

Eigen Regie en Herstel



Werkboek 6

OMGAAN MET VERSLAVING

*“Ik nam alcohol en drugs om het leven aan te kunnen. Voor ik het wist werden alcohol en drugs mijn leven.
Dat is niet wat ik wilde”*

Keith, parttime fietskoerier, herstellende van schizofrenie en alcoholmisbruik

“Je kiest ervoor om drugs of alcohol te gebruiken, maar niemand kiest ervoor om verslaafd te worden”

Cor de Jong, psychiater

Colofon

Dit werkboek wordt gebruikt door:

Redactie

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Hanneke Teunissen (Saxion Hogeschool)

Bewerking

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Ingrid Stevelmans (GGzE)

Marijke Brugman (Saxion Hogeschool)

Trudy Sterk (GGz Centraal)

Titus Beentjes (Dimence Groep)

Jos Droës (Stichting Rehabilitatie '92)

Petra Schaftenaar (Inforsa)

Peter Pierik (Saxion Hogeschool)

Kim Mueser (Department of Occupational Therapy, Boston University)

Susan Gingerich (Independent Consultant, Philadelphia, PA, United States)

De Eigen Regie en Herstel werkboeken zijn een bewerking van de Illness Management and Recovery Methode van Kim Mueser en Susan Gringerich.

Illustraties

Iris de Rooij 

Vormgeving & tekstbewerking

bartout + laurentius



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

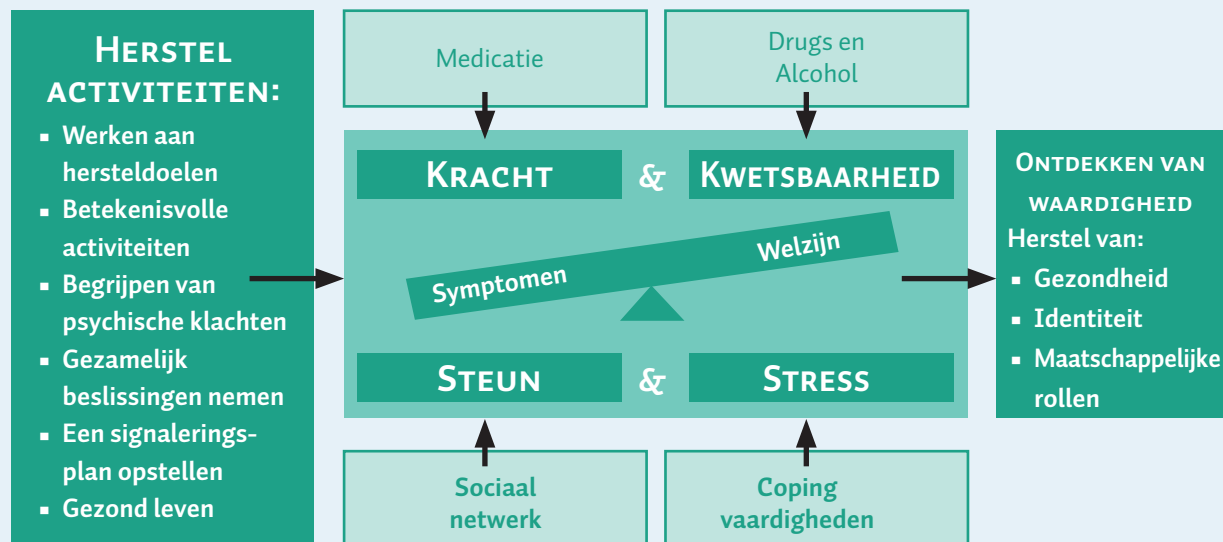
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/17F64oFF-DD96-4AD8-99121833C3FoD4A9>

INTRODUCTIE

Het Steun-Stress Kracht-Kwetsbaarheidsmodel uit werkboek 3 laat zien welke factoren invloed hebben op het ontstaan van psychische klachten. Stress en kwetsbaarheid vergroten het risico op klachten. Een stoornis ontstaat doordat er meer belasting (stress) is dan u aankan door uw kwetsbaarheid. Het gebruik van alcohol en drugs zorgt voor extra stress. Bij kwetsbare mensen kan zelfs het gebruik van kleine hoeveelheden al serieuze klachten veroorzaken. Dit werkboek gaat over de invloed van alcohol en drugs op psychische problemen en het functioneren in het dagelijks leven.

STEUN-STRESS, KRACHT-KWETSBAARHEIDSMODEL'



Op zich is het gebruik van alcohol of drugs niet vreemd. In onze maatschappij drinken velen een biertje, een glas wijn of een mix-drankje. Veelvoorkomend is ook het gebruik van een aantal soorten drugs, zoals marihuana, cocaïne, amfetamines (zoals speed en meth) en hallucinogenen (zoals LSD en ecstasy). Deze middelen geven vaak snel een goed gevoel. In dit werkboek staan we stil bij de balans tussen dit voordeel en de nadelen. Hoe kunt u verstandig omgaan met alcohol en drugs, zodat u meer kans hebt op het bereiken van uw hersteldoel? In het algemeen raden we aan ieder hoofdstuk in één ERH-bijeenkomst te behandelen. Het is mogelijk een hoofdstuk aan de hand van uw voorkeur een hoger of of lager tempo te behandelen. Sommige deelnemers besteden graag meer dan één bijeenkomst aan Hoofdstuk 3, 'voor- en nadelen van nuchterheid'. Tijdens de bijeenkomst worden oefeningen gedaan, die deelnemers voorbereiden op de toepassing van ideeën in het dagelijks leven. Na elk hoofdstuk krijgt u een oefenopdracht mee naar huis. Elke ERH-bijeenkomst begint met een terugblik op de laatst gemaakte oefening; wat ging er goed en wat ging minder goed? Door vaak te oefenen, boekt u sneller vooruitgang.

DIT WERKBOEK BESTAAT UIT ZES HOOFDSTUKKEN:

- Hoofdstuk 1** Waarom gebruiken mensen alcohol en drugs? _____ pagina **4**
- Hoofdstuk 2** Problemen die ontstaan door alcohol en drugs _____ pagina **8**
- Hoofdstuk 3** De voor- en nadelen van nuchterheid. _____ pagina **12**
- Hoofdstuk 4** Persoonlijke redenen voor nuchterheid, sociale steun krijgen en een planning maken voor riskante situaties _____ pagina **16**
- Hoofdstuk 5** Nieuwe manieren om in behoeften te voorzien. _____ pagina **22**
- Hoofdstuk 6** Het maken van een persoonlijk plan. _____ pagina **28**

Hoofdstuk

WAAROM GEBRUIKEN MENSEN ALCOHOL EN DRUGS?

Het gebruik van alcohol en drugs kan prettig voelen, maar niet zonder negatieve gevolgen. In het onderstaande werkblad zijn de positieve en negatieve effecten weergegeven. Bovendien zijn drugs die gekocht worden op het internet niet altijd veilig.

