

“WEG UIT DE VERSLAVING”

Algemene behandelingsprincipes en
niet-medicamenteuze behandeling

OVERZICHT

- Doelgroep
- Evidence based behandeling: cognitieve gedragstherapie
- Familie & SF betrekken
- Nieuwe evoluties
- “Nazorg”

DOELGROEP

- Verslaving (niet misbruik)
- CURE
- Totale abstinentie van middel



IN DE PRAKTIJK

CONTROLEVERLIES

CRAVING

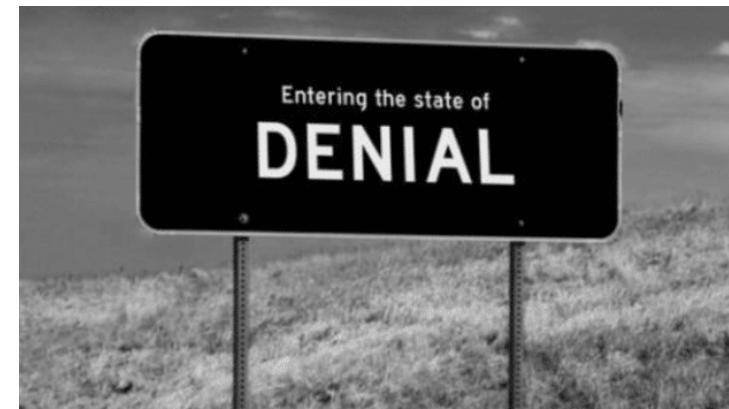
- **Misbruik: onaangepast gebruik + af en toe controleverlies**
- **Verslaving: meeste situaties controleverlies en craving**

COGNITIEVE - GEDRAGSTHERAPIE

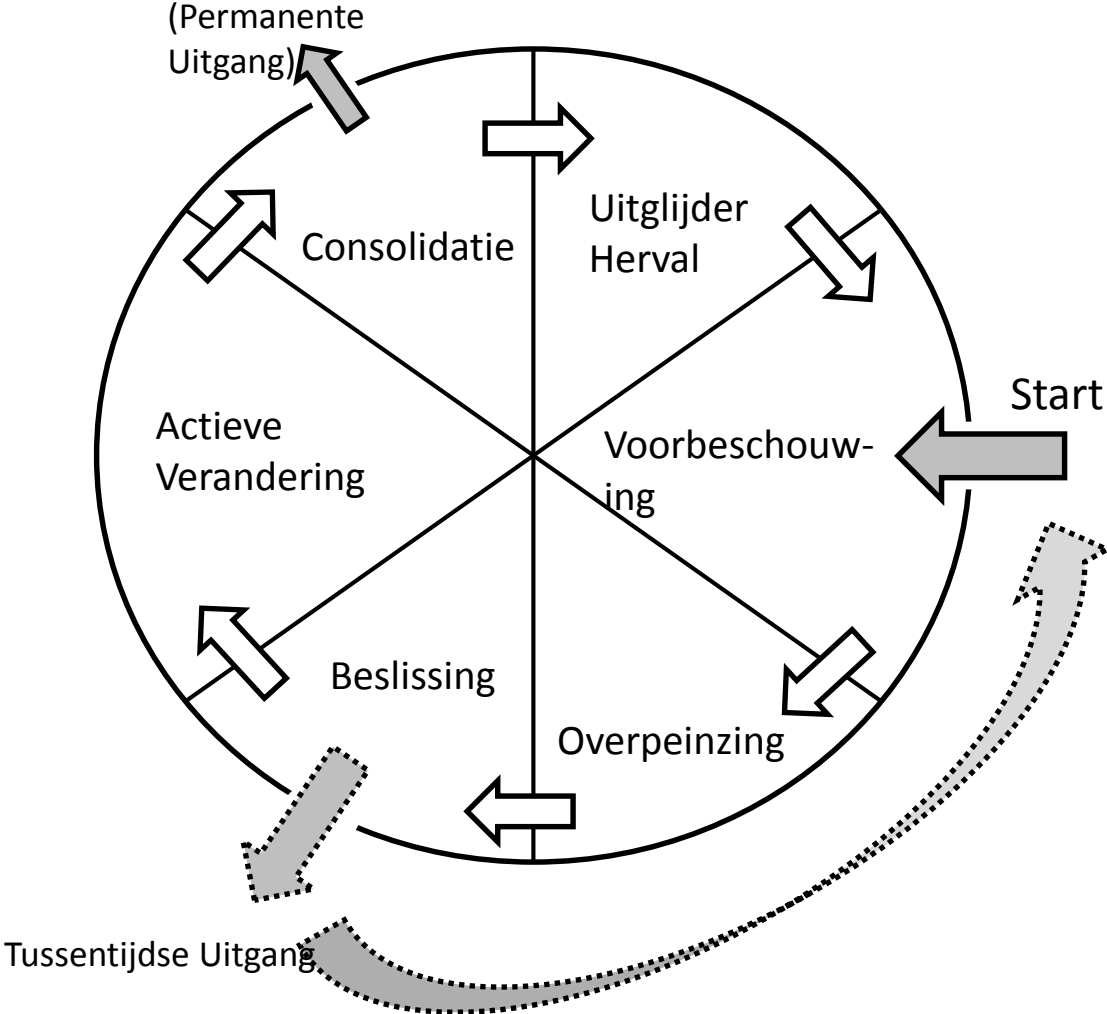
- Motivatie
- Bewustzijn
- Actieve verandering

