

PRESENTATIE

Psycho-educatie bij alcohol- en andere drugproblemen, doekje voor het bloeden of waardevolle strategie?

Congres GGZ, Antwerpen
10 september 2024

VAD

INHOUD

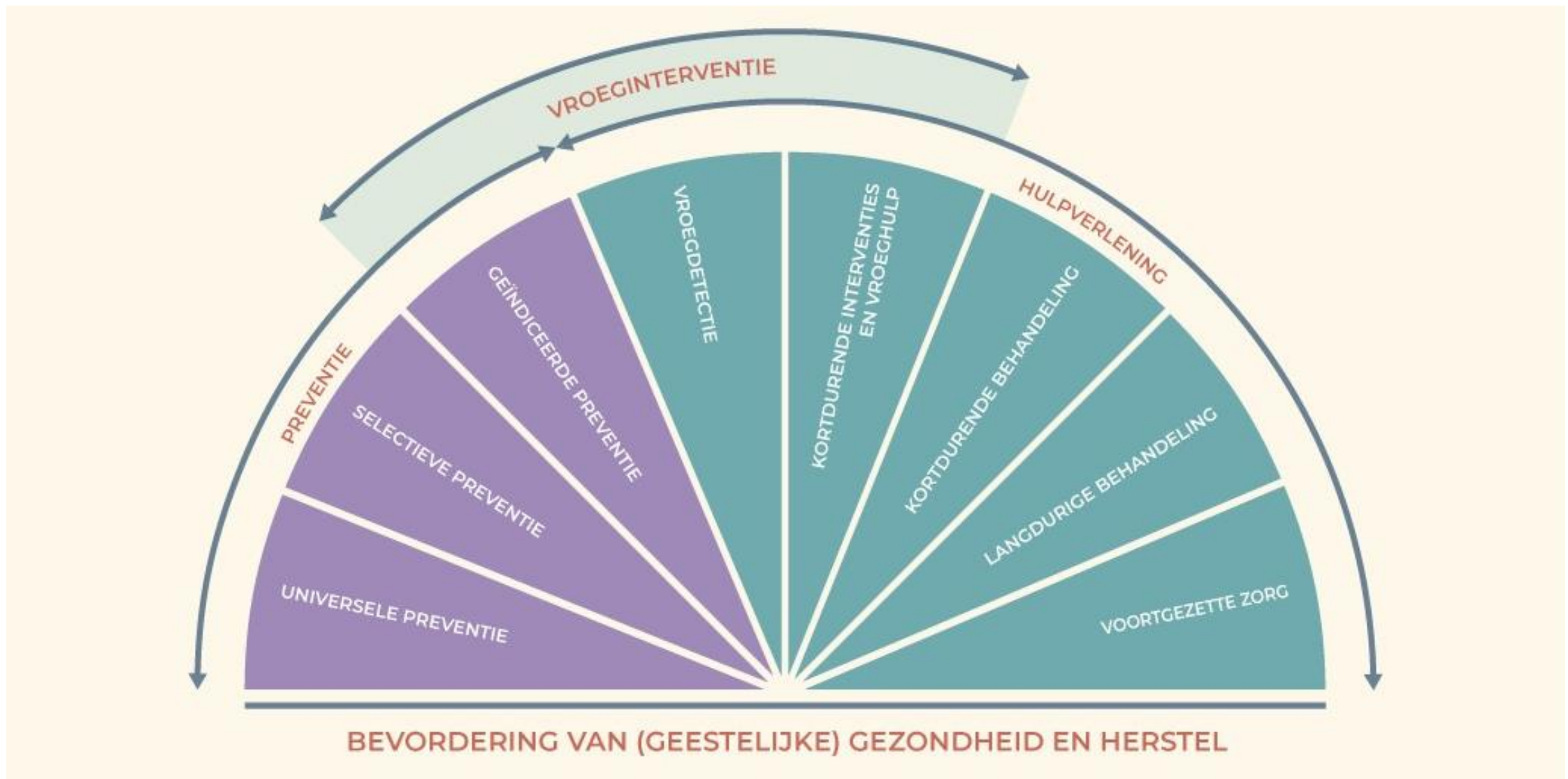
1. Psycho-educatie (PE) bij alcohol- en drugproblemen
2. De principes van PE
3. PE naar naasten
4. Wat neem je mee?

Psycho-educatie bij alcohol- en andere drugproblemen

Psycho-educatie is...

- het informeren
- van mensen met (risico op) psychische problematiek en hun naasten
- over de problematiek en de behandelingsaanpak
- onderdeel van een meer omvattend hulpverleningsproces





PE in het interventiespectrum

PE bij middelenproblemen

- Mensen met (risico op) een middelengerelateerd probleem
- Hun naasten (familie, vrienden, ...)



De inhoud van PE bij middelenproblemen

- Middelenproblemen in al hun aspecten
 - factoren die het gebruik beïnvloeden
 - de effecten en de risico's
 - het beloop
 - herstel
- Wat men kan doen om ermee om te gaan
 - Hulpverleningsmogelijkheden
 - Andere ondersteuningsbronnen
 - Verloop van de behandeling/begeleiding



“

*Wat heb ik? Hoe kom ik eraan?
Hoe ga ik ermee om?*

Neem jij een rol op in psycho-educatie?

- Ik geef PE en het is herkenbaar als PE
- Ik geef PE, maar is niet herkenbaar als dusdanig, het zit verweven in wat ik doe
- Ik ondersteun hulpverleners op vlak van PE

De principes van psycho-educatie

De principes van psycho-educatie





Journal of Substance Abuse Treatment

Volume 126, July 2021, 108442



The principles and practices of
psychoeducation with alcohol or other drug
use disorders: A review and brief guide

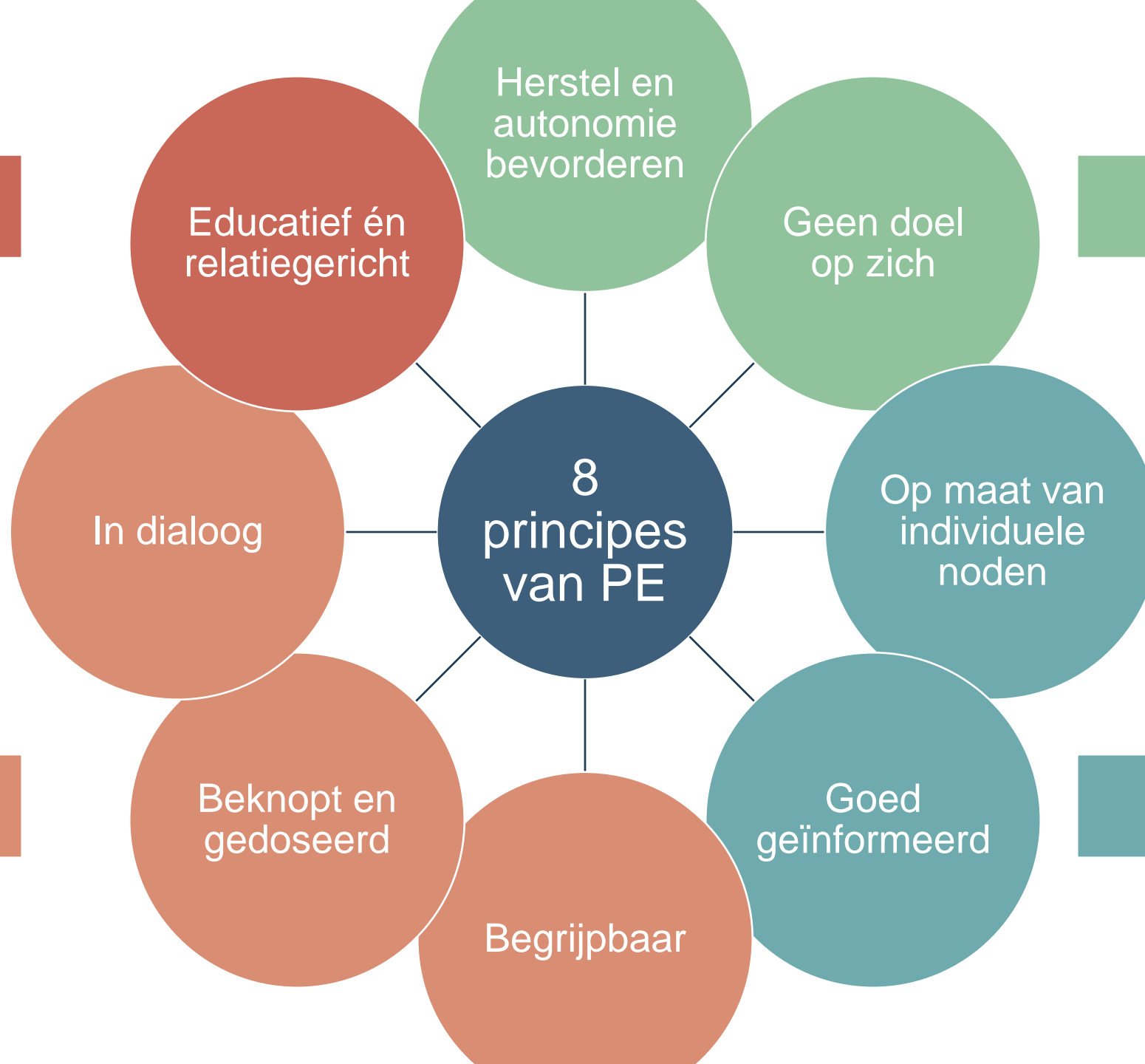
Molly Magill^a  , Steve Martino^{b c}, Bruce Wampold^d

