag.

Het programma

Hieronder kunt u de data van de training invullen.

- Bijeenkomst 1 Datum:
> Uitleg training
> Motivatie en verandering
> Voor- en nadelenbalans
- Bijeenkomst 2 Datum:
> Voor- en nadelenbalans
> Formuleren van leerdoelen
> Zelfcontrolemaatregelen
- Bijeenkomst 3 Datum:
> Zelfcontrolemaatregelen
> Inventarisatie risicosituaties
> Omgaan met trek
- Bijeenkomst 4 Datum:
> Omgaan met trek
> Omgaan met sociale druk
- Bijeenkomst 5 Datum:
> Omgaan met sociale druk
> Noodplan
- Bijeenkomst 6 Datum:
> Noodplan
> Evaluatie en afsluiting

Het werkboek

U hebt aangegeven verandering aan te willen brengen in uw middelengebruik of gokgedrag. Deze leefstijltraining kan u daarbij helpen. Bij deze training hoort dit werkboek. In dit werkboek wordt per bijeenkomst kort uitgelegd wat het onderwerp van gesprek is. Aan deze onderwerpen zijn opdrachten gekoppeld. Om deze opdrachten te kunnen maken, zijn er in dit werkboek formulieren opgenomen.

Daarnaast is het ook de bedoeling dat u de komende periode gaat registreren wanneer u gokt/middelen gebruikt of wanneer u trek hebt. Op deze manier krijgt u meer zicht op de situaties die een rol spelen bij uw gebruik of gokken. Het middelengebruik of gokken kunt u bijhouden op de registratieformulieren die achter in dit werkboek zitten. Aan het begin van elke bijeenkomst wordt de registratie-opdracht besproken.

Hoe kunt u de registratie-opdracht gebruiken?

Beschrijf in een aantal steekwoorden de situatie waarin u zich bevond toen u trek had. Schrijf vervolgens hoe u zich voelde, b.v. bang, blij, boos en/of bedroefd. Daarna noteert u de gedachten die bij deze situatie horen. Geef daarna aan hoeveel trek/drang u voelde in die situatie. Dat kunt u doen door een cijfer aan te geven van 0 tot 10. Een 10 staat voor de meest intense trek die u zich kunt voorstellen. Schrijf tenslotte op wat u gedaan heeft. Indien u gebruikt heeft of gegokt heeft, vermeld dan de hoeveelheid middelen, glazen en of geld.

Hieronder volgt een voorbeeld om de registratie-opdracht te verduidelijken:

Registratie-opdracht > Week.....

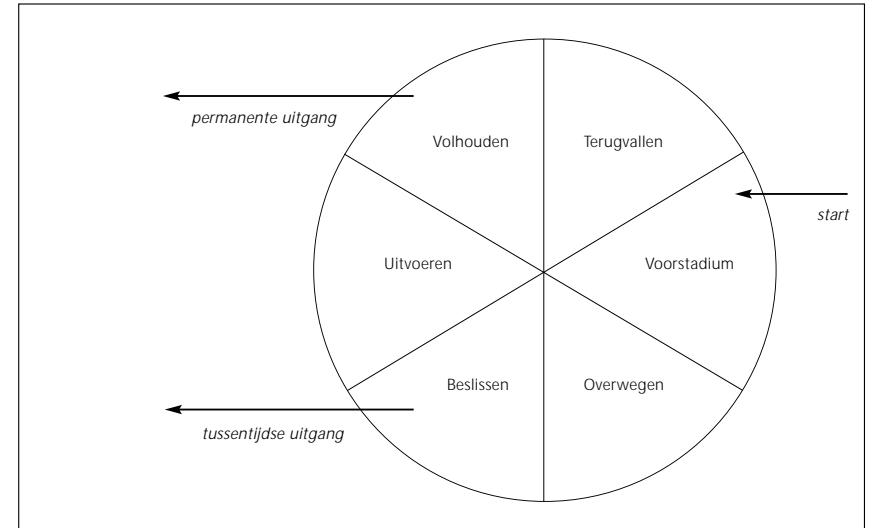
Dag/datum/tijd	Situatie	Gedachte	Gevoel	Trek (0-10)	Gedrag
Vrijdag 10 nov 20.00 uur	> Thuis, alleen	> Ik heb geen vrienden	> Bedroefd	6	> Jan gebeld > Naar bioscoop > Niet gegokt
Zaterdag 11 nov 21.00 uur	> Sportkantine > Voetbalteam	> Als ik niet mee- drink vinden ze me een watje	> Blij	7	> 3 bier * > Auto rijden
Zondag 12 nov 11.00 uur	> Op bezoek bij moeder	> Ze zeurt aan mijn hoofd	> Boos	5	> Snel koffie gedronken > Hard naar huis gefietst via omweg > Niet geblowd

* bij gebruik: ook invullen!

