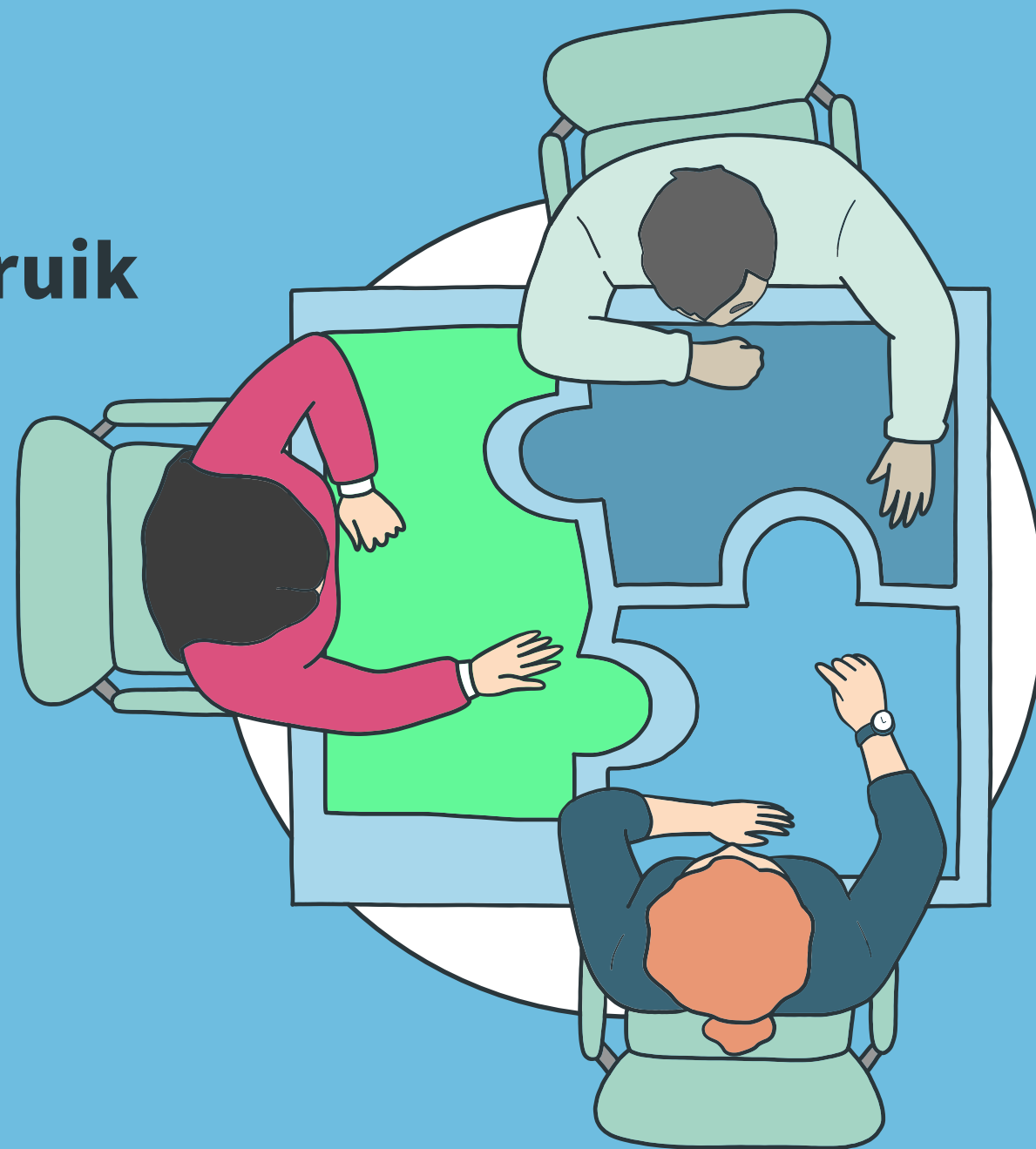


Samen beslissen bij problematisch drugsgebruik

Toolkit voor passende
zorg en ondersteuning



Dit is een interactieve pdf

Handreiking bij het gebruik van toolkit

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

Samen Beslissen: de best passende zorg en ondersteuning bepaal je samen

Samen beslissen ofwel gezamenlijke besluitvorming betekent dat jij samen met de zorgverlener en eventueel je naaste (partner, ouder, familielid of goede vriend) bekijkt welke behandeling en ondersteuning passen in jouw situatie. De inbreng van jou als

cliënt, je naaste en zorgverlener(s) is net zo belangrijk, omdat jullie allemaal expert zijn op je eigen terrein. Jijzelf weet alles over je eigen beleving, wensen en voorkeuren. Naasten kennen jou in goede en slechte tijden, kennen hun eigen draagkracht en

weten vaak wat hun behoefte is aan ondersteuning door de zorgverleners. Zorgverleners zijn expert op het gebied van verslaving en de mogelijkheden in behandeling en begeleiding die daarbij horen. Al deze informatie samen leidt tot een besluit dat jou gaat helpen.

Toolkit Samen beslissen bij problematisch drugsgebruik

Om samen te kunnen beslissen is het belangrijk dat cliënten, naasten en zorgverleners over voldoende basiskennis beschikken om een weloverwogen keuze te kunnen maken. Met deze toolkit bieden we verschillende kaarten die daarbij helpen. De keuzekaarten in de toolkit bevatten de meest recente inzichten uit de wetenschap, professionele praktijk en de ervaringskennis van cliënten en naasten.

In deze toolkit vind je:

- **Overzichtskaart:** Hierin lees je wat problematisch drugsgebruik is en hoe de zorg rondom verslaving is georganiseerd.
- **Keuzekaarten Problematisch drugsgebruik:** Keuzekaarten geven in één tabel informatie over welke mogelijkheden je hebt voor eigen regie, ondersteuning en zorg.

Er zijn zeven kaarten:

1. Psychotherapie
2. Medicatie
 - a. Medicatie bij opiaatverslaving
 - b. Medicatie bij niet-opioïde drugsverslaving¹
3. Aanvullende hulpvormen
4. Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
5. Dagelijks leven en meedoen
6. Nazorg en terugvalpreventie
7. Naasten

De informatie staat in een tabel die per thema aan de hand van vijf dezelfde vragen wordt gevuld. De keuzeoptyes staan van links naar rechts in de tabel. De beschrijvingen staan van boven naar beneden. De keuzekaarten geven overigens niet alle mogelijkheden weer, maar bieden een relevant overzicht.

Waarvoor kun je deze toolkit gebruiken als cliënt en naaste?

- **Oriënteren en voorbereiden:** Het informatiemateriaal kan gebruikt worden om je te oriënteren op wat je van de zorg kunt verwachten en op de behandelmogelijkheden die er zijn. Dit kan je zelf doen, met je naaste, de zorgverlener die je verwijst, een cliëntondersteuner of een ervaringsdeskundige. Zo kun je gesprekken voorbereiden.
- **Samen afwegen en kiezen:** De informatie uit de toolkit kun je gebruiken om samen met je zorgverlener (en naaste) de voor- en nadelen van de verschillende keuzes te bespreken. Zo zijn de keuzeoptyes inzichtelijk en weeg je deze samen af. In de praktijk kan soms blijken dat je huidige zorgverlener (nog) niet alle

opties kan bieden. Je zoekt samen naar een oplossing of alternatief. Dat kan soms ook betekenen dat je verandert van zorgverlener.

Wat kun je als (ervarings) deskundige met deze toolkit?

- **Informer en verspreiden:** Ervaringsdeskundigen, cliënt-ondersteuners en zorgverleners kunnen cliënten, naasten en elkaar wijzen op de toolkit en deze bijvoorbeeld aan een informatiepakket of psycho-educatiecursus toevoegen. De toolkit kan ook digitaal worden verspreid.

