

Leefstijltraining 4

Werkboek voor de cliënt

Inhoudsopgave

	Inleiding	5
Bijeenkomst 1	Voor- en nadelenbalans	8
Bijeenkomst 2	Trainingsplan, zelfcontrolemaatregelen	12
Bijeenkomst 3	Inventarisatie risicosituaties	17
Bijeenkomst 4	Functie-analyse van het gebruik	26
Bijeenkomst 5	Functie-analyse van het gebruik	30
Bijeenkomst 6	Noodplan	32
Bijeenkomst 7	Omgaan met trek	35
Bijeenkomst 8	Verandering van gedachten	39
Bijeenkomst 9	Omgaan met sociale druk	45
Bijeenkomst 10	Omgaan met sociale druk	48
Bijeenkomst 11	Omgaan met gevoelens	50
Bijeenkomst 12	Evaluatie van de training	54
	Trainingsblad	56
	Registratie-opdracht	63

Inleiding

U heeft besloten deel te nemen aan de leefstijltraining 4, een intensieve groepstraining voor mensen die hun alcoholgebruik, middelengebruik of gokgedrag willen veranderen. Het doel van deze training is u te helpen dit voornemen uit te voeren.

Wat kunt u van de training verwachten?

Het doel van de training is u te helpen bij de verandering van uw middelengebruik of gokken. In de training gaan we ervan uit dat problematisch gebruik of gokken aangeleerd gedrag is. Het doorbreken van dit middelengebruik of gokgedrag betekent het aanleren van ander gedrag zodat u beter kunt omgaan met situaties waarin u gewend was te gebruiken of te gokken. Deze situaties noemen we risicosituaties. U krijgt vaardigheden aangereikt die u helpen bij het onder controle krijgen van het problematisch gebruik of gokgedrag. De training bestaat uit 12 bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt 2 uur. De totale training wordt afgerond in 3 maanden.

Tijdens de eerste bijeenkomst worden de data besproken van de bijeenkomsten, die u kunt invullen in uw werkboek. Het programma van de training ziet er als volgt uit:

Bijeenkomst 1	Datum: > Uitleg training, voor- en nadelenbalans
Bijeenkomst 2	Datum: > Trainingsplan en zelfcontrolemaatregelen
Bijeenkomst 3	Datum: > Inventarisatie risicosituaties
Bijeenkomst 4	Datum: > Functie-analyse van het gebruik
Bijeenkomst 5	Datum: > Functie-analyse van het gebruik
Bijeenkomst 6	Datum: > Noodplan
Bijeenkomst 7	Datum: > Omgaan met trek
Bijeenkomst 8	Datum: > Verandering van gedachten
Bijeenkomst 9	Datum: > Omgaan met sociale druk
Bijeenkomst 10	Datum: > Omgaan met sociale druk

Bijeenkomst 11 Datum:
> Omgaan met gevoelens

Bijeenkomst 12 Datum:
> Evaluatie training

Wat wordt er van u verwacht?

De training doet een beroep op uw eigen werkzaamheid. U wordt gevraagd thuis oefeningen te doen of zaken op te schrijven. Het is belangrijk dat u actief bezig bent met de stof, u heeft dan des te meer kans dat u bereikt wat u wilt bereiken. De training heeft de grootste kans van slagen indien u alle 12 maal aanwezig bent. Mocht u verhinderd zijn, vragen wij u tijdig af te bellen (bij voorkeur 24 uur van tevoren).

Tot slot verwachten we van u dat u alles wat in de training aan bod komt aan persoonlijke informatie, niet met andere mensen buiten de training om bespreekt.

Waar is dit werkboek voor bedoeld?

Het werkboek dient ter ondersteuning van de leefstijltraining. De training maakt gebruik van huiswerkopdrachten, die beschreven staan in het werkboek. In dit werkboek worden de huiswerkopdrachten uitgelegd aan de hand van de bijbehorende thema's. Met behulp van de in het werkboek opgenomen formulieren kunt u de huiswerkopdrachten maken. Het is verstandig het werkboek iedere keer mee te nemen naar de trainingsbijeenkomsten, zodat het huiswerk besproken kan worden.

Registratie-opdracht

Gedurende de training is het de bedoeling dat u situaties beschrijft waarin u gebruikt of gegokt heeft of de behoefte heeft gehad om te gebruiken of te gokken. Het hebben van behoefte aan een middel of gokken wordt trek genoemd. Door dit bij te houden krijgt u inzicht in gebeurtenissen of situaties die een rol spelen bij uw gebruik of gokken. Deze situaties noemen we risicosituaties.

