

Individuele Cognitieve Gedragstherapie bij Middelengebruik en Gokken

Dagdeel 4

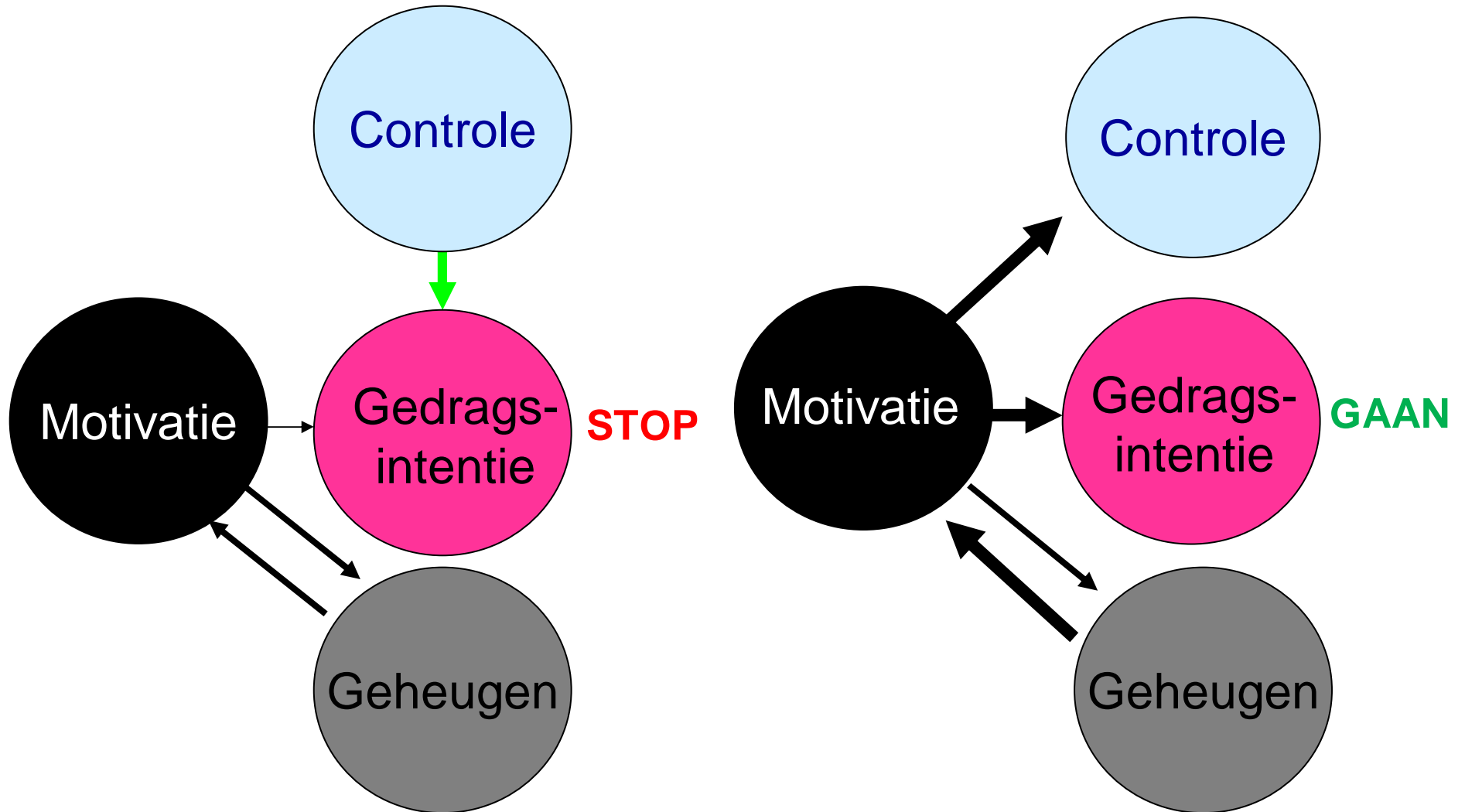
Wat stond in dagdeel 3 centraal?

