

Individuele Cognitieve Gedragstherapie bij Middelengebruik en Gokken

Dagdeel 2

Wat stond in dagdeel 1 centraal?

- **Introductie en protocol**
- **Motiveren tot gedragsverandering:**
 - Inventarisatie nadelen gebruik en voordelen verandering
 - Uitleg rationale en inhoud van de behandeling
 - Instructie registratieopdracht, plenaire oefening.

Programma dagdeel 2

- Huiswerkbepreking
- Veranderdoelen
- Zelfcontrolemaatregelen
- Functie-analyse

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

- Huiswerk: registratie middelengebruik
- Huiswerk: nadelen gebruik en voordelen verandering
- Doelen
- Zelfcontrolemaatregelen
- Ondersteunend persoon
- Huiswerk

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

- Huiswerk: registratie middelengebruik
- Huiswerk: nadelen gebruik en voordelen verandering
- **Doelen**
- Zelfcontrolemaatregelen
- Ondersteunend persoon
- Huiswerk

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

Doelen

- Belangrijk en haalbaar voor cliënt
- Onderhandeling tussen cliënt en hulpverlener
- Abstinentie of gecontroleerd gebruik
- Advies 2 – 4 weken abstinentie
- SMART geformuleerd maar niet melden aan cliënt

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

SMART

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Reëel
- Tijdsgebonden

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

- Huiswerk: registratie middelengebruik
- Huiswerk: nadelen gebruik en voordelen verandering
- **Doelen**
- Zelfcontrolemaatregelen
- Ondersteunend persoon
- Huiswerk

Risiceloos gebruik

Alcohol (Raad voor de Volksgezondheid, 2010):

- **Mannen:** 2 per dag, maximaal 5 dagen per week,
2 dagen niet drinken (idealiter aaneengesloten)
- **Vrouwen:** 1 per dag, maximaal 5 dagen per week,
2 dagen niet drinken (idealiter aaneengesloten)

Drugs:

- **Mannen:** abstinent
- **Vrouwen:** abstinent

MDR stoornissen in gebruik alcohol

Gematigd drinken:

- **Vrouwen:** maximaal 14 eenheden alcohol per week zonder dat er sprake is van 2 of meer opeenvolgende dagen meer dan 5 eenheden alcohol.
- **Mannen:** maximaal 21 eenheden alcohol per week zonder dat er sprake is van 2 of meer opeenvolgende dagen meer dan 6 eenheden alcohol.

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

Rollenspel

- Oefenen met het afspreken van doelen (2 x)
- Vier personen: 1 behandelaar, 1 cliënt en 2 observatoren
- Observator 1: ORBSI
- Observator 2: protocoltrouw en SMART
- Rollenspel
 - 1: 10 minuten, nabespreken
 - 2: 10 minuten, nabespreken

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

Rollenspel

- Rollenspel 1 - 10 minuten; nabespreken 5 minuten
- Rollenspel 2 - 10 minuten; nabespreken 5 minuten

Feedback regels

- Behandelaar kort stoom afblazen
- Cliënt kort stoom afblazen
- Wat ging goed? (ORBSI en protocoltrouw)
- Wat kan beter? (ORBSI en protocoltrouw)

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

SMART

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Reëel
- Tijdsgebonden

MDR stoornissen in gebruik alcohol

Gematigd drinken:

- **Vrouwen:** maximaal 14 eenheden alcohol per week zonder dat er sprake is van 2 of meer opeenvolgende dagen meer dan 5 eenheden alcohol.
- **Mannen:** maximaal 21 eenheden alcohol per week zonder dat er sprake is van 2 of meer opeenvolgende dagen meer dan 6 eenheden alcohol.

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

Rollenspel doelen:

- Oefenen met het afspreken van doelen (2 x)
- Vier personen: 1 behandelaar, 1 cliënt en 2 observatoren
- Observator 1: ORBSI
- Observator 2: protocoltrouw en SMART
- Rollenspel
 - 1: 10 minuten, nabespreken
 - 2: 10 minuten, nabespreken

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

- Huiswerk: registratie middelengebruik
- Huiswerk: nadelen gebruik en voordelen verandering
- Doelen
- **Zelfcontrolemaatregelen**
- Ondersteunend persoon
- Huiswerk

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

- Stimuluscontrole (vermijding)
- Stimulus-response interventies (alternatief gedrag)
- Responsconsequenties (beloning / negatieve consequenties)

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

Rollenspel: zelfcontrolemaatregelen

- Oefenen afspreken van zelfcontrolemaatregelen
 - Rollenspel 1: uitleg zelfcontrolemaatregelen
 - Rollenspel 2: bedenken zelfcontrolemaatregelen
- Drie personen: 1 behandelaar, 1 cliënt en 1 observator (cliëntrol wisselt niet)
- Observator: protocoltrouw
- Rollenspel
 - 1: 10 minuten, nabespreken
 - 2: 10 minuten, nabespreken