Wanneer u vragen heeft over het invullen van de registratie-opdracht, aarzel dan niet om dit met de trainers te bespreken.

Let op: als u in dit werkboek voortaan het woord "gebruik" leest, dan staat dit voor het gebruik van alcohol en/of andere drugs en gokken!!

Stadia van gedragsverandering



Bron: Prochaska & DiClemente (1998).

Voor- en nadelenbalans

Doelen

- > Kennismaking met trainers en trainingsgenoten.
- > Uitleg over de inhoud en de opbouw van de bijeenkomsten.
- > Introductie voor- en nadelenbalans van gebruik en verandering.

Huiswerkopdracht

- 1 Registreren van uw momenten van trek.
- 2 Het maken van uw voor- en nadelenbalans.

Voor- en nadelenbalans

Aan elk gedrag kleven voor- en nadelen. Ook aan verandering van gedrag kleven voor- en nadelen. De huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst is deze voor- en nadelen van gebruik en van verandering op een rijtje te zetten. Dit noemen we "de balans opmaken". In de eerste bijeenkomst wordt er groepsgevoel een balans opgemaakt, u kunt uw eigen balans opmaken door de voor- en nadelen van gebruik en van verandering in te vullen op het daarvoor bestemde formulier. Geef aan wat voor u de voor- en nadelen zijn die gelden op korte termijn (vlak na het gebruik of het gokken) en op langere termijn. Geef ook aan wat voor u de voordelen en nadelen zijn van verandering. Door het in kaart brengen van de voor- en nadelen kunt u een beslissing nemen over het veranderen van uw gebruik of gokgedrag. Het lezen van deze balans kan op moeilijke momenten een extra stimulans zijn om de genomen beslissing vol te houden.

Gebruiken of gokken heeft voor mij de volgende...

voordelen		nadelen	
korte termijn		korte termijn	
lange termijn		lange termijn	

Verandering van gebruik of gokken heeft voor mij de volgende...

Bijeenkomst 1

Aantekeningen

voordelen	nadelen
korte termijn	korte termijn
lange termijn	lange termijn

Trainingsplan, zelfcontrolemaatregelen

Doelen

- > Bespreken registratie-opdracht.
- > Bespreken en invullen van het trainingsplan.
- > Introductie zelfcontrolemaatregelen.

Huiswerkopdracht

- 1 Registreren van uw momenten van gebruik en trek.
- 2 Eventueel aanpassen van uw voor- en nadelenbalans.
- 3 Werk uw eigen zelfcontrolemaatregelen uit: gedragsalternatieven die direct kunnen worden uitgevoerd, beloningen en alternatieve beloningen.

Trainingsplan

Hieronder staat uw trainingsplan. Het plan is opgesteld aan de hand van de SMART-criteria.

S = specifiek, M = meetbaar, A = acceptabel, R = reëel, T = tijdsgebonden

Alcohol/drugs

Hoofdmiddel: _____

Kruis één van de hier onderstaande doelen aan:

- Ik wil het gebruik helemaal stoppen.
- Ik wil het gebruik sterk verminderen.
- Ik wil mijn gebruik veranderen, maar weet nog niet of ik wil stoppen of minderen.
- Ik wil in ieder geval tijdens de trainingsperiode minder gebruiken en neem dan hierover een beslissing.

Doel hoofdmiddel:

Ik wil minderen van _____ per dag en _____ per week naar

Maximale hoeveelheid per dag: _____

Maximale hoeveelheid per week: _____

Aantal middelenrijke dagen per week: _____

Ik start met deze verandering op:

Deze verandering wil ik _____ weken en _____ maanden volhouden.

Doel middel 2:

Ik wil minderen van _____ per dag en _____ per week naar

Maximale hoeveelheid per dag: _____

Maximale hoeveelheid per week: _____

Aantal middelenrijke dagen per week: _____

Ik start met deze verandering op:

Deze verandering wil ik _____ weken en _____ maanden volhouden.

Gokken

Kruis één van de hier onder staande doelen aan:

- Ik wil het gokken helemaal stoppen.
- Ik wil het gokken sterk verminderen.
- Ik wil mijn gokgedrag veranderen, maar weet nog niet of ik wil stoppen of minderen.
- Ik wil in ieder geval tijdens de trainingsperiode minder gokken en neem dan hierover een beslissing.

Doel:

Ik wil minderen van € _____ per dag en € _____ per week naar:

Maximale hoeveelheid per dag: € _____

Maximale hoeveelheid per week: € _____

Aantal gokrijke dagen per week: _____

Ik start met deze verandering op: _____

Deze verandering wil ik _____ weken en _____ maanden volhouden.

Zelfcontrolemaatregelen

Deze maatregelen zijn de eerste stap in het veranderen van middelen-gebruik/gokgedrag. Er zijn drie soorten zelfcontrolemaatregelen.