WERKBLAD 'VEEL GEBRUIKTE MIDDELEN EN HUN EFFECTEN'

TYPE MIDDEL	VOORBEELDEN	POSITIEVE EFFECTEN	NEGATIEVE EFFECTEN
Alcohol	Bier, wijn, gin, whisky, wodka, jenever	Ontspanning, beter humeur	Vertraagde reacties, sufheid, hinderlijk sociaal gedrag
Cannabis	Marihuana, hasj, weed, skunk	Ontspanning, gevoel "high" te zijn	Vertraagde reacties, verminderde coördinatie, sloomheid en vermoeidheid, achtervolgingswaan, angst of paniek
Stimulerende middelen	Cocaïne (poeder of crack), amfetamine, Ritalin, Adderall	Euforie, gevoel van alertheid	Angst, achtervolgingswaan en psychose, slapeloosheid
Hallucinogenen	LSD, ecstasy, peyote, mescaline, GHB, GBL	Verhoogde zintuiglijke waarneming, je goed voelen	'Bad trips', psychotische symptomen
Opiaten	Heroïne, opium, morfine, Vicodin, Demerol, Oxycontin, Tramadol	Je goed voelen, ontspanning, verlaagde pijngrens	Sufheid, zeer verslavend, risico op overdosis
Snuifmiddelen	Lijm, spuitbussen, verf	Gevoel "high" te zijn	Ernstige desoriëntatie, giftig, kan hersenbeschadiging veroorzaken
Cafeïne	Koffie, cafeïne pillen, sommige theesoorten, sommige frisdranken, sommige energy drinks	Gevoel alert te zijn	Beverig gevoel, kan de slaap belemmeren
Nicotine	Sigaretten of sigaren, E-sigaret, tabak kauwen	Gevoel alert te zijn, je goed voelen	Veroorzaakt veel gezondheidsproblemen
Benzodiazepines (angstdempende medicatie)	Valium, Xanax, Seresta (oxazepam), lorazepam, temazepam (Normison)	Verminderde angst, ontspanning	Terugkerende angst door afnemende werking, ontremming en verlies van coördinatie, verstoorde zintuiglijke waarneming
"Over-de-toonbank" medicatie	Hoest en griep medicatie, laxeremiddelen, dieetpillen, antihistamine, slaappillen	Verschilt per medicatie, kan een "high" gevoel geven, energiek, of slaperigheid	Verschilt per medicatie, kan slaperigheid veroorzaken, angst, verdoving, ontremming en verlies van coördinatie, verstoorde zintuiglijke waarneming, slapeloosheid

Hoofdstuk 1

WAAROM GEBRUIKEN MENSEN ALCOHOL EN DRUGS?

1.1 WAAROM GEBRUIKEN MENSEN ALCOHOL EN DRUGS?

Mensen gebruiken geestverruimende middelen zoals alcohol al duizenden jaren, sinds het begin van de beschaving. Redenen daarvoor zijn:

- 1 Het versterken van sociale contacten.
- 2 Stemming verbeteren.
- 3 Symptomen de baas kunnen.
- 4 Problemen vermijden.
- 5 Het middel is een onderdeel van het dagelijks leven geworden.

Deze veelvoorkomende redenen om te drinken en drugs te gebruiken worden hierna omschreven. Bedenk terwijl u het leest of bespreekt tijdens de ERH-bijeenkomst wat uw eigen ervaringen zijn met alcohol en drugs. Schrijf uw redenen op in het werkblad 'Redenen om alcohol en drugs te gebruiken'. Dit werkblad vindt u aan het eind van dit hoofdstuk.

1 HET VERSTERKEN VAN SOCIALE CONTACTEN

Soms gebruiken mensen middelen bij sociale contacten. Dat kan zomaar voor de aardigheid zijn of om iets te vieren. Alcohol en andere middelen worden soms gebruikt tijdens feestdagen zoals Oud en Nieuw of bij een speciale gelegenheid zoals een verjaardag. Sommige mensen drinken of gebruiken drugs om geaccepteerd te worden door anderen of om eenzaamheid te vermijden.

2 STEMMING VERBETEREN

Alcohol en drugs geven tijdelijk een prettig gevoel. Sommige middelen maken je meer alert en geven energie. Andere maken je rustig en tevreden of geven je een andere kijk op de wereld.

3 SYMPTOMEN DE BAAS KUNNEN

Mensen kunnen alcohol en drugs gebruiken om negatieve gevoelens of nare symptomen de baas te kunnen. Middelen kunnen gebruikt worden om met gevoelens van depressie en angst om te gaan. Mensen kunnen middelen gebruiken om te ontsnappen aan het horen van stemmen of andere hallucinaties. Sommige mensen gebruiken middelen om beter in slaap te vallen. Anderen gebruiken middelen om zich ergens op te kunnen concentreren.

4 PROBLEMEN VERMIJDEN

Soms gebruiken mensen middelen om 'hun kop in het zand te steken'. Ze hoeven dan niet te denken aan probleemsituaties of onplezierige zaken in hun leven. Dit doen ze bijvoorbeeld als zij een conflict met iemand hebben. Anderen gebruiken middelen wanneer ze onder grote druk staan of wanneer zij ontevreden zijn over hun leven. Middelengebruik kan hen tijdelijk laten ontsnappen aan hun problemen.

5 HET MIDDEL IS EEN ONDERDEEL VAN HET DAGELIJKS LEVEN GEWORDEN

Het gebruik kan een gewoonte zijn geworden, een vast onderdeel van het dagelijks leven. Het middelengebruik wordt iets om naar uit te kijken. Sommigen hebben te veel vrije tijd en glijden ongemerkt af naar het gebruik van alcohol en drugs als een vorm van tijdverdrijf.



- 1 Wat zijn middelen die u gebruikt en om welke reden? U kunt uw antwoord noteren in het werkblad 'Redenen om alcohol en drugs te gebruiken', verderop in dit hoofdstuk.
- 2 Zijn er middelen die u in het verleden heeft gebruikt, maar waar u mee bent gestopt? Zo ja, hoe is u dat gelukt?

Hoofdstuk 1

WAAROM GEBRUIKEN MENSEN ALCOHOL EN DRUGS?

OEFENEN

Vul nu het werkblad 'Redenen om alcohol en drugs te gebruiken' in. Noem zowel het middel als de redenen voor gebruik.

WERKBLAD 'REDEKEN OM ALCOHOL EN DRUGS TE GEBRUIKEN'

IK GEBRUIK MIDDELEN OM...	MIDDEL 1	MIDDEL 2	MIDDEL 3
mij minder depressief te voelen			
mij "high" te voelen			
alerter te zijn			
mij goed te voelen			
pijn te bestrijden			
angst te verminderen			
hallucinaties hanteerbaar te maken			
mijn zinnen te verzetten			
beter te slapen			
problemen te vermijden			
symptomen te hanteren			
erbij te horen in gezelschap			
iets te doen te hebben met vrienden			
elke dag iets te doen hebben			
iets te vieren			
verveling te verdrijven			
na aandrang van anderen			
andere reden: _____			

Hoofdstuk 1

WAAROM GEBRUIKEN MENSEN ALCOHOL EN DRUGS?

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'WAAROM GEBRUIKEN MENSEN ALCOHOL EN DRUGS?'

DATUM: - 2019

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Bespreek met een vertrouwd persoon zoals een familielid, vriend of groepsgenoot wat u vandaag heeft geleerd over de meest voorkomende redenen waarom mensen drugs en alcohol gebruiken.
- OPTIE 2:** Bespreek met een vertrouwd persoon om welke redenen uzelf drugs of alcohol gebruikt.
- OPTIE 3:** Wanneer u een film of televisieserie kijkt, let dan op wie van de personages drinkt of drugs gebruikt. Welke reden hebben zij om dit te doen? Welk effect heeft het op hen? Maak een lijst met een aantal voorbeelden.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 2

PROBLEMEN DIE VERBAND HOUDEN MET MIDDELENGEBRUIK

Veel mensen gebruiken alcohol en drugs. Een deel van hen krijgt daardoor kleinere of grotere problemen. Voor mensen met psychiatrische kwetsbaarheden brengen alcohol en drugs extra gevaren met zich mee. Voor hen wordt het moeilijker om hun problemen te hanteren. Dit staat beschreven in het Steun-Stress Kracht-Kwetsbaarheidsmodel.