Het is de bedoeling dat u zoveel mogelijk situaties waarin u gebruikt heeft of trek heeft gehad, noteert op een registratieformulier. Deze formulieren vindt u achter in dit werkboek (vanaf pag. 63). Aan het begin van elke bijeenkomst wordt dit besproken.

Hoe kunt u de registratie-opdracht invullen?

Beschrijf in een aantal steekwoorden de situatie waarin u zich bevond toen u gebruikte of trek had. Schrijf vervolgens op 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, vermeldt dan de hoeveelheid middelen, glazen en/of geld.

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

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". Tijdens de bijeenkomst is er groepsgevoel een balans opgemaakt. U kunt nu 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 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.

Nadelen die mensen hebben genoemd van het gebruik luiden:

- > Als ik door blijf drinken, krijg ik problemen met mijn partner en kinderen
- > Als ik door blijf gokken, worden mijn schulden alleen maar groter
- > Als ik door blijf snuiven, word ik alleen maar somberder

Naast deze nadelen zijn er ook voordelen van gebruik:

- > Als ik drink word ik rustiger
- > Als ik gok hoef ik met niemand te praten
- > Als ik snuif kan ik de hele nacht doorgaan

Voordelen van verandering kunnen zijn:

- > Als ik stop met drinken, heb ik minder slaapproblemen
- > Als ik niet meer gok, heb ik meer tijd voor mijn familie
- > Als ik niet meer snuif, houdt de pijn in mijn neus op

Naast deze voordelen zijn er natuurlijk ook nadelen aan de verandering gekoppeld:

- > Als ik stop met drinken, mis ik de gezelligheid
- > Als ik stop met gokken, kan ik geen spanning meer ontladen
- > Als ik stop met snuiven zullen mijn vrienden me niet meer aardig vinden

U kunt uw eigen balans opmaken door de voor- en nadelen van gebruik en verandering in te vullen op de voor- en nadelenbalans. Benoem de voor- en nadelen die gelden op korte termijn (vlak na het gebruik of het gokken) en langere termijn. U zult zien dat het uiteindelijke overzicht u een helder beeld zal geven van de voor- en nadelen van uw gedrag en een eventuele verandering. Op deze manier kunt u een goede beslissing nemen over het veranderen van uw gebruik. Het lezen van deze balans kan op moeilijke momenten een extra stimulans zijn om de genomen beslissing vol te houden.

Gebruik 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

- > Registratie-opdracht.
- > Trainingsplan.
- > Zelfcontrole maatregelen.

Huiswerkopdracht

- 1 Registreren van uw momenten van gebruik en trek.
- 2 Eventueel aanpassen van uw voor- en nadelenbalans.
- 3 Werk uw eigen zelfcontrolemaatregelen uit:
Situaties die u vermijdt, 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 minder.
- 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 middelenvrije 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 middelenvrije 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 minder.
- 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 gokvrije 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 gegokt heeft 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 indien 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.

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

Doelen

- > Registratie-opdracht.
- > Bespreken zelfcontrolemaatregelen.
- > Introductie risicosituaties.

Huiswerkopdracht

- 1 Registreren van momenten van trek.
- 2 Indien nodig het wijzigen of aanscherpen van de zelfcontrolemaatregelen.
- 3 Invullen van de lijst risicosituaties.
- 4 Het noteren van de 10 belangrijkste risicosituaties in volgorde van ernst.

Risicosituaties

Situaties die uitlokken tot gebruik of gokken of zin in gebruik of de drang naar gokken oproepen, noemen we risicosituaties.

Om goed voorbereid te zijn op situaties die een risico kunnen vormen om te gaan gebruiken/gokken, is het eerst noodzakelijk om te inventariseren wat u als risicosituaties ziet.

Hieronder vindt u een lijst met risicosituaties die voor u aanleidingen waren of kunnen zijn om te gaan gebruiken of gokken. Het invullen van deze vragenlijst kan meer inzicht verschaffen in wat voor u de grootste risicosituaties zijn. Het is de bedoeling om per risicosituatie twee aspecten te beoordelen:

- a** De mate waarin de situatie u in de verleiding brengt om te gaan gebruiken.
- b** De mate van zelfvertrouwen die u in de situatie heeft om niet te gaan gebruiken.

Vragenlijst risicosituaties**Instructie**

Deze vragenlijst is bedoeld om na te gaan welke situaties mensen met een verslavingsprobleem moeilijk vinden. Dergelijke situaties, meestal "risicosituaties" genoemd, kunnen leiden tot een terugval in gebruik. Met behulp van de vragenlijst risicosituaties wordt een persoonlijke inventarisatie gemaakt van de verschillende risicosituaties.