WIE

DOEL

HOE

WAT

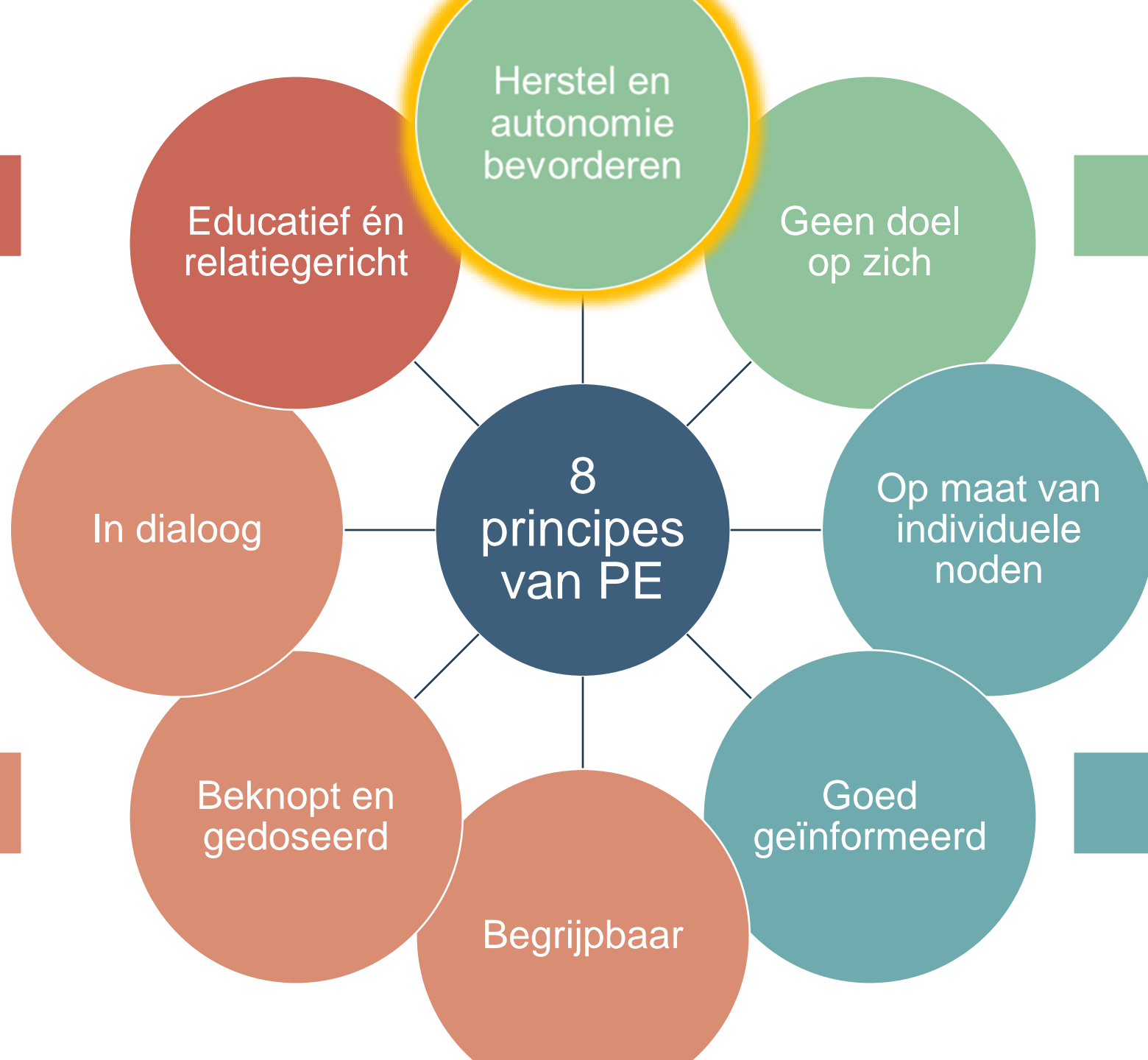


WIE

DOEL

HOE

WAT



Herstel en autonomie bevorderen

therapietrouw
bevorderen

versterken om eigen
kennis en krachten in
te zetten om
aan herstel te werken

Informatie die herstel en autonomie bevordert



Wet op de patiëntenrechten

- Het recht op informatie over je gezondheidstoestand
- Het recht op geïnformeerde toestemming

Evolutie in wet 6 februari 2024



Informatie die herstel en autonomie bevordert

- Ontschuldigend & empowerend
- Rationale



Waarom
is een
verslaving
moeilijk te
doorbreken?

Twee systemen
in één hoofd

Informatie die herstel en autonomie bevordert

- Evenwicht ontschuldigen en verantwoordelijkheid
- Complexiteit
- Herstel is mogelijk!

RESPONSIBILITY



Informatie die herstel en autonomie bevordert

2. BIJ LANGDURIG MIDDELENGEBRUIK ONTSTAAN ER 3 SOORTEN AUTOMATISMEN:

AUTOMATISMEN EN NEURALE NETWERKEN IN ONZE HERSENEN

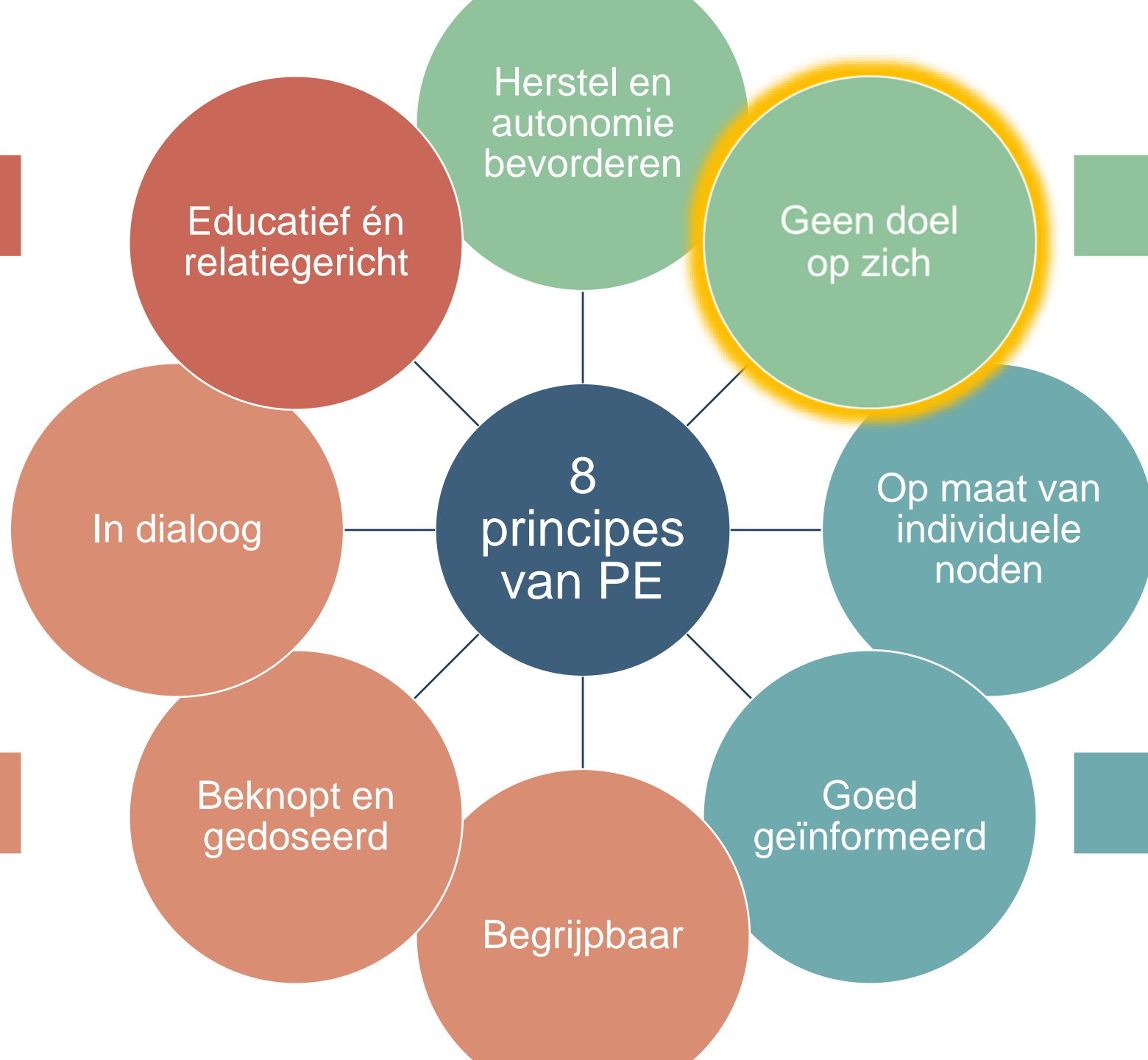


WIE

DOEL

HOE

WAT



PE is geen doel op zich



Kennis is geen doel op zich

Info dient doel van de ruimere interventie

“Weten” leidt niet automatisch tot gemotiveerde mensen die precies doen wat je van hen verwacht.

Basismateriaal terugvalpreventie

INHOUD

In dit overzicht vind je 13 gespreksmethodieken en de bijhorende werkbladen. Ze staan hier ingedeeld volgens de essentiële onderdelen van terugvalpreventie.

Belangrijk: dit is slechts een beperkte selectie van mogelijke methodieken. Niet alle aspecten van terugvalpreventie komen in dit materiaal aan bod.

1. Veranderdoel bevestigen en concretiseren

- Mijn veranderplan

p. 6

2. Psycho-educatie over het terugvalproces

- Het terugvalproces
- Mijn waarschuwingstekens voor terugval

p. 12

3. Inventariseren en analyseren van hogerisicosituaties

- Inventariseren en analyseren van hogerisicosituaties aan de hand van een registratieopdracht
- Inventariseren van hogerisicosituaties aan de hand van een vragenlijst
- Mijn risicosituaties begrijpen