Kwetsbaarheid voor psychische stoornissen kan verergeren door:

- alcohol en drugs.

Kwetsbaarheid kan verminderen door:

- medicatie;
- een effectieve manier van omgaan met de ziekte (coping);
- sociale ondersteuning;
- zinvolle activiteiten;
- het vermijden van alcohol en drugs.

Middelengebruik kan klachten doen toenemen en leiden tot het opspelen van kwetsbaarheid. Middelengebruik kan ook de werking van medicatie negatief beïnvloeden. Zelfs heel kleine hoeveelheden alcohol of drugs kunnen problemen veroorzaken.

2.1 PROBLEMEN DIE VERBAND HOUDEN MET HET MIDDELENGEBRUIK

De positieve effecten van het gebruik van alcohol en drugs zijn bekend. Alcohol en drugs kunnen mensen een prettig gevoel geven. Middelen geven de mogelijkheid om tijdelijk te ontsnappen aan een ongelukkig gevoel. Maar het middelengebruik kan op de lange duur het ongelukkig gevoel versterken en een goede kwaliteit van leven in de weg staan. Het begrijpen van zowel de positieve als de negatieve effecten van het gebruik van middelen, kan u helpen bij het nemen van een beslissing om deze gewoonte te veranderen.

Ga na of u de nu volgende problemen heeft ervaren toen u drugs of alcohol gebruikte. U kunt uw problemen opschrijven in het werkblad 'Negatieve gevolgen van middelengebruik' aan het eind van dit hoofdstuk.

Sommige mensen met een psychische stoornis zijn zeer gevoelig voor de negatieve effecten van alcohol en drugs

Een aantal van de meest voorkomende problemen gerelateerd aan drugs- en alcoholgebruik:

- 1 toename van klachten;
- 2 verlies van eigenwaarde;
- 3 sociale problemen;
- 4 problemen op het werk of op school;
- 5 problemen in het dagelijks leven;
- 6 problemen met politie en justitie;
- 7 gezondheidsproblemen;
- 8 veiligheidsproblemen;
- 9 psychische afhankelijkheid;
- 10 lichamelijke afhankelijkheid.

Hoofdstuk 2

PROBLEMEN DIE VERBAND HOUDEN MET MIDDELENGEBRUIK

1. TOENAME VAN KLACHTEN

Het gebruik van middelen kan symptomen uitlokken of reeds bestaande symptomen verergeren. Alcohol en drugs kunnen bijdragen aan de verergering van depressieve gevoelens, angsten, hallucinaties, waanvoorstellingen en problemen met denken. Soms kan middelengebruik de directe aanleiding zijn voor een nieuwe opname.

2. VERLIES VAN EIGENWAARDE

Het veelvuldig gebruiken van alcohol en drugs kunnen mensen het gevoel geven dat ze hun leven aan het vergooien zijn. Passen deze gewoonten wel bij wie u zou willen zijn?

3. SOCIALE PROBLEMEN

Gebruik van middelen kan conflicten veroorzaken met anderen. Naasten kunnen het niet eens zijn met het gebruik of zich zorgen maken. Middelengebruik kan mensen ook minder voorspelbaar maken en moeilijker in de omgang. Iemand kan bijvoorbeeld heel prikkelbaar zijn, omdat hij of zij hevig verlangt naar middelengebruik. Of iemand komt te laat thuis omdat hij of zij drugs aan het gebruiken was. Soms is iemand vanwege het middelengebruik niet in staat om te voldoen aan de verwachtingen van anderen, zoals het zijn van een goede ouder. Middelengebruik kan ook gepaard gaan met het hebben van 'foute' vrienden of kennissen. Zulke mensen kunnen zich voor doen als vriend, maar alleen omdat u iets heeft dat zij willen hebben, zoals geld of het gebruik van uw kamer. Dit kan misschien leiden tot arrestatie of zelfs huisuitzetting. Soms zijn mensen zo afhankelijk van een middel dat zij er al hun geld aan besteden en schulden krijgen of zich seksueel laten misbruiken.

4. PROBLEMEN OP HET WERK OF OP SCHOOL

Het gebruik van alcohol en drugs is meestal niet gunstig voor prestaties op werk of school. Het kan moeilijk zijn zich op het werk te concentreren. Of iemand komt door het gebruik de avond ervoor, te laat op het werk of op school. Ontslag of 'geen diploma halen' kan het gevolg zijn.

5. PROBLEMEN IN HET DAGELIJKS LEVEN

Mensen die middelen gebruiken hebben vaak meer moeite om goed voor zichzelf te zorgen. Ze gaan dan niet onder de douche, poetsen hun tanden niet en zien er onverzorgd uit. Sommigen eten niet goed. Soms onderhouden ze ook hun woonruimte slecht. Daarnaast kunnen er financiële problemen ontstaan want het kopen van die middelen kost geld.

6. PROBLEMEN MET DE POLITIE EN JUSTITIE

Middelengebruik kan problemen met politie en justitie veroorzaken. Rijden onder invloed van alcohol of drugs is bij wet verboden en kan tot straffen leiden. Mensen kunnen ook gearresteerd worden als zij in het bezit zijn van illegale drugs. Soms worden kinderen weggehaald bij ouders die problemen hebben met middelengebruik.

7. GEZONDHEIDSPROBLEMEN

Het gebruik van middelen kan tot allerlei gezondheidsproblemen leiden. Langdurig alcoholgebruik kan veel problemen veroorzaken, waaronder problemen met de lever. Het gebruik van middelen als cocaïne, heroïne en amfetamines wordt in verband gebracht met infectieziekten, zoals hepatitis-C en besmetting met het Hiv-virus. Deze ziekten worden via het bloed overgedragen. Iemand kan besmet raken door het gebruiken van geïnfecteerde naalden of snuifrietjes. Wanneer mensen een drugsprobleem hebben, verwaarlozen zij vaak hun chronische ziekte zoals suikerziekte of hart- en vaatziekte. Middelengebruik kan iemands leven bekorten.

8. VEILIGHEIDSPROBLEMEN

Soms komen mensen die middelen gebruiken in gevaarlijke situaties terecht. Het onder invloed bedienen van zware machines of deelnemen aan het verkeer is gevaarlijk.

9. PSYCHISCHE AFHANKELIJKHEID

Het gebruik van alcohol en drugs kan een belangrijke rol spelen in iemands leven.

Er is sprake van psychische afhankelijkheid wanneer iemand veel tijd besteedt aan het gebruik van middelen en andere belangrijke activiteiten laat liggen. Bij psychische afhankelijkheid is het gebruik groter dan de eigen bedoeling is. Vaak zijn eerdere pogingen om te stoppen mislukt.

10. LICHAAMELIJKE AFHANKELIJKHEID

Wanneer mensen vaak middelen gebruiken, hebben ze soms steeds grotere hoeveelheden nodig om hetzelfde effect te bereiken. Mensen kunnen ontwenningssverschijnselen ervaren als ze het middel niet gebruiken, zoals beverigheid en misselijkheid. Dit zijn symptomen van lichamelijke afhankelijkheid.