Vóór elke situatie staat een kolom met vijf antwoordmogelijkheden (kolom 1) en achter de situatie staat nog een kolom (kolom 2). De bedoeling is dat u eerst kolom 1 volledig invult en daarna de lijst nogmaals doorwerkt om kolom 2 in te vullen. Werk de lijst dus twee keer na elkaar af, waarbij u eerst de verleiding beoordeelt en daarna pas uw zelfvertrouwen beoordeelt.

Bij het geven van een antwoord gaat het steeds om uw eerste indruk. U hoeft dus over geen enkele vraag lang na te denken. Elk antwoord is goed. Slaat u alstublieft geen vragen over en probeer zo vlot mogelijk door te werken.

- 1 Bij kolom 1 hoort de volgende vraag:
Hoe groot is de verleiding om in deze situatie te gaan gebruiken?

Boven de kolom zelf wordt dit als volgt aangegeven:

Verleiding

U geeft uw antwoord door één van de volgende antwoordmogelijkheden aan te kruisen:

1=helemaal niet	2=enigszins	3=tamelijk sterk	4=sterk	5=zeer sterk
-----------------	-------------	------------------	---------	--------------

Voorbeeld:

Als u vindt dat u *tamelijk sterk* in de verleiding komt om te gaan gebruiken als u somber bent, dan zet u bij die vraag het kruisje als volgt:

1. Als ik somber ben.

		X		
--	--	---	--	--

- 2 Bij kolom 2 hoort de volgende vraag:
Hoe groot is uw zelfvertrouwen dat u in deze situatie niet zal gaan gebruiken?

Boven de kolom wordt dit als volgt aangegeven:

Zelfvertrouwen

U geeft uw antwoord door één van de volgende antwoordmogelijkheden aan te kruisen:

1=helemaal geen	2=een beetje	3=redelijk	4=veel	5=zeer veel
-----------------	--------------	------------	--------	-------------

Voorbeeld:

Als u *veel* zelfvertrouwen heeft dat u niet zal gaan gebruiken als u somber bent, dan zet u bij die vraag het kruisje als volgt:

1. Als ik somber ben.

			X	
--	--	--	---	--

Lijst met mogelijke risicosituaties										
Verleiding					Zelfvertrouwen					
1=helemaal niet 2=enigszins 3=tamelijk sterk 4=sterk 5=zeer sterk					1=helemaal geen 2=een beetje 3=redelijk 4=veel 5=zeer veel					
1	2	3	4	5	situatie	1	2	3	4	5
					1 Als ik hoos ben.					
					1 Als ik het gevoel heb dat alles misgaat.					
					2 Als ik op vakantie ben.					
					3 Als ik een drankje/drugs/een gokje aan geboden krijg.					
					4 Als anderen gebruiken (in mijn omgeving of op een feestje).					
					5 Als ik grote financiële problemen heb.					
					6 Als ik me verveel.					
					7 Als ik er tegenop zie ergens heen te gaan.					
					8 Als ik zit te piekeren.					
					9 Als ik verdrietig ben over iemand (iets) die (dat) belangrijk voor me is.					
					10 Als ik me eenzaam voel.					
					11 Als ik persoonlijke problemen heb.					
					12 Als ik hoofdpijn heb.					
					13 Als ik me gespannen voel.					
					14 Als ik me teleurgesteld voel over hoe mijn leven verloopt.					
					15 Als ik lichamelijk moe ben.					
					16 Als ik me gelukkig of lekker wil voelen.					

Lijst met mogelijke risicosituaties (vervolg)														
Verleiding					Zelfvertrouwen									
1=helemaal niet 2=enigszins 3=tamelijk sterk 4=sterk 5=zeer sterk					1=helemaal geen 2=een beetje 3=redelijk 4=veel 5=zeer veel									
1	2	3	4	5	situatie					1	2	3	4	5
					17	Als ik eraan denk dat ik één keer kan gebruiken om te zien wat er gebeurt.								
					18	Als ik me schuldig voel over iets dat ik gedaan heb of juist heb nagelaten te doen.								
					19	Als ik kwaad ben omdat er iets gebeurd is dat ik niet verwacht had.								
					20	Als ik me zorgen maak over iemand.								
					21	Als ik ontevreden ben over mezelf.								
					22	Als ik ga vrijen met mijn partner.								
					23	Als ik alcohol/drugs ruik.								
					24	Als ik kritiek krijg.								
					25	Als iets dat ik van plan was niet doorgaat.								
					26	Als ik me niet lekker voel.								
					27	Als ik iets speciaals te vieren heb.								
					28	Als ik droom over alcohol/drugs/gokken.								
					29	Als ik overstuur ben omdat één van mijn familieleden iets is overkomen.								
					30	Als ik ruzie heb met mijn partner, familie of vrienden.								
					31	Als ik me schuldig voel tegenover familieleden of vrienden.								
					32	Als het me allemaal niets meer kan schelen.								
					33	Als alles goed gaat.								