p. 20

4. Cognitief herstructureren

- Mijn helpende gedachten

p. 44

5. Aanleren van copingvaardigheden

- Omgaan met craving
- Herkennen van en omgaan met signalen

p. 49

6. Noodmaatregelen

- Mijn noodplan

p. 62

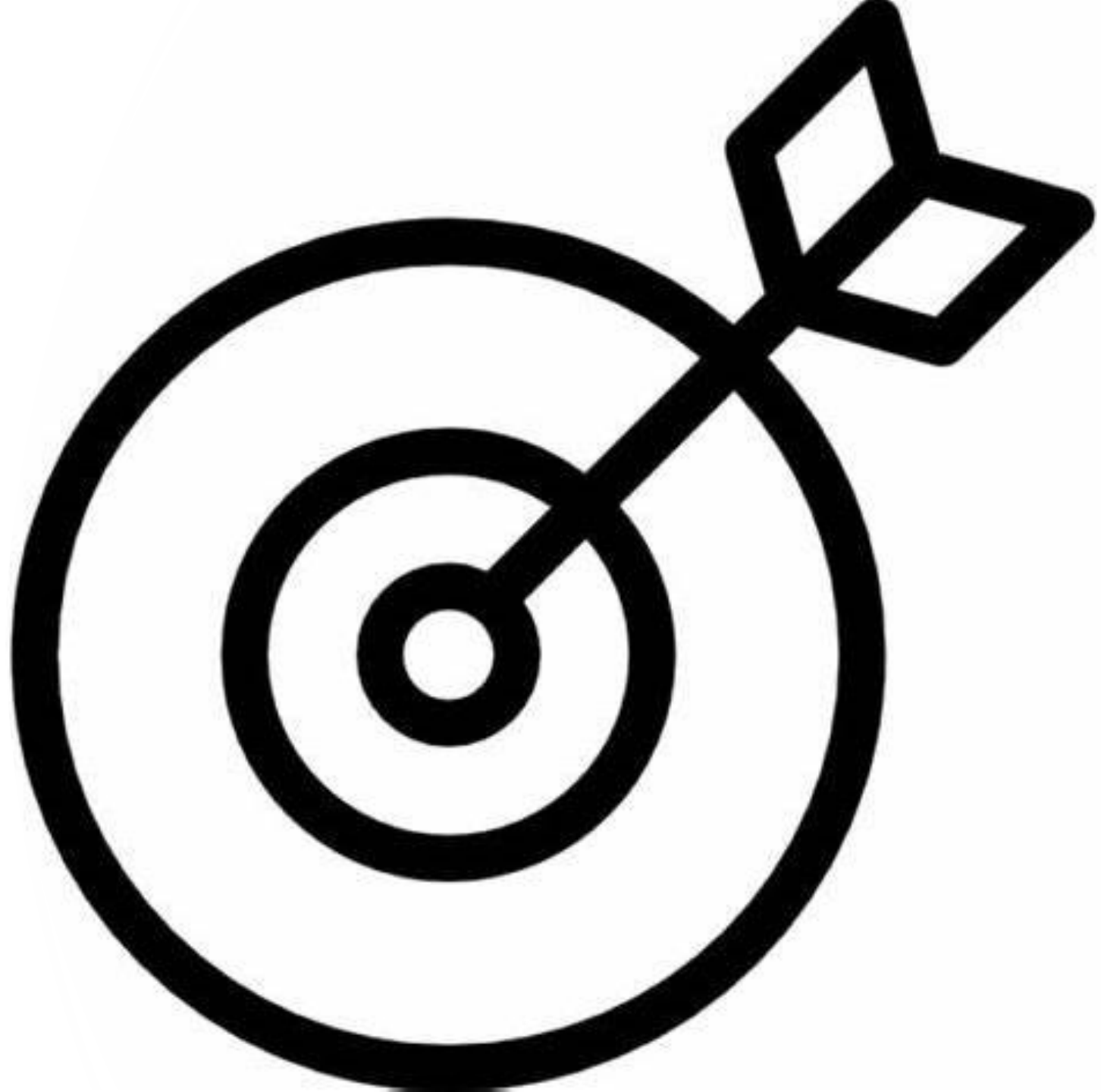
7. Leefstijlinterventies

- Tevredenheidslijst
- Waar wil ik naartoe?
- Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix

p. 68

PE is geen doel op zich

- Weten is niet kunnen toepassen
- Hoge verwachtingen hulpverleners
- Motivatie is minstens zo belangrijk als info



“

Is psycho-educatie effectief?

Hulpverlenersvaardigheden die uitkomst verbeteren



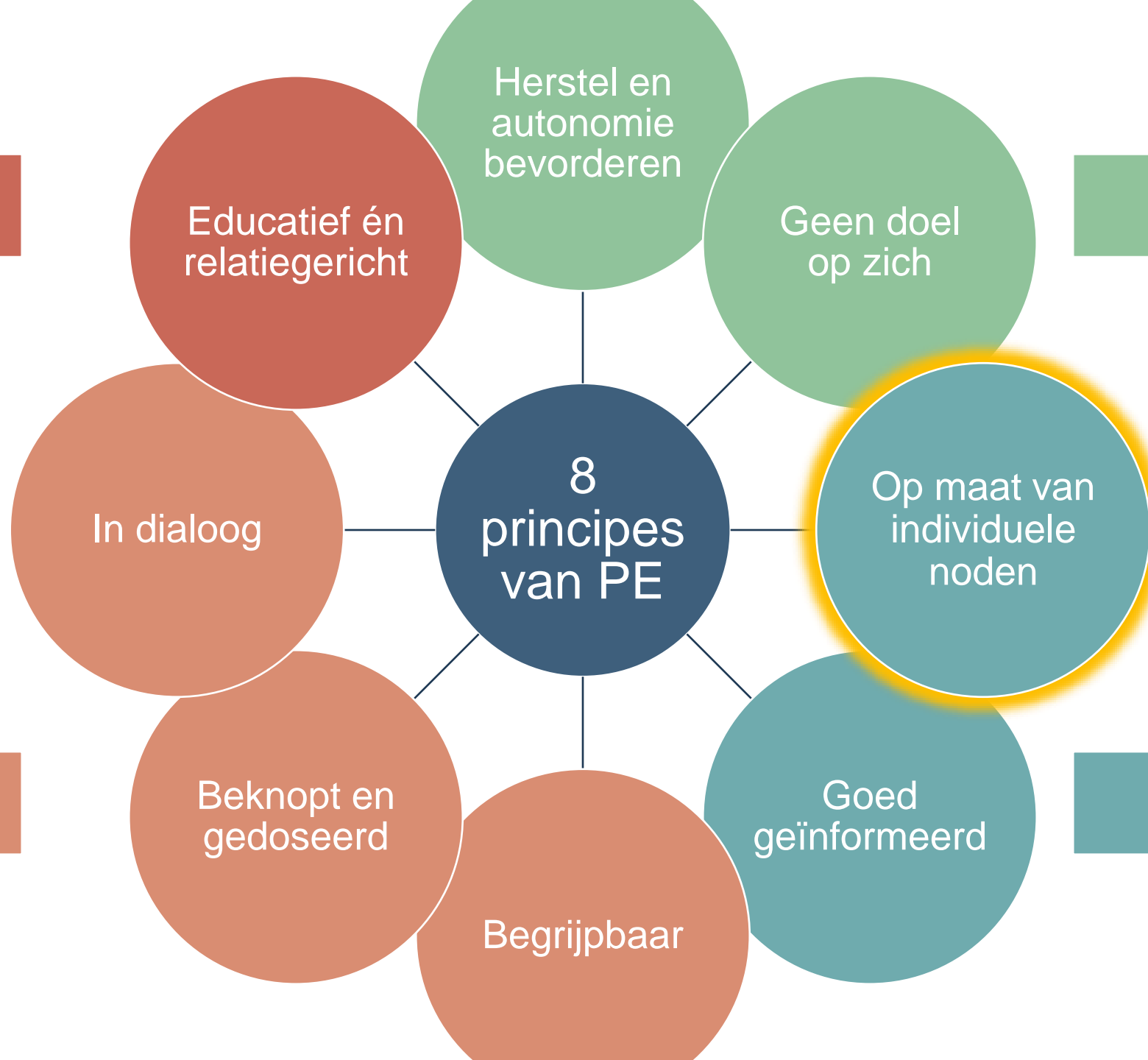
Wat verwacht jij
van psycho-educatie?

WIE

DOEL

HOE

WAT



Op maat van individuele noden

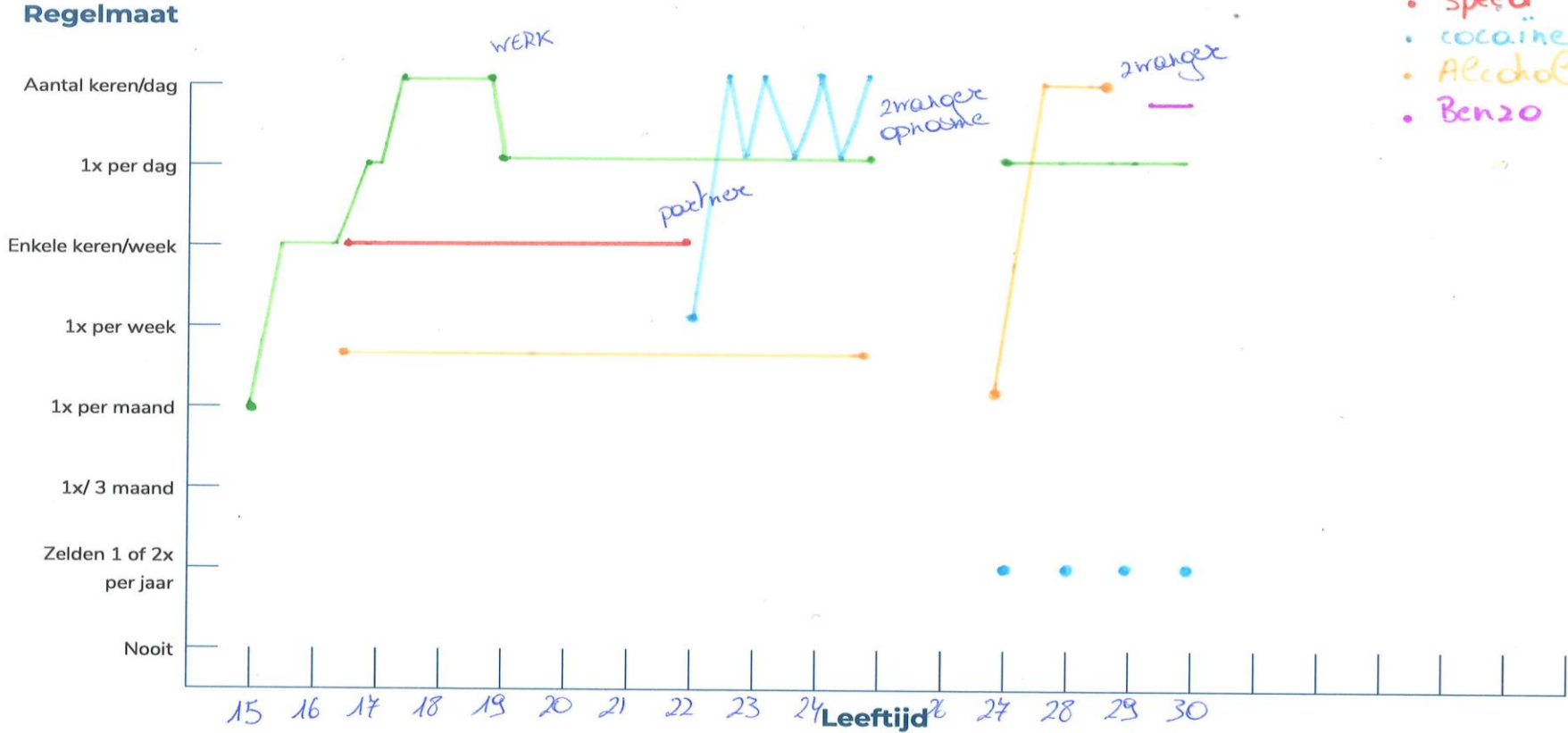
- Ernst van de problemen
- Waar staat client in proces?
- Wat weet de cliënt al?