Hoofdstuk 2

PROBLEMEN DIE VERBAND HOUDEN MET MIDDELENGEBRUIK

OEFENEN

Veel mensen vinden het prettig om tussen de ERH-bijeenkomsten te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

WERKBLAD 'REDENEN OM ALCOHOL EN DRUGS TE GEBRUIKEN'

NEGATIEVE GEVOLGEN VAN ALCOHOL- EN DRUGS GEBRUIK	MIDDEL 1	MIDDEL 2	MIDDEL 3
Toename van klachten			
Nieuwe ziekenhuisopname			
Mijn symptomen verergeren			
Ik heb conflicten met anderen			
Men klaagt over mijn gebruik			
Ik raak sneller geïrriteerd			
Men kan niet op mij rekenen			
Ik raak vrienden kwijt			
Ik verkeer in slecht gezelschap			
Men maakt misbruik van mij			
Ik zorg niet goed voor mezelf			
Ik geef te veel geld uit			
Ik heb problemen met politie en justitie			
Ik heb gezondheidsproblemen			
Ik ben dakloos geworden			
Ik doe onveilige dingen			
Ik heb problemen op het werk			
Alcohol en drugs nemen mijn leven over			
Mijn relatie lijdt eronder			
Ik voel me slecht over mezelf			
Anders: _____			

Middelengebruik kan zeer uiteenlopende moeilijkheden veroorzaken

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'PROBLEMEN DIE VERBAND HOUDEN MET MIDDELENGEBRUIK'

DATUM: - 2019

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Spreek met een vertrouwd persoon zoals een familielid, vriend of groepsgenoot over iets wat u deze sessie heeft geleerd over de negatieve effecten van alcohol- en drugsgebruik.
- OPTIE 2:** Als u drugs of alcohol gebruikt, deel dan uw ervaringen met een vertrouwd persoon zoals een familielid, vriend of groepsgenoot. Bespreek ten minste één negatief effect dat u heeft ervaren. U kunt ook uit zoeken of deze persoon dit gemerkt heeft.
- OPTIE 3:** Vul het werkblad 'Negatieve gevolgen van middelengebruik' in over iemand waarvan u weet dat hij/zij problemen heeft door alcohol- of drugsgebruik.
- OPTIE 4:** Als u deze week drugs of alcohol gebruikt, sta dan stil bij de negatieve effecten die u ervaart. U kunt hier het werkblad 'Negatieve gevolgen van middelengebruik' voor gebruiken.
- OPTIE 5:** Bedenk zelf een optie:

Evaluëren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evaluëren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 3

DE VOOR- EN NADELEN VAN NUCHTERHEID

3.1 DE VOOR- EN NADELEN

Het is niet eenvoudig om te beslissen om al dan niet stoppen met het gebruik van alcohol en drugs. De voordelen, zoals het contact met anderen en het feit dat u zich goed voelt, moeten afgewogen worden tegen de nadelen. Wie een overzicht maakt van de plussen en de minnen, kan betere keuzes maken.

OEFENEN

De beste manier om uw eigen voor- en nadelen tegen elkaar af te wegen is het invullen van werkblad 'Voor- en nadelen van middelengebruik'. U kunt de informatie van de werkbladen 'Redenen om alcohol en drugs te gebruiken' en 'Negatieve gevolgen van middelengebruik' gebruiken om het werkblad in te vullen. Later in dit hoofdstuk heeft u de mogelijkheid om de voor- en nadelen van nuchterheid naast elkaar te leggen.

WERKBLAD 'REDENEN OM ALCOHOL EN DRUGS TE GEBRUIKEN'

VOORDELEN VAN MIDDELENGEBRUIK	NADELEN VAN MIDDELENGEBRUIK
Vermeld alle voordelen van het doorgaan met het gebruik van alcohol en drugs. Kijk goed naar voordelen zoals: contact met anderen, goed gevoel, ontsnappen aan ellende, omgaan met symptomen, iets om naar uit te kijken, gewoonte.	Vermeld alle nadelen van het gebruik van middelen die u kunt bedenken b.v. verergering van symptomen, heropname, conflicten met familie of vrienden, problemen op werk of op school, moeilijkheden met ouderschap, gezondheid, politie, justitie, huisvesting of geld.



- Als u alle voor- en nadelen afweegt, zou u dan uw gebruik willen verminderen of stoppen?
 NEE Ik wil niet minderen of stoppen.
 MISSCHIEN Ik wil misschien minderen of stoppen, maar ik ben er nog niet zeker van.
 JA Ik zou willen minderen of stoppen.
- Wat betekent de keuze die u net heeft aangegeven voor het bereiken van uw hersteldoel?

Hoofdstuk 3

DE VOOR- EN NADELEN VAN NUCHTERHEID

Het begrijpen van de voor- en nadelen van het gebruik van middelen kan u helpen bij het nemen van het besluit of u daar mee door wilt gaan. Daarnaast is het nuttig de voor- en nadelen van vermindering of onthouding tegen elkaar af te wegen.

Vul werkblad 'Voor- en nadelen van onthouding' in om de voor- en nadelen van vermindering of onthouding tegen elkaar af te wegen.

WERKBLAD 'VOOR- EN NADELEN VAN ONTHOUDING'

VOORDELEN VAN ONTHOUDING	NADELEN VAN ONTHOUDING
Vermeld alle voordelen van het minderen of stoppen met middelengebruik. Overweeg hoe onthouding u zou kunnen helpen bij het bereiken van uw persoonlijke hersteldoelen, zoals: een betere grip op uw psychische klachten, betere relaties, meer onafhankelijkheid, betere gezondheid, de mogelijkheid om te werken en naar school te gaan, beter ouderschap, minder problemen met politie en justitie, huisvesting, geld of gezondheid.	Noteer wat u zou moeten opgeven als u stopt met het gebruik van middelen. Overweeg wat de 'prijs' is van onthouding, zoals het kwijtraken van vrienden, niets leuks te doen hebben, problemen te hebben met symptomen, niet kunnen wegluchten uit uw problemen en u slecht voelen.



- Als u alle voor- en nadelen van onthouding en alle voor- en nadelen van middelengebruik afweegt, zou u dan uw gebruik willen verminderen?
 - NEE Ik wil niet minderen of stoppen.
 - MISSCHIEN Ik wil misschien minderen of stoppen, maar ik ben er nog niet zeker van.
 - JA Ik zou willen minderen of stoppen.
- Wat betekent de keuze die u net heeft aangegeven voor het bereiken van uw hersteldoel?

3.2 VOORBEELDEN VAN MENSEN DIE ZIJN GESTOPT MET ALCOHOL EN DRUGS

Wanneer mensen ervoor kiezen om geen alcohol en drugs meer te gebruiken, is het bemoedigend te luisteren naar mensen die dit eerder met succes hebben gedaan. Hier zijn een aantal voorbeelden:

Glorissa, 38, met bipolaire stoornis, drinkt al 8 jaar niet meer:

“Ik dacht dat alcohol mijn beste vriend was, maar nu weet ik beter. Alcohol was er altijd als ik het nodig had. Mijn leven draaide om drinken, hetzij alleen, hetzij met anderen. Maar de prijs was hoog; het verergerde mijn somberheid en was de oorzaak van opnames in het ziekenhuis, ik kon geen werk houden en kon niet voor mijn kinderen zorgen. Nu ik niet meer drink, heb ik de controle over mijn leven terug; ik ben niet meer opgenomen, ik werk weer en kan een betere moeder en een voorbeeld zijn voor mijn kinderen.”