MOTIVATIE

- Informeren
 - Evolutie? Bio-psycho-soc / dual proces model
 - Negatieve gevolgen?
- Motivationele gespreksvoering
- Voor en nadelen balans opstellen
- Duidelijk doel opstellen



MOTIVATIECIRKEL



BALANS

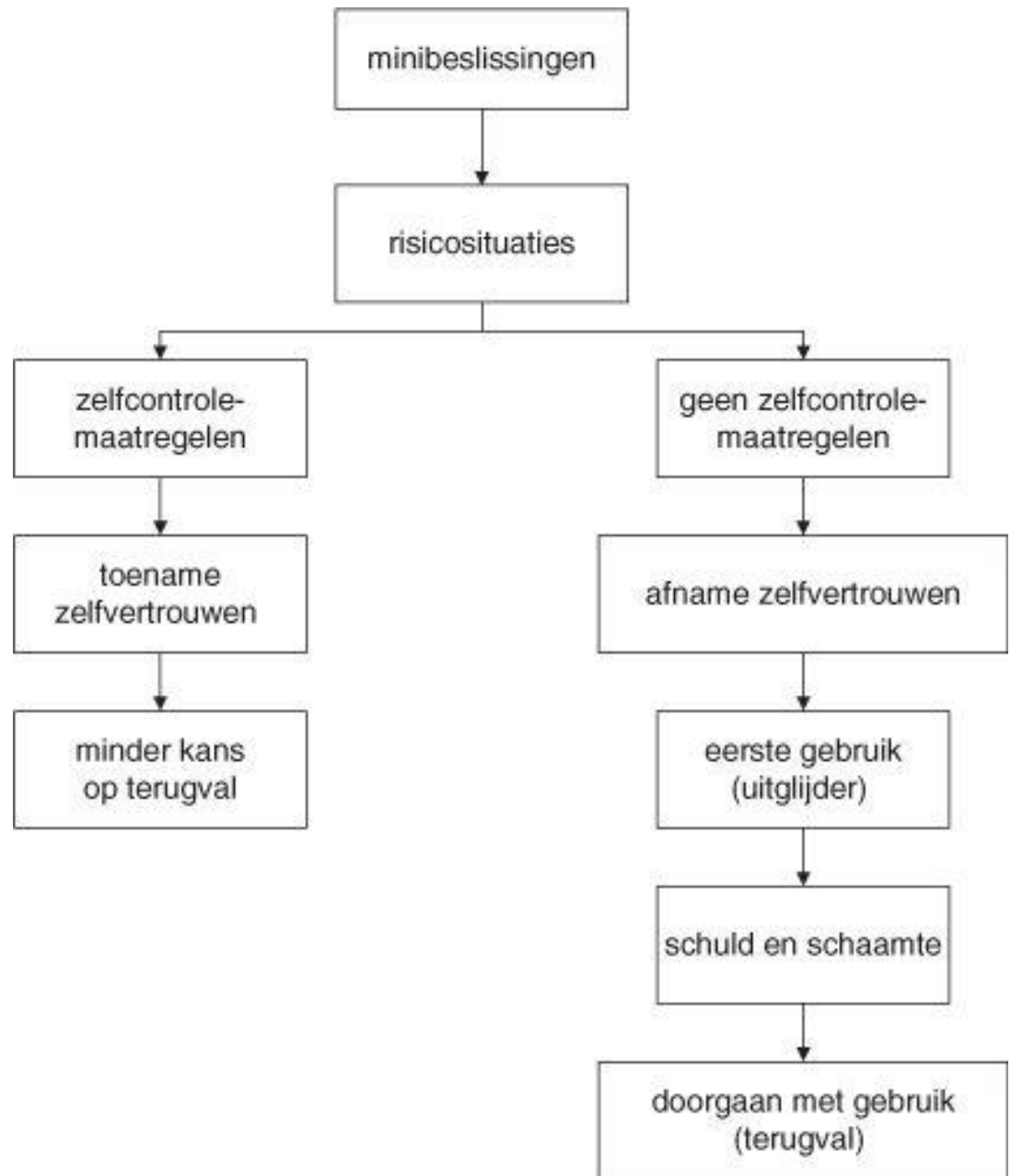
Voordelen van gebruik	Nadelen van gebruik	Voordelen van stoppen	Nadelen van stoppen
Korte termijn	Korte termijn	Korte termijn	Korte termijn
Lange termijn	Lange termijn	Lange termijn	Lange termijn