¹ De term verslaving kan stigmatiserend worden ervaren. Het kan prettiger zijn om te spreken over een afhankelijkheid van drugs of stoornis in het gebruik van middelen.

Overzichtskaart

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

< VORIGE VOLGENDE >

Deze overzichtskaart geeft een algemene beschrijving over problematisch drugsgebruik. De informatie is gebaseerd op de Zorgstandaard Drugs (niet-opioïden), de Zorgstandaard Opiaatverslaving en de websites MIND Verslaving, Thuisarts en Trimbos.

Wat is problematisch drugsgebruik?

Drugs zijn middelen die de hersenen beïnvloeden. Er bestaan verschillende soorten drugs, namelijk:

- 1. Stimulerende middelen**, zoals cocaïne, amfetamine en ecstasy. Deze middelen geven je het gevoel meer energie te hebben en alerter te zijn.
- 2. Verdovende middelen**, zoals heroïne en andere opiaten, GHB en benzodiazepines. Deze middelen geven een roes en werken kalmerend en ontspannend.
- 3. Middelen die je bewustzijn veranderen** (ook wel: tripmiddelen), zoals LSD, ketamine en cannabis. Deze middelen veranderen je stemming.

Daarnaast kan een onderscheid worden gemaakt tussen opioïde en niet-opioïde drugs.

1. Opioïde drugs zijn middelen die uit opium worden verkregen of synthetisch worden nagemaakt. Opioïde middelen hebben een krachtige pijnstillende werking en worden daarom gebruikt voor het verlichten van matige en hevige pijn, bijvoorbeeld na operaties en bij chronische pijn. De ontspannende en verdovende werking, maakt dat opioïde middelen ook als recreatieve drugs worden gebruikt. Voorbeelden van opioïden zijn: heroïne, fentanyl, tramadol, oxycodon en methadol.

2. Niet-opioïde drugs zijn alle overige drugs. Dit zijn bijvoorbeeld: cannabis, cocaïne, amfetamine, ecstasy, GHB en benzodiazepines. Deze drugs kunnen een pijnstillende werking hebben.

Als je verslaafd bent aan drugs, dan heb je een onweerstaanbare behoefte aan deze drugs. Een ander woord voor verslaving is afhankelijkheid.

Je bent afhankelijk van de drugs en je kan niet of heel moeilijk stoppen. Zelfs als je ziet dat het slecht is voor je gezondheid of je omgeving.

Een verslaving kun je zowel geestelijk als lichamelijk ervaren. Bij geestelijke afhankelijkheid verlang je steeds vaker en heftiger naar het middel en voel je je niet meer fijn zonder. Lichamelijke afhankelijkheid betekent dat je last krijgt van ontwenningsklachten wanneer je met het gebruik stopt. Sommige drugs geven meer ontwenningsklachten dan anderen. Met name verdovende middelen, zoals alcohol, GHB en benzodiazepinen, kunnen hevige ontwenningsklachten geven.

Hoe ontstaat een drugsverslaving?

Een verslaving ontstaat niet van de ene op de andere dag. Hoe snel je verslaafd raakt verschilt per persoon en per middel. Bij sommige middelen kan een verslaving zich snel ontwikkelen, bij andere middelen kan het jaren duren.

Door de dagelijkse regelmaat van overmatig gebruik kan er gewenning ontstaan, wat geleidelijk tot verslaving kan leiden. Een verslaving kan na een jaar worden vastgesteld.

Er zijn verschillende factoren die je gevoeliger kunnen maken voor de ontwikkeling van verslaving. Denk bijvoorbeeld aan genetische kenmerken, een psychische aandoening of kwetsbaarheid, de omstandigheden waaronder je bent opgegroeid, je verdere levensloop, je omgeving en persoonlijke stresservaringen.

Overzichtskaart

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

Welke symptomen/kenmerken zijn er bij problematisch drugsgebruik?

Hieronder worden de symptomen van problematisch drugsgebruik beschreven. Als één of meerdere van deze kenmerken aanwezig zijn, dan kan dit wijzen op een drugsverslaving.

- Je hebt steeds meer nodig van het verslavende middel om het gewenste effect te bereiken.
- Wanneer je de drugs niet gebruikt krijg je last van ontwenningsklachten, of je neemt vergelijkbare middelen tegen deze ontwenningsklachten.
- Je neemt de drugs in steeds grotere hoeveelheden in, over een langere tijd dan eigenlijk je bedoeling was.
- Je wilt stoppen of minderen en hebt daar al verschillende (vergeefse) pogingen toe gedaan.
- Je steekt veel tijd in het verkrijgen van de drugs en/of het gebruiken daarvan.

- Het toenemende drugsgebruik kost je veel geld en dit geeft financiële problemen.
- Belangrijke sociale activiteiten, werk en/of vrijetijdsbesteding geef je op of verminder je om drugs te kunnen gebruiken.
- Ook al weet je dat het middel zorgt voor (verergering van) fysieke of psychische problemen, je blijft doorgaan met het gebruik.

Wat zijn de gevolgen van problematisch drugsgebruik?

Bij drugsgebruik kun je, afhankelijk van het gebruikte middel, (ernstige) lichamelijke klachten krijgen en ontstaan er lichamelijke verschijnselen die het moeilijker maken om te stoppen. Het hebben van een verslaving kan leiden tot schuld- en schaamtegevoelens en een negatief zelfbeeld, wat een verslaving ook kan veroorzaken en/of in stand houden.

Ook kan de verslaving veel invloed hebben op je dagelijkse leven. Zo kan het zijn dat je hierdoor niet goed meer functioneert op school of op het werk en thuis. Tenslotte kan een drugsverslaving leiden tot sociale problemen.

Je kunt sociaal gedrag vertonen dat onbeschaafd en hinderlijk is voor anderen, waardoor problemen kunnen ontstaan in de relaties met mensen om je heen. Ook kunnen zware gezinsproblemen, financiële problemen en crimineel gedrag ontstaan.

Bijkomende klachten

Als je psychische problemen hebt, ben je vaak gevoeliger om een verslaving te ontwikkelen. Het helpt je dan even om je tijdelijk beter te voelen. Tegelijkertijd kan een verslaving er juist ook voor zorgen dat psychische problemen ontstaan of erger worden.

Drugsverslaving komt vaak voor in combinatie met depressie, angststoornissen, ADHD, persoonlijkheidsstoornissen of trauma. Wanneer je naast je verslaving nog een andere psychische aandoening hebt spreken we van een dubbele diagnose of comorbiditeit. Het is dan ook belangrijk dat er naast de drugsverslaving ook aandacht is voor de andere problemen die spelen, zowel in de diagnostiek als in de behandeling. Meer informatie hierover is te vinden in de [Generieke module Diagnostiek](#).