Lijst met mogelijke risicosituaties (vervolg)														
Verleiding					Zelfvertrouwen									
1=helemaal niet 2=enigszins 3=tamelijk sterk 4=sterk 5=zeer sterk					1=helemaal geen 2=een beetje 3=redelijk 4=veel 5=zeer veel									
1	2	3	4	5	situatie					1	2	3	4	5
					34	Als er seksuele problemen zijn tussen mij en mijn partner.								
					35	Als ik teleurgesteld ben.								
					36	Als ik jaloers ben op iemand.								
					37	Als ik een prestatie moet leveren.								
					38	Als iets waar ik mee bezig ben mislukt.								
					39	Als ik een goede bui heb.								
					40	Als ik lichamelijke klachten heb.								
					41	Als ik problemen heb op mijn werk.								
					42	Als ik tevreden ben over mezelf.								
					43	Als ik drank/drugs/een gelegenheid tot gokken zie.								
					44	Als ik me angstig voel.								
					45	Als ik het druk heb.								
					46	Als ik geld heb.								
					47	Als ik me zorgen maak over mijn toekomst.								
					48	Als ik iemand voor het eerst heb ontmoet.								
					49	Als ik fouten heb gemaakt.								
					50	Als ik denk zonder drank/drugs/gokken het leven niet meer aan te kunnen.								

Lijst met mogelijke risicosituaties (vervolg)															
Verleiding					Zelfvertrouwen										
1=helemaal niet 2=enigszins 3=tamelijk sterk 4=sterk 5=zeer sterk					1=helemaal geen 2=een beetje 3=redelijk 4=veel 5=zeer veel										
1	2	3	4	5	situatie					1	2	3	4	5	
					51	Als er iemand bij mij thuis op bezoek is.									
					52	Als ik iets moet doen waar ik tegen op zie.									
					53	Als ik schulden heb.									
					54	Als ik met vrienden/kennissen in het café zit.									
					55	Als ik alleen uit ga.									
					56	Als ik honger heb.									
					57	Als ik denk dat ik een "verzetje" verdien.									
					58	Als ik inkopen doe.									
					59	Als ik pauze heb.									
					60	Als ik uit mijn werk kom.									
					61	Als ik iets niet doe wat ik zou moeten doen.									
					62	Als het ergens gezellig is.									
					63	Als de gedachte aan alcohol/drugs/gokken plotseling in me opkomt.									
					64	Als ik denk dat één keer gebruiken geen kwaad kan.									
					65	Als ik me treurig voel.									
					66	Als ik denk dat ik mijn gebruik wel in de hand kan houden.									
					67	Als ik pijn ervaar.									

Lijst met mogelijke risicosituaties (vervolg)															
Verleiding					Zelfvertrouwen										
1=helemaal niet 2=enigszins 3=tamelijk sterk 4=sterk 5=zeer sterk					1=helemaal geen 2=een beetje 3=redelijk 4=veel 5=zeer veel										
1	2	3	4	5	situatie					1	2	3	4	5	
					68	Rond kerst en de jaarwisseling.									
					69	Als ik eraan denk dat ik niet kan gebruiken.									
					70	Als ik niet kan slapen.									
					71	Als ik somber ben.									
					72	Als ik rusteloos ben.									
					73	Als ik langs een dealer/gebruiker kom.									
					74	In weekends.									
					75	Als ik me erger aan anderen.									
					76	Als ik alleen ben.									
					77	Als ik op een receptie of feestje ben.									
					78	Als ik denk dat ik sociaal kan gebruiken.									
					79	Als ik geen werk heb.									
					80	Als mensen er bij mij op aandringen dat ik iets drink/gebruik/om een gokje te wagen.									