Jeroen, 28, met schizo-affectieve stoornis, sinds 14 maanden gestopt met cocaïne (crack), speed en marihuana:

“Het laten staan van de drugs was een zware opgave voor mij. Ik dacht dat drugs de oplossing waren voor al mijn problemen, gewoon door “high” te worden. Ik heb nu betere manieren gevonden om mijn depressies, mijn stemmen en mijn slaapproblemen onder controle te krijgen. Ik moest ook nieuwe vrienden vinden en die geven echt om mij. Ik voel me stukken beter en ik ga weer naar school.”



- 1 Kent u iemand die positief is veranderd nu hij of zij geen alcohol en drugs meer gebruikt?

Onthouding is de beste manier om de problemen rondom alcohol- en drugsgebruik de baas te worden.

Hoofdstuk 3

DE VOOR- EN NADELEN VAN NUCHTERHEID

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'DE VOOR- EN NADELEN VAN ONTHOUDING'

DATUM: - 2019

DEEL A

Wat betekent hetgeen ik heb geleerd voor mij? Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Laat werkblad 'Voor en nadelen van middelengebruik en/of 'Voor en nadelen van onthouding' zien aan een vertrouwd persoon zoals een familielid, vriend(in) of groepsgenoot. Vertel de persoon wat uw belangrijkste voor- en nadelen zijn. Vraag de persoon om aanvulling.
- OPTIE 2:** Wanneer u kiest om te minderen of te stoppen, vertel dat dan aan een vertrouwd persoon zoals een familielid, vriend(in) of groepsgenoot. Vraag zijn of haar hulp.
- OPTIE 3:** Bedenk of u iemand kent die de keuze heeft gemaakt om te stoppen met drugs of alcohol en welke vooruitgang hij of zij heeft gemaakt. Wat heeft deze persoon gedaan om te minderen of te stoppen? Welke voordelen heeft hij of zij tot nu toe ervaren? Schrijf uw antwoorden op.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 4

PERSOONLIJKE REDENEN VOOR NUCHTERHEID, SOCIALE STEUN KRIJGEN EN EEN PLANNING MAKEN VOOR RISKANTE SITUATIES.

Wanneer mensen besluiten om te gaan minderen of te stoppen met middelengebruik, dan vergt dat planning en oefening. Soms zijn er tegenslagen, zoals het hevig verlangen naar drugs of het opnieuw gebruiken van het middel. Stoppen met alcohol en drugs kan bijdragen aan het bereiken van uw persoonlijke hersteldoelen.

Er zijn vier belangrijke stappen.

- 1 Vaststellen waarom u wilt stoppen met het gebruik
- 2 Het krijgen van sociale steun
- 3 Risicovolle situaties herkennen
- 4 Het ontwikkelen van werkwijzen bij risicovolle situaties
- 5 Vinden van nieuwe manieren om aan uw behoeften tegemoet te komen

Dit hoofdstuk zal de eerste vier stappen bespreken. Stap vijf zal in het volgende hoofdstuk aan bod komen.

4.1 VASTSTELLEN WAAROM U WILT STOPPEN MET HET GEBRUIK

Het is belangrijk om te weten waarom u wilt leven zonder alcohol en drugs. Om uw persoonlijk herstel doel te halen bijvoorbeeld. Herinner uzelf regelmatig aan deze redenen. Overweeg of de nu volgende mogelijke redenen op u van toepassing zijn:

- betere mogelijkheden om doelen in het leven te bereiken;
- betere mogelijkheden om met een psychische klachten om te gaan;
- verbeterde sociale relaties;
- verbeterde mogelijkheden om te werken of naar school te gaan;
- zelfstandige huisvesting hebben;
- een betere ouder zijn;
- minder problemen met politie en justitie hebben;
- meer geld aan andere dingen kunnen besteden;
- genieten van een betere gezondheid en een langer leven.

Schrijf in het volgende werkblad op wat uw voornaamste redenen zijn voor een leven zonder alcohol en drugs. Schrijf ook op hoe het u zal helpen om uw persoonlijke hersteldoel te halen.

WERKBLAD 'REDENEN VOOR EEN LEVEN ZONDER ALCOHOL EN DRUGS'

1

2

3

4

5

Hoofdstuk 4

PERSOONLIJKE REDENEN VOOR NUCHTERHEID, SOCIALE STEUN KRIJGEN EN EEN PLANNING MAKEN VOOR RISKANTE SITUATIES.

4.2 HET KRIJGEN VAN SOCIALE STEUN

Het is erg moeilijk om alleen te proberen te minderen of helemaal te stoppen. Het is verstandig om ten minste één persoon te zoeken die u kan steunen door met u te praten, u te helpen problemen op te lossen en u aan te moedigen. Daarnaast raden wij het aan om uit te zoeken of u lid kunt worden van een hulpgroep zoals Anonieme Alcoholisten (AA).



- 1 Denkt u dat sociale steun u zou kunnen helpen?
- 2 Is er iemand wie u zou kunnen vragen om u te steunen?
- 3 Kent u een hulpgroep waar u zich bij zou kunnen aansluiten?

4.3 RISICOVOLLE SITUATIES HERKENNEN

Goede voornemens zijn meestal niet gemakkelijk uit te voeren. Maar het is extra moeilijk als de omstandigheden tegen zitten. Moeilijke omstandigheden vergroten vaak de trek in een bepaald middel, zodat het nog moeilijker wordt om het te laten staan. Deze situaties worden risicovolle situaties genoemd.

Kijk naar de volgende lijst van risicovolle situaties. Kruis de situaties aan waar u vaak mee wordt geconfronteerd. Lees vervolgens hoe u hier het best mee om kunt gaan.

- Als men een vroegere bekende uit het drugscircuit tegenkomt.
- Als er druk uitgeoefend wordt door vrienden of kennissen om te gebruiken.
- Tijdens een feestdag of feestje.
- Als men hevig verlangt (craving) om middelen te gebruiken.
- Als men zich 'rot' voelt (depressief, bang, gefrustreerd).
- Als men hallucineert.
- Als men slaapproblemen heeft.
- Als men niets te doen heeft.
- Als men op plaatsen komt die geassocieerd worden met het gebruik, zoals in een park of bar.
- Een andere risicovolle situatie voor mijzelf, namelijk:

4.3 HET ONTWIKKELEN VAN WERKWIJZEN BIJ RISICOVOLLE SITUATIES

Het vermijden van deze situaties kan het risico op ongewild gebruik verminderen. Volledige vermindering is echter niet altijd mogelijk. Het is daarom van groot belang om van tevoren te bedenken hoe u gaat reageren op risicovolle situaties. Hieronder vindt u enkele tips. In Werkboek 8 en 9 komen een aantal van de risico's weer terug.

1 Risico: Momenten van sociaal contact waarbij middelen worden aangeboden door mensen uit het drugsircuit of mensen waar u niet bevriend mee bent (zoals vreemden).

Wat te doen?

- Zeg luid en duidelijk "nee".
- Verontschuldigt u niet voor uw "nee", dat lokt discussie uit.
- Herhaal uw weigering als dat nodig is.
- Verlaat het gezelschap als dat nodig is.

2 Risico: Momenten van sociaal contact, waarbij middelen worden aangeboden door vrienden of familieleden.

Wat te doen?

- Zeg luid en duidelijk "nee".
- Leg uit hoe belangrijk het voor u is om niet te gebruiken en vraag hen dit te respecteren.
- Stel voor om iets anders te ondernemen.
- Wanneer ze blijven aandringen, legt u dan uit dat u de situatie te stressvol vindt en dat u weg moet gaan.

3 Risico: Feestdagen of feesten waar middelen aanwezig zijn.

Wat te doen?

