

TRAINING WEST LAND

5 & 7 maart 2019

Wie zijn wij?

- Gregory Melendez
- Maaïke Vintges

Wie zijn jullie?

- Kort voorstellen

Programma dagdeel 1

- Algemene cijfers
 - Wat is verslaving
 - Alcohol, cannabis, cocaïne
 - Verslaving en het brein
-
- Behandeling (van buurteam, huisarts, poh, 1 en 2 en 3^e lijnszorg)
 - Motiverende gespreksvoering
 - Oefenen met acteur

Programma dagdeel 2

- Behandeling van verslaving
- Behandeling (van buurteam, huisarts, poh, 1 en 2 en 3^e lijnszorg)
- Dieper in op motiverende gespreksvoering
- Sociale kaart van Westland
- Gesprekstechnieken
- Oefenen met acteur

Tijdspad dag 1

- 9:15 uur: voorstellen
- 9:30 uur: cijfers
- 10:30 wat is verslaving en het brein
- 10:30 pauze
- 10:45 uur: alcohol
- 11:30 uur: motiverende gespreksvoering globaal
- 12:00 uur: pauze
- 12:45 uur: gesprekstechnieken
- Oefenen met actrice
- 15:00 uur: pauze
- 16:30 uur: afronding

Tijdspad dag 2

- 9:15 uur: op aanmerkingen dag 1
- 9:30-10:30 Cocaine en cannabis
- 10:30 pauze
- 10:45 uur: motiverende gespreksvoering
- 11:30 uur: Sociale kaart Westland
- 12:00 uur: pauze
- 12:45 uur: gesprekstechnieken
- Oefenen met actrice
- 15:00 uur: pauze
- 16:30 uur: afronding

Wie zijn wij?

Met mijn verslaving ga ik naar Jellinek

INFORMATIE OVER ALCOHOL & DRUGS

INFORMATIE OVER DRUGS & ALCOHOL

DRUG checking SERVICE

Grid of six images showing various substances and drug-related items.

Think for yourself, care about others

Unity College

XTC: Fabels en feiten

Donderdag 11 juni

Locatie: TivoliVredenburg

Inloop: 20.00

College: 20.30 - 22.30

Entree: gratis

Aanmelden: utrecht@unity

Powered by

Bron:

Wie zitten er in de zaal?



Feit of Fabel?

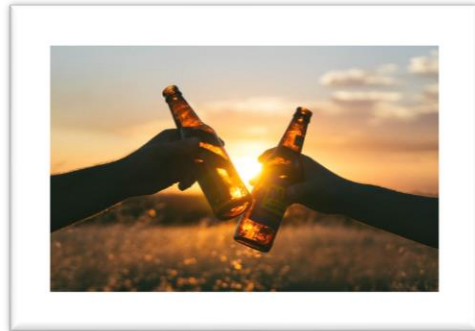
- Het is veel moeilijker om van heroïne dan van bijvoorbeeld gokken of cannabis af te komen?

- Er is één behandeling die het best is voor een verslaving

- De hersenen van een verslaafde herstellen in de meeste gevallen na recovery

Cijfers Nederland

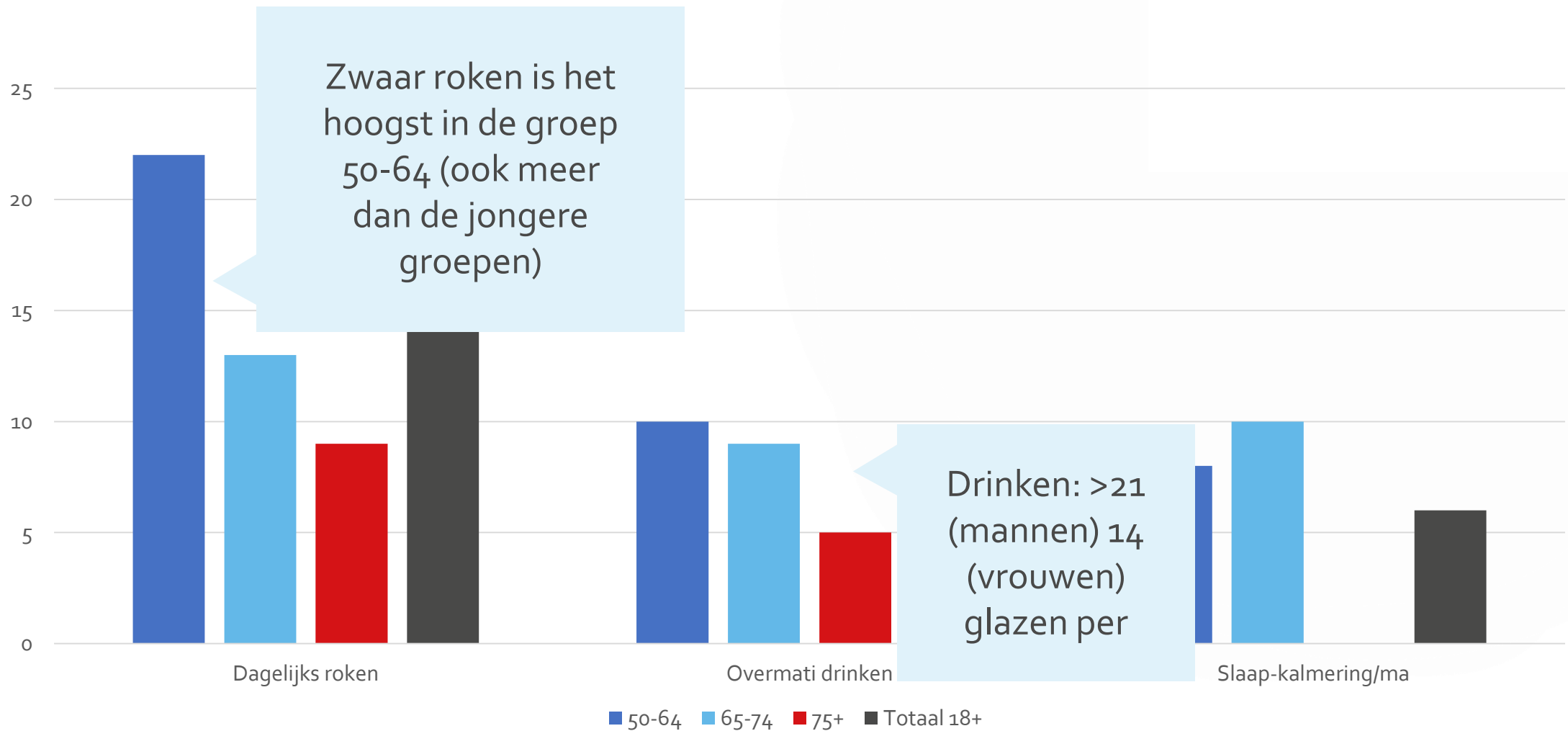
- Welk middel wordt het meest gebruikt?
- Alcohol



- Meer dan 90 % van de Nederlanders heeft ooit alcohol gebruikt.
- 80% van de Nederlanders heeft het afgelopen jaar alcohol gedronken
- Het gemiddelde wordt flink opgekrikt door jonge, hoogopgeleide mensen

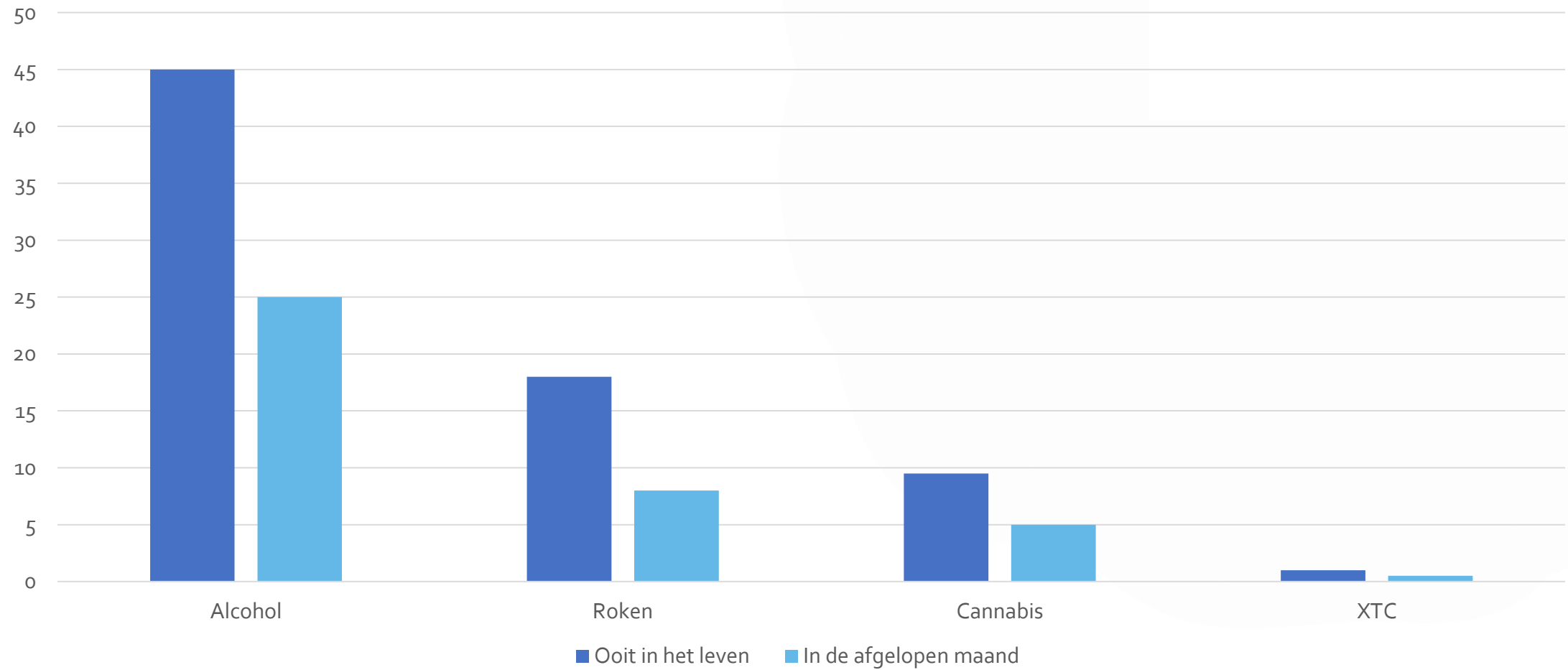


Middelengebruik ouderen



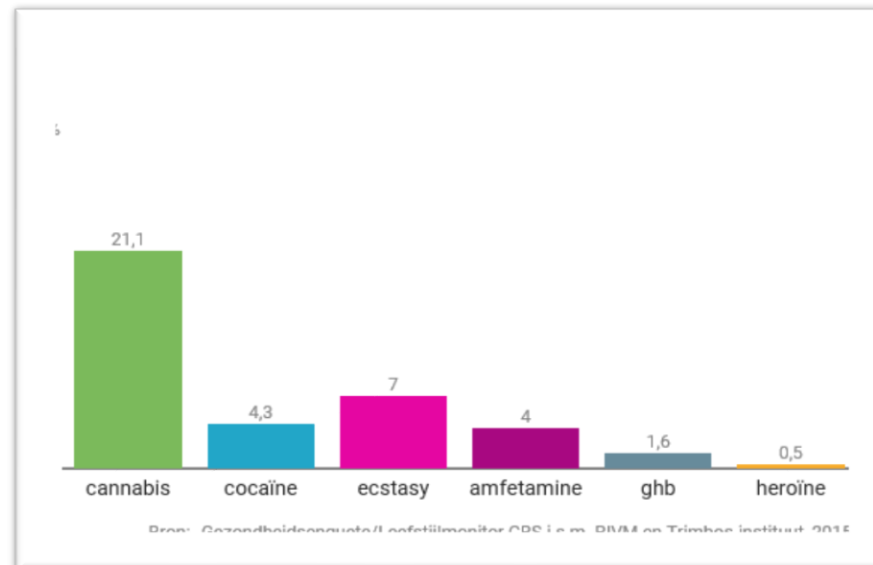


De laatste ontwikkelingen NL 2017 – ooit in het leven / afgelopen maand



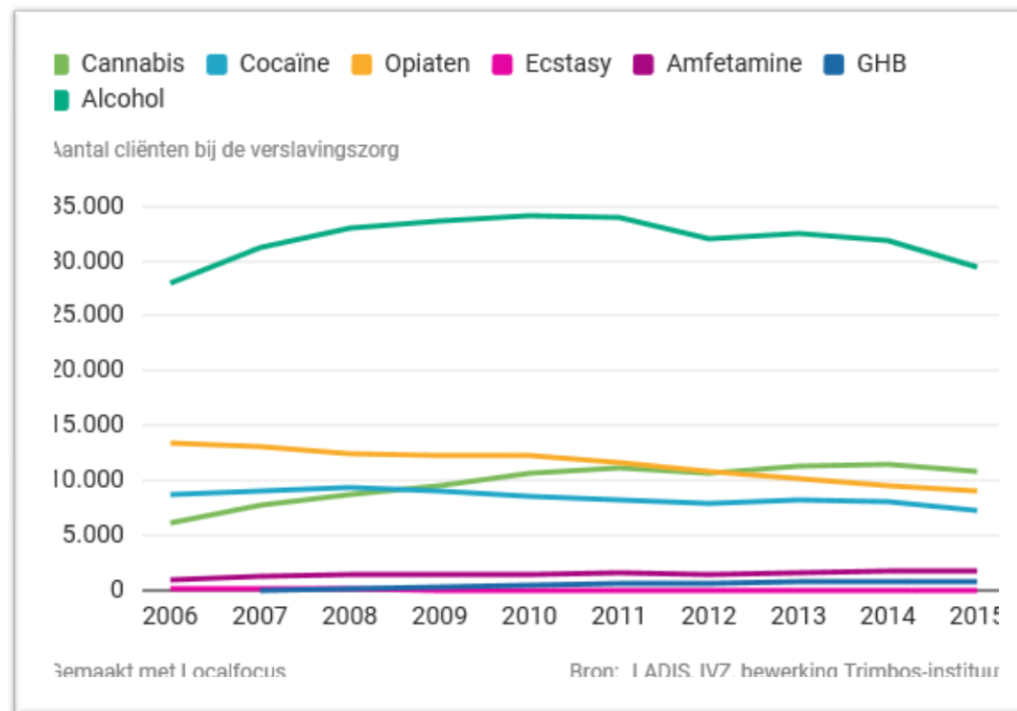
Cijfers Nederland

- Drugsgebruik onder de bevolking (jaarprevalentie)



Cijfers Nederland

- Aantal cliënten binnen de Nederlandse verslavingszorg



Bron: Trimbos Instituut NDM 2016



Middelen - schadelijkheid

Acute Toxiciteit	Chronische Toxiciteit	Verslaving	Sociale Schade Individueel	Sociale schade bevolking
Heroïne	Tabak	Heroïne	Crack	Alcohol
Crack	Crack	Crack	Heroïne	Tabak
Alcohol	Alcohol	Tabak	Tabak	Crack
Cocaïne	Cocaïne	Cocaïne	Alcohol	Heroïne
GHB	Heroïne	Alcohol	Cocaïne	Cocaïne
Amfetamine	Amfetamine	Amfetamine	Amfetamine	Cannabis
LSD	Cannabis	GHB	GHB	Amfetamine
XTC	XTC	Cannabis	Cannabis	XTC
Paddo's	GHB	XTC	XTC	GHB
Cannabis	LSD	Paddo's	LSD	Paddo's
Tabak	Paddo's	LSD	Paddo's	LSD



Effecten van drugs



DOWNERS – verdovend

Alcohol

Slaap- en Kalmeringsmiddelen

GHB

Opiaten

Vluchtige stoffen

Lachgas



UPPERS - opwekkend

Tabak

Cafeïne

XTC

Cocaïne

Crack

Speed

Gokken/Gamen/Smartphone



TRIPPERS - hallucinogeen

Paddenstoelen

LSD

Bepaalde cactussen

Cannabis

DMT

Ketamine

→ Alcohol



→ Alcohol – Effecten





Alcohol – Risico's

Korte termijn

- Kater
- Alcoholvergiftiging
- Agressie
- Onveilige / ongewilde seks
- Onrustige nachtrust
- Vieze adem
- Grey out en black out
- Misselijk en overgeven

Lange termijn

- Verhoogd risico op kanker
- Hersenschade
- Korsakov
- Leverziekten
- Ziekten aan hart- en bloedvaten
- Ontstoken maagslijmvlies
- Verslaving
- Schade unborn kind



Filmpje

7 **Dingen**
die je moet weten
over **alcohol**

- Link naar film

- alcohol: <https://vimeo.com/298172675>

Promillages en effect

0,2‰ 1 EH	Verandering stemming, gedrag, ontspanning
0,3-0,5‰	Vermindering controle coördinatie en reflexen
0,5 ‰	Legale grens voor deelname aan verkeer, <18 jaar 0.2
1 ‰	Waggelen, grens van sociaal aanvaardbare, disartrie, agressie
2 ‰	Overgeven, ataxie, dubbelzien, black-outs
3 ‰	Verlies van spraak, ongevoelig voor pijn en temp, depressie ademhaling
3,4 -4 ‰	Respiratoire insufficiëntie
5 ‰	LD-50 dosis, hartstilstand



Cannabis





Cannabis – Emotioneel / gedrag

- Ontspannen
 - Versterking gemoedstoestand
 - Nieuwe inzichten
 - Intensere waarneming
 - Meer creativiteit
- In zichzelf gekeerd
 - Onverschillig, apatisch
 - Vergeetachtig
 - Beïnvloed kortetermijngeheugen
 - Concentratiestoornissen



Cannabis – Fysiek

- *Stoned of high*
- Zware armen en benen
- Droge mond en keel
- Rode ogen
- Hartkloppingen
- Lachkick
- Vreetkick





Cannabis – Risico's

- Misselijkheid
 - Schade aan de longen
 - Bad trip
 - Flauwvallen
 - Angst, verwarring
 - Paranoïde, psychose
- Verhoogde kans op verslaving
 - 'Stilstaan'
 - Invloed op slaappatroon



Cannabis - Aanvullend



**Vooral geestelijk verslavend,
maar na langdurig gebruik ook
onthoudingsverschijnselen bij
stoppen. Moeite met slapen,
onrustig, somber.**

- cannabis: <https://vimeo.com/298164708>

→ (Snuif) cocaine



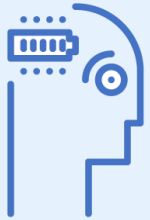
→ (Snuif) cocaïne - Algemeen

- **Vorm**
Poeder
- **Gebruikswijze**
Nasaal
- **Werkingsduur**
30 – 45 minuten
- **Prijs**
49 euro per gram (2017)
- **Hoofdwerving**
Stimulerend
- **Trends / markt**
Relatief puur, versnijding levamisol





(Snuif) cocaïne - Effecten en risico's



Effecten

Vrolijk, alert, energiek, zelfverzekerd,
geen honger gevoel, veel praten,
versnelling hartslag, verhoging
bloeddruk, vaak plassen, verdoofde
neus, sterker, soms agressie



Risico's korte termijn

Overbelasting hart- en bloedvaten,
irritatie neusslijmvlies, agressie,
psychose, vermoeidheid, psychische
klachten, moeite met seks



Risico's lange termijn

Persoonlijheidsverandering – kil,
arrogant-, oververmoeidheid,
depressie, verminderd seksueel
verlangen, verslaving, aantasting
reukvermogen, schade aan hart- en
bloedvaten, aantasting neusslijmvlies

→ (Snuif) Cocaine - Algemeen

- Prettig gevoel van cocaine ebt snel weg (circa half uur), daardoor neiging meer te nemen
- Werkt ook verdovend voor neus, gehemelte en tandvlees
- Wordt vaak met alcohol gecombineerd: extra belastend voor hart- en bloedvaten
- Crack- basecoke: zelfde maar dan veel sterker, wordt gerookt met een pijpje (risico op controleverlies en verslaving erg groot)
- Cocaine is vaak versneden met andere middelen
 - Altijd laten testen





Filmpje

10 **Dingen**
die je moet weten
over **cocaine**

- cocaïne: <https://vimeo.com/308563023>

Het ontwikkelen van een verslaving

Het ontwikkelen van een verslaving

- Middelen: makkelijk verkrijgbaar
- Milieu: omgeving, sociale acceptatie
- Mate: de hoeveelheden

Genetisch aspect

- "Rugzakje"
- Afhankelijkheid

Het ontwikkelen van een verslaving

- Normale zaken, die de overlevingskansen van mensen bevorderen, stimuleren het **beloningscentrum**: lekker eten, sex, succeservaringen.
- Helaas stimuleren middelen (cocaine, alcohol, cannabis) dit centrum sterker dan onze normale succeservaringen: ***kicks voor niks***.
- Drugs worden belangrijker. Sex, een doelpunt scoren, leveren niet meer echt genot op.
- De drugs hacken het beloningscentrum.

Misbruik is te herstellen, verslaving is een handicap geworden

- Bij verslavingsgedrag is het beloningscentrum zodanig ontregeld dat sprake is van een handicap.
- Te intensief en te vaak aanzwengelen van je beloningscentrum is roofbouw plegen op dat systeem. Het heeft rustperiodes en hersteltijd nodig.

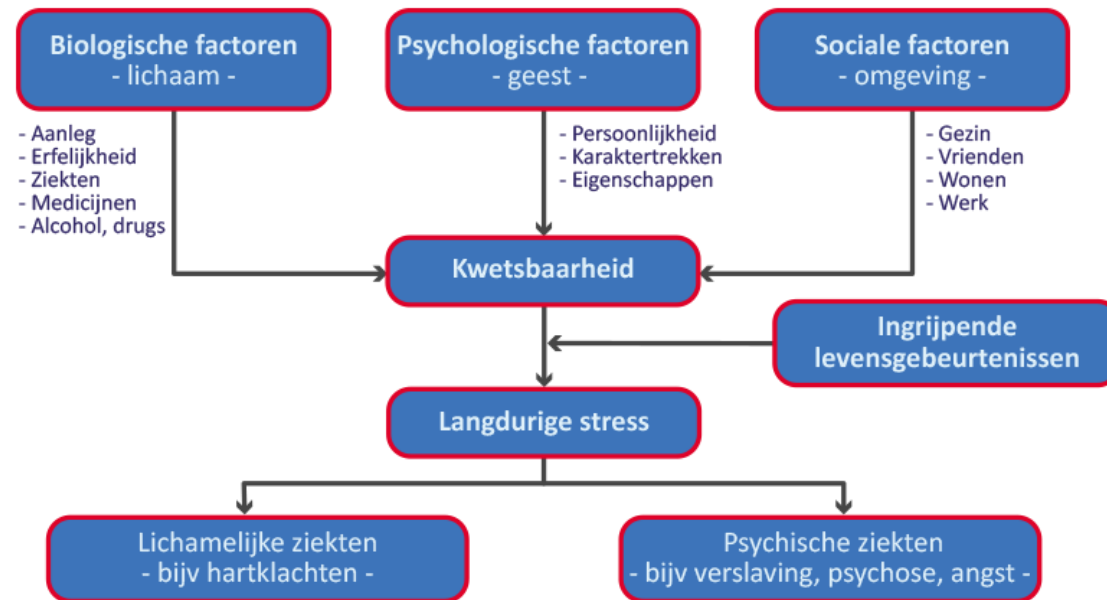
Is de verslaafde verantwoordelijk?

- Gebruik begint geheel vrijwillig: zelf verantwoordelijk
- Door herhaald gebruik treden in de hersenen veranderingen op: een handicap is ontstaan: nauwelijks nog controle over gebruik
- De verslaafde heeft de verantwoordelijkheid aan zijn behandeling mee te werken (net als bij elke chronische medische aandoening)

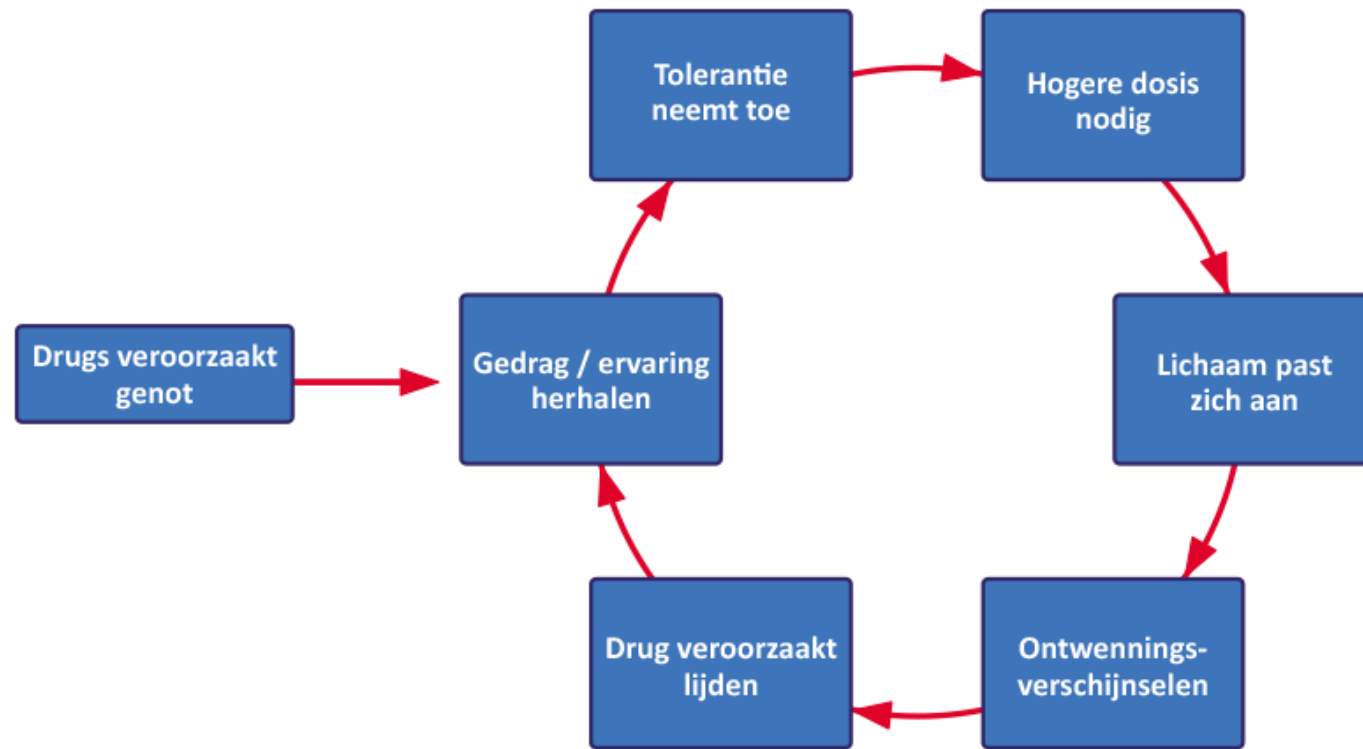
Wat maakt je verslaafd?

- Zwak type? Weinig doorzettingsvermogen?
- Onterechte veronderstelling: hunkerbrein!
- Gevoeligheid genotscentrum

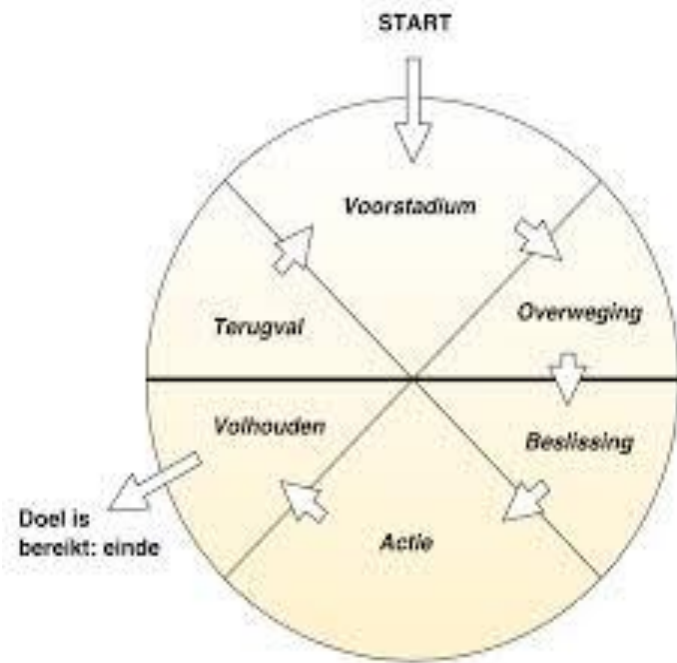
Bio-psychosociaal model



Trek en ontwenning



Cirkel van Verandering



Motiverende gespreksvoering

- Essentie
- Verschillende technieken
 - Open vragen
 - Reflectief luisteren
 - Bevestigen
 - Samenvatten
 - Verandertaal uitlokken

Oefenen met motiverende gespreksvoering

- Neem een situatie in je hoofd wat je zelf graag wil veranderen, maar al een tijdje niet lukt.
- (meer sporten, minder snoepen, minder op je telefoon, meer koken)

Casuïstiek

- We gaan oefenen
- Verander taal uitlokken

Open in gesprek

Oefenen

- Eerst met elkaar met je eigen gedrag wat je wil veranderen aan de gang.

Casuïstiek 1

- Cliënt A
- Mw. 25 jaar oud, heeft drie kleine kinderen (van 2 tot 8jr) en heeft begeleiding thuis, omdat er een aantal situaties waren voorgevallen waarbij de kinderen alleen thuis bleven of op straat liepen.
- Vaders waren niet meer in beeld.
- Door begeleiding wordt vaak een duidelijke alcohol lucht geroken bij mw en eenmaal sprak zij met dubbele tong.
- Dit wordt bespreekbaar gemaakt, mw. ontkent. Ook het netwerk geeft aan niet te weten of mw. drinkt.
- De opvoeding gaat nu goed met de begeleiding, ook zijn er op dit moment geen zorgen om de kinderen.
- Behalve de twijfel of mw. drinkt, en dit ontkent.

Casuïstiek 2

- Cliënt B
- Dhr. 19 jaar oud, woont bij ouders en meerderjarige zus thuis.
- Dhr. heeft de diagnoses ASS, ADHD en ODD.
- Vertoont thuis bij ouders regelmatig agressief gedrag wat zich uit in schreeuwen en deuren kapot slaan.
- Ouders geven aan dat dhr. vroeger Concerta gebruikte, dat het toen wat beter ging. Dhr. geeft aan dat hij zich toen erg wisselend en met vlagen erg 'down' voelde.
- Is daarom gestopt.
- Dhr. gebruikt nu dagelijks cocaïne en wiet, zegt zich hier veel beter bij te voelen.
- Cocaïne de gehele dag door wat zijn concentratie helpt en wiet om te gaan slapen.
- Ouders stellen ene ultimatum dat hij naar een afkick kliniek moet, anders gaat hij het huis uit. Dhr. werkt mee en laat zich opnemen.
- Afkicken is niet succesvol omdat dhr. het nut er niet van in ziet en hij zich beter voelt met het gebruik.
- Op zichzelf wonen lukt niet door het gebrek aan een woning.



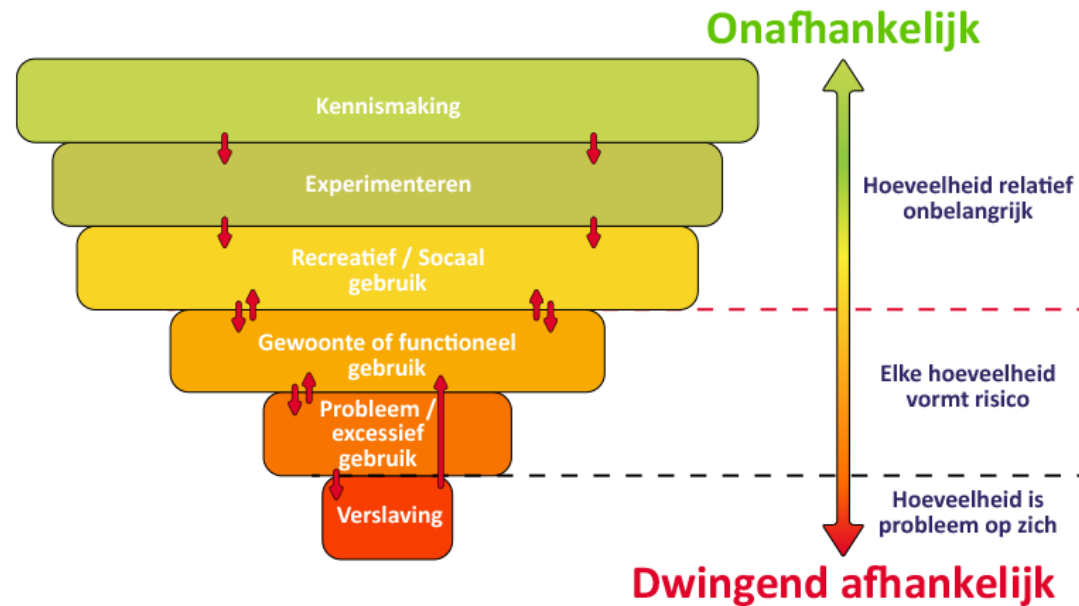
7 maart

- Behoeften
- Terugblik met high lights

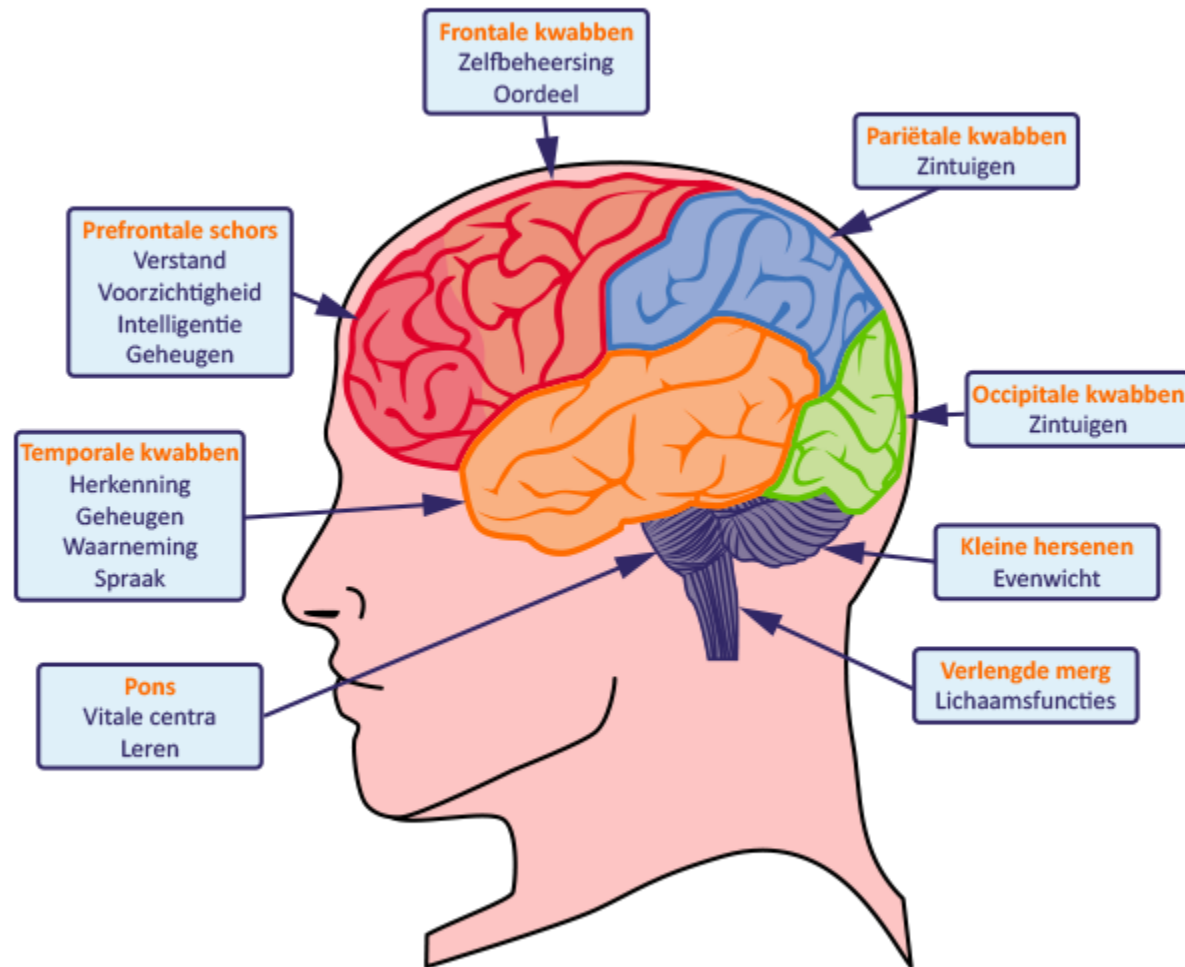
Programma dagdeel 2

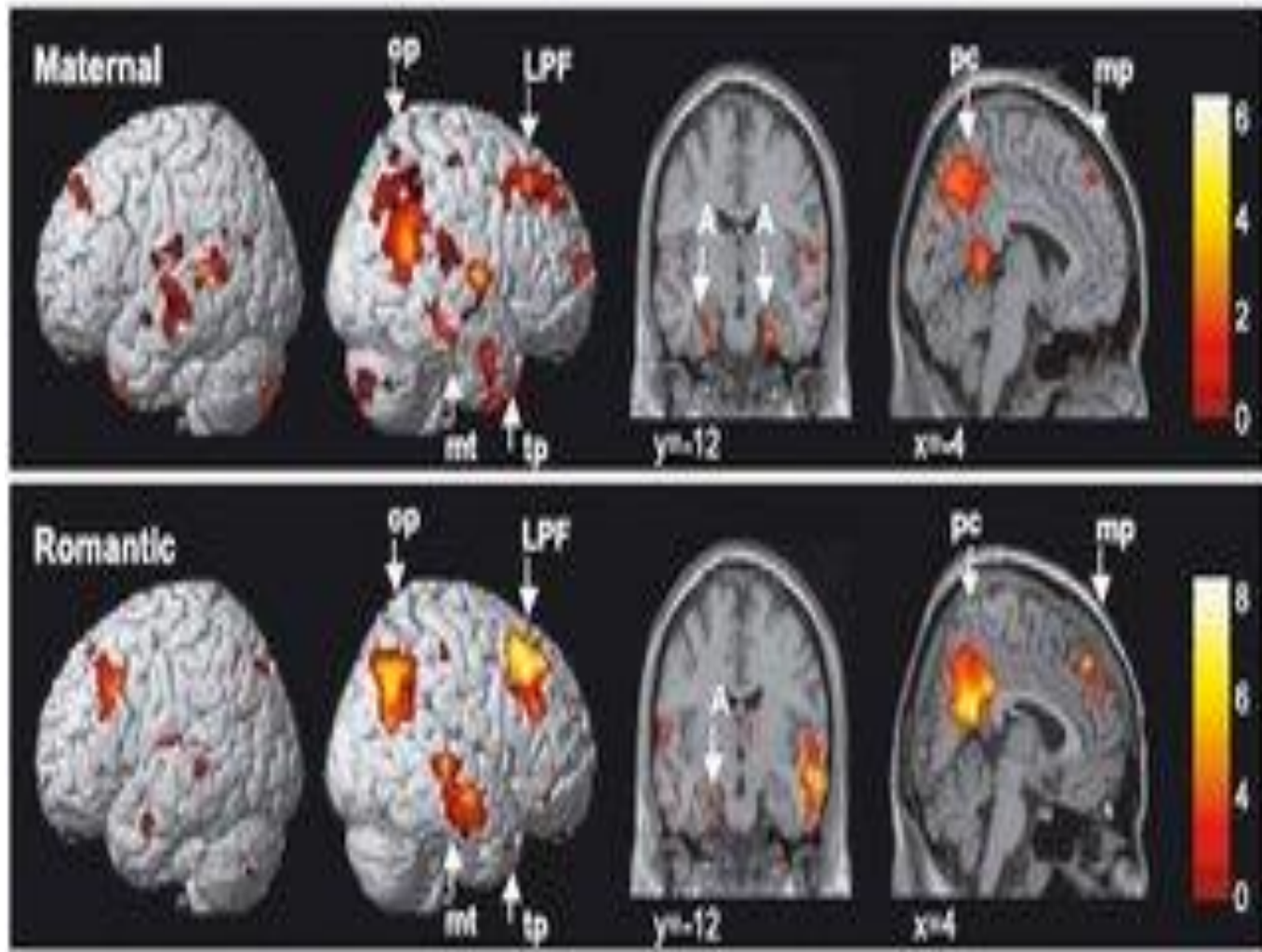
- Behandeling van verslaving
- Behandeling (van buurteam, huisarts, poh, 1 en 2 en 3^e lijnszorg)
- Motiverende gespreksvoering
- Sociale kaart van Westland
- Oefenen met acteur

