



# ***Van Leefstijltraining naar Cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken***



***Maarten Merkx***



# Inhoud

## Toelichting op de veranderingen





# Naamsveranderingen



- **Geen leefstijltraining maar cognitieve gedragstherapie**
- **Geen trainer maar behandelaar**
- **Geen trainingsplan maar veranderplan**



# Protocol

- **Meer tekst**
  - Uitleg
  - Middeleninformatie
- **Lengte van behandeling (Merkx *et al.*, 2013)**

Addictive Behaviors 38 (2013) 1691–1698



Contents lists available at SciVerse ScienceDirect

Addictive Behaviors



**P**redictive validity of treatment allocation guidelines on drinking outcome in alcohol-dependent patients

Maarten J.M. Merkx <sup>a,\*</sup>, Gerard M. Schippers <sup>a</sup>, Maarten W.J. Koeter <sup>a</sup>, Pieter Jelle Vuijk <sup>a</sup>, Mariana Poch <sup>b</sup>, Hans Kronemeijer <sup>c</sup>, Wim van den Brink <sup>a</sup>



# Inhoud behandeling



## Vorbereiden op verandering

- **Doelen**
- **Zelfcontrolemaatregelen**
- **Functie-analyse**
- **Noodmaatregelen**
- **Omgaan met trek**
- **Verandering van gedachten**
- **Weigeren aangeboden middelen (2x)**
- **Tussenevaluatie en vaststellen keuzethema's (max 3)**



# Inhoud Keuzethema's



## Assertiviteit

- Praatje maken
- Krijgen van kritiek
- Geven van kritiek
- Omgaan met spanning
- Omgaan met somberheid
- Probleemoplossne
- Omgaan met terugval



# Inhoud bijeenkomst

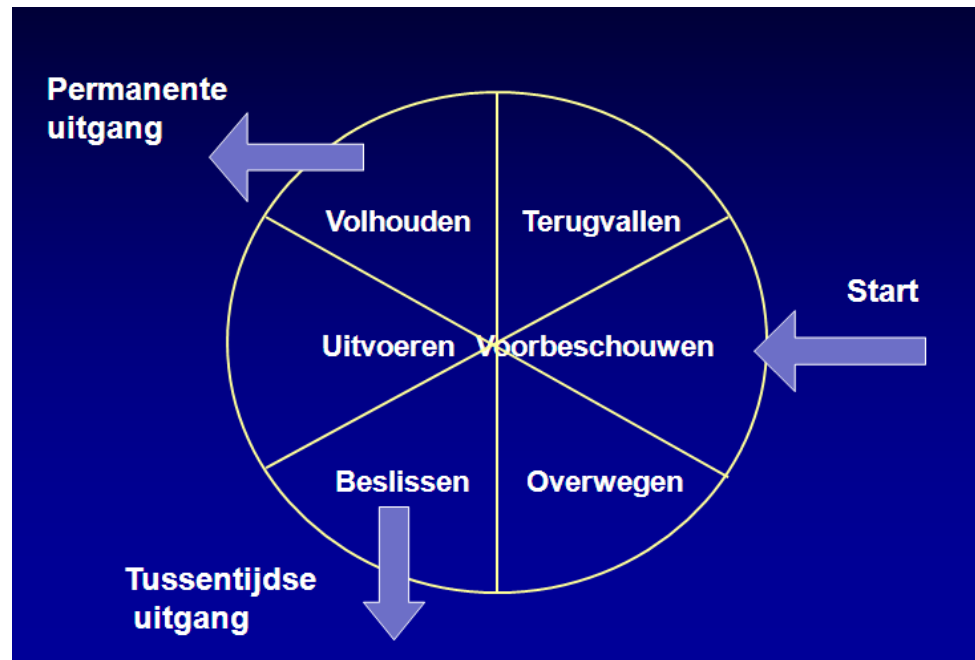


- **Registratie-opdracht**
- **Thema vorige bijeenkomst**
- **Nieuw thema**
- **Huiswerkopdracht:**
  - **Registratie-opdracht**
  - **Nieuw thema**