- Neem zelf alcoholvrij drinken mee naar het feest (of zorg dat u weet dat dat daar te koop is).
- Breng tijd door met mensen die geen alcohol drinken of drugs gebruiken.
- Vertel aan iemand die u vertrouwt over uw beslissing en vraag hem of haar om steun.
- Blijf kort bij feestdagen en feesten (dertig tot vijftien minuten).
- Houd een lijstje met 'redenen om niet te gebruiken' in uw portemonnee, kijk hier voor en tijdens het feest naar om uw beslissing te ondersteunen.
- Spreek iets af met iemand waarvan u weet dat hij of zij geen middelen gebruikt en ga iets leuks doen, in plaats van naar het feest te gaan.

4 Risico: Hevig verlangen (craving) om middelen te gebruiken.

Wat te doen?

- Probeer uzelf af te leiden door uw aandacht op iets anders te vestigen.
- Praat uzelf moed in zoals: "ik kan met dit verlangen omgaan, het zal over gaan".
- Gebruik ontspanningstechnieken tot het verlangen wegtrekt.
- Bid of woon een dienst bij.
- Zoek contact met een vriend voor steun.
- Woon een hulpgroep bij.

5 Risico: Geld kunnen besteden.

Wat te doen?

- Bedenk manieren om het grootste deel van uw geld op veilige afstand op te bergen.
- Bedenk manieren om niet direct bij uw geld te kunnen.
- Overweeg om iemand te vragen op uw geld te letten.

Hoofdstuk 4

PERSOONLIJKE REDENEN VOOR NUCHTERHEID, SOCIALE STEUN KRIJGEN EN EEN PLANNING MAKEN VOOR RISKANTE SITUATIES.

6 Risico: Depressieve stemming.

Wat te doen?

- Plan leuke activiteiten.
- Verzet u tegen negatieve gedachten.
- Ga sporten.
- Praat uzelf moed in.

7 Risico: Angst of zorgen.

Wat te doen?

- Gebruik ontspanningstechnieken.
- Verzet u tegen gedachten die u bezorgd maken.
- Zoek stapje voor stapje de gevreesde situatie op, zodat de angst uitdooft. Doe dit alleen als dat veilig kan.
- Zoek contact met een vriend voor steun.

8 Risico: Hallucinaties.

Wat te doen?

- Leid uzelf af met andere activiteiten.
- Accepteer de stemmen of andere hallucinaties zonder er veel aandacht aan te geven.
- Ontspan u om de druk te kunnen verwerken.

9 Risico: Slaapproblemen.

Wat te doen?

- Vermijd het gebruik van cafeïne in de middag en avond.
- Doe geen dutjes overdag.
- Ga elke avond op de zelfde tijd naar bed en sta 's ochtends op dezelfde tijd op.
- Doe altijd iets prettigs voor het slapen gaan (bijv. lezen of tv kijken).

10 Risico: Verveling.

Wat te doen?

- Bel een vriend(in) of familielid om samen iets te ondernemen.
- Lees een boek of tijdschrift.
- Surf naar uw favoriete website op internet.
- Maak een wandeling of ga sporten.
- Luister naar muziek of kijk televisie.
- Speel een computerspel.
- Ga tekenen of schilderen.
- Bespeel een instrument.
- Doe een kruiswoordpuzzel of sudoku.
- Woon een hulpgroep bij.

11 Risico: Op een plaats komen waar u vroeger middelen gebruikte.

Wat te doen?

- Vermijd plekken die u kunnen verleiden om middelen te gebruiken.
- Wanneer u deze plekken niet kunt vermijden, bereid uzelf dan goed voor met een coping-strategie.
- Gebruik werkwijzen om met het verlangen (craving) om te gaan wanneer u onverwachts in een omgeving bent waar u vroeger gebruikte.

Hoofdstuk 4

PERSOONLIJKE REDENEN VOOR NUCHTERHEID, SOCIALE STEUN KRIJGEN EN EEN PLANNING MAKEN VOOR RISKANTE SITUATIES.



- 1 Als u heeft besloten om een leven zonder alcohol en drugs aan te houden, wat zou dan een risicovolle situatie zijn voor u?
- 2 Wanneer bevond u zich in een risicovolle situatie en heeft u toch geen middelen gebruikt? Hoe bereikte u dat succes?
- 3 Welke werkwijzen uit de lijstjes hierboven zijn bruikbaar voor u?

OEFENEN

Vul het werkblad in 'Werkwijzen voor risicovolle situaties in'. Het is raadzaam om tenminste twee swerkwijzen per situatie te hebben, die voor u van belang kan zijn.

WERKBLAD 'WERKWIJZEN VOOR RISICOVOLLE SITUATIES'

SITUATIE	DIT KAN VOOR MIJ EEN PROBLEEM ZIJN	WERKWIJZE DIE IK ZOU WILLEN TOEPASSEN
Middelen aangeboden krijgen van mensen uit het drugscircuit		
Middelen aangeboden krijgen door vrienden of familieleden		
Feestdagen		
Naar een feest gaan		
Verlangen (craving) hebben naar het middel		
Beschikken over geld		
Depressie		
Angst of zorgen		
Hallucinaties		
Slaapproblemen		
Niets te doen hebben (verveling)		
Op een plaats komen waar u vroeger middelen gebruikte		
Anders: _____		

OEFENEN

Nadat u werkwijzen heeft uitgekozen die u graag zou willen gebruiken, kan het zinvol zijn dat uw ERH-trainer één van deze werkwijzen voordoet. Daarna kunt u zelf oefenen met een rollenspel. Op deze manier bent u beter voorbereid wanneer de situatie zich voordoet.

Het herkennen van risicovolle situaties en het ontwikkelen van werkwijzen om deze te vermijden, vermindert de kans op gebruik

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'PERSOONLIJKE REDENEN VOOR NUCHTERHEID, SOCIALE STEUN KRIJGEN EN EEN PLANNING MAKEN VOOR RISKANTE SITUATIES'

DATUM: - 2019

DEEL A

Wat betekent hetgeen ik heb geleerd voor mij? Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Wanneer u heeft besloten om een leven zonder alcohol en drugs aan te houden, praat dan met een vertrouwd persoon zoals een familielid, vriend(in) of groepslid over uw persoonlijke redenen om hier voor te kiezen. Vraag de persoon om steun.
- OPTIE 2:** Bespreek met een vertrouwd persoon zoals een vriend(in) of familielid de risicovolle situaties die u herkent. Vraag om input van deze persoon.
- OPTIE 3:** Als u middelen gebruikt, wees dan alert op risicovolle situaties die u deze week tegenkomt. Probeer een nieuwe werkwijze uit. Houd bij of dit naar tevredenheid werkt.
- OPTIE 4:** Als u niet verwacht om een risicovolle situatie tegen te komen, oefen dan een van uw strategieën in een rollenspel met een vertrouwd persoon zoals een familielid of vriend(in). Plan wie, wat, wanneer en waar.
- OPTIE 5:** Als u geen middelen gebruikt (of niet wilt stoppen) maar wel rookt, schrijf dan redenen op om te minderen of stoppen met roken.
- OPTIE 6:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 5

Nieuwe manieren om in behoeften te voorzien

Het aanleren van een leven zonder alcohol en drugs lukt beter als uw dagelijks leven voldoende in uw behoeften voorziet. Hier volgen nogmaals veelvoorkomende redenen om middelen te gebruiken:

- om sociale contacten te bevorderen en zich geaccepteerd te voelen;
- om stemming te verbeteren;
- om klachten de baas te kunnen;
- om problemen te vermijden;
- het middel is een onderdeel van het dagelijks leven geworden;
- omgaan met slaapproblemen.