Persoonlijke Top 10 risicosituaties

Bijeenkomst 3

Aantekeningen

Vul hier uw top 10 van situaties in waarvan u verwacht dat u de grootste kans maakt terug te vallen.

situatie	verleiding	zelfvertrouwen	intern/extern	trek (0-10)
1			<input type="radio"/> intern <input type="radio"/> extern	
2			<input type="radio"/> intern <input type="radio"/> extern	
3			<input type="radio"/> intern <input type="radio"/> extern	
4			<input type="radio"/> intern <input type="radio"/> extern	
5			<input type="radio"/> intern <input type="radio"/> extern	
6			<input type="radio"/> intern <input type="radio"/> extern	
7			<input type="radio"/> intern <input type="radio"/> extern	
8			<input type="radio"/> intern <input type="radio"/> extern	
9			<input type="radio"/> intern <input type="radio"/> extern	
10			<input type="radio"/> intern <input type="radio"/> extern	

Functie-analyse

externe risicosituaties	interne risicosituaties	gedrag	effecten / gevolgen	lange termijn
Met wie?	Wat denkt u vlak voordat u gaat gebruiken/gokken?	Welk middel / gokspel		
Waar?	Hoe voelt u zich lichamelijk voordat u gaat gebruiken / gokken?	Hoeveel gebruikt / vergokt u gewoonlijk?		
Wanneer?	Hoe voelt u zich emotioneel vlak voordat u gaat gebruiken / gokken?	Hoe lang is de (tijds)periode van het gebruik / gokken?		

Bijeenkomst 4

Aantekeningen

Doelen

- > Registratie-opdracht.
- > Bespreking functie-analyse van het gebruik of gokken.

Huiswerkopdracht

- 1 Registreren van momenten van trek en risicosituaties.
- 2 Werk de komende week de functie-analyse verder uit. Bij het verder uitwerken van de functie-analyse kunt u gebruik maken van uw registratie-opdracht, de ingevulde voor- en nadelen balans en de vragenlijst "inventarisatie risicosituaties".

In de vorige sessie heeft u uitleg gekregen over de functie-analyse. Deze bijeenkomst staat ook in het teken van de functie-analyse. U kunt naar aanleiding van de bijeenkomst aanvullingen of wijzigingen aanbrengen in uw persoonlijke functie-analyse.

Doelen

- > Registratie-opdracht.
- > Bespreking functie-analyse.
- > Introductie noodplan.

Huiswerkopdracht

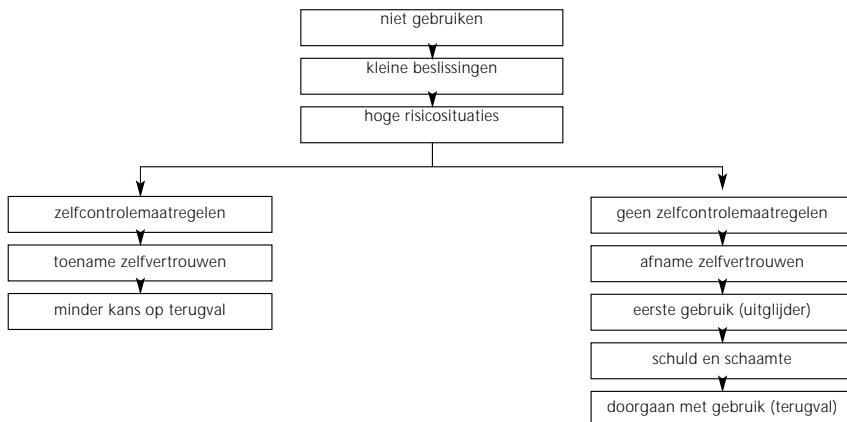
- 1 Registreren van momenten van trek en risicosituaties.
- 2 Het maken van een noodplan.

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?

Terugvalschema



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:

Ik ervaar trek als:

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:

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):

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:

Mindsurfen

Bij trek is het vaak moeilijk om aan iets anders te denken dan aan het middel zelf en de verwachte of gewenste effecten ervan. Het is dan van belang om ook de negatieve consequenties van gebruik en de positieve consequenties van niet gebruiken voor ogen te houden (zie ook de gemaakte voor- en nadelenbalans, pag. 9 en 10)

Maak een lijstje met de meest uitgesproken negatieve consequenties van het gebruik en de meest positieve consequenties van niet-gebruiken. Het kan helpend zijn deze consequenties in uw gedachten op te roepen op het moment dat u trek ervaart.

Positieve consequenties niet-gebruiken:

Negatieve consequenties gebruiken:

Sociale steun zoeken

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:

Doelen

- > Registratie-opdracht.
- > Huiswerkbespreking: omgaan met trek.
- > Introductie "Verandering van gedachten".

Huiswerkopdracht

- 1 Registreren van momenten van trek en risicosituaties.
- 2 Op de lijst met drogredeën staan de meest voorkomende gedachten. Omcirkel die redenen die u bij uzelf regelmatig tegenkomt.
- 3 U kunt de lijst verder aanvullen met uw eigen persoonlijke gedachten, die uitlokken tot gebruik.
- 4 Bekijk de door u aangekruiste gedachten op de lijst drogredeën en probeer ze uit te dagen aan de hand van de formulieren.