Op maat van individuele noden

Werkblad

Mijn levenslijn van gebruik, gamen of gokken



Op maat van individuele noden

- Individueel: noodzaak-moment
- Uitdaging in groep
- Tijdstip van de info



Op maat van individuele noden

Wat werkt voor mij...
Wat werkt voor jou?

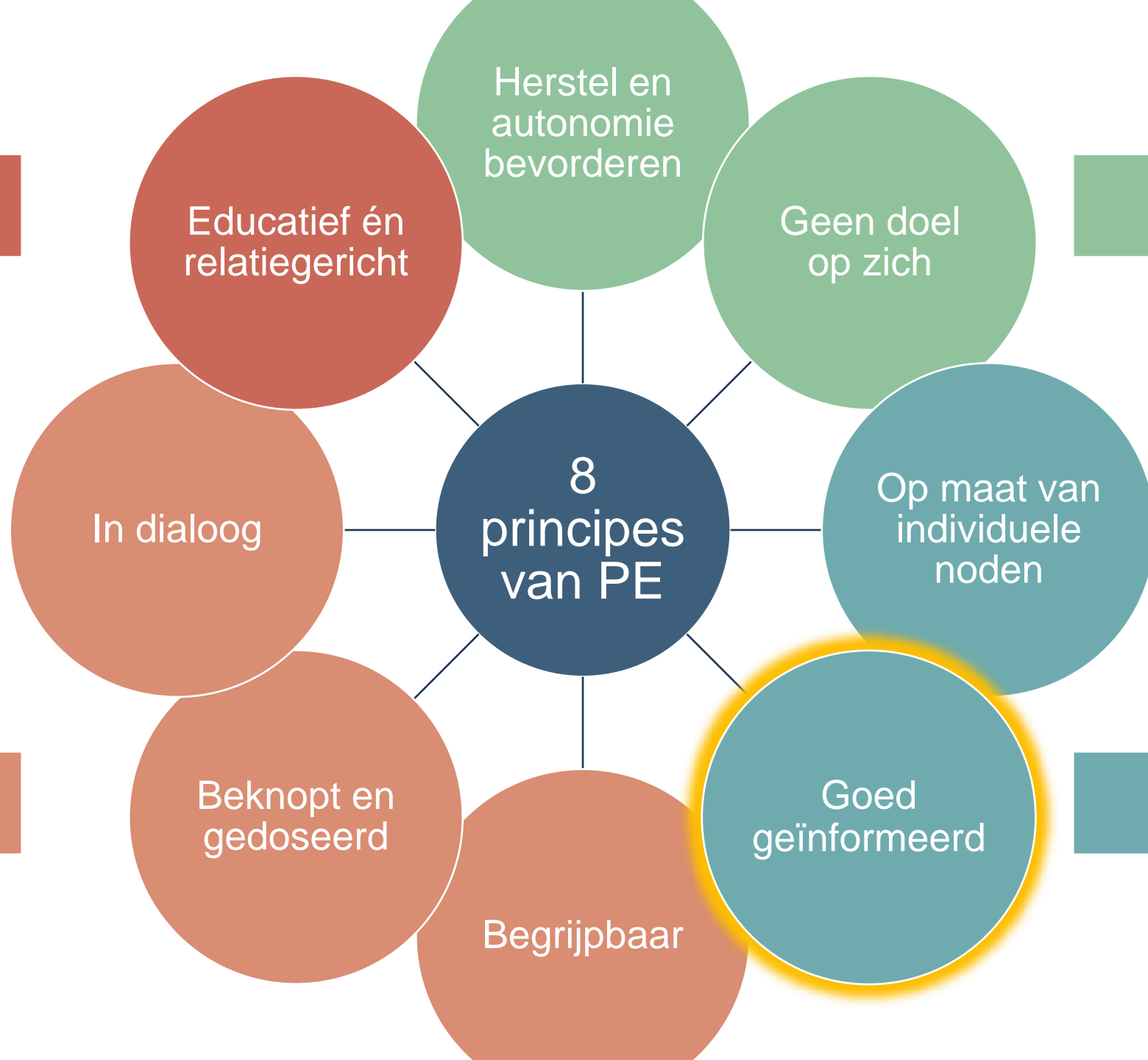


WIE

DOEL

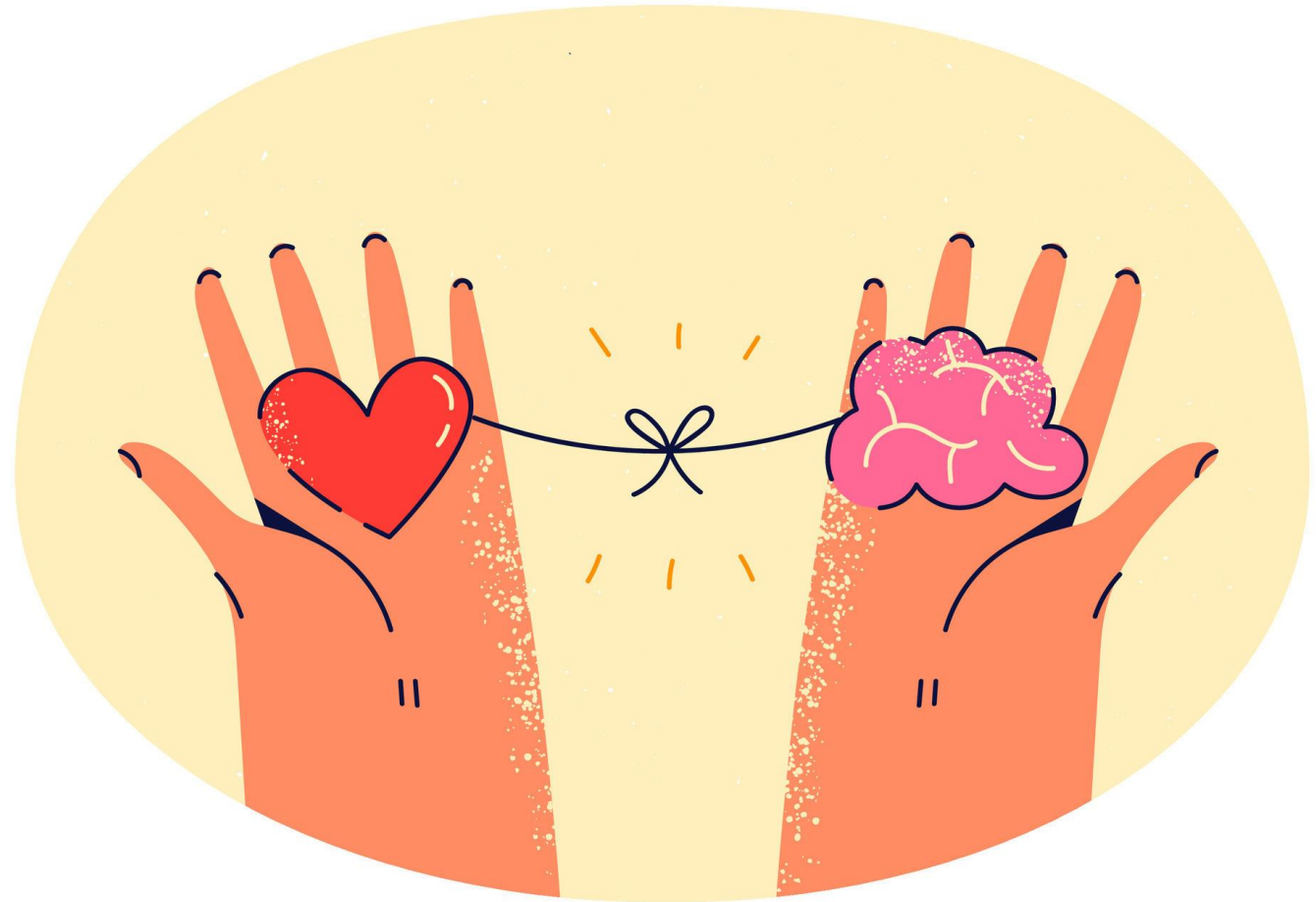
HOE

WAT



Goed geïnformeerde info

- up-to-date
- wetenschappelijk onderbouwd
- bruikbaar voor cliënt

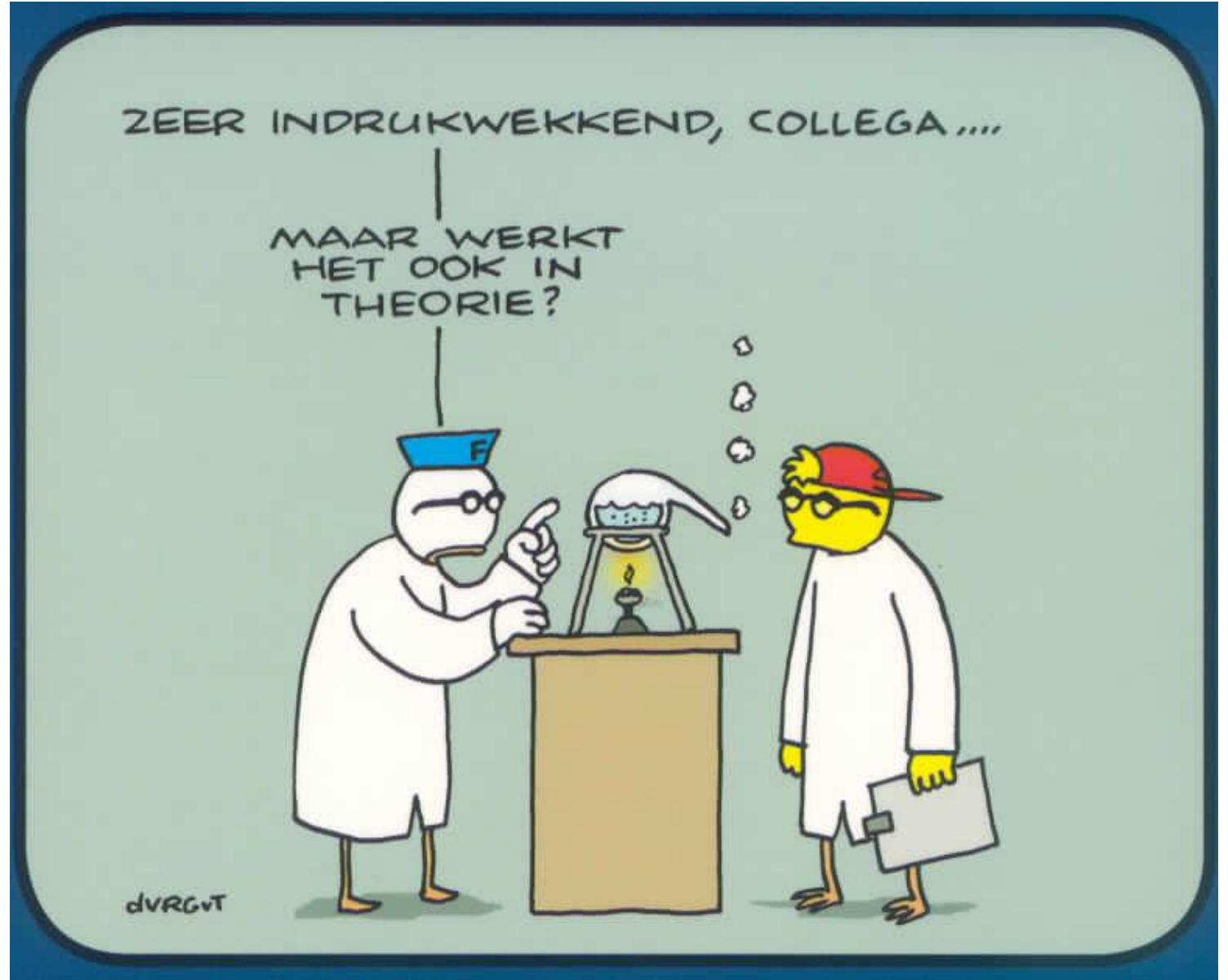


Goed geïnformeerde info



Goed geïnformeerde info

- Aftoetsen
- "Up to date" blijven
- "Attentional bias" vermijden



Goed geïnformeerde info



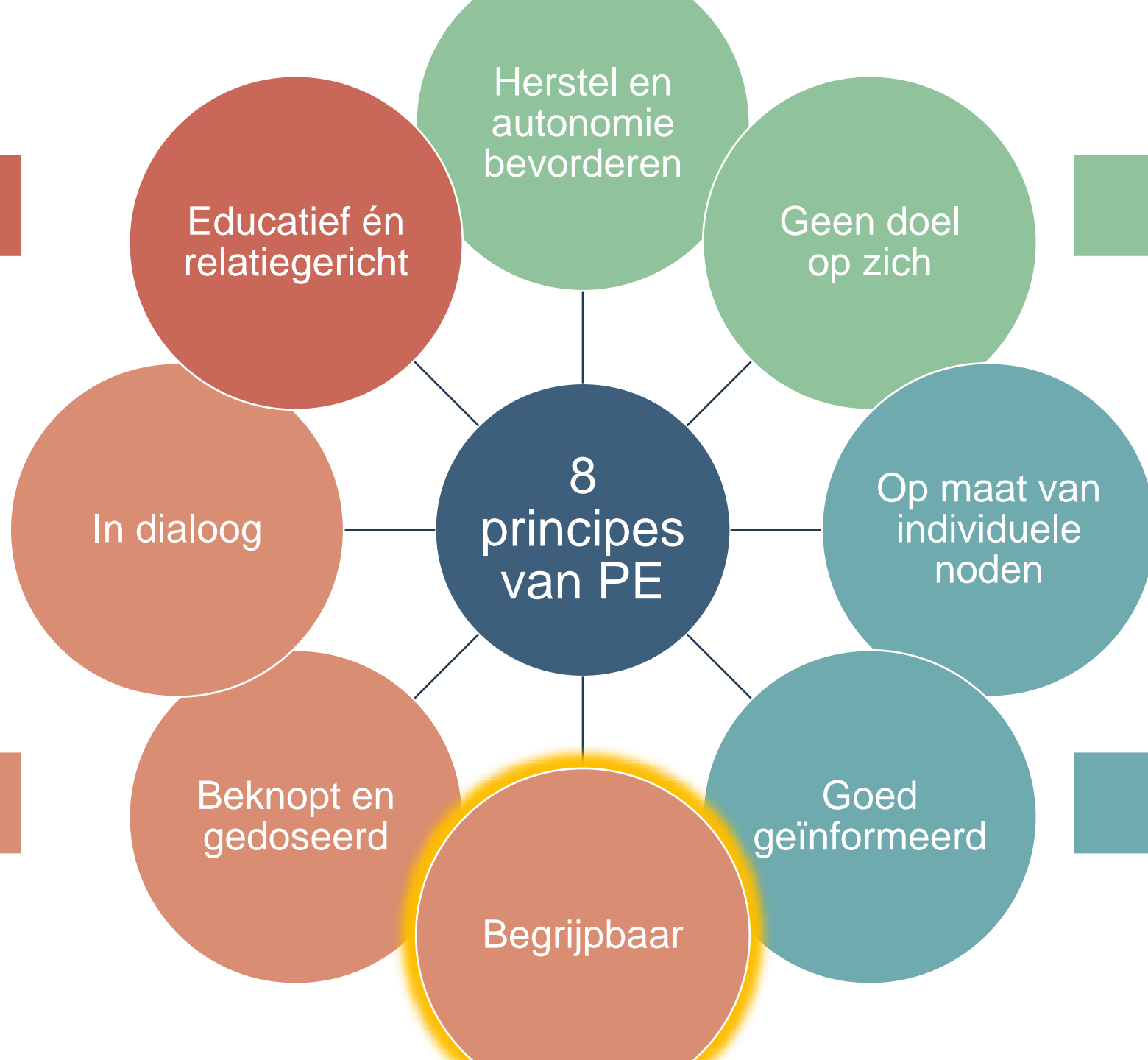
Wat is een voorbeeld van informatie die niet op maat/ niet helpend is voor je cliënt(en)?

WIE

DOEL

HOE

WAT



Begrijpbare informatie



Eenvoudige taal



Aangepaste taal



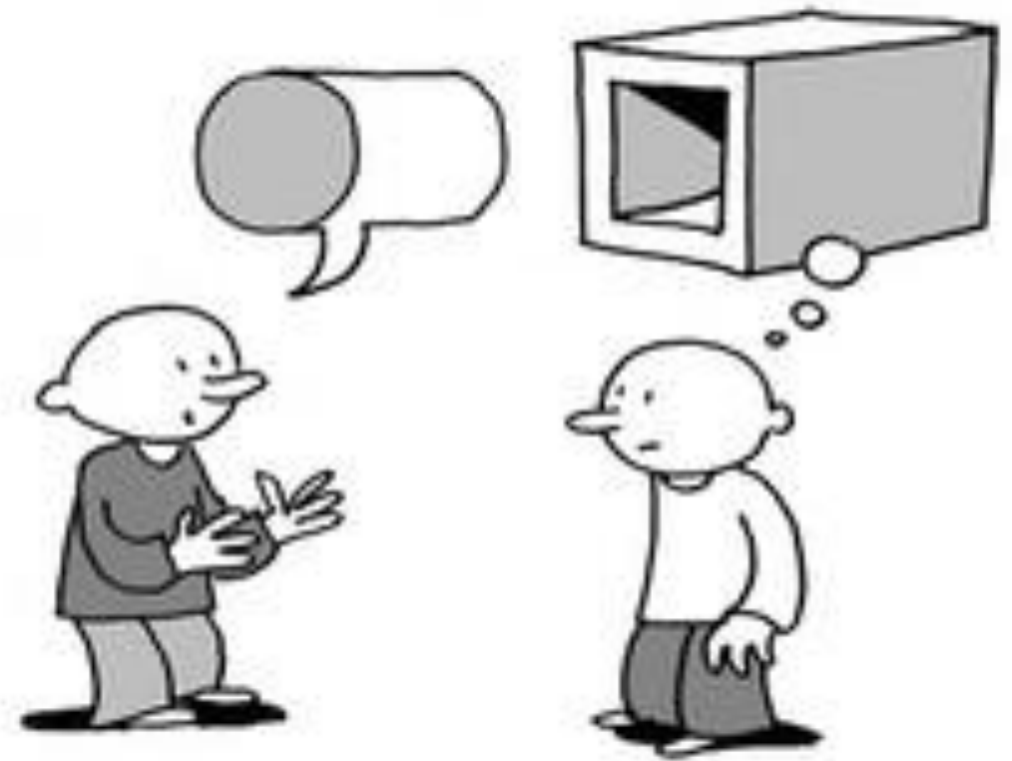
Verbale én
visuele info



Mondelinge én
schriftelijke info



Metaforen en
verhalen



Metaforen



DE METAFOR VAN HET TRACTORSPOOR

Als een tractor een keer door het gras rijdt, zal je er niet direct veel van zien. Het gras veert terug in de oorspronkelijke stand. Als die tractor dat elke dag doet, zal er langzamerhand een spoor ontstaan. En dat spoor wordt elke keer dieper.