Deze problemen kunt u ook zonder alcohol en drugs oplossen. Zo'n verandering kost moeite en tijd, maar is wel de moeite waard. U maakt dan meer kans om uw persoonlijke hersteldoelen te realiseren.

OEFENEN

Vul het werkblad in: 'Ontwikkelen van alternatieven voor drugs en alcohol'. Wat gaat u doen om in uw behoeften te voorzien zonder drugs of alcohol. Het is zinvol om tenminste twee werkwijzen te gebruiken voor elke categorie.

WERKBLAD 'ONTWIKKELLEN VAN ALTERNATIEVEN VOOR DRUGS EN ALCOHOL'

ALLEDAAGSE BEHOEFTE	MOGELIJKE ALTERNATIEVEN VOOR DRUGS EN ALCOHOL	WELKE PROBEERT U?
Sociale contacten, zich geaccepteerd voelen	Ontwikkelen hobby's en interesses	
	Zoek mensen die uw interesses delen	
	Doe vrijwilligerswerk bij een organisatie waar anderen uw interesses delen	
	Word lid van een steun- of hulpgroep	
	Doe een cursus	
	Zoek werk	
	Verbeter uw sociale vaardigheden	
	Raak betrokken bij een religieuze of spirituele groep	
	Eigen optie, namelijk: _____ _____	

Hoofdstuk 5

Nieuwe manieren om in behoeften te voorzien

WERKBLAD 'ONTWIKKELEN VAN ALTERNATIEVEN VOOR DRUGS EN ALCOHOL'

ALLEDAAGSE BEHOEFTE	MOGELIJKE ALTERNATIEVEN VOOR DRUGS EN ALCOHOL	WELKE PROBEERT U?
Stemming verbeteren	Sport	
	Stel uzelf één of twee doelen per dag	
	Doe iets waar u mentaal en fysiek actief mee bent om uzelf af te leiden van problemen	
	Maak een lijst van al uw positieve eigenschappen en behaalde doelen	
	Doe elke dag tenminste één plezierige activiteit	
	Praat met mensen die u vertrouwt over hoe u zich voelt	
	Maak een lijstje met dingen waar u dankbaar voor bent	
	Probeer een ander een plezier te doen	
	Eigen optie, namelijk: _____ _____	
Klachten de baas	Herken symptomen van angst en leer hiermee om te gaan.	
	Herken symptomen van hallucinaties en depressie en leer hiermee om te gaan.	
	Herken symptomen van wanen en leer hiermee om te gaan.	
	Herken symptomen van denkmoeilijkheden en leer hiermee om te gaan.	
	Herken negatieve symptomen en leer hiermee om te gaan.	
	Eigen optie, namelijk: _____ _____	

Hoofdstuk 5

Nieuwe manieren om in behoeften te voorzien

WERKBLAD 'ONTWIKKELEN VAN ALTERNATIEVEN VOOR DRUGS EN ALCOHOL'

ALLEDAAGSE BEHOEFTE	MOGELIJKE ALTERNATIEVEN VOOR DRUGS EN ALCOHOL	WELKE PROBEERT U?
Iets te doen hebben, ergens naar uit kunnen kijken	Werk	
	Ga terug naar school gaan of volg een cursus	
	Word actiever in het ouderschap	
	Doe vrijwilligerswerk	
	Leer koken (of andere dingen te koken)	
	Beoefen een sport, word eventueel lid van een team	
	Plan uitjes (in de buurt of verder weg)	
	Leer over een andere cultuur	
	Eigen optie, namelijk: _____ _____	
Structuur in het dagelijks leven, zodat gebruik geen vaste gewoonte meer is	Gebruik een kalender of agenda	
	Ga elke avond om dezelfde tijd naar bed	
	Sta elke ochtend om dezelfde tijd op	
	Eet op vaste tijden	
	Onderhoud uw persoonlijke hygiëne	
	Maak een lunchpakket (indien nodig)	

Hoofdstuk 5

Nieuwe manieren om in behoeften te voorzien

WERKBLAD 'ONTWIKKELEN VAN ALTERNATIEVEN VOOR DRUGS EN ALCOHOL'

ALLEDAAGSE BEHOEFTE	MOGELIJKE ALTERNATIEVEN VOOR DRUGS EN ALCOHOL	WELKE PROBEERT U?
Structuur in het dagelijks leven, zodat gebruik geen vaste gewoonte meer is	Doe de was, boodschappen en maak schoon (of doe andere specifieke taken) op vaste dagen	
	Ontwikkel thuis routines voor zaken die u belangrijk vindt	
	Ontwikkel routines voor werk/school/vrijwilligerswerk (of activiteiten die in verband staan met het daar naar zoeken)	
	Eigen optie, namelijk: _____ _____	
Relaxen, omgaan met stress	Oefen met diep ademhalen	
	Ontspan al uw spieren	
	Maak in uw eigen hoofd een voorstelling van een rustige omgeving	
	Doe aan Yoga en of meditatie	
	Maak een wandeling Wees creatief	
	Neem een warme douche	
	Lees	
	Sport	
	Luister naar muziek of maak zelf muziek	
	Breng tijd door met vrienden en familieleden	
Eigen optie, namelijk: _____ _____		

Hoofdstuk 5

Nieuwe manieren om in behoeften te voorzien

WERKBLAD 'ONTWIKKELEN VAN ALTERNATIEVEN VOOR DRUGS EN ALCOHOL'

ALLEDAAGSE BEHOEFTE	MOGELIJKE ALTERNATIEVEN VOOR DRUGS EN ALCOHOL	WELKE PROBEERT U?
Goed slapen	Ontwikkel een dagelijkse routine voor het naar bed gaan en opstaan	
	Wees actief gedurende de dag	
	Vermijd agressieve of van streek makende televisieprogramma's, films of websites	
	Doe geen dutjes overdag	
	Vermijd cafeïne na vijf uur 's middags	
	Ontwikkel een routine om voor het naar bed gaan iets ontspannends te doen (bijvoorbeeld naar muziek luisteren, lezen of een warme douche nemen)	

U kunt meer ideeën opdoen in de volgende werkboeken:

- sociale contacten, werkboek 4 'Sociale steun'
- omgaan met symptomen en uw stemming verbeteren, werkboek 9 'Omgaan met problemen en symptomen'
- relaxen, omgaan met stress, werkboek 8 'Omgaan met stress'
- een goede nachtrust, werkboek 9 'Omgaan met problemen en symptomen' en werkboek 11 'Gezond leven'.

Het ontwikkelen van gezonde manieren om aan uw behoeften te voldoen, kan de kans op gebruik van middelen verminderen

Als u nu of later zonder alcohol of drugs wilt leven, dan kunt u beginnen met een van de werkwijzen die u heeft aangekruist in werkblad 4 'Ontwikkelen van alternatieven voor drugs en alcohol'. Sommige werkwijzen vragen om actie of een vaardigheid. Voor deze werkwijzen kunt u aan uw ERH-trainer vragen of deze een demonstratie kan geven van de werkwijze. Daarna kunt u deze zelf oefenen in een rollenspel.