Het uitdagen en herformuleren van irrationele (niet helpende) gedachten

Gedachten kunnen tot gebruik leiden. Vaak komen deze gedachten niet overeen met de werkelijkheid. Ze helpen niet bij het bereiken van uw doelen. Het is belangrijk dergelijke gedachten te veranderen. Door de hieronderstaande vragen te stellen kunt u nagaan of de gedachte u helpt om niet meer te gebruiken.

Als de gedachte niet helpend is, dan kan deze gedachte vervangen worden door een **alternatieve gedachte**. Deze gedachte kan helpend zijn om uw doel te bereiken.

Verandering van gedachten

Gedrag en gevoelens worden vaak bepaald door ideeën en gedachten over bepaalde gebeurtenissen. Gedachten met betrekking tot het gebruik/gokken bepalen voor een belangrijk deel of er in een risicosituatie gebruikt/gegokt wordt. Deze gedachten kloppen vaak niet met de werkelijkheid en worden **drogredeën** of **schijnargumenten** genoemd. Deze gedachten kunnen leiden tot trek.

Hieronder volgt een vragenlijst over drogredeën, het is de bedoeling dat u deze invult.

Formulier voorbeelden drogredeën**Instructie:**

- 1 Kruis in de laatste kolom aan of u de gedachte bij uzelf herkent.
- 2 Schrijf vervolgens op welke 5 drogredeën u herkent en bij u een rol spelen in het gebruik of gokken.
- 3 Mocht u nog eigen drogredeën hebben, noteer deze dan ook.

Formulier voorbeelden drogredenen

valkuil	voorbeelden	herkenning
Veroorloven	"Ik had het geld, ik kon het me veroorloven."	
Behoeft	"Ik heb iets nodig om me beter te voelen."	
Trek	"Als ik trek krijg, is het niet meer te houden, dan moet ik gebruiken."	
Controle	"Ik ben nu een maand gestopt, ik kan mijn gebruik nu controleren."	
Controle	"Iedereen weet dat als je trek krijgt dat je het dan niet meer kan controleren."	
Moeten	"Ik moet in staat zijn het te beperken tot de weekenden, dat kan toch iedereen."	
Moeten	"Ik had toch in staat moeten zijn om clean te blijven nu is alles verloren."	
Onderhandelen	"Ik sta mezelf toe alleen deze te nemen, daarna stop ik weer een hele tijd."	
Hulpeloosheid	"Ik kan niet stoppen, dat lukt me niet, dat weet toch iedereen."	
Makkelijker	"Het leven is veel gemakkelijker als ik gebruik."	
Pijn	"Als ik gebruik gaat de pijn weg."	
Hopeloosheid	"Het is zinloos: eens een verslaafde ... altijd een verslaafde."	
Beloning	"Ik heb zo hard gewerkt, nu heb ik een beloning verdiend."	
Macho	"Ik voel me sterker als ik gebruik."	
Macho	"Ik ben mans genoeg om het te hanteren, ik ben de baas."	
Sociaal	"Ik praat makkelijker als ik wat op heb."	
Sociaal	"Als ik gebruik, hoor ik er echt bij."	
Sociaal	"Alle leuke en gezellige mensen gebruiken."	
Rechtvaardiging	"Ik heb het recht om me soms te vertroetelen en ik hou ervan om te gebruiken."	
Rechtvaardiging	"Ik voel me rot en ik heb al genoeg ellende achter de rug."	

Vlucht "Ik kan er niet meer tegen (mijn vrouw, saaie baan) en moet wel gebruiken."

Prestatie "Ik presteer beter als ik gebruikt heb."

1 Gedachten uit de lijst drogredenen die bij mijn gebruik/gokgedrag een duidelijke rol spelen zijn:

2 Andere gedachten die ook bij mijn gebruik/gokgedrag een rol spelen:

Bijeenkomst **9** **Omgaan met sociale druk**

Doelen

- > Registratie-opdracht.
- > Huiswerkopdracht: drogredenen.
- > Oefening uitdagen van gedachten.
- > Introductie leren weigeren van gebruik.