Bijeenkomst 2:

Doelen en zelfcontrolemaatregelen

Protocol zelfcontrolemaatregelen:

- Uitleg met behulp van functie-analyse
- Bespreken categorieën zelfcontrolemaatregelen
- Vragen naar herkenning
- Uitleg over stimuluscontrole
- Invullen in veranderplan
- Informatie en advies en zo ja, in lijn met MGV?
(Ontlokken – Toestemming vragen – Aanbieden – Ontlokken)

Bijeenkomst 3: Functie-analyse

- Huiswerk: registratie middelengebruik
- Doelen
- Zelfcontrolemaatregelen
- Functie-analyse
- Huiswerk

Functie-analyse

Externe risicosituaties	Interne risicosituaties	Gedrag	Effecten/ Gevolgen	
			Korte termijn	Lange termijn
Met wie?	Wat denkt u vlak voordat u gaat gebruiken/gokken?	Welk middel/gokspel?		
Waar?	Hoe voelt u zich lichamelijk vlak 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?		

Functie-analyse

Stimulus – **R**esponse – **C**onsequence

- **Consequente kant: operante conditionering**
(bekrachtiging)
 - Effecten op korte termijn (+S+, -S-, ⁰S-)
 - Gevolgen op lange termijn (+S-, -S+, ⁰S+)
- **Stimulus kant: klassieke conditionering**
(gedragsroutines)
 - Externe stimuli
 - Interne stimuli

Bijeenkomst 3: Functie-analyse

Protocol:

- Functie-analyse schetsen op whiteboard of flipover
- Belang van kennis over uitlokkende en in stand houdende factoren
- Risicosituaties uitleggen en bespreken
- Link tussen zelfcontrolemaatregelen en risicosituaties
- Registratieopdracht
- Uitleg lijst risicosituaties
- Ondersteunend persoon
- Top vijf

Functie-analyse

Externe risicosituaties	Interne risicosituaties	Gedrag	Effecten/ Gevolgen	
			Korte termijn	Lange termijn
Met wie?	Wat denkt u vlak voordat u gaat gebruiken/gokken?	Welk middel/gokspel?		
Waar?	Hoe voelt u zich lichamelijk vlak 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 3: Functie-analyse

Protocol:

- Functie-analyse schetsen op whiteboard of flipover
- Belang van kennis over uitlokkende en in stand houdende factoren
- Risicosituaties uitleggen en bespreken
- Link tussen zelfcontrolemaatregelen en risicosituaties
- Registratieopdracht
- Uitleg lijst risicosituaties
- Ondersteunend persoon
- Top vijf

Bijeenkomst 3: Functie-analyse

Rollenspel: functie-analyse

- Oefenen maken functie-analyse
 - Rollenspel 1: uitleg FA en lijst risicosituaties (2^{de} aandachtsbolletje pag. 42)
 - Rollenspel 2: vanaf registratieopdracht (3^{de} aandachtsbolletje, pag. 42)
- Drie personen: 1 behandelaar, 1 cliënt en 1 observator (cliëntrol wisselt niet)
- Observator: protocoltrouw + ORBSI

Bijeenkomst 3: Functie-analyse

Protocol:

- Functie-analyse schetsen op whiteboard of flipover
- Belang van kennis over uitlokkende en in stand houdende factoren
- Risicosituaties uitleggen en bespreken
- Link tussen zelfcontrolemaatregelen en risicosituaties
- Registratieopdracht
- Uitleg lijst risicosituaties
- Ondersteunend persoon
- Top vijf

Wat is aan bod geweest?

- Huiswerkbepreking
- Veranderdoelen
- Zelfcontrolemaatregelen
- Functie-analyse

Programma dagdeel 3

- Terugval en noodplan
- Functie-analyse
- Omgaan met trek

- Literatuur
 - Handleiding 2, bijeenkomst 4 – bijeenkomst 5
 - Werkboek 2, bijeenkomst 4 – bijeenkomst 5
 - Smeerdijk *et al.* (2014), paragraaf 2.6, 2.7, 2.8.

Programma dagdeel 4

- Verandering van gedachten
- Weigeren van aangeboden middelen
- Tussenevaluatie
- Keuzeonderwerpen

- Literatuur
 - Handleiding 2, bijeenkomst 6 t/m 9, keuzeonderwerpen
 - Werkboek 2, bijeenkomst 6 t/m 9, keuzeonderwerpen
 - Smeerdijk *et al.* (2014), paragraaf 2.6, 2.7, 2.8, 2.9