Schema van zorg en ondersteuning

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

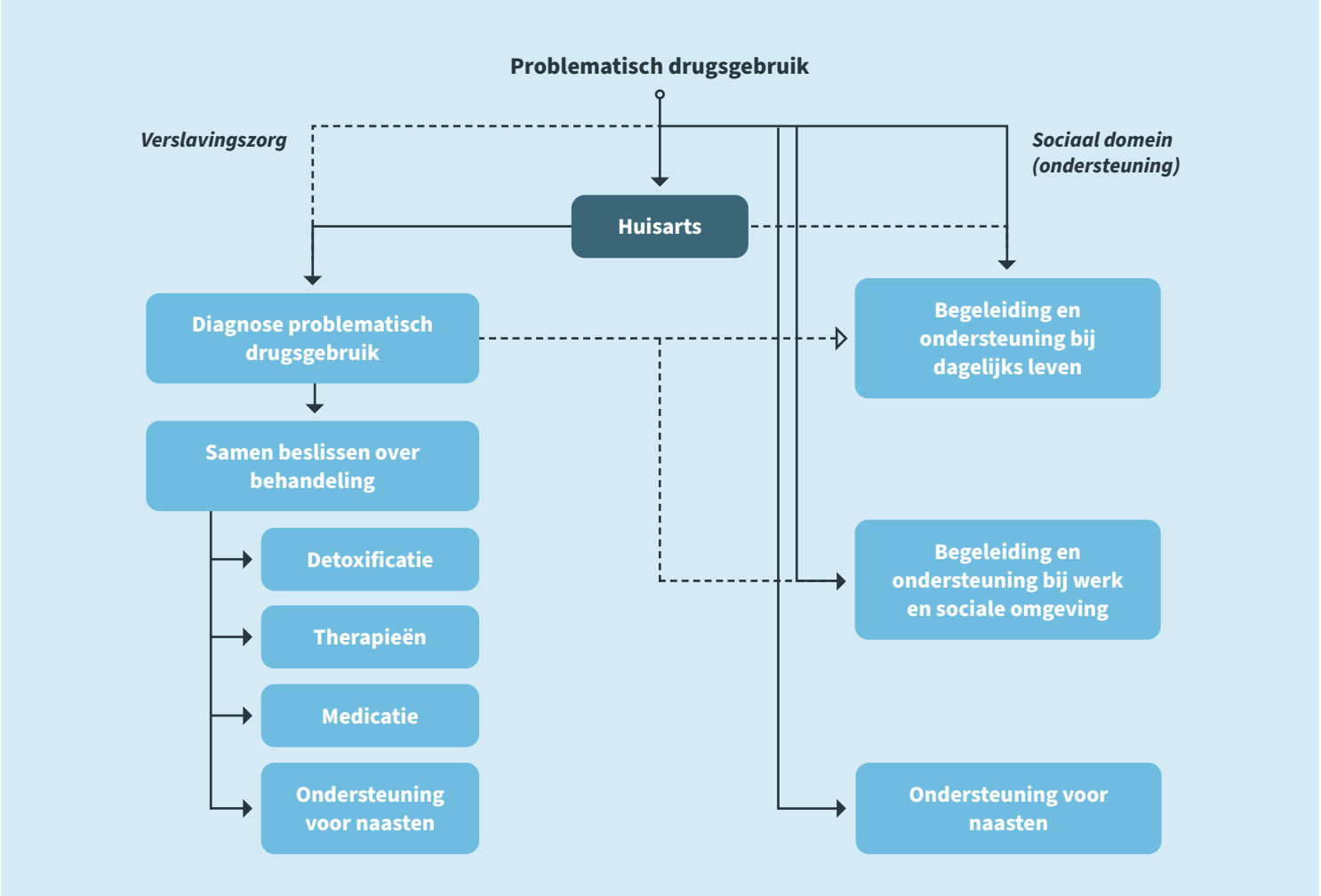
Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

< VORIGE VOLGENDE >

In het schema hiernaast staat weer-gegeven hoe de zorg en ondersteuning er bij problematisch drugsgebruik over het algemeen uitziet. Hierbij staat beschreven welke keuzekaart er gelezen kan worden om te weten welke zorg en ondersteuning cliënten, naasten, experts en professionals aanraden. Onder het schema wordt meer toelichting gegeven.



Schema van zorg en ondersteuning

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

< VORIGE VOLGENDE >

Als je te maken hebt met problematisch drugsgebruik, is het belangrijk dat je hulp zoekt. Welke behandeling je nodig hebt is afhankelijk van de ernst van de verslaving en hoe jouw leven eruitziet. Soms is een behandeling bij de huisarts of praktijkondersteuner (POH GGZ) voldoende. In andere gevallen past een intensievere behandeling in de verslavingszorg beter. Voor deze vorm van zorg is een verwijzing vanuit de huisarts nodig. Vaak kun je instellingen wel zonder verwijzing bellen voor een gratis adviesgesprek. Je kunt dan wanneer je inderdaad bij de instelling in behandeling wilt, alsnog een verwijzing van de huisarts regelen.

Behandeling in de verslavingszorg

Voordat je start met een behandeling in de verslavingszorg vindt er een intakegesprek plaats, waarbij er samen met jou wordt onderzocht wat er aan de hand is. Hierbij bespreek je samen met een psycholoog en/of arts jouw

drugsgebruik en de negatieve gevolgen voor jouw gezondheid en dagelijkse leven. Daarnaast worden er vaak vragenlijsten afgenomen. Bij deze gesprekken kan het prettig zijn om iemand mee te nemen die je goed kent en je kan helpen bij het omschrijven van de klachten. Het is belangrijk om eerlijk te zijn over jouw situatie, alleen dan kun je zo goed mogelijk worden geholpen.

Detoxificatie

De eerste stap in je herstel is vaak het stoppen met het gebruik van de drugs. Dit noemen we detoxificatie (detox), of ook wel ontgiftiging. Je pakt dan de lichamelijke afhankelijkheid aan en stopt op een veilige manier met het drugsgebruik. Je kunt dan tijdelijk bepaalde klachten krijgen, dit zijn ontwenningssymptomen. Denk bijvoorbeeld aan: je onrustig voelen, somber, depressief of angstig zijn, veel zin hebben om toch te gebruiken, slecht slapen, hoofdpijn, meer zweten dan normaal, rillen of trillen, heel veel honger of juist geen honger hebben en in de war

zijn, soms met agressief worden. Welke klachten je precies krijgt en hoe lang deze aanhouden verschilt per soort drugs en per persoon. Sommige klachten kunnen met medicatie worden onderdrukt en bij sommige drugs worden vervangende middelen voorgeschreven. Het volledig stoppen met gebruiken lukt niet voor iedereen. Het kan dan nodig zijn om de drugs gedoseerd te blijven gebruiken. Je krijgt deze dan in veilige vorm voorgeschreven door je behandelaar. We noemen dit een onderhoudsbehandeling. Meer informatie hierover vind in de [keuzekaart medicatie](#).

Therapie en ondersteuning

De geestelijke afhankelijkheid van de gebruikte drugs blijft vaak langer aanwezig. Hiervoor volg je therapie. Je leert hierbij gedachten en gedrag aan die je gaan helpen om niet meer te gebruiken. Therapie kan je helpen om met de ontwenningssymptomen om te gaan en het stoppen van het drugsgebruik vol te houden, ook na je detox.

Naast therapie kun je ook hulp krijgen bij zaken als je woonplek, dakloosheid, contact met familie en vrienden, studie of werk en je financiële situatie.

Maatwerk

De behandeling van een drugsverslaving is maatwerk. Dat betekent dat wat voor een ander werkt niet voor jou hoeft te werken. Welke behandeling bij je past, hangt af van de ernst van je drugsverslaving en hoe je leven eruitziet. Weeg de voor- en nadelen goed tegen elkaar af en kijk goed wat bij jou past. Afhankelijk van jouw situatie kan er worden gekozen voor ambulante of klinische zorg, waarbij ambulante zorg over het algemeen de voorkeur heeft. Ambulante zorg betekent dat je regelmatig voor afspraken of dagdelen naar de kliniek of instelling komt of dat de zorgverlener naar jou toe komt. Klinische zorg betekent dat je wordt opgenomen. Daarnaast kan worden gekozen voor een individuele of groepsbehandeling.

Schema van zorg en ondersteuning

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

Justitie en forensische verslavingszorg

Het kan zijn dat je door of tijdens je verslaving in aanraking bent gekomen met justitie. De rechter kan behandeling van je drugsverslaving dan als voorwaarde stellen en je verwijzen naar de forensische verslavingszorg. Je wordt hierbij begeleid door een reclasseringsmedewerker. Je behandeling kan starten na een periode in de gevangenis of een andere opname. Dit kan zowel ambulantly als klinisch zijn. Dit wordt mede bepaald door jouw vonnis en de voorwaarden die hierbij zijn gesteld. Samen met je behandelaar, ervaringsdeskundigen en reclasseringsmedewerker onderzoek je wat nodig is om terugval te voorkomen en niet meer met justitie in aanraking te komen. Je wordt geholpen om stap voor stap terug te keren in de maatschappij.

Begeleiding en ondersteuning bij het leven via het sociale domein

Om te kunnen herstellen van een drugsverslaving is het niet alleen van belang om het drugsgebruik onder controle te krijgen. De verslaving kan een grote invloed hebben gehad op jou als persoon en je leven. Persoonlijk herstel richt zich in de eerste plaats op het opnieuw vinden van een eigen, persoonlijke identiteit en een nieuwe betekenisgeving aan jouw verslaving (en psychische klachten) en je eigen levensverhaal. Daarnaast gaat het om het hervinden van perspectief, hoop en grip op het eigen leven en verbondenheid met anderen. Onder maatschappelijk herstel verstaan we het oppakken en vormgeven van je dagelijkse, sociale en maatschappelijke activiteiten en het ontwikkelen of opnieuw innemen van sociale en maatschappelijke rollen. Denk aan: relaties met vrienden en familie,

het op orde krijgen van zaken als financiën en wonen en weer gaan werken (vrijwillig of betaald) of studeren.

Laagdrempelige, herstelondersteunende zorg en ondersteuning vanuit het sociaal domein kunnen je helpen in je persoonlijk en maatschappelijk herstel. Herstelondersteunende zorg is gericht op het leren omgaan met de (eerdere) verslaving, verminderen van (zelf)stigma, sociale contacten, empowerment, grip krijgen op je leven en jezelf als waardevol mens zien. Bij zorg vanuit het sociale domein kan je denken aan begeleiding en ondersteuning rondom het dagelijks leven, zelfzorg, financiën, opleiding, werken en wonen. De hulp vanuit het sociale domein richt zich op het leren omgaan met de gevolgen van een drugsverslaving en het opnieuw vormgeven en oppakken van het dagelijks leven.

Naasten

De zorg voor en het omgaan met iemand met een drugsverslaving kan zwaar en ingewikkeld zijn. Daarom wordt er naast hulp voor de persoon met de drugsverslaving, ook hulp aangeboden aan de naasten. Dit zowel vanuit de verslavingszorg als vanuit het sociale domein en familie- en naastenorganisaties, zoals [Naasten Centraal](#) en Stichting Naast [Stichting Naast](#). Enerzijds kan dit naasten helpen om inzicht te krijgen in de symptomen en klachten van hun naaste, zodat zij kunnen ondersteunen bij het herstelproces en het voorkomen van een terugval. Het herstel van een drugsverslaving is namelijk vaak groter als naasten, zoals de partner, familie of vrienden, betrokken zijn bij de behandeling. Anderzijds kan dit naasten de nodige ondersteuning bieden om zelf staande te blijven.

Keuzekaart | Psychotherapie

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

< VORIGE VOLGENDE >

Problematisch drugsgebruik wordt vaak behandeld met een vorm van psychotherapie, waarvan cognitieve gedragstherapie de meest gebruikte is. Hieronder vind je een overzicht van psychotherapieën die kunnen worden ingezet. Deze therapievormen kunnen je helpen om gedachten en gedrag te leren dat je helpt om niet meer te gebruiken en dit vol te houden.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Cognitieve Gedrags- therapie (CGT)

Deze therapie leert je om gedachten die niet helpend zijn uit te dagen en te vervangen door helpende gedachten.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Contingentie Management (CM)

Deze therapie helpt je bij het aanleren van nieuw, gewenst gedrag door dit te belonen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Community Reinforcement Approach (CRA)

Met deze therapie ga je opzoek naar alternatieven die je kunt inzetten om niet te hoeven gebruiken.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Deze therapie helpt je om gedachten en gevoelens te accepteren zodat je je kunt richten op de dingen die belangrijk voor je zijn.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Minnesota Model (MM)

In een groep praat je over je gevoelens en problemen. In verbinding met anderen ga je werken aan je herstel.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Wat houdt het in?

Bij CGT onderzoek je samen met je behandelaar jouw gedachten en hoe je hierop reageert: je gevoelens en gedrag. Je leert de gedachten die niet helpend zijn uit te dagen en te vervangen door helpende gedachten. CGT geeft je op deze manier handvatten om met stressvolle situaties om te gaan.

Wanneer wordt het ingezet?

CGT is een overkoepelende term voor verschillende therapievormen, zoals schematherapie. CGT kan bij alle vormen van drugsverslaving worden ingezet.

Waarmee kan het me helpen?

CGT helpt om de gewoonte van het drugsgebruik te veranderen en vaardigheden aan te leren om met drugsgebruik en andere problemen in je leven om te gaan. Het richt zich op je denken en gedrag en geeft handvatten om anders met stressvolle situaties om te gaan.

Waar kan ik last van krijgen?

CGT kan intensief zijn, zeker wanneer je moeite hebt met het verwerken van informatie of wanneer het denken door ontwenningklachten minder goed gaat.

Wat kan ik verwachten?

Een behandeling met CGT bestaat uit 10 tot 20 sessies. Vaak maak je tussen de behandelsessies ook huiswerkopdrachten, die je dan in de volgende sessie bespreekt. Je kunt de therapie zowel individueel als in een groep volgen. Het voordeel van een groep is dat je ook leert van de ervaringen van anderen.

Contingentie Management (CM)

Wat houdt het in?

CM gaat ervan uit dat verslavingsgedrag is aangeleerd en gestimuleerd door factoren vanuit de omgeving. CM helpt je bij het aanleren van nieuw, gewenst gedrag door dit te belonen. Door het belonen van dit gedrag ben je geneigd het te herhalen.

Wanneer wordt het ingezet?

CM kan individueel worden ingezet of in combinatie met een andere therapievorm, zoals CGT.

Waarmee kan het me helpen?

Gedragsverandering is vaak ingewikkeld. CM laat je ervaren dat het niet gebruiken je meer op kan leveren dan het wel gebruiken. Doordat je positief beloond wordt voor het niet gebruiken ben je geneigd dit gedrag voort te zetten en heb je het drugsgebruik steeds minder nodig.

Waar kan ik last van krijgen?

CM richt zich op het aanleren van ander gedrag door gewenst gedrag te belonen. Dit kan lastig en spannend zijn. Vooral het vasthouden van het nieuw aangeleerde gedrag is uitdagend.

Wat kan ik verwachten?

Vooraf bespreek je met de behandelaar welk gedrag je wilt ontwikkelen, dit wordt het doelgedrag genoemd. Wanneer je dit doelgedrag vertoont, wordt dit positief beloond door de therapeut. Wanneer je het gedrag niet vertoont, krijg je geen beloning. Het ongewenste gedrag dat je laat zien wordt dan genegeerd.

Community Reinforcement Approach (CRA)

Wat houdt het in?

CRA richt zich niet op het verminderen van je verslavingsgedrag, maar op het ontwikkelen en vinden van nieuw gedrag. Je ontdekt alternatieven die je kunt inzetten om niet te hoeven gebruiken en ervaart wat een leven zonder drugs je kan bieden.

Wanneer wordt het ingezet?

CRA kan worden toegepast in de behandeling van alle vormen van drugsverslaving. Het wordt vaak gebruikt in combinatie met CM.

Waarmee kan het me helpen?

CRA kan je helpen om te ontdekken wat een leven zonder drugsverslaving je te bieden heeft. Je werkt aan het opbouwen van een nieuwe, gezonde leefstijl. Denk bijvoorbeeld aan nieuwe hobby's, het verbeteren van sociale contacten en een fijne baan. Je naasten en omgeving vormen een belangrijk onderdeel in de behandeling.

Waar kan ik last van krijgen?

Het kan zijn dat je een drempel ervaart om nieuwe activiteiten en relaties aan te gaan. Dit is vaak spannend en kan veel van je vragen. Daarnaast kan het moeilijk zijn om het nieuwe aangeleerde gedrag voort te zetten wanneer je behandeling stopt.

Wat kan ik verwachten?

Samen met je behandelaar bekijk je waarom je middelen gebruikt en welke alternatieven hiervoor in de plaats kunnen komen. Centraal staat hoe je omgeving kan worden verbeterd zodat je minder behoefte hebt om te gebruiken. Denk aan: familie, vrienden, werk en hobby's.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Wat houdt het in?

ACT richt zich op het accepteren van het leven en het vergroten van je keuzevrijheid. ACT probeert niet de inhoud van je gedachten en gevoelens te veranderen, maar helpt je te accepteren waar je geen controle over hebt. Je leert om te doen wat werkt voor jou en te handelen naar jouw waarden.

Wanneer wordt het ingezet?

ACT kan worden ingezet bij een veelheid van psychische problemen, zoals depressie, angst, psychose, verslaving en persoonlijkheidsproblematiek.

Waarmee kan het me helpen?

ACT kan helpen om je gedachten en gevoelens te accepteren zodat je je aandacht en je gedrag kunt richten op de dingen die werkelijk belangrijk voor je zijn. Het kan helpen om een zinvol leven te leiden ondanks eventuele symptomen en klachten.

Waar kan ik last van krijgen?

Naast de therapiesessies moet je bereid zijn om zelf aan de slag te gaan met huiswerk en mindfulness. Goed om te weten is dat er (nog) geen goede onderbouwing bestaat voor de effectiviteit van ACT bij drugsverslaving.

Wat kan ik verwachten?

Je kunt ACT individueel of in een groep volgen. Het voordeel van een groep is dat je ook leert van de ervaringen van anderen. Vaak maak je tussen de behandelsessies zelf opdrachten en doe je thuis oefeningen, die je dan in de volgende sessie bespreekt.

Minnesota Model (MM)

Wat houdt het in?

Het MM is een behandeling voor verslaving bestaande uit twaalf stappen. In een groep praat je over je gevoelens en problemen. Je stapt over je schaamte heen en probeert een band met anderen op te bouwen en elkaar te steunen. Het idee is dat dit de kracht en energie geeft om te herstellen.

Wanneer wordt het ingezet?

Om behandeling volgens het MM te doen slagen is het belangrijk om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen keuzes en de gevolgen, en dat je wilt veranderen.

Waarmee kan het me helpen?

In twaalf stappen werk je aan het erkennen van je verslaving en andere problemen, kijk je kritisch naar jezelf en werk je aan het verbeteren van je eigen leven. Behandeling in een groep met lotgenoten kan je herkenning, erkenning en steun opleveren.

Waar kan ik last van krijgen?

Behandeling volgens het MM werkt niet voor iedereen. De behandeling maakt gebruik van een bepaalde benadering die niet iedereen weet te waarderen. Goed om te weten is dat er (nog) geen goede onderbouwing bestaat voor de effectiviteit van het MM bij drugsverslaving.

Wat kan ik verwachten?

De eerste drie stappen van het MM kun je volgen bij verschillende instellingen in de verslavingszorg. De overige stappen volg je vervolgens in een zelfhulpgroep onder begeleiding van een sponsor, iemand in herstel bij wie je altijd terecht kunt.

Keuzekaart | Medicatie bij niet-opioïde drugsverslaving

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugsverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugsverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

Naast psychotherapie kan er in de behandeling van een niet-opioïde drugsverslaving gebruik worden gemaakt van medicatie. Het gaat dan om medicatie bij overdosering, middelen die kunnen helpen bij (ernstige) ontwenningsklachten en medicatie die je kan ondersteunen in het minderen of stoppen van je drugsgebruik en het volhouden hiervan. Daarnaast kunnen ook lichamelijke en psychische gevolgen van je verslaving maken dat medicatiegebruik noodzakelijk is of helpend kan zijn. Behandeling met medicatie alleen is nooit voldoende, het is belangrijk dit te combineren met vormen van psychotherapie en psychosociale ondersteuning. Zorg dat je behandelaar altijd op de hoogte is van andere medicatie die je gebruikt.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Medicatie bij overdosering

Deze medicatie helpt je lichaam te herstellen bij een overdosis en/of maakt je rustiger.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Medicatie bij ontwenningsklachten

Deze medicatie onderdrukt ontwenningsklachten bij detoxificatie.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Medicatie ondersteunend bij afbouwen en onthouding

Deze medicatie helpt je om te stoppen met gebruiken en/of om dit vol te houden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Medicatie bij lichamelijke en psychische gevolgen

Deze medicatie helpt bij het verhelpen en/of verminderen van lichamelijke en psychische gevolgen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Medicatie bij overdosering

Wat houdt het in?

Bij inname van een te veel aan benzodiazepines (overdosering/intoxicatie) kunnen je bewustzijn en ademhaling in gevaar komen. Er wordt dan een infuus met flumazenil toegediend. Bij overdosering met cocaïne, amfetamine of ecstasy kan het zijn dat je angstig en/of onrustig bent. Medicatie kan je dan helpen rustiger te worden.

Wanneer wordt het ingezet?

Deze medicatie wordt toegediend bij een ernstige of levensbedreigende overdosering met benzodiazepines. Bij overdosering met cocaïne, amfetamine of ecstasy is medicatie alleen van toegevoegde waarde als je angstig en/of onrustig bent. Bij overdosering met GHB of cannabis wordt geen medicatie gebruikt.

Waarmee kan het me helpen?

Deze medicatie zorgt ervoor dat je bij bewustzijn blijft en blijft ademen. Bij cocaïne, amfetamine en ecstasy kan medicatie de effecten van de drugs verminderen en je helpen rustiger te worden.

Waar kan ik last van krijgen?

Medicatie kan altijd bijwerkingen hebben. Het is afhankelijk van het soort medicatie waar je precies last van kunt krijgen.

Wat kan ik verwachten?

De medicatie gebruikt bij overdosering met benzodiazepines, cocaïne, amfetamine en ecstasy is in principe tijdelijk. Zodra je situatie weer stabiel is zal de medicatie kunnen worden gestaakt.

Medicatie bij ontwenningsklachten

Wat houdt het in?

Tijdens detoxificatie kun je last krijgen van ontwenningsklachten, zoals slapeloosheid, prikkelbaar zijn, maag/darmklachten, misselijkheid, pijnklachten en psychose. Tijdens de detox wordt de ontwikkeling van deze klachten goed in de gaten gehouden. Medicatie kan helpen om deze klachten te onderdrukken.

Wanneer wordt het ingezet?

Deze medicatie kan bij elke drugsverslaving worden voorgeschreven. Wel is dit minder van belang bij cannabis, amfetamine, cocaïne en ecstasy, omdat hierbij vaak geen of milde ontwenningsklachten voorkomen.

Waarmee kan het me helpen?

Deze medicatie kan helpen om de klachten die ontstaan door het stoppen met drugsgebruik te verzachten en zo beter te kunnen verdragen. Dit maakt het ook makkelijker de detox vol te houden.

Waar kan ik last van krijgen?

Medicatie kan altijd bijwerkingen hebben. Het is afhankelijk van het soort medicatie waar je precies last van kunt krijgen. Therapietrouw is erg belangrijk, maar kan lastig zijn. Daarnaast bestaat er kans op verslaving en misbruik.

Wat kan ik verwachten?

Tijdens de detoxificatie word je goed in de gaten gehouden door je behandelaar. Zowel je lichamelijke als psychische gezondheid wordt gemonitord. Zo nodig zal medicatie worden voorgeschreven. Goed om te weten is dat deze medicatie je klachten vermindert en verzacht, maar niet helemaal zal wegnemen.

Medicatie ondersteunend bij afbouwen en onthouding

Wat houdt het in?

Bij verschillende verslavingen bestaat er medicatie die je kan helpen om te stoppen met gebruiken en/of om dit vol te houden. Bij cocaïne en amfetamine zijn dit indirecte dopamine antagonisten, bij benzodiazepines zijn dit langwerkende benzodiazepines en bij GHB zijn dit langwerkende benzodiazepines of medische GHB.

Wanneer wordt het ingezet?

Deze medicatie wordt ingezet wanneer je benzodiazepines in hoge doseringen hebt gebruikt, je ernstige ontwenningsklachten hebt of wanneer psychologische behandeling onvoldoende effect. Bij GHB wordt er altijd medicatie voorgeschreven om onthoudingsklachten te voorkomen.

Waarmee kan het me helpen?

Deze medicatie kan je helpen je drugsgebruik te minderen of stoppen en dit goed vol te houden. Het biedt je een veilig alternatief voor drugs, wat je langzaam kunt afbouwen. Hierdoor zijn onthoudingsklachten vaak minder aanwezig.

Waar kan ik last van krijgen?

Medicatie kan altijd bijwerkingen hebben. Het is afhankelijk van het soort medicatie waar je precies last van kunt krijgen. Therapietrouw is erg belangrijk, maar kan lastig zijn. Daarnaast bestaat er kans op verslaving en misbruik.

Wat kan ik verwachten?

Of je ondersteunende medicatie nodig hebt wordt bepaald door je behandelaar. Om je goed te kunnen helpen is het belangrijk dat je de medicatie gebruikt zoals voorgeschreven. Beetje bij beetje zal de medicatie worden afgebouwd. Aan het einde van de afbouw kun je weer wat meer klachten krijgen, dit wordt langzaam minder.

Medicatie bij lichamelijke en psychische gevolgen

Wat houdt het in?

Het kan zijn dat er door het drugsgebruik bepaalde lichamelijke of psychische klachten zijn ontstaan. Denk bijvoorbeeld aan een tekort aan vitaminen, een verstoorde nier- en/of leverfunctie, angst, depressie en psychose. Het kan dan nodig of helpend zijn om hier medicatie voor te gebruiken.

Wanneer wordt het ingezet?

Deze medicatie wordt voorgeschreven wanneer er sprake is van lichamelijke of psychische gevolgen van de drugsverslaving.

Waarmee kan het me helpen?

Deze medicatie kan je lichamelijke gezondheid ondersteunen of verbeteren. Ook kunnen psychische klachten worden verminderd, waardoor er ruimte ontstaat voor herstel.

Waar kan ik last van krijgen?

Medicatie kan altijd bijwerkingen hebben. Het is afhankelijk van het soort medicatie waar je precies last van kunt krijgen. Therapietrouw is erg belangrijk, maar kan lastig zijn. Daarnaast bestaat er kans op verslaving en misbruik.

Wat kan ik verwachten?

Tijdens je behandeling kan het zijn dat er een lichamelijke of psychische reden is om medicatie te gaan gebruiken, bijvoorbeeld antidepressiva, medicatie die je nier- en/of leverfunctie ondersteunt of vitaminesupplementen. Deze medicatie kan korte tijd nodig zijn, maar ook langdurig of chronisch.

Keuzekaart | Medicatie bij opioïde drugsverslaving

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving**
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

< VORIGE VOLGENDE >

Bij opioïde drugs heeft medicatie over het algemeen een belangrijkere rol in de behandeling dan bij niet-opioïde drugs. Dit komt vooral doordat onthouding van opioïde drugs vaak lastiger is. Mensen met een verslaving aan opioïde drugs vallen dan ook vaker terug in hun drugsgebruik. Medicatie kan dan helpen om op een veilige en minder schadelijke manier de drugs te vervangen. Daarbij geldt dat behandeling met medicatie alleen nooit voldoende is, het is belangrijk dit te combineren met vormen van psychotherapie en psychosociale ondersteuning. Zorg dat je behandelaar altijd op de hoogte is van andere medicatie die je gebruikt.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Medicatie ondersteunend bij afbouwen en onthouding

Deze medicatie helpt je om te stoppen met gebruiken en/of om dit vol te houden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Onderhouds- behandeling

Deze medicatie vervangt op een veilige en minder schadelijke manier de drugs die je hebt gebruikt.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Opiaatantagonisten (Naloxon)

Deze medicatie remt het effect van de drugs, waardoor het gebruiken van drugs geen effect heeft.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Medicatie bij lichamelijke en psychische gevolgen

Deze medicatie helpt bij het verhelpen en/of verminderen van lichamelijke en psychische gevolgen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Medicatie ondersteunend bij afbouwen en onthouding

Wat houdt het in?

Opiaatvervangende middelen kunnen worden ingezet om je te helpen het opiaatgebruik langzaam af te bouwen. Hiervoor worden methadon en buprenorfine gebruikt. De medicatie zorgt ervoor dat de ontwenningsklachten minder heftig zijn.

Wanneer wordt het ingezet?

Opiaatvervangende middelen worden ingezet wanneer je het gebruik van opiaten gaat minderen of stoppen.

Waarmee kan het me helpen?

Opiaatvervangende middelen zorgen dat je onthoudingsklachten minder heftig zijn. Ook werken de middelen langer door dan de drugs en is het gebruik veiliger. Je hoeft niet meer steeds opzoek naar (illegale) opiaten en kunt afstand nemen van illegaliteit en criminaliteit. Het maakt je leven rustiger en stabiel. Dit maakt dat je kunt gaan werken aan je gezondheid en andere doelen.

Waar kan ik last van krijgen?

Therapietrouw is erg belangrijk bij opiaatvervangende middelen, wat betekent dat je stopt met het gebruik van (illegale) opiaten en je goed houdt aan de instructies. Er kan een verlangen naar bijgebruik van opiaten blijven bestaan, doordat opiaatvervangende middelen niet dezelfde roes geven. Gebruik van opiaatvervangende middelen kan ertoe leiden dat pijnmedicatie minder goed werkt.

Wat kan ik verwachten?

Opiaatvervangende middelen worden meestal door een verslavingsarts of verpleegkundig specialist voorgeschreven. Je krijgt de medicatie overhandigd of toegediend bij je behandelinstelling, eigen apotheek, thuis of bij een methadonverstrikingspost. Medische heroïne krijg je altijd toegediend bij een medische heroïne/zorg-unit.

Onderhoudsbehandeling

Wat houdt het in?

Opiaatvervangende middelen kunnen ook worden ingezet als onderhoudsbehandeling. Je krijgt dan iedere dag onder medisch toezicht een vaste hoeveelheid van deze medicatie. Hiervoor worden methadon, buprenorfine of medische heroïne gebruikt.

Wanneer wordt het ingezet?

Helemaal stoppen met opiaatgebruik is voor veel mensen moeilijk haalbaar. Langdurig (of chronisch) gebruik van methadon of medische heroïne kan dan een oplossing voor je zijn.

Waarmee kan het me helpen?

Een onderhoudsbehandeling met opiaatvervangende middelen maakt dat je behoefte aan drugs beheersbaar wordt. Ook werken de middelen langer door dan de drugs en is het gebruik veiliger. Je hoeft niet meer steeds opzoek naar (illegale) opiaten en kunt afstand nemen van illegaliteit en criminaliteit. Het maakt je leven rustiger en stabiel. Dit maakt dat je kunt gaan werken aan je gezondheid en andere doelen.

Waar kan ik last van krijgen?

Therapietrouw is erg belangrijk bij opiaatvervangende middelen. Dit betekent dat je stopt met het gebruik van (illegale) opiaten en je goed aan de instructies houdt. Er kan een verlangen naar bijgebruik van opiaten blijven bestaan, doordat opiaatvervangende middelen niet dezelfde roes geven. Gebruik van opiaatvervangende middelen kan ertoe leiden dat pijnmedicatie minder goed werkt.

Wat kan ik verwachten?

Opiaatvervangende middelen worden meestal door een verslavingsarts of verpleegkundig specialist voorgeschreven. Je krijgt de medicatie overhandigd of toegediend bij je behandelinstelling, eigen apotheek, thuis of bij een methadonverstrekingspost. Medische heroïne krijg je altijd toegediend bij een medische heroïne/zorg-unit.

Opiaatantagonisten (Naloxon)

Wat houdt het in?

Naloxon is een medicijn dat de werking van opiaten tegengaat. Het zorgt ervoor dat opiaten geen effect meer hebben op je hersenen. Wanneer je tijdens je behandeling toch opiaten gaat gebruiken, zul je niet high worden en geen roes ervaren. Op die manier helpt het je om drugsgebruik te voorkomen.

Wanneer wordt het ingezet?

Naloxon wordt voorgeschreven in combinatie met buprenorfine.

Waarmee kan het me helpen?

Naloxon kan je helpen om tijdens het stoppen van je drugsgebruik met behulp van buprenorfine geen (illegale) opiaten te gaan (bij)gebruiken.

Waar kan ik last van krijgen?

Naloxon helpt niet tegen ontwenningsklachten. Bij deze medicatie is terapietrouw erg belangrijk. De medicatie moet volgens de juiste instructies worden ingenomen. Ook kan de medicatie bijwerkingen geven. Gebruik van naloxon kan ertoe leiden dat pijnmedicatie minder goed werkt.

Wat kan ik verwachten?

Naloxon wordt meestal door een verslavingsarts of verpleegkundig specialist voorgeschreven in de vorm van tabletten. Hoe lang je dit medicijn gebruikt, bespreek je samen met je arts.

Medicatie bij lichamelijke en psychische gevolgen

Wat houdt het in?

Het kan zijn dat er door het drugsgebruik bepaalde lichamelijke of psychische klachten zijn ontstaan. Denk bijvoorbeeld aan een tekort aan vitaminen, HIV, een verstoorde nier- en/of leverfunctie, angst, depressie en psychose. Het kan dan nodig of helpend zijn om hier medicatie voor te gebruiken.

Wanneer wordt het ingezet?

Deze medicatie wordt voorgeschreven wanneer er sprake is van lichamelijke of psychische gevolgen van de drugsverslaving.

Waarmee kan het me helpen?

Deze medicatie kan je lichamelijke gezondheid ondersteunen of verbeteren. Ook kunnen psychische klachten worden verminderd, waardoor er ruimte ontstaat voor herstel.

Waar kan ik last van krijgen?

Medicatie kan altijd bijwerkingen hebben. Het is afhankelijk van het soort medicatie waar je precies last van kunt krijgen. Therapietrouw is erg belangrijk, maar kan lastig zijn. Daarnaast bestaat er kans op verslaving en misbruik.

Wat kan ik verwachten?

Tijdens je behandeling kan het zijn dat er een lichamelijke of psychische reden is om medicatie te gaan gebruiken, bijvoorbeeld antidepressiva, medicatie die je nier- en/of leverfunctie ondersteunt of vitaminesupplementen. Deze medicatie kan korte tijd nodig zijn, maar ook langdurig of chronisch.

Keuzekaart | Aanvullende hulpvormen

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 **Aanvullende hulpvormen**
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

< VORIGE VOLGENDE >

Naast psychotherapie en medicatie kan het helpend zijn om gebruik te maken van aanvullende hulpvormen, deze worden hieronder toegelicht. Uit ervaring van cliënten is bekend dat deze interventies helpend kunnen zijn, met name in aanvulling op reguliere behandelvormen in de verslavingszorg. Belangrijk om te weten is dat een behandeling maatwerk is; kijk goed wat bij jou past.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

Ervarings- deskundigheid

Een ervaringsdeskundige is iemand die is hersteld van een drugsverslaving en in staat is om zijn/haar eigen ervaringen in te zetten om jou te helpen in je herstel.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Vaktherapie

In deze vorm van therapie staan doen en ervaren centraal. Er bestaan verschillende werkvormen, zoals dans, muziek, spel en beweging.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

E-Health

Op internet is veel informatie te vinden over drugsgebruik en verslaving en er bestaan online behandelingen en apps waarmee je zelf aan de slag kunt met je problemen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Mindfulness & Yoga

Dit zijn vormen van meditatie die je kunnen helpen om met je gedachten en emoties om te gaan.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Ervaringsdeskundigheid

Wat houdt het in?

Een ervaringsdeskundige is iemand die is hersteld van een drugsverslaving en in staat is om zijn/haar eigen ervaringen in te zetten om jou te helpen bij het zetten van stappen in je herstel. Een ervaringsdeskundige begrijpt goed waar je doorheen gaat.

Vaktherapie

Wat houdt het in?

Vaktherapie is de overkoepelende naam voor therapievormen waarbij er meer nadruk ligt op het doen en ervaren en minder op het praten. Er bestaan verschillende vormen, namelijk: beeldende therapie, dans- en bewegingstherapie, dramatherapie, muziektherapie, speltherapie, psychomotorische therapie (PMT), een lichaams- en bewegingsgerichte therapie.

E-Health

Wat houdt het in?

Er bestaan diverse online modules en apps waarmee je zelf aan de slag kunt gaan met je problemen. eHealth kan daarnaast worden ingezet om wachttijden te overbruggen of als aanvulling op je behandeling.

Mindfulness & Yoga

Wat houdt het in?

Mindfulness is een manier om met volle aandacht en zonder oordelen aanwezig te zijn in het huidige moment. Het leert je om anders met je gedachten en emoties om te gaan. Het trainen van aandacht gebeurt door geleide meditaties. Mindfulness en yoga zijn beiden vormen van meditatie. Anders dan bij mindfulness, ben je bij yoga in beweging.

Wanneer wordt het ingezet?

Contact met een ervaringsdeskundige kan je helpen voorafgaand, tijdens of na je behandeling. Vaak wordt vooral de combinatie van psychotherapie en/of medicatie en contact met een ervaringsdeskundige als waardevol gezien.

Wanneer wordt het ingezet?

Vaktherapie kan zinvol zijn en worden aangeboden naast psychotherapie en/of medicatie. Het soort vaktherapie kan afhankelijk zijn van het aanbod, maar wordt vooral ook bepaald door jouw voorkeur.

Wanneer wordt het ingezet?

eHealth kun je gebruiken wanneer je liever anoniem en zonder al te veel hulpverleners wilt proberen om je problemen aan te pakken. Daarnaast kan een online behandeling ook een onderdeel vormen van de totale behandeling, waarbij je een combinatie krijgt van behandeling door een hulpverlener en digitale zorg. We noemen dit ook wel blended behandeling.

Wanneer wordt het ingezet?

Mindfulness en yoga kunnen worden ingezet om je te leren met je aandacht in het heden te zijn, zonder je te laten afleiden door je emoties en gedachten. Ook kan het worden ingezet om spanning en stress te verminderen.

Waarmee kan het me helpen?

Doordat een ervaringsdeskundige een vergelijkbare situatie heeft doorgemaakt, vind je bij zo iemand veel herkenning, erkenning en begrip. Het kan je hoop op en motivatie voor herstel geven. Je ziet wat afscheid nemen van je drugsverslaving je kan opleveren.

Waarmee kan het me helpen?

Vaktherapie kan helpen om je gevoelens en gedachten te herkennen, te uiten en hier op een gezonde manier mee om te gaan. Ook kan het je leren je grenzen aan te geven en kan het stress en spanning doen verminderen.

Waarmee kan het me helpen?

eHealth kan helpen om te minderen of te stoppen met het gebruiken van drugs en het veranderen van je gedrag door zelfinzicht. Je kunt in sommige apps ook je gebruiksgedrag bijhouden en zien hoeveel je vooruit bent gegaan.

Waarmee kan het me helpen?

Mindfulness en yoga kunnen je helpen om meer rust, medeleven en inlevingsvermogen te hebben naar jezelf en naar anderen. Je leert je gedachten en gevoelens beter te ervaren waardoor het makkelijker is er mee om te gaan of ze opzij te zetten. Hierdoor kan het ook stress verminderen.

Waar kan ik last van krijgen?

Het is belangrijk dat een ervaringsdeskundige zelf voldoende hersteld is. Wanneer dit niet het geval is kan het contact met de ervaringsdeskundige minder of zelfs juist niet helpend zijn. Meer informatie over ervaringsdeskundigheid vind je via [Vereniging van Ervaringsdeskundigen](#).

Waar kan ik last van krijgen?

Bij vaktherapie maak je op een andere manier dan met praten contact met jezelf en je problemen. Het ervaren staat centraal, waardoor de confrontatie met jezelf soms erg dichtbij komt. Bij lichamelijke therapie en beweging kan het veel energie van je vragen.

Waar kan ik last van krijgen?

Wanneer je je eigen gedrag gaat vastleggen kan dat best confronterend zijn. Daarnaast kan het zijn dat je de ondersteuning die hulpverleners kunnen bieden mist of gaat missen.

Waar kan ik last van krijgen?

Mindfulness en yoga zorgen er niet voor dat je geen stress, lastige gevoelens of gedachtes meer hebt. Er wordt gericht op het leren omgaan met de aanwezigheid van deze gedachten en gevoelens. Het spirituele aspect van mindfulness en yoga kan je tegenstaan. Yoga maakt gebruik van beweging. Dit vraagt een bepaalde mate van flexibiliteit en kan te veel energie kosten.

Wat kan ik verwachten?

Ervaringsdeskundigen kunnen werkzaam zijn bij de instelling waar je in behandeling gaat of bent. Ook vind je ervaringsdeskundigen online en bij de zelfregie- en herstelinitiatieven. Een overzicht van dit soort organisaties vind je in de [MIND Atlas](#). Meer informatie over ervaringsdeskundigheid vind je via [Vereniging van Ervaringsdeskundigen](#).

Wat kan ik verwachten?

Door gerichte oefeningen en werkvormen kun je jouw problematiek onderzoeken en jouw emoties en gedachten daarbij vormgeven en uiten. Zo leer je om op een andere manier te reageren op situaties of gevoelens, ontdek je nieuwe mogelijkheden en doorbreek je vaste patronen. Vaktherapie kan je individueel of in een groep volgen.

Wat kan ik verwachten?

eHealth kan je herkenning, inzicht en (keuze) mogelijkheden bieden om je problemen aan te pakken. Met deze hulp kun je grotendeels op eigen kracht en eigen tempo proberen je situatie te verbeteren. Er zijn websites met informatie en behandelmodules, keuzehulp-apps, leefstijl-apps en behandel-apps. Sommige opties zijn gratis, voor andere moet je betalen.

Wat kan ik verwachten?

Mindfulness kan op veel verschillende manieren worden toegepast. Je kan zelf mediteren, maar kunt hierin ook worden begeleid door een app of coach/therapeut. Bij yoga, een vorm van meditatie, is er de optie dit zelf thuis te doen of in een groep met een yogadocent. Er zijn verschillende soorten yoga, zoals Yin Yoga, Hatha Yoga en Power Yoga. Goed om te weten is dat er geen onderbouwing bestaat voor de effectiviteit van yoga en meditatie bij drugsverslaving. Zoals hierboven vermeld hebben andere cliënten hier wel positieve ervaring mee gehad.

Keuzekaart | Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 **Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning**
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

Wanneer je te maken hebt met problematisch drugsgebruik is het fijn om te weten welke mogelijkheden er zijn om meer grip op de situatie te krijgen en zelf (alvast) stappen te zetten in je herstel. Ook je naasten kunnen hierin een rol spelen. Dit overzicht helpt je om zoveel mogelijk op eigen kracht te herstellen van je drugsverslaving.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

Zelfhulp- groepen

Deze bestaan vaak uit lotgenoten: mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt als jij. Dit kan voor herkenning zorgen en ondersteuning bieden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Herstel- cursussen

Dit kan je helpen in je herstel door jouw mogelijkheden (opnieuw) te ontdekken en je leven zelfstandig en op een voor jou zinvolle manier vorm te geven.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Zelfregie- en Herstel- organisaties

Hier vind je laagdrempelige ondersteuning van ervaringsdeskundigen. Dit kan je steun, begrip en herkenning bieden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Zelfzorg & leefstijl

Zelfzorg en een gezonde leefstijl kunnen helpend zijn bij je herstel. Denk aan: gezonde voeding, sport en beweging, goed slapen en zingeving.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Psycho- educatie

Met psycho-educatie vergroot je je kennis over (de gevolgen van) drugsgebruik en je behandelmogelijkheden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Zelfhulpgroepen

Wat houdt het in?

Zelfhulpgroepen en gespreksgroepen bestaan uit mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt als jij. Dit kan je herkenning en ondersteuning bieden. In een groep zoek je naar je eigen kracht, samen met anderen, zonder behandelaars erbij.

Herstelcursussen

Wat houdt het in?

Herstelcursussen zijn bewezen effectieve methodes die jou kunnen helpen in je herstel. Voorbeelden zijn ‘Wellness Recovery Action Plan’ (WRAP), ‘Honest, Open, Proud’ (HOP) en ‘Herstellen doe je Zelf’. Verschillende thema’s komen aan bod, zoals: persoonlijke ervaringen, keuzes maken, dagelijkse problemen, doelen stellen en sociale steun.

Zelfregie- en Herstelorganisaties

Wat houdt het in?

Zelfregie en herstelorganisaties bieden laagdrempelige ondersteuning. Deze organisaties worden gerund door ervaringsdeskundigen. Je kunt hier steun, begrip en herkenning vinden in jouw herstel. Jouw mogelijkheden, talenten, wensen en ambities staan centraal.

Zelfzorg & leefstijl

Wat houdt het in?

Zelfzorg gaat om het goed zorgen voor jezelf. Ook een gezonde leefstijl hoort hierbij. Denk hierbij aan: gezonde voeding, persoonlijke hygiëne, voldoende beweging, slaap en dagritme, zingeving, ontspanning en sociale contacten. Bekend is dat bij drugsverslaving vooral sport en beweging helpend kunnen zijn bij het herstel.

Psycho-educatie

Wat houdt het in?

Psycho-educatie leert je omgaan met je klachten. Je krijgt informatie