1 Vermijding

Het vermijden van bepaalde plaatsen of personen in de komende tijd is een maatregel die kan voorkomen dat er terugval in middelengebruik of gokgedrag plaatsvindt.

Plaatsen of personen die ik komende tijd vermijd zijn:

2 Gedragsalternatieven

Op het moment dat u wilt gebruiken of gokken kunt u ook iets anders doen, bijvoorbeeld even een blokje om als u wilt gokken of een kop thee drinken als u wilt blowen.

Alternatief gedrag op momenten dat ik wil gebruiken of gokken zijn:

3 Beloningen

Het uzelf belonen op het moment dat u minder of niet gebruikt of gokt helpt om de verandering in het gebruik of het gokken vol te houden.

Indien ik mijn doel haal zijn mijn beloningen:

4 Alternatieve beloningen

Deze voert u uit als het niet lukt uw voornemens ten aanzien van de verandering in middelengebruik uit te voeren. Alternatieve beloningen zijn nuttige activiteiten die u als vervelend ervaart.

Als ik mijn doel niet haal, zijn mijn alternatieve beloningen:

Vaardigheden “Omgaan met trek”

Er zijn verschillende manieren om met gevoelens van trek om te gaan. Hieronder volgen een aantal technieken of vaardigheden, die u kunnen helpen uw trek te weerstaan.

Afleiding zoeken door actie te ondernemen

Een manier om met trek om te gaan is het ondernemen van actie. De actie kan bestaan uit lichamelijke inspanning (b.v. sport) of het bespreekbaar maken van de trekgevoelens.

Acties, die ik onderneem, om mezelf af te leiden als ik trek heb, zijn:

Erover praten met familieleden/vrienden

Het bespreekbaar maken van trekgevoelens is een handige strategie. De reactie van anderen kan steunend zijn om niet te gaan gebruiken.

Personen met wie ik mijn trek bespreek zijn:

Anders denken

Er wordt vaak gedacht dat hevige trek niet weerstaan kan worden of dat trek alleen overgaat door te gebruiken. Deze gedachten helpen natuurlijk niet om de trek te weerstaan. Het is belangrijk deze gedachten te leren kennen en ze te vervangen door helpende gedachten. Een helpende gedachte kan b.v. zijn: “de trek gaat zo vanzelf over” of “ik ben sterk genoeg om te wachten”. Dit soort gedachten kunnen u helpen om weerstand te bieden.

Gedachten die mij kunnen helpen om de trek te weerstaan zijn:

Gevoelsurfen

Met gevoelsurfen wordt het “uitzitten” van de trek bedoeld. Trek gaat vanzelf weer over. In plaats van u te verzetten kunt u zich concentreren op de trek die u voelt. Vervolgens wacht u totdat u merkt dat het gevoel afneemt.

Plekken waar ik trek uit kan zitten zijn (gevoelsurfen):

Bijeenkomst	4	Omgaan met sociale druk
Doelen	<ul style="list-style-type: none">> Bespreken registratie-opdracht.> Leren omgaan met sociale druk.	
Huiswerkopdracht	<ol style="list-style-type: none">1 Registreren van momenten van trek en risicosituaties.2 Oefenen met de vaardigheid weigeren van gebruik en noteren wat goed gegaan is.	

Beschrijf in een aantal steekwoorden de situatie waarin u de kans loopt onder druk gezet te worden:

Noteer welke vaardigheden u geoefend heeft.

vaardigheden "hoe doe je het"	vaardigheden "wat je zegt"

Noteer wat goed ging en wat beter kan.

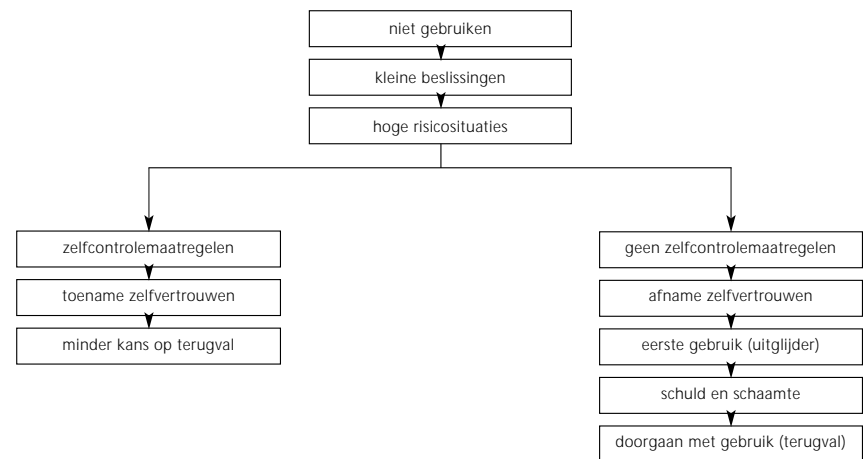
vaardigheden "hoe doe je het"	vaardigheden "wat je zegt"

Bijeenkomst 5	<h2 style="margin: 0;">Noodplan</h2>
<p>Doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> > Bespreken registratie-opdracht. > Introductie terugval en noodplan. <p>Huiswerkopdracht</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Registreren van momenten van trek en risicosituaties. 2 Het maken van een noodplan. 	