# Rationale van de behandeling

- **Leefstijltraining III: Stadia van gedragsverandering**

**(Prochaska & DiClemente, 1983)**

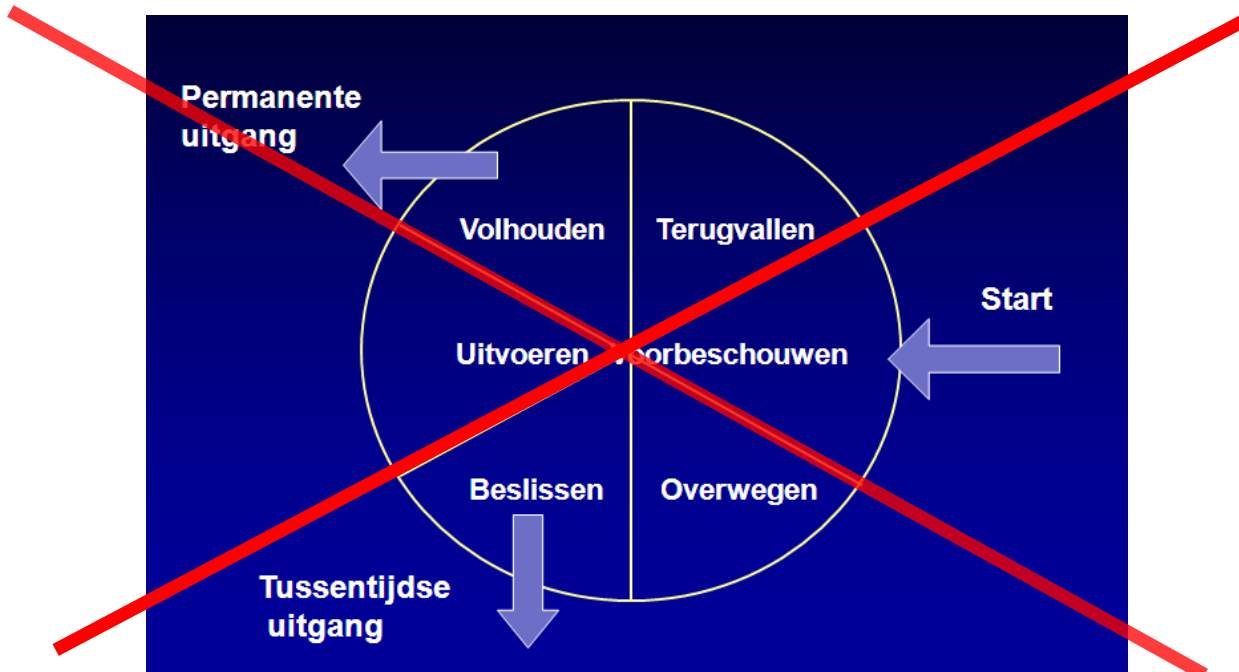




# Rationale van de behandeling

- **Leefstijltraining III: Stadia van gedragsverandering**

(Prochaska & DiClemente, 1983)





# Rationale van de behandeling



- **Leefstijltraining III: Stadia van gedragsverandering**  
  
(Prochaska & DiClemente, 1983)
  - **Weinig tot geen evidentie (Drieschner, 2005; West, 2005)**
    - **Afgrenzing stadia**
    - **Sequentieel veranderingsproces**



# Rationale van de behandeling



- **Functie-analyse: rode draad door de behandeling**
  - **Lang (individueel en groep):**  
**rode draad en prominent aanwezig**
  - **Kort (individueel en groep):**  
**rode draad maar niet prominent aanwezig**



# Vorbereiden op verandering



- voor- en nadelen van gebruik & voor- en nadelen van verandering

## Voor- en nadelenbalans

Gebruik van ...../ heeft voor mij de volgende		Verandering van ..... heeft voor mij de volgende	
voordelen	nadelen	voordelen	nadelen
<i>Korte termijn</i>	<i>Korte termijn</i>	<i>Korte termijn</i>	<i>Korte termijn</i>
<i>Lange termijn</i>	<i>Lange termijn</i>	<i>Lange termijn</i>	<i>Lange termijn</i>



# Vorbereiden op verandering



- **Voor- en nadelenbalans richt zich op bewust uitlokken van**
  - **Verandertaal: uitspraken die betrekking hebben op veranderen**
  - **Behoudtaal: uitspraken die betrekking hebben op niet veranderen**
- **Voorspeller van resultaat:**
  - **Hoeveelheid uitgesproken verandertaal (Amhrein *et al.*, 2003)**
  - **Verandering verhouding verandertaal/behoudtaal (Moyers, 2007)**



# Vorbereiden op verandering



- **Voorspeller van resultaat:**
  - Hoeveelheid uitgesproken verandertaal (Amhrein *et al.*, 2003)
  - Verandering verhouding verandertaal/behoudtaal (Moyers, 2007)
- **Voorspeller van terugval (Matzger *et al.*, 2005):**
  - Als abstinentie opgelegd was
  - Als cliënt zelf voor- en nadelen van verandering inventariseert