BEWUSTZIJN

- Registreren
- Hervalpreventie:
 - WSS/HRS
 - Craving
 - Noodplannen: craving en herval



BEWUSTZIJN



BEWUSTZIJN

- **Vaardigheidstraining:**
 - **MWT / assertiviteitstraining**
 - **leren communiceren met SF**
 - **Probleem oplossings vaardigheden**
- **Cognitieve vaardigheidstraining: denkfouten**

ACTIEVE VERANDERING

- Tijdsbewustwording
- Niet enkel stoppen met gebruiken: gedragsveranderingen



HERVAL

- Objectief blijven, accepteren
- Gebruiksanalyse maken
 - Situatie analyseren
 - Wat uit geleerd? Hoe in de toekomst herval voorkomen?

FAMILIE & SF BETREKKEN

- **Betrekken bij behandeling: ‘verslaving is nooit een individueel probleem, maar een probleem van een systeem’**
- **Verhaal beluisteren**
- **Info geven omtrent verslaving, SF!**
- **Leren communiceren**
 - **koppel/relatietherapie**
 - **multi family therapy**

NIEUWE EVOLUTIES

3^e Generatie cognitieve gedragstherapie:

- TOP/CBM
- ACT
- Mindfulness

TOP/CBM

Duaal proces model

Gedrag = samenspel tussen gecontroleerde (bewuste) en
automatische (onbewuste) processen