Huiswerkopdracht

- 1 Registreren van momenten van trek en risicosituaties.
- 2 Vervang de drogredenen door alternatieve en helpende gedachten.
- 3 Zet deze helpende gedachten op een kaartje en lees dit dagelijks en op het moment dat u trek heeft om te gebruiken.
TIP: u kunt het lezen van dit kaartje opnemen in uw noodplan.
- 4 Beschrijf een situatie waarin u het moeilijk vindt om gebruik of gokken te weigeren, zodat die in de volgende bijeenkomst in een rollenspel geoefend
- 5 Oefenen met de vaardigheid weigeren van gebruik en noteren wat goed 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"

Verandering van gedachten

De gedachte die ik uit wil dragen luidt:

1 Is deze gedachte waar?

2 Helpt deze gedachte mij om mijn doel te bereiken?

3 Wat is het ergste dat me kan gebeuren?
Wat is het beste dat me kan gebeuren?
Wat is de meest waarschijnlijke uitkomst?

4 Wat zou ik ook kunnen denken?

5 Wat zou ik kunnen denken om met deze situatie om te gaan?

6 Wat zijn de voor- en nadelen van het veranderen van mijn gedachten over deze situatie?

7 Wat zou een ander denken in deze situatie?

8 Wat zou ik tegen mijn beste vriend(in) zeggen als hij/zij in dezelfde situatie zit?

Een alternatieve, helpende gedachte luidt:

Verandering van gedachten

De gedachte die ik uit wil dragen luidt:

1 Is deze gedachte waar?

2 Helpt deze gedachte mij om mijn doel te bereiken?

3 Wat is het ergste dat me kan gebeuren?
Wat is het beste dat me kan gebeuren?
Wat is de meest waarschijnlijke uitkomst?

4 Wat zou ik ook kunnen denken?

5 Wat zou ik kunnen denken om met deze situatie om te gaan?

6 Wat zijn de voor- en nadelen van het veranderen van mijn gedachten over deze situatie?

7 Wat zou een ander denken in deze situatie?

8 Wat zou ik tegen mijn beste vriend(in) zeggen als hij/zij in dezelfde situatie zit?

Een alternatieve, helpende gedachte luidt:

Weigeren van gebruik

Het aangeboden krijgen van een middel of het door anderen onder druk gezet worden om te gebruiken of te gokken is een veel voorkomende risicosituatie. In deze situaties is het van groot belang de vaardigheid "nee zeggen" in de vingers te hebben. Het leren van weigeren van gebruik is een vaardigheid die u kan helpen de druk te weerstaan om te gebruiken. Hieronder staan een aantal gedragsaspecten die horen bij een goede wijze van weigeren:

Hoe je het doet:

- > Reageer snel.
- > Spreek met duidelijke, ferme en niet aarzelende stem.
- > Maak direct oogcontact.

Wat je zegt:

- > Zeg eerst nee.
- > Suggereer een alternatief om te gaan doen of te gebruiken.
- > Wanneer de ander aandringt, vraag de ander te stoppen.
- > Verander het gespreksonderwerp om discussie te vermijden.
- > Verontschuldig je niet en geef geen vage antwoorden.

oefening **Weigeren van gebruik**

Beschrijf in een aantal steekwoorden de situatie waarin u wilt leren weigeren:

Noteer welke vaardigheden u wilt trainen.

Vaardigheden "hoe doe je het" :

Vaardigheden "wat je zegt" :

Bijeenkomst 10	Omgaan met sociale druk
Doelen	<ul style="list-style-type: none"> > Registratie-opdracht. > Leren weigeren van gebruik.
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.

Bijeenkomst 10

Aantekeningen

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"

Doelen

- > Registratie-opdracht.
- > Huiswerkopdracht: leren weigeren van gebruik.
- > Introductie "omgaan met gevoelens".

Huiswerkopdracht

- 1 Registreren van momenten van trek en risicosituaties.
- 2 Maak een lijst met risicosituaties waarin een gevoel een groot risico op terugval veroorzaakt.
- 3 Kies een gevoel waar u de komende periode mee wilt leren omgaan.
- 4 Kruis de vaardigheden aan die u kunnen helpen vat te krijgen op het gevoel.
- 5 Kies een moment dat u "droog" gaat oefenen, d.w.z. nog niet in de praktijk.
- 6 Oefen daarna in een werkelijke situatie, waarin het gevoel vaak een rol heeft gespeeld. Noteer na afloop hoe het gegaan is. Als u verbeterpunten ziet dan kunt u die eveneens noteren.
- 7 Invullen evaluatieformulier.

Omgaan met gevoel

Gevoelens kunnen gevat worden onder de **4 B's**: "bang", "boos", "blij" en "bedroefd".

Zowel gevoelens als ook het niet (goed) kunnen omgaan met gevoelens kunnen - net zoals gedachten of irrationele gedachten - uitlokken tot gebruik. U kunt bedroefd zijn wat maakt dat u gaat gokken, maar van het gokken kunt u ook bedroefd worden. Het leren omgaan met een gevoel betekent op de eerste plaats het bewust worden van situaties die een dergelijk gevoel oproepen. Wat was de aanleiding tot een bepaald gevoel, welke signalen (b.v. lichamelijke reacties) merkte u op?

