

BREAKING Bad Habits

Breaking bad habits... training 'Doorbreken middelengebruik en gokgedrag'

Inleiding

De training 'Doorbreken middelengebruik en gokgedrag' is een intensieve groepstraining voor mensen die hun alcoholgebruik, middelengebruik, game- of gokgedrag en andere problematische gewoonten willen veranderen. Aan de training gaat een intakegesprek met u vooraf, waarna het behandelteam intern zal overleggen of de training op dit ogenblik voor u de meest aangewezen vorm van therapie is. U wordt bij dit overleg zoveel mogelijk betrokken.

Wat kunt u van de training verwachten?

Het doel van de training is u te helpen bij de verandering van uw middelengebruik of gokgedrag. Het doorbreken van het 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.

U leert vaardigheden die u helpen bij het onder controle krijgen van het problematisch gebruik of gokgedrag. Daarnaast is uit eerdere trainingen gebleken dat groepsleden vaak verhalen van anderen in de groep herkennen en dat zij zich hierdoor gesteund voelen. De training bestaat uit ongeveer 18 bijeenkomsten van elk 2 uur. Gedurende de training komen de volgende thema's aan bod:

- Voor- en nadelen balans

Door voor uzelf op een rijtje te zetten wat voor u de voor- en nadelen van het gebruik en de verandering zijn, kunt u vervolgens redenen formuleren waarom u uw gebruik wilt veranderen.

- Trainingsplan

Een verandering heeft meer kans van slagen indien er een duidelijke en weloverwogen beslissing genomen wordt. Deze beslissing en het daaraan



gekoppelde doel komt aan de orde in het trainingsplan dat u opstelt voor de duur van de training.

- Zelfcontrolemaatregelen

Deze maatregelen zijn de eerste stap in het veranderen van middelengebruik/gokgedrag.

- Inventarisatie risicosituaties

Situaties die uitlokken tot gebruik of gokken of zin in gebruik of de drang naar gokken oproepen, worden risicosituaties genoemd. 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 voor u risicosituaties zijn.

- Functie-analyse van het gebruik

Mensen met problematisch middelengebruik of gokgedrag gaan in bepaalde situaties gebruiken/gokken. Analyse achteraf maakt duidelijk welke factoren geleid hebben tot gebruik of gokken. De analysemethode om deze factoren in kaart te brengen heet het maken van een functie-analyse. Dit helpt u om duidelijk te krijgen welke factoren het gebruik of gokgedrag uitlokken, hoe het gebruik of gokken er daadwerkelijk uitziet en wat de consequenties ervan zijn.

Breaking Bad Habits

- Noodplan

Het maken van een noodplan is een manier om grip 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.

- Omgaan met trek

Trek is een normaal verschijnsel bij mensen die langdurig gebruiken of gokken. Trek komt in aanvallen, het houdt een tijdje aan, vermindert en verdwijnt vervolgens vanzelf, ook al heeft men niet gebruikt. Het ervaren van trek kan nog lange tijd een rol spelen, ook als men gestopt is met het gebruik.

- 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



een risicosituatie gebruikt/gegokt wordt. Deze gedachten kloppen vaak niet met de werkelijkheid en worden drogredenen genoemd. Als de gedachte niet helpt, dan kan deze gedachte vervangen worden door een alternatieve gedachte die helpend kan zijn om uw doel te bereiken.

- Omgaan met sociale druk

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 dat u "nee" kunt zeggen. Het leren van weigeren van gebruik is een vaardigheid die u kan helpen de druk te weerstaan om te gebruiken.

- Omgaan met gevoelens

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 en daardoor gaan gokken, maar van het gokken kunt u ook bedroefd worden. Het leren omgaan met een gevoel betekent in de eerste plaats het bewust worden van situaties die een dergelijk gevoel oproepen.

Resources

Gedurende de training zal een bijeenkomst worden gepland waarbij voor u belangrijke anderen (resources) worden uitgenodigd. Hierbij zal aandacht worden besteed worden aan psychoeducatie. Tevens is er ruimte om ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen.

Wat verwachten wij van u?

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. Bij de training wordt gebruik gemaakt van een werkboek dat u tijdens de eerste bijeenkomst ontvangt. Het werkboek dient ter ondersteuning van de training. De training heeft de grootste kans van slagen indien u alle keren aanwezig bent. Natuurlijk wordt tevens van u verwacht dat u vrij van middelen bent, voorafgaand en gedurende de bijeenkomst.

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



Praktische informatie

De training duurt tussen gemiddeld tussen de 3 en 4 maanden. De groepen bestaan uit 6 tot 10 personen en zijn gemengd, zowel wat sekse betreft, als het middelengebruik. Elke groep wordt door twee trainers begeleid: indien een van de twee trainers niet aanwezig kan zijn, zal de training worden overgenomen door de co-trainer.

De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats op een locatie van het FACT RVE Bergen op Zoom en/of Roosendaal. Tijdens de vakanties gaat de training gewoon door. Wordt hier toch vanaf geweken, dan zal de trainer dit tijdig met de groep bespreken.

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

- J. van de Oetelaar, 06-10903428 (FACT Bergen op Zoom)
- S. Charkaoui, 06-10772260 (FACT Roosendaal)

| Volwassenen



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant