

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE BIJ MIDDELENGEBRUIK EN GOKKEN

HANDBOEK, PROTOCOLLEN EN WERKBOEKEN

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een relatief kortdurende behandeling voor mensen die problemen hebben met het gebruik van alcohol, drugs en andere psychotrope stoffen of met gokken. CGT helpt om dit gedrag te verminderen of te stoppen. De onderliggende assumptie is dat leerprocessen een belangrijke rol spelen in het ontwikkelen en voortduren van het middelengebruik of gokken. Eenvoudig gezegd helpt CGT cliënten om de situaties te herkennen waarin zij geneigd zijn om te gaan gebruiken, om deze situaties te vermijden, of om in deze situaties hun gebruik of gokgedrag te weerstaan. Daarnaast richt CGT zich op het beter om leren gaan met problemen die met de problematiek van het gebruik of het gokken samenhangen. CGT is bedoeld voor mensen die bereid en in staat zijn om met zelfcontrole hun problematisch middelengebruik of gokken te minderen of te stoppen.

Training en versterking van de zelfcontrole

Cognitieve gedragstherapie is bijzonder geschikt voor de behandeling van problemen met middelengebruik of gokken:

- CGT is een relatief kortdurende behandeling die goed inzetbaar is in verslavingszorginstellingen, maar ook in GGZ-instellingen en in de eerste lijn.
- CGT is uitvoerig geëvalueerd in tal van strikt opgezette klinische studies en heeft een zeer gedegen empirische basis. Er is in het bijzonder evidentie voor de effectiviteit, ook voor meer ernstige vormen van verslaving.
- CGT is een gestructureerde en doelgerichte methodiek die zich goed laat protocolleren.
- CGT kent een flexibele geïndividualiseerde aanpak die kan worden aangepast aan een brede variëteit van settingen (ambulant en klinisch) en vormen (groep en individueel).
- CGT kan worden toegepast in combinatie met andere behandelvormen, zoals bijvoorbeeld farmacotherapie.

Vanwege zijn effectiviteit, brede inzetbaarheid en zijn humane karakter met nadruk op het eigen verandervermogen van mensen en het beroep op de eigen inzet daarbij, is CGT de eerste keus bij de psychologische behandeling van mensen met problemen in het gebruik van middelen en gokken gericht op minderen of stoppen met gebruik.

In het Handboek cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken wordt CGT opgevat als een methodiek

gericht op de training en versterking van de zelfcontrole door middel van zelfwaarneming, zelfinstructie en zelfinzicht, die voor een belangrijk deel bereikt worden door voorbeeldgedrag en zelfuitgevoerde gedragsoefeningen, en door verandering van disfunctionele cognities.

Componenten van cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie helpt mensen met problematisch middelengebruik en gokken door het identificeren van de functie die middelengebruik of het gokken heeft en van de wijze van gebruik. Op grond daarvan richt CGT zich op het aanleren van vaardigheden waarmee die functie kan worden veranderd en het gebruik kan worden verminderd of gestopt. De componenten daarvan zijn:

- 1 Registratie en monitoren van gebruik
- 2 Opstellen van een veranderdoel en de motivatie daartoe vergroten en behouden
- 3 Opstellen van een functie-analyse
- 4 Leren van vaardigheden in de omgang met middelen of gokken
- 5 Veranderen van cognities
- 6 Leren omgaan met emoties
- 7 Verbeteren van interpersoonlijk functioneren en versterken van sociale steun
- 8 Verbeteren van algemene en specifieke probleemoplossende vaardigheden

Inhoud Handboek

Het Handboek cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken is ontwikkeld volgens de richtlijnen van het Masterprotocol en bestaat uit vier onderdelen:

- **Deel A - Inleiding, toelichting en verantwoording**
In deel A wordt de cognitieve gedragstherapeutische behandeling van verslaving onderbouwd.
- **Deel B - Beschrijving CGT interventies**
Deel B bevat de (onderbouwing) van de diverse interventies die toegepast worden in de behandeling.
- **Deel C - Protocollen**
In deel C worden de diverse protocollen beschreven. Het basisprotocol, dat bestemd is voor volwassenen die individueel behandeld worden, is in zijn geheel in deel C opgenomen.
- **Deel D - Capita Selecta**
Deel D bestaat uit artikelen waarin ingegaan wordt op de combinatie van CGT met bijvoorbeeld de behandeling van comorbide psychische stoornissen, farmacotherapie en training van cognitieve processen.



Expertise in CGT

De uitvoering van de protocollen vereist de nodige expertise.

Behandelaren dienen minimaal te beschikken over:

- 1 algemene vaardigheden die nodig zijn om psychologische hulp te kunnen verlenen.
- 2 voldoende kennis van middelen en van de verslavingszorg.
- 3 vaardigheden om op gedragstherapeutische wijze te denken en te handelen.
- 4 specifieke vaardigheden in het hanteren van protocollen.

Uitgaven

○ **Handboek** cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken

Redactie: Gerard M. Schippers, Maarten Smeerdijk, Maarten J.M. Merkk
ISBN 97894 92121 080

○ **Handleiding 1** korte individuele cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken

Maarten J.M. Merkk, Maarten Smeerdijk
ISBN 97894 92121 004

○ **Werkboek 1** cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken

Andrée van Emst
ISBN 97894 92121 011
Alleen verkrijgbaar in set van vier exemplaren ISBN 97894 92121 097

○ **Handleiding 2** individuele cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken

Maarten J.M. Merkk
ISBN 97894 92121 028

○ **Werkboek 2** cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken

Andrée van Emst
ISBN 97894 92121 035
Alleen verkrijgbaar in set van vier exemplaren ISBN 97894 92121 103

○ **Handleiding 3** korte groepsgerichte cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken

Maarten Smeerdijk, Maarten J.M. Merkk
ISBN 97894 92121 042

○ **Werkboek 3** cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken

Andrée van Emst
ISBN 97894 92121 059
Alleen verkrijgbaar in set van vier exemplaren ISBN 97894 92121 110

○ **Handleiding 4** groepsgerichte cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken

Maarten J.M. Merkk
ISBN 97894 92121 066

○ **Werkboek 4** cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken

Andrée van Emst
ISBN 97894 92121 073
Alleen verkrijgbaar in set van vier exemplaren ISBN 97894 92121 127

Alle producten zijn verkrijgbaar via de (internet-) boekhandel
en rechtstreeks bij Perspectief Uitgevers, www.zorg-perspectief.nl