Situatie/Aanleiding	Gevoel	Signalen
1		
2		
3		
4		
5		

Vaardigheden "Omgaan met gevoel":

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

Afleiding zoeken door actie te ondernemen

Een manier om met een bepaald gevoel om te gaan is afleiding zoeken, bijvoorbeeld een lichamelijke inspanning doen door te gaan sporten.

Afleiding die ik zoek als ik last heb van een gevoel van trek:

Gevoelsurfen/gevoel uitzitten

Met gevoelsurfen wordt het "uitzitten" van het gevoel bedoeld. Het gevoel gaat vanzelf weer over. In plaats van u te verzetten kunt u zich concentreren op dat gevoel. Vervolgens wacht u totdat u merkt dat u zich beter voelt.

Plekken waar ik mijn gevoel uit kan zitten zijn (gevoelsurfen):

Anders denken

Er wordt vaak gedacht dat het vervelende gevoel overgaat door te gebruiken. Deze gedachten helpen natuurlijk niet om het gevoel te kunnen hanteren. 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 mijn gevoel hanteerbaar te houden zijn:

Sociale steun zoeken

Het bespreekbaar maken van gevoelens is een handige strategie. De reactie van anderen kan steunend zijn om het gevoel te kunnen hanteren.

Personen met wie ik mijn gevoelens bespreek zijn:

Bijeenkomst 11

Aantekeningen

Doelen

- > Registratie-opdracht.
- > Huiswerkopdracht: leren omgaan met gevoelens.
- > Evaluatie.
- > Cliëntsatisfactie.

Evaluatie van de training

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 _____

Trainingsblad leefstijltraining 4

naam

Voor- en nadelenbalans

Mijn belangrijkste voordelen van gebruik zijn:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mijn belangrijkste nadelen van gebruik zijn:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mijn belangrijkste voordelen van verandering zijn:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mijn belangrijkste nadelen van verandering zijn:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Trainingsplan

Mijn persoonlijke trainingsplan luidt:

- 1 Het doel dat ik in deze training wil halen is stoppen/minderen met _____
- 2 Ik start met het stoppen/minderen op _____
- 3 Ik minder van _____ per week naar _____ per week

Zelfcontrolemaatregelen

Om mijn doel te bereiken, vermijd ik:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Als ik wil gebruiken, kies ik als alternatief:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Als ik mijn doel haal, beloon ik me door:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

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

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mijn gevaarlijkste externe risicosituaties zijn:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mijn gevaarlijkste interne risicosituaties zijn:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Noodplan

Mijn noodmaatregelen tijdens een uitglijder of terugval:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Gedachten die mij kunnen helpen:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Hulp die ik inschakel tijdens een uitglijder of terugval:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Noodmaatregelen die ik onderneem na een uitglijder of terugval:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Omgaan met trek

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

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Plekken waar ik trek uit kan zitten zijn:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

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

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Personen met wie ik mijn trek bespreek, zijn:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Veranderen van gedachten

Gedachten die bij mijn gebruik een rol spelen:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Alternatieve, helpende gedachten zijn:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Omgaan met sociale druk

Ik vind het moeilijk om middelen af te slaan als:

1 _____

2 _____

3 _____

Wat mij het meest helpt bij het weigeren is:

1 _____

2 _____

3 _____

Omgaan met gevoelens

Afleiding die ik zoek als ik last heb van een gevoel:

1 _____

2 _____

3 _____

Plekken waar ik een gevoel uit kan zitten:

1 _____

2 _____

3 _____

Gedachten die mij kunnen helpen om mijn gevoel hanteerbaar te houden:

1 _____

2 _____

3 _____

Personen met wie ik mijn gevoelens bespreek:

1 _____

2 _____

3 _____

Toekomst

Om mijn doel vast te houden indien ik het heb gehaald, neem ik me voor om:

1 _____

2 _____

3 _____

Om mijn doel in de komende periode alsnog te halen, neem ik me voor om:

1 _____

2 _____

3 _____

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.....

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.....

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

Registratie-opdracht > Week.....

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

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 een 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

Maarten Merckx

Ton van Broekhoven

Literatuurstudie

Jaap van der Stel

Expertgroep

Rob Bakker

Paulina Hartman

Jeanette van Keulen

Roelien Biemond

Procesbegeleiding

René Beentjes

Hans van Heel

Dank aan

Medewerkers van Brijder, Jellinek en Kentron

Ontwerp

Taloot

Nadere informatie

Publicatienummer: 2003-226 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 veelevoudigd, 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.