



CGT en motivering



Agenda

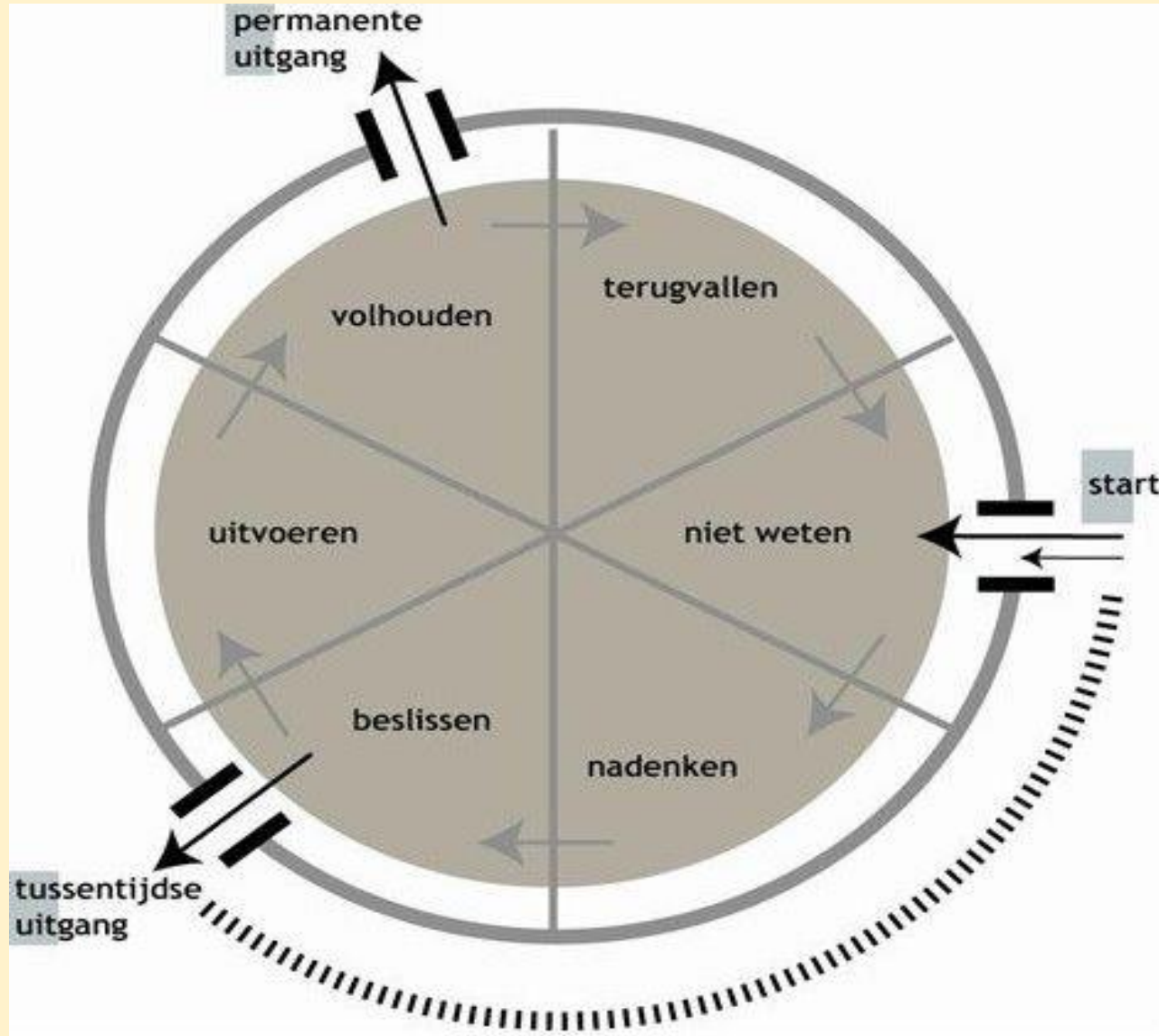
- Introductie
- Cirkel van Prochaska & DiClemente
 - Fases van gedragsverandering
- Overzicht CGT bij middelengebruik

Introductie

Shivam & Annemiek



Motivatiecirkel van Prochaska en DiClemente



Fases van gedragsverandering

1. Voorbeschouwingsfase: Client is zich niet bewust van zijn problematiek.

Actief luisteren, oprechte interesse tonen, open vragen stellen, zich gehoord en begrepen voelen, samenvatten en doorvragen, gevoelsreflectie, vervolgspraak maken.