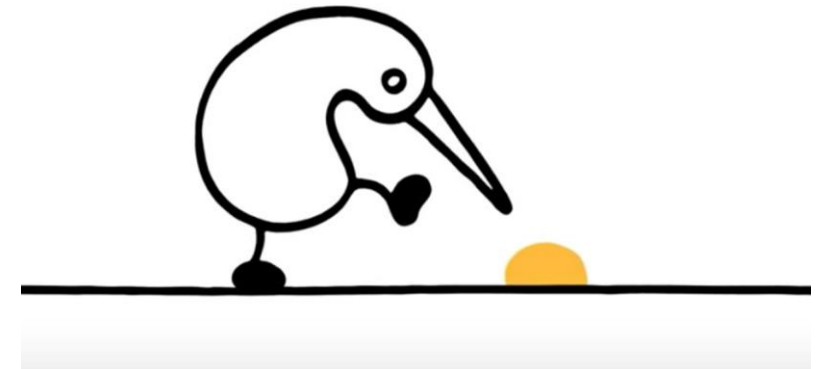
Je kunt ingesleten gewoontes vergelijken met zo'n tractorsporen. Als je een bepaald gedrag stelt, dan vormt zich een verbinding in de hersenen tussen het gedrag, de situatie, het gevoel dat je ervaart, ... Door dit gedrag te herhalen wordt deze verbinding steeds sterker. Wil je deze gewoonte doorbreken, dan is dat niet makkelijk. Je brein heeft de neiging de oude "ingesleten" sporen te blijven kiezen. Net zoals een tractor nog moeilijk uit de diep ingesleten sporen geraakt.

Je brein heeft de neiging de gemakkelijkste weg te kiezen. Dit kost het minst energie, het is de kortste en snelste weg.

- Een nieuwe gedrag wordt steeds maar kort uitgevoerd, het vraagt tijd en herhaling voor het een automatisme wordt. En hierbij kan je de oude gewoonte opnieuw triggeren en ongewild versterken.
- Het terugvallen in het oude gedrag is vaak een onbewust, automatisch proces, je merkt het vaak pas achteraf.

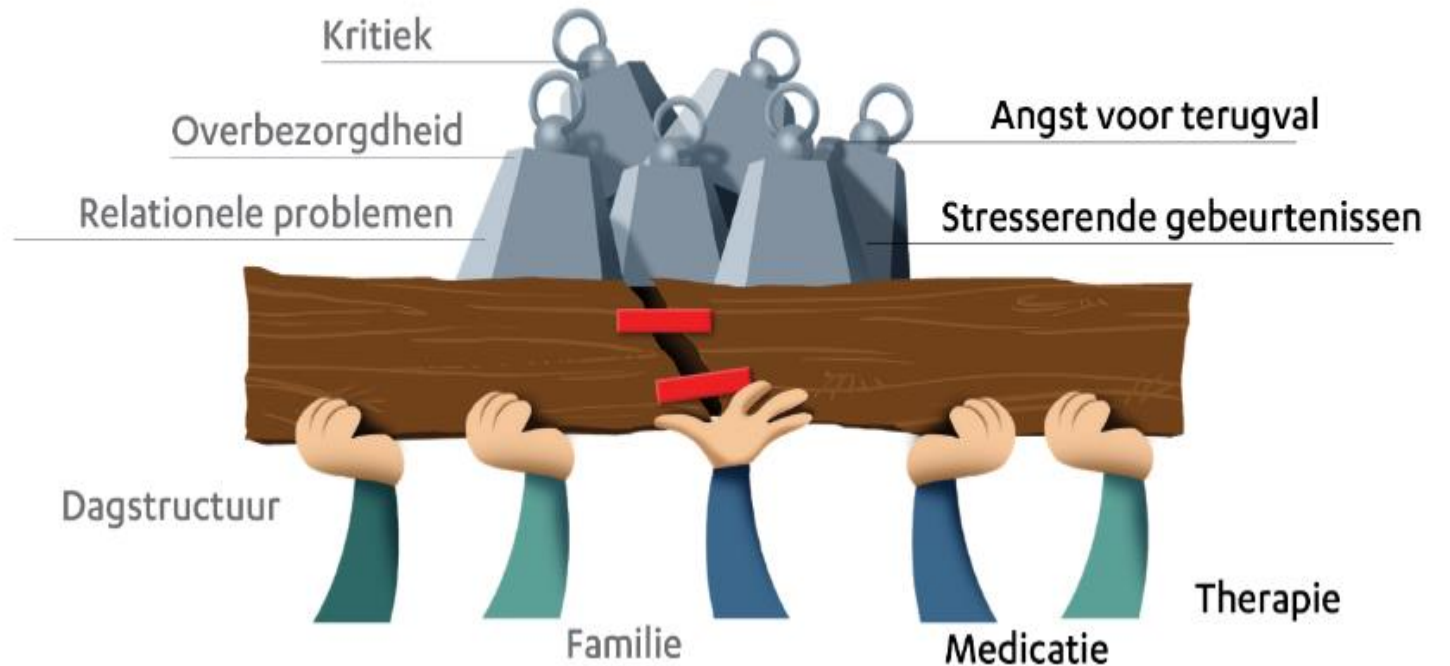
Een gewoontepatroon is ook moeilijk af te leren. De sterke verbinding in de hersenen blijft bestaan.

Als je sterke nieuwe hersenverbindingen aanmaakt door nieuw gedrag herhaaldelijk te stellen en als je oude paden niet meer of minder bewandelt, dan zal je automatische piloot minder geneigd zijn deze oude paden te bewandelen. De kunst is om veel nieuwe en sterke hersenverbindingen aan te maken. Dit vraagt veel inspanning, gedurende een langere tijd.



Balkmetafoor

- Stress-kwetsbaarheids-coping model
- Eigen draagkracht, kwetsbaarheden en stressoren visueel voorstellen
- Op zoek gaan naar gezond evenwicht

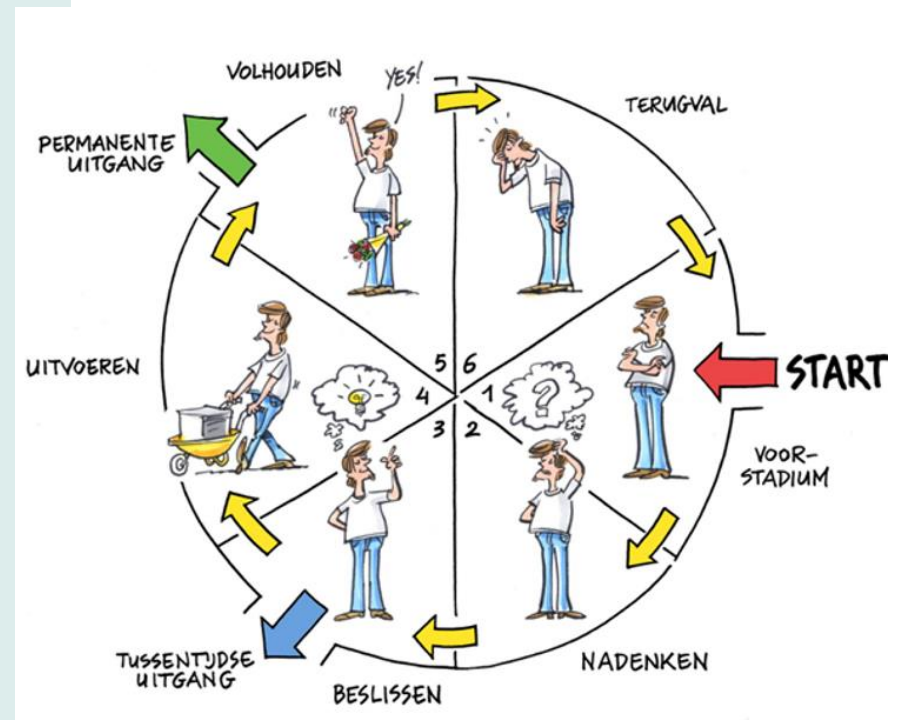
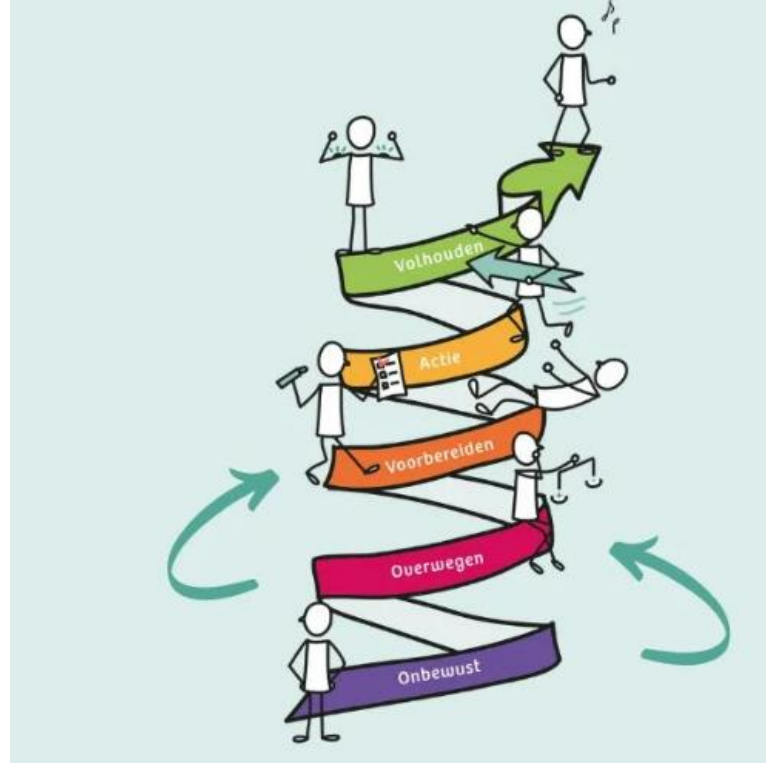