# Vorbereiden op verandering



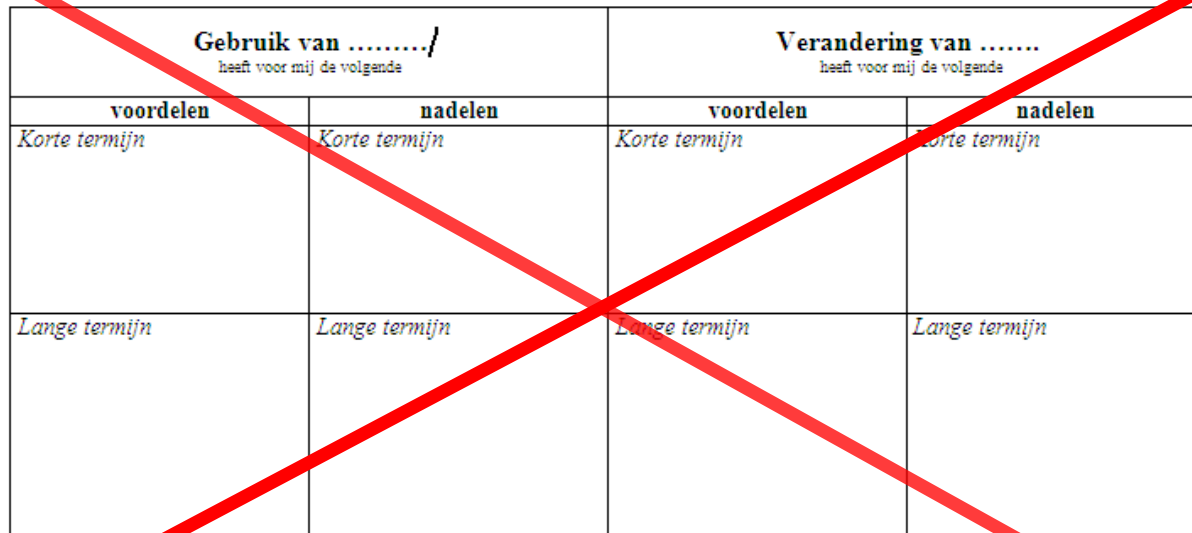
- **Voorspeller van resultaat:**
  - Hoeveelheid uitgesproken verandertaal (Amhrein *et al.*, 2003)
  - Verandering verhouding verandertaal/behoudtaal (Moyers, 2007)
- **Voorspeller van terugval (Matzger *et al.*, 2005):**
  - Als abstinentie opgelegd was
  - Als cliënt zelf voor- en nadelen van verandering inventariseert



# Vorbereiden op verandering

- voor- en nadelen van gebruik & voor- en nadelen van verandering

## Voor- en nadelenbalans



Gebruik van ...../ heeft voor mij de volgende		Verandering van ..... heeft voor mij de volgende	
voordelen	nadelen	voordelen	nadelen
<i>Korte termijn</i>	<i>Korte termijn</i>	<i>Korte termijn</i>	<i>Korte termijn</i>
<i>Lange termijn</i>	<i>Lange termijn</i>	<i>Lange termijn</i>	<i>Lange termijn</i>





# Vorbereiden op verandering



- **Nadelen van gebruik en voordelen van verandering**

Nadelen gebruik/gokken	Voordelen stoppen/minderen
Korte termijn	Korte termijn
Lange termijn	Lange termijn





# Trek in het middel (craving)



- **Subjectief ervaren craving als voorspeller van terugval op zijn minst discutabel (Ooteman, 2006; de Wildt *et al.*, 2010; Wray *et al.*, 2013)**
- **De centrale positie van craving in een behandeling voor problematisch middelengebruik niet bevestigd door onderzoek**



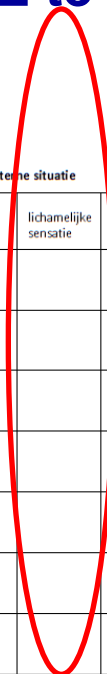
# Trek in het middel (craving)



- Craving kan vooraf gaan aan gebruik
- Is EEN risicosituatie en niet DE te behandelen risicosituatie

Dag, datum en tijd	Externe situatie waar, met wie, wat	Interne situatie			Gedrag wat deed u
		gedachte	lichamelijke sensatie	emotie	

REGISTRATIE  
↑





# Zelfcontrolemaatregelen



- **Ter voorkoming van gebruik**
  - **Vermijding – alternatief gedrag – beloning**
- **Op het moment dat middelengebruik plaats heeft gevonden**
  - **Noodmaatregelen – alternatieve beloning**
- **Noodmaatregelen eerder in behandeling gepositioneerd na functie-analyse**



# Cognities



- **Apart standaard onderdeel**
- **Onderscheid toestemmings- en anticiperende gedachten**  
**niet meer relevant**
- **Formuleren van een helpende gedachte als**  
**zelfcontrolemaatregel**



# Keuzesessies



- **Assertiviteit (praatje maken, omgaan met kritiek en geven van kritiek)**
- **Omgaan met spanning en somberheid**
- **Omgaan met terugval**
- **Oplossen van problemen**
- **Herhaling thema**



# Conclusie



- **Meer bijeenkomsten**
- **Functie-analyse**
- **Nadelen van gebruik + Voordelen van verandering**
- **Craving EEN uitlokker van gebruik**
- **Meerdere thema's**