- Terugval en noodmaatregelen
- Aanvullingen functie-analyse
- Omgaan met trek

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

Middelen in het brein



Attentional bias



Herhaalde beloning



Attentional bias
(overmatige aandacht)

Cue-Reactiviteit

Craving

Disinhibitie

Relapse

Detectiedrempel

Conflictregistratie



Bijeenkomst 6: Verandering van gedachten

- Introductie
- Risicosituatie: geen gedachte
- Hersenprocessen
- Impulsieve en controlesysteem
- Op hol geslagen paard en ruiter
- Invloed van middelen op deze processen

Bijeenkomst 6:

Verandering van gedachten

- Herkenning
- Verschil tussen helpende en gevaarlijke gedachte
- Formulier
- Onderzoek eigen gedachten a.d.h.v. vragen
- Nieuwe helpende gedachten
- Cue card (stimulus response interventie)
- Belangrijkste punt

Bijeenkomst 7 - 8: Weigeren aangeboden middelen

Kernthema's:

- Het opstellen van een functie-analyse.
- Leren van vaardigheden in de omgang met middelen of gokken.
- Verandering van cognities.
- Verbeteren van inter-persoonlijk functioneren en het versterken van sociale steun.

Bijeenkomst 7 – 8

Weigeren aangeboden middelen

Hoe u het doet:

- Reageer meteen.
- Spreek met duidelijke en besliste stem.
- Kijk de ander aan wanneer u weigert.

Wat u zegt:

- Zeg eerst 'nee'.
- Vraag iets anders te drinken
- Of stel voor iets te gaan doen.
- Wanneer de ander aandringt, zeg 'stop'.
- Verander van onderwerp om discussie te voorkomen.
- Vermijd excuses of vage antwoorden.

Bijeenkomst 7 - 8: Weigeren aangeboden middelen

Theorie

- Introductie
- Uitleg
- Gedragsregels
- Wat herkent cliënt?

Bijeenkomst 7 - 8: Weigeren aangeboden middelen

Vaardigheid:

- Situatie beschrijven
- Instructie van cliënt aan therapeut
- Kort rollenspel
- Cliënt stoom afblazen
- Feedback aan cliënt
- Herhaling

Bijeenkomst 7 - 8: Weigeren aangeboden middelen

Rollenspel: weigeren aangeboden middelen

- Rollenspel 1: stopt na 8^{ste} aandachtsbolletje.
- Rollenspel 2: maakt oefening af.
- Vier personen: 1 behandelaar, 1 cliënt en 2 observatoren (cliëntrol en één observator wisselt niet)
- Observatoren: 1) protocoltrouw, 2) ORBSI

Bijeenkomst 7 - 8: Weigeren aangeboden middelen

Vaardigheid:

- Situatie beschrijven
- Instructie van cliënt aan therapeut
- Kort rollenspel
- Cliënt stoom afblazen
- Feedback aan cliënt
- Herhaling

Bijeenkomst 9: Tussenevaluatie en vaststellen keuzethema's

- **Introductie**
- **Registratie middelengebruik**
- **Tussenevaluatie:**
 - middelengebruik
 - uitlokkende en in stand houdende factoren
 - thema's
 - invullen themabijeenkomsten

Bijeenkomst 9: Tussenevaluatie en vaststellen keuzethema's

Tussenevaluatie middelengebruik:

- Registratieopdracht
- Nadelen gebruik en voordelen verandering
- Veranderplan

Bijeenkomst 9: Tussenevaluatie en vaststellen keuzethema's

Tussenevaluatie: uitlokkende en in stand houdende factoren

- Registratieopdracht
- Functie-analyse
- Lijst risicosituaties

Bijeenkomst 9: Tussenevaluatie en vaststellen keuzethema's

Keuzethema

- Sociale vaardigheden:
 - Praatje maken
 - Omgaan met kritiek
 - Geven van kritiek
- Omgaan met een terugval
- Omgaan met emoties
 - Somberheid
 - Spanning
- Effectief problemen oplossen

Bijeenkomst 9: Tussenevaluatie en vaststellen keuzethema's

Keuzethema's:

- Sociale vaardigheden: vaardigheidstraining à la “weigeren aangeboden middelen”
- Omgaan met emoties: geen behandeling voor comorbide As I stoornis
- Effectief problemen oplossen: vaardigheidstraining
- Omgaan met een terugval: verdieping noodplan

Wat is aan bod geweest?

- Verandering van gedachten
- Weigeren van aangeboden middelen
- Tussenevaluatie
- Keuzethema's