Hoofdstuk 4

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'PERSOONLIJKE REDENEN VOOR NUCHTERHEID, SOCIALE STEUN KRIJGEN EN EEN PLANNING MAKEN VOOR RISKANTE SITUATIES'

DATUM: - 2019

DEEL A

Wat betekent hetgeen ik heb geleerd voor mij? Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Gebruik het werkblad 'Ontwikkelen van alternatieven voor drugs en alcohol' en kies een werkwijze die u deze week gaat toepassen. Bedenk wie, wat, wanneer en waar u de werkwijze gaat gebruiken. Houd bij hoe het gaat.
- OPTIE 2:** Praat met een vertrouwd persoon zoals een familielid of vriend(in) over ideeën die u kunt toepassen om in uw behoeften te voorzien.
- OPTIE 3:** Probeer deze week naar een hulpgroep te gaan, zoals Anonieme Alcoholisten. Vraag eventueel iemand mee. Schrijf uw ervaringen op.
- OPTIE 4:** Spreek af met iemand die geen drugs of alcohol gebruikt. Bedenk wie u kunt vragen, wat u wilt gaan doen, waar u heen kunt gaan en wanneer. Houd bij hoe het gaat.
- OPTIE 5:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 6

Het maken van een persoonlijk plan

Om te stoppen met alcohol en/of drugs, is het zinvol om een specifiek plan op te stellen. Dit plan zou de vijf stappen die eerder beschreven zijn, kunnen omvatten.

- 1 Ken uw redenen om geen middelen te gebruiken.
- 2 Het krijgen van sociale steun.
- 3 Het herkennen van risicovolle situaties.
- 4 Het ontwikkelen van werkwijzen om met risicovolle situaties om te gaan.
- 5 Het vinden van nieuwe manieren om in uw behoeften te voorzien.

OEFENEN

U kunt het hierna volgende werkblad 'Persoonlijk plan' gebruiken om u te helpen een plan op te stellen.

WERKBLAD 'PERSOONLIJK PLAN'

GEFELICITEERD!

U hebt de eerste en belangrijkste stap gezet om van de problemen af te komen die samenhangen met alcohol en drugs. Maak dit plan compleet door de hieronder vermelde stappen te volgen. U kunt gaandeweg uw plan verbeteren, zodat in uw plan komt te staan wat voor u persoonlijk het best werkt. Bespreek het plan met mensen die dichtbij u staan, zodat ze u kunnen ondersteunen bij het realiseren van uw doel.

STAP 1

Noteer één tot drie redenen waarom u een beter leven zult hebben als u stopt of mindert met middelengebruik. Bedenk hoe uw plan u kan helpen bij het realiseren van uw persoonlijke hersteldoelen.

Schrijf tenminste één persoon op die u kan steunen, door praten, problemen op te lossen en aan te moedigen.

Noteer één tot drie hoge risicosituaties die kunnen leiden tot ongewenst gebruik van alcohol of drugs. Denk aan situaties uit het verleden waarbij u middelen werden aangeboden, onder druk werd gezet om te gebruiken, u zich niet goed voelde, niets te doen had of hevig verlangde om te gebruiken.

1

2

3

Hoofdstuk 6

Het maken van een persoonlijk plan

WERKBLAD 'PERSOONLIJK PLAN'

STAP 2

Maak plannen hoe u zult omgaan met die risicovolle situaties. Vermeld bij elke situatie één of twee manieren waarop u dit gaat aanpakken.

Situatie 1:

Plan om ermee om te gaan:

Situatie 2:

Plan om ermee om te gaan:

Situatie 3:

Plan om ermee om te gaan:

Hoofdstuk 6

Het maken van een persoonlijk plan

WERKBLAD 'PERSOONLIJK PLAN'

STAP 3

Vind nieuwe wegen om aan uw behoeften tegemoet te komen. Bedenk hoe in het verleden genoemde middelen die rol vervulden. Denk bijvoorbeeld aan het rondhangen met vrienden, het gevoel ontspannen te zijn of "high", een manier om klachten te verminderen en iets te doen te hebben. Welke behoeften vervulden de alcohol en drugs? Bedenk voor elke behoefte een alternatief.

Behoeft 1

Manier om aan deze behoefte tegemoet te komen:

Behoeft 2

Manier om aan deze behoefte tegemoet te komen:

Behoeft 3

Manier om aan deze behoefte tegemoet te komen:

Hoofdstuk 6

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'PERSOONLIJKE REDENEN VOOR NUCHTERHEID, SOCIALE STEUN KRIJGEN EN EEN PLANNING MAKEN VOOR RISKANTE SITUATIES'

DATUM: - 2019

DEEL A

Wat betekent hetgeen ik heb geleerd voor mij? Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Deel uw persoonlijke plannen met een vertrouwd persoon zoals een familielid, vriend(in) of groepsgenoot. Vertel hem of haar hoe ze u kunnen steunen. Vraag of hij of zij nog toevoegingen heeft aan uw plan.
- OPTIE 2:** Hang een kopie op van uw plan als herinnering. Zo bent u zich bewust van uw keuze en de werkwijzen die u wilt gebruiken.
- OPTIE 3:** Kies een werkwijze van uw persoonlijke plan. Oefen deze een aantal keren per week. Overweeg om iemand te vragen u te helpen. Houd bij hoe het gaat.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Samenvatting



Er zijn vele redenen waarom mensen alcohol en drugs gebruiken. Mensen kunnen het gebruiken om beter contact te leggen, zich goed te voelen, te ontspannen of om met negatieve gevoelens of problemen om te gaan. Kwetsbaarheid door psychische stoornissen maakt mensen veel gevoeliger voor de effecten van zelfs kleine hoeveelheden alcohol of drugs. Het gebruik kan bijvoorbeeld tot heropname leiden. De beslissing alcohol of drugs te gebruiken kan verhinderen dat u uw persoonlijke hersteldoelen bereikt.

In dit werkboek heeft u:

- gekeken naar uw eigen ervaringen met drugs of alcohol en heeft u naar de redenen van uw gebruik gekeken.
- geleerd welke negatieve gevolgen het gebruik van drugs en alcohol heeft voor uzelf.
- nagedacht over de voor- en nadelen van middelengebruik.
- overwogen of uw gebruik in de weg heeft gestaan bij het behalen van uw persoonlijk hersteldoelen.
- een plan ontwikkeld om een alternatieve leefstijl te ontwikkelen, voor zover u dat wil. Het minderen of stoppen met middelengebruik vraagt om een verandering in uw leefstijl en gewoontes. U moet bijvoorbeeld wellicht aanpassen met wie u omgaat, hoe u plezier beleeft en ontspant en hoe u omgaat met negatieve gevoelens en symptomen.

De ERH-training kan u helpen deze veranderingen waar te maken. Deze veranderingen dragen bij aan het bereiken van uw persoonlijke doelen.

U heeft alle reden om hoopvol te zijn dat herstel mogelijk is en dat u zelf de leiding kunt nemen over uw leven. U kunt een betekenisvol leven leiden zonder alcohol of drugs.

Biilage 1

WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Biilage 2

WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Biilage 3

Het bijhouden van uw persoonlijk hersteldoel en het oplossen van problemen

WERKBLAD 'STAP-VOOR-STAP PROBLEEM OPLOSSEN'

Stap 1

Beschrijf uw probleem zo duidelijk mogelijk.

Stap 2

Beschrijf uw probleem zo duidelijk mogelijk.

Stap 3

Maak voor elke oplossing een lijst van voordelen en nadelen. Begin met de voordelen.

Voordelen

Nadelen

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Stap 4

Kies de beste manier voor het oplossen van uw probleem. Welke manier biedt de grootste kans op succes?

Stap 5

Plan de acties om de oplossing uit te voeren. Denk aan wie, wat, wanneer en waar.

Stap 6

Stel een datum vast om terug te kijken: **DATUM:** - 2019



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/17F64oFF-DD96-4AD8-99121833C3FoD4A9>