Fases van gedragsverandering

2. Overpeinzing: ambivalentie bespreekbaar maken, voor-en nadelenbalans, drijfveren:



Kritische vragen stellen, verandertaal
positieve feedback, vraag kleine signalen van
bezorgdheid uit

Fases van gedragsverandering

3. Beslissen: keuze maken wel/niet gedragsverandering.
tussentijdse uitgang of veranderplan opstellen voor...

Stel vragen over de gewenste situatie, neem stappen die passen bij het tempo van de ander

Fases van gedragsverandering

4. Actieve verandering: actie gericht op verandering

Houd contact, ondersteun, moedig aan, bespreek de situatie, motiveer tot voortgang

Fases van gedragsverandering

5. Consolidatie: Dit stadium is het moment waarop de ander probeert om het nieuwe gedrag in zijn dagelijks leven te integreren. Op die manier is hij in staat om de bereikte verandering vast te houden en niet terug te vallen.

Houd contact, ondersteun, moedig aan, bespreek de situatie, motiveer tot voortgang

Fases van gedragsverandering











6. Terugvallen: terugval of uitglijder

Houd contact, ondersteun, moedig aan, bespreek de situatie, motiveer om opnieuw de fasen te doorlopen



CGT bij middelengebruik

- Voorbereiden op verandering: voor- en nadelenbalans, registraties.

REGISTRATIE (MIDDELEN) GEBRUIK OF GOKKEN					
Het registreren van wanneer je gebruikt, of van wanneer je veel zin hebt om te gebruiken, helpt om zicht te krijgen op wat lastige momenten voor je zijn. Dit maakt je bewuster van je gebruik, wat nodig is om er meer grip op te krijgen en plannen te maken hoe om te gaan met de lastige situaties.					
WANNEER Dag en tijd	SITUATIE OM JE HEEN Waar, met wie, wat aan het doen	Gedachten	SITUATIE IN JOU Lichamelijke sensaties	Emoties	GEDRAG Gebruik (wat en hoeveel) of niet?
.. - .. -20..				 Bang  Bedroefd  Boos  Blij  Anders? Sterkte: ..%	
.. - .. -20..				 Bang  Bedroefd  Boos  Blij  Anders? Sterkte: ..%	

CGT bij middelengebruik

- Opstellen veranderplan en zelfcontrole maatregelen:
 - Automatisch gedrag doorbreken
 - Zelfcontrole vergroten
 - Nieuwe beloningen vinden
 - Terugval voorkomen

CGT bij middelengebruik

- Inzicht risicosituaties (interne vs externe triggers):
 - Inventarisatie, voorbeelden intern: verveling, onmacht, extern: zien van middel of café



CGT bij middelengebruik

- Inzetten van noodmaatregelen bij uitglijder of terugval:
 - Iemand bellen die belangrijk is
 - Niet naar buiten gaan
 - Uit situatie stappen

CGT bij middelengebruik

- Omgaan met gevoelens van trek c.q. zucht:
 - Gevoelsurfen
 - Afleiding zoeken
 - Erover praten
 - Anders denken



CGT bij middelengebruik

- Weigeren van aangeboden middelen:
 - Rollenspel
 - Leren 'nee' zeggen



CGT bij middelengebruik

- Evaluatie
 - Hoe heb je de therapie ervaren? Wat neem je mee, wat heb je nog te leren?