www.balkmetafoor.be

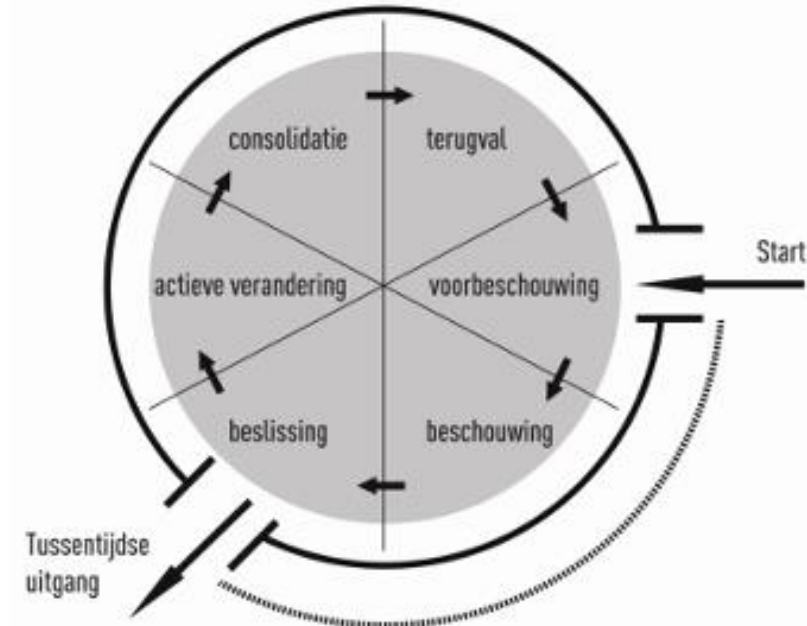
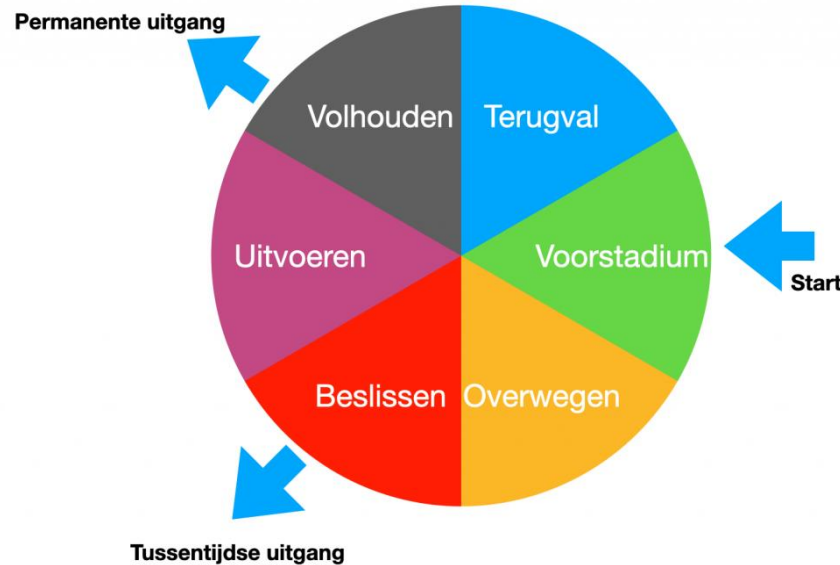
Begrijpbaar?



Visuele voorstellingen op maat van de cliënt



Cirkel van gedragsverandering



Begrijpbaar

- Is voorwaarde
- Ervaringsdeskundige kan belangrijke rol in spelen
- Nood aan ondersteuning

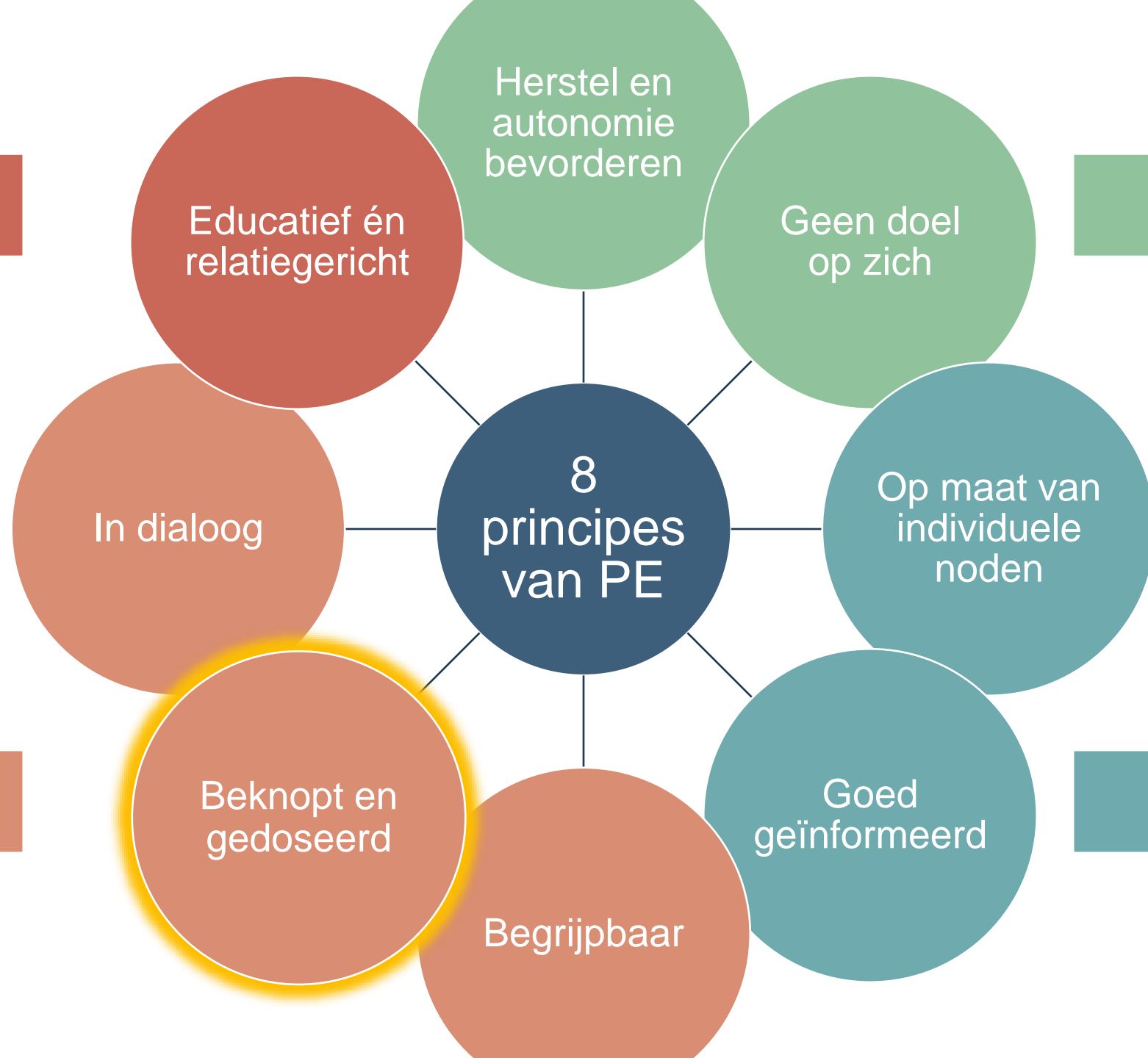


WIE

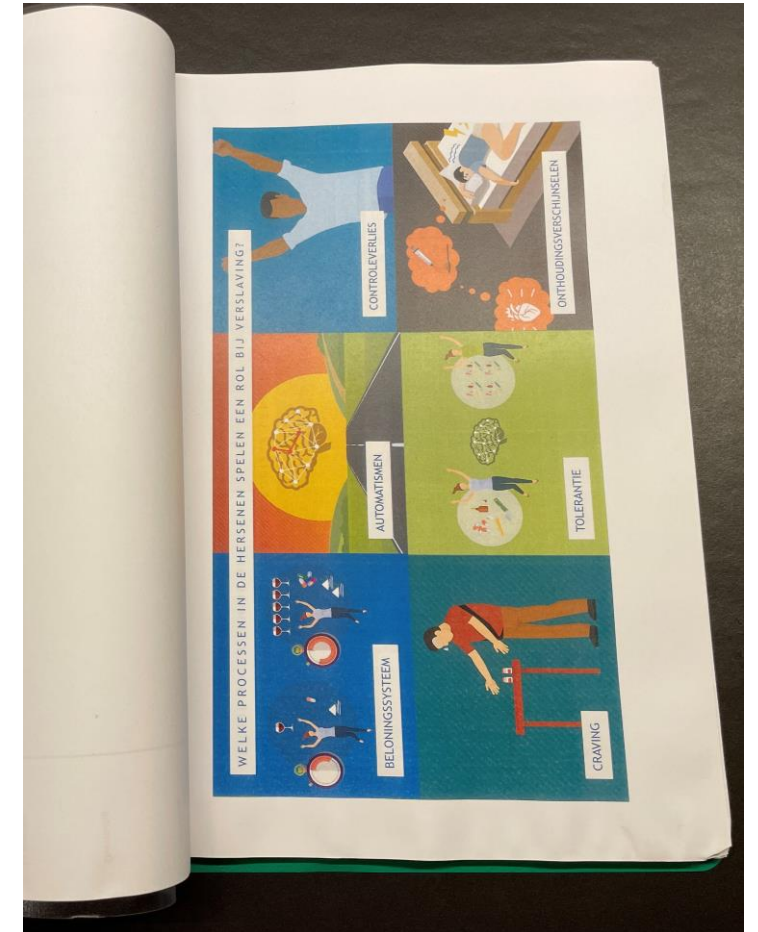
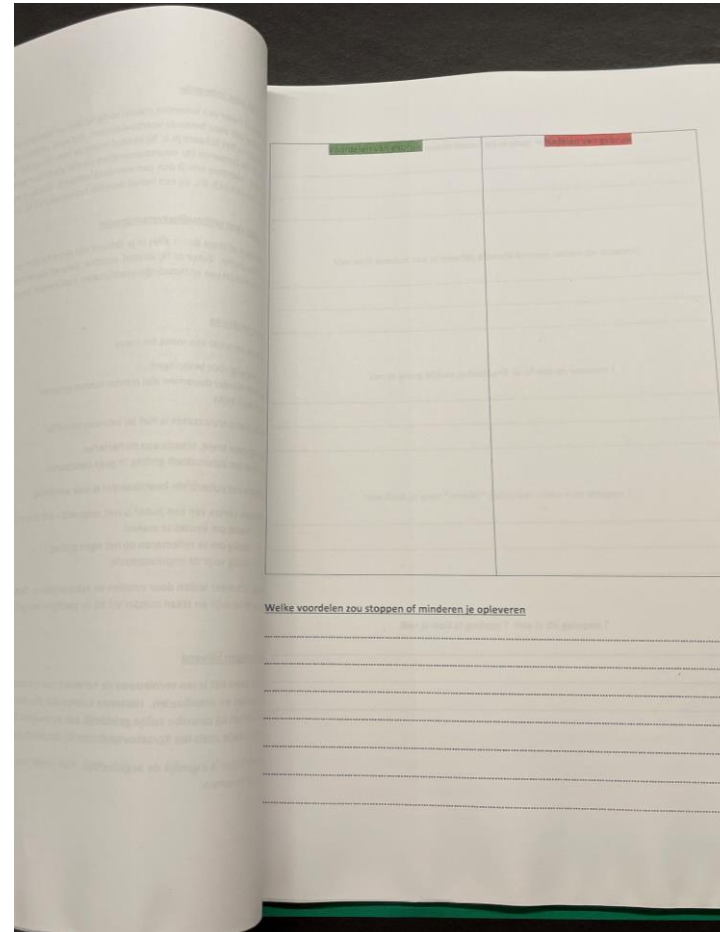
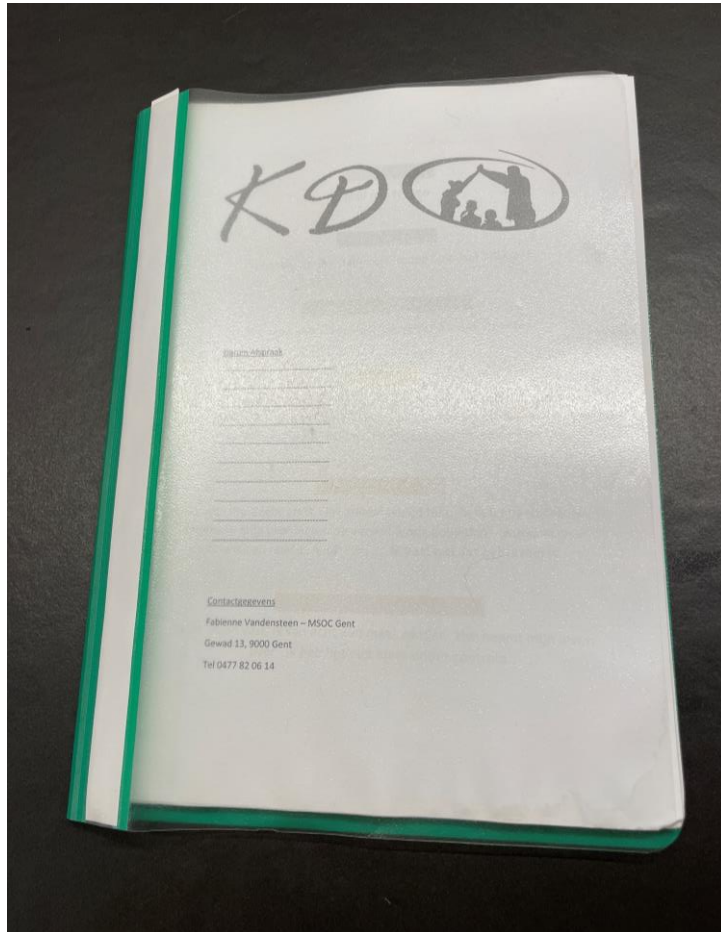
DOEL