Noodplan

Het maken van een noodplan is een manier om greep te krijgen op een eventuele uitglijder of terugval. In dit noodplan beschrijft u wat u doet om terugval te voorkomen of de schade beperkt te houden. Een noodplan bevat de volgende elementen:

- > Welke **noodmaatregelen** neem ik tijdens een uitglijder om te voorkomen dat het een terugval wordt?
- > Welke **gedachten** kunnen helpen om rationeel tegen een uitglijder/terugval aan te kijken?
- > Welke **hulp** schakel ik in tijdens of na een uitglijder/terugval?
- > Welke **noodmaatregelen** onderneem ik na een uitglijder/terugval om de draad weer op te pakken?
- > Welke **medicatie** (b.v. campral, naltrexon) neem ik in na een uitglijder/terugval?



Noodplan

Het noodplan treedt in werking als u een uitglijder of een terugval heeft. Het kan u helpen te voorkomen dat een uitglijder ook daadwerkelijk een terugval wordt.

Mijn **noodmaatregelen** tijdens een uitglijder of een terugval:

Gedachten die mij kunnen helpen om rationeel tegen een uitglijder en/of terugval aan te kijken zijn:

Hulp die ik inschakel tijdens een uitglijder of een terugval:

Noodmaatregelen die ik onderneem na een uitglijder of terugval om de draad weer op te pakken, zijn:

Medicatie (b.v. campral, naltrexon) die ik neem na een uitglijder/terugval:

Bijeenkomst 5

Aantekeningen

Doelen

- > Bespreken registratie-opdracht.
- > Evaluatie training.

Huiswerkopdracht

- 1 Registreren van uw momenten van gebruik en trek.
- 2 Eventueel aanpassen van uw voor- en nadelenbalans.
- 3 Werk uw eigen zelfcontrolemaatregelen uit: gedragsalternatieven die direct kunnen worden uitgevoerd, beloningen en alternatieve beloningen.

Welke drie vaardigheden zijn voor u het belangrijkste gebleken bij de verandering van het gebruik/gokken?

1 _____

2 _____

3 _____

Welke drie vaardigheden heeft u nog onvoldoende onder de knie en behoeven nog aandacht in de toekomst?

1 _____

2 _____

3 _____

Bijeenkomst 6

Aantekeningen

Registratie-opdracht

Registratie-opdracht > Week.....

Dag/datum/tijd	Situatie	Gedachte	Gevoel	Trek (0-10)	Gedrag			

Registratie-opdracht > Week.....

Dag/datum/tijd	Situatie	Gedachte	Gevoel	Trek (0-10)	Gedrag			

Registratie-opdracht > Week.....

Gedrag							
Trek (0-10)							
Gevoel							
Gedachte							
Situatie							
Dag/datum/tijd							

Colofon

Deze publicatie is uitgebracht door het Ontwikkelcentrum kwaliteit en innovatie van zorg in opdracht van GGZ Nederland binnen het project Resultaten Scoren.

De deelnemende instellingen aan dit ontwikkelcentrum zijn: Brijder Verslavingszorg (Alkmaar), Jellinek (Amsterdam), Novadic (St. Oedenrode) en Parnassia (Den Haag). Het Ontwikkelcentrum Kwaliteit is één van de drie ontwikkelcentra van Resultaten Scoren. Met Resultaten Scoren wil de gehele sector van de verslavingszorg een flinke slag maken in het actualiseren en verbeteren van de preventie en het zorgaanbod.

Auteurs

Bernadet van den Broek
Maarten Merkk

Literatuurstudie

Jaap van der Stel

Expertgroep

Bernadet van den Broek
Petra Eichelsheim
Corlien Nijssen
Marcel Smits
Peter Tijs
Roellen Biemond

Procesbegeleiding

René Beentjes
Hans van Heel

Dank aan

Medewerkers van Brijder en Jellinek

Ontwerp

Taluut

Nadere informatie

Publicatienummer: 2003-224 L
GGZ Nederland
Postbus 8400
3503 RK Utrecht
030 – 2873333

Inhoudelijke informatie: Brijder Verslavingszorg, afdeling Marketing en Beleid, Postbus 414, 1800 AK Alkmaar. Tel: 072-5272800.

Copyright 2003 Brijder Verslavingszorg, Alkmaar

Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van GGZ Nederland.