Stadia van gebruik

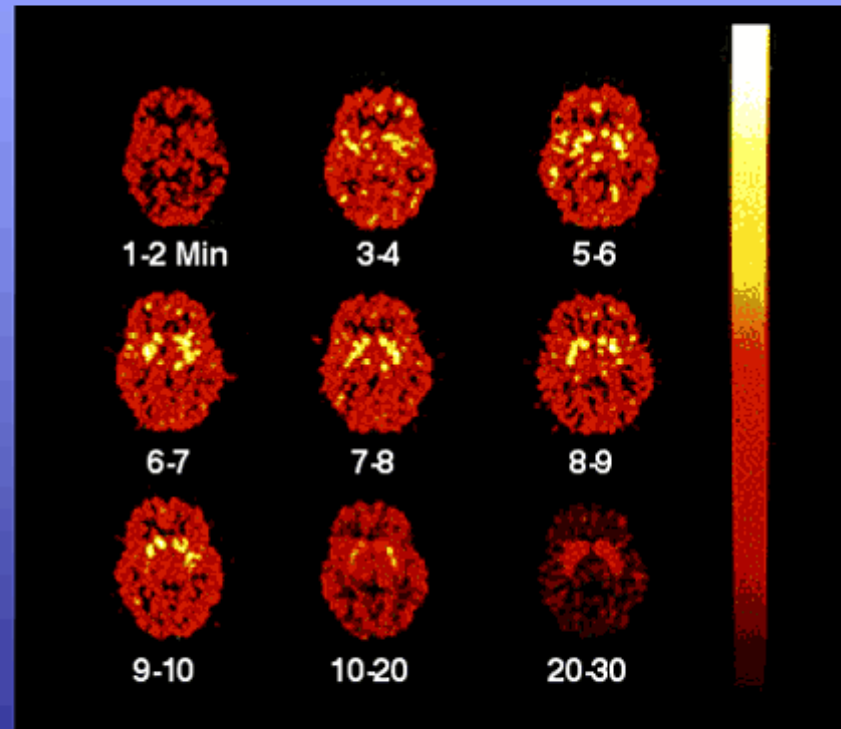


Het brein

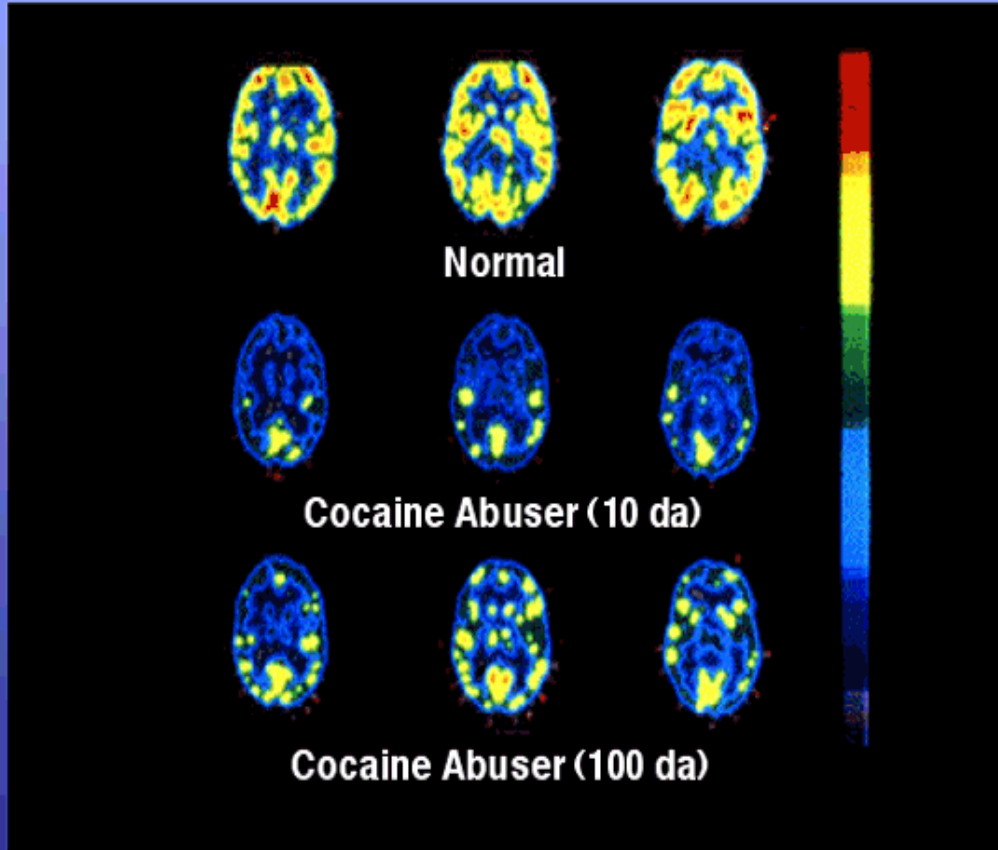




Your Brain on Drugs



Your Brain After Drugs



Herstel

- Duurt een tijd voor dat hersenactiviteit geheel is hersteld.
- Pas op voor terugval
- Neem de tijd voor herstel!

Behandelingen

- Motiverende gespreksvoering & cognitieve gedragstherapie (CGT)



Bron:

Behandelingen CGT

- Poliklinische behandeling
- Dagbehandeling
- Avondbehandeling
- Opname in kliniek
- Langdurende verslavingszorg
- Verslavingszorg en psychische problemen
- Internetbehandeling

Overige behandelingen

- Minnesotabehandeling in 12 stappen
- ACT
- Dialectische gedragstherapie
- Behandeling jongeren
- Detox en begeleiding
- Basis GGZ

Twee benaderingen voor behandeling

- Behandeldoel is gericht op gedrag: het niet gebruiken.
- We hebben gezien dat er twee hersen-gebieden het gedrag met betrekking tot gebruik bepalen : het beloningscentrum en de voorste hersenschors.
- Medicatie kan het beloningscentrum remt.
- Therapie kan de voorste hersenschors versterkt.

- Versterken prefrontale cortex met therapie
- Motiverende gesprekken
- Leefstijltrainingen
- Deeltijdprogramma
- Voor en nadelen balans, uitlokkende momenten in kaart brengen, noodplannen, zelfcontrole.

- Beschikbaarheid middelen verminderen
- Cues verminderen
- Leren omgaan met stress
- Verwerken van moeilijke dingen

Trek

- Het voelen van trek komt voort uit een combinatie van hersenactiviteit in het geheugen en het beloningscentrum.
- Je herinnert je eerdere goede ervaringen met het middel; die herinnering prikkelt je beloningscentrum een beetje: “voorpret”. Dat doet verlangen naar meer: dat is trek.
- Trek komt vooral op bij aanleidingen en bij stress.

Sociale kaart Westland

- Tiora verslavingszorg
- Brijder
- Forta groep
- GGZ Delfland
- Buurtteams
- Huisarts

Gesprekstechnieken

- Valkuilen
- Do en don't

Oefenen

Casuïstiek 3

- Dhr. 45jaar gebruikt wiet en alcohol, dit dagelijks.
- Dhr. is al meerdere malen behandeld bij Brijder, maar valt steeds terug.
- Door het gebruik is hij zijn baan kwijt, en ziet niets meer zitten.
- Zijn kind heeft hij ook al 10 jaar niet meer gezien door zijn alcohol probleem.
- Wil graag van de drank en wiet afkomen maar weet niet hoe en meldt zich aan bij het SKT om erover mee te denken wat er verder voor mogelijkheden zijn.