HOE

WAT



Info plukken



Beknopt en gedoseerd

- Chillen
- Link naar eigen situatie
- Wat voor mij gewerkt heeft

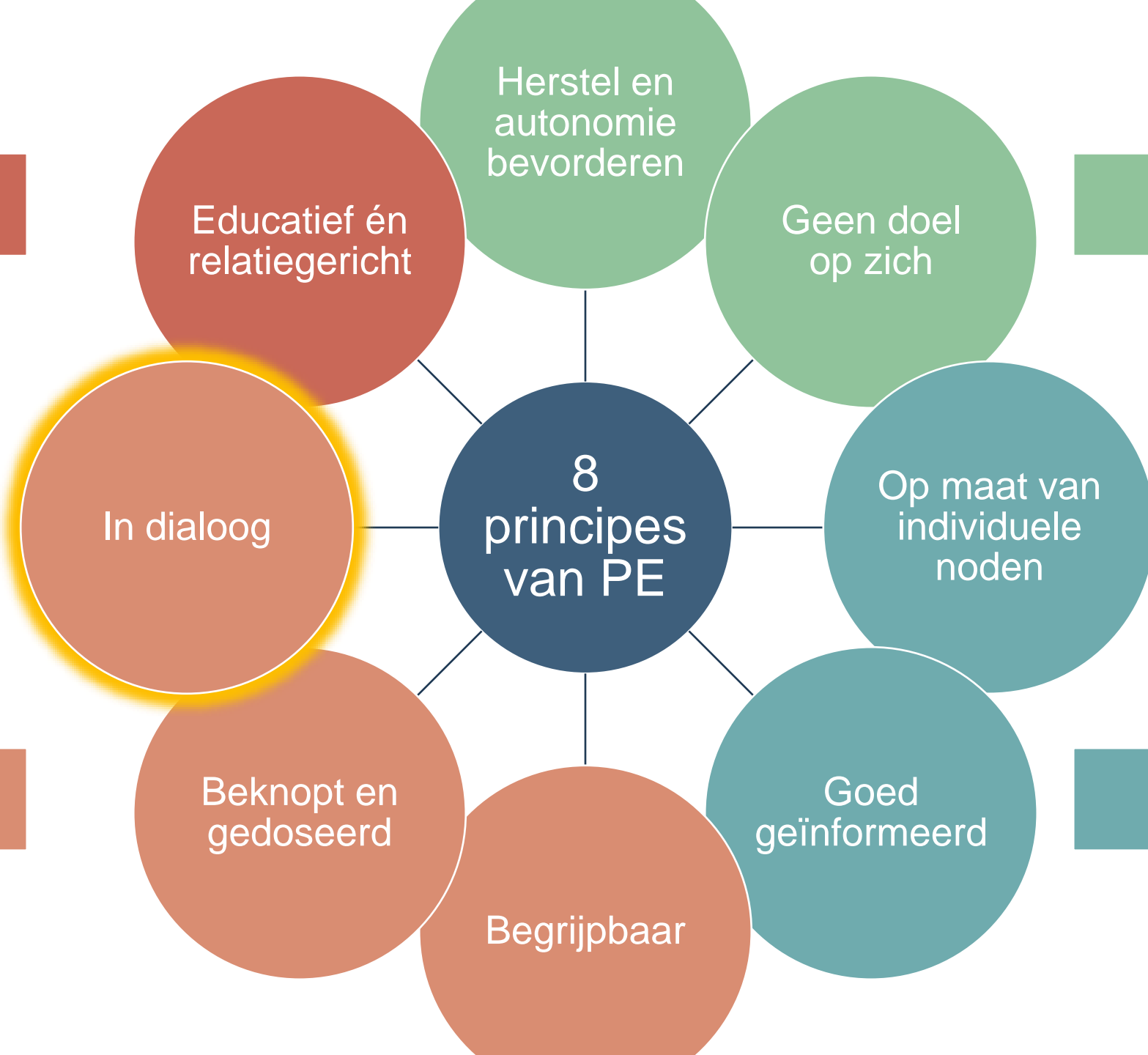


WIE

DOEL

HOE

WAT



Interactief en in dialoog

- Info blijft bij
- Cliënt is meer betrokken
- Actieve verwerking van de inhoud
- Toepassing op eigen situatie
- Motivatie en vertrouwen wordt versterkt



Interactief en in dialoog

- Toestemming vragen
- Vragen wat de persoon al weet
- Aanzetten tot vragen te stellen
- Uitnodigen zelf conclusies te trekken





**Ontwennen
van heroïne,
opium of opioïde
pijnstillers**

Alles over behandeling met methadon of buprenorfine

VAD VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

The graphic features a light blue background with a dark grey cliff edge. A syringe with a yellow plunger is positioned on the edge of the cliff. A person in a red shirt and dark pants is sitting on the edge, looking down. The text is in a bold, dark blue font. A red banner contains the subtitle. The logo for VAD (Vlaams Expertisecentrum Alcohol en Andere Drugs) is in the bottom right corner.

Flap-over

Ontwennen van heroïne, opium en opioïde pijnstillers
Alles over behandeling met methadone of buprenorfine

Interactief en in dialoog

- Individueel
- Leren van elkaar
- Info telkens afoetsen
- Spanningsveld interactie –
middelen
 - **Less is more**
- Huiswerk



Waar ben jij sterk in
bij het geven van informatie/psycho-
educatie?

WIE

Educatief én
relatiegericht

Herstel en
autonomie
bevorderen

Geen doel
op zich

DOEL

In dialoog

8
principes
van PE

Op maat van
individuele
noden

HOE

Beknopt en
gedoseerd

Begrijpbaar

Goed
geïnformeerd

WAT

Educatief en relatiegericht





**Iedereen heeft
zijn eigen ervaring**

Educatief en relatiegericht

- Uitademen en geloven
- Volgen en sturen
 - Authentiek en zorgend
 - Niet te soft
- Eigen keuze



YES
YOU
CAN

Wat is er specifiek voor psycho-educatie naar naasten (familie & vrienden)?

Psycho-educatie voor naasten



lf.
en
o

Vlaanderen

V.U. Paul Van Deun
VAD vzw, Vanderlindenstraat 15 - 1030 Brussel
Februari 2020 - D/2020/6030/2

Bezorgd om je zoon, dochter, partner, moeder of vader?

De DrugLijn biedt **GRIP**

Online zelfzorg

dedruglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be



Psycho-educatie voor naasten



Cliënt ondersteunen (tot verandering)

- Begrijpen wat verslaving is
- Handvaten in omgaan met cliënt
- **Valkuil:** familie teveel verantwoordelijkheid geven



Eigen welzijn bevorderen

- Wat is de impact op je gezin?
- Zelfzorg
- Grenzen stellen



Wederzijds begrip verhogen

- Bevorderen toekomstperspectief



PE voor naasten

- Noodzaak voor steunfiguur
- Begrip - steun - ontschuldigen
- Soms weerstand
- Balans meekrijgen en grenzen laten stellen

- Als ervaringsdeskundige kan je
 - Hoop geven
 - Begrip creëren



Vergeet de
kinderen niet

Ondersteun ouders in
hun ouderrol



Vergeet de kinderen niet

Ondersteuning op maat van het kind



Wat neem
je mee?





Hartelijk
dank!

- Wim Govaerts
 - Pieter Impe pieter.impe@karus.be
 - Fabienne Vandenstein fabienne.vandenstein@stad.gent
 - Gilles Geeraerts gilles.geeraerts@vad.be
 - Joke Claessens joke.claessens@vad.be
- 