Ruiter = een langzaam, gecontroleerd, bewust,
reflectief systeem

Paard = een snel, automatisch, onbewust
systeem

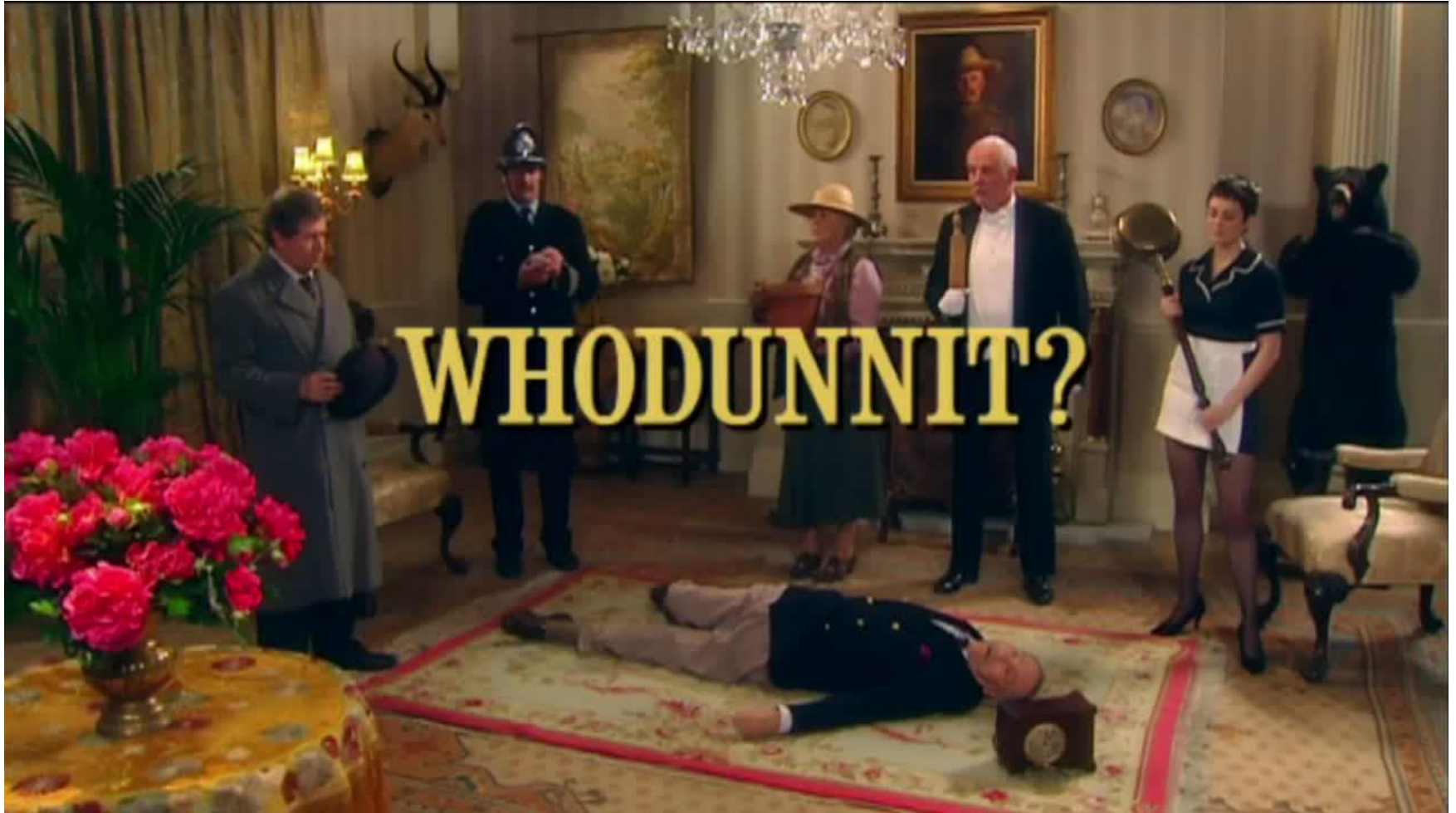


TOP/CBM

Hertrainen onbewuste processen via computertaken:

- Aandachtbias
- Actietendens
- Geheugenassociaties

OEFENING: AANDACHTBIAS



Je bent nu bij het 1ste luik van in totaal 6 luiken.

In dit eerste luik zal er telkens links en rechts een plaatje op het scherm verschijnen.
Daarna verschijnt een letter aan de linkerkant of aan de rechterkant van het scherm.

Als de letter een E is, druk dan op het pijltje naar boven.
Als de letter een F is, druk dan op het pijltje naar beneden.

Als je de verkeerde toets indrukt verschijnt er een rode X.
Druk in dat geval alsnog de juiste toets in om te corrigeren.

Reageer zo snel mogelijk, maar probeer ook zo min mogelijk fouten te maken.

Druk op het pijltje naar rechts om verder te gaan.

E = ↑
F = ↓

+



F

Je bent nu bij het 1ste van in totaal 6 luiken.

In dit eerste luik zullen er telkens plaatjes aangeboden worden op het scherm. Elk plaatje is ofwel naar links (tegen de klok in) ofwel naar rechts gedraaid (met de klok mee).

Wanneer het plaatje naar links gedraaid is, trek dit plaatje dan naar je toe door de pijltjestoets naar onder ingedrukt te houden. Wanneer het plaatje naar rechts gedraaid is, duw dit dan van je weg door de pijltjestoets naar boven ingedrukt te houden.

Als je de verkeerde toets indrukt verschijnt er een rode X en wordt een nieuw plaatje aangeboden.
Reageer zo snel mogelijk, maar probeer ook zo min mogelijk fouten te maken.

Druk op het pijltje naar rechts om verder te gaan.

Kanteling rechts = ↑

Kanteling links = ↓





ACT BIJ VERSLAVING

- Waardegericht handelen \neq verslaving (vermijding)
- Stilstaan in hier en nu (bewustzijn)
- Accepteren van craving en je verslaving
- Loskomen van gedachten/gevoelens

ACT



MFN

- **In het moment leren leven, bewust zijn.**
- **Bewuster omgaan met craving, vlugger opmerken.**
 - **Lichamelijk & psychisch**

NAZORG

- Essentieel!
- Geen andere middelen!
- Comorbide problemen?

VRAGEN?

Pieter Impe

Psycholoog & Cognitief-gedragstherapeut

TV Alcohol- en medicatie unit Kasteel 1 KARUS

Therapiehuis Sint-Denijs-Westrem

Pieter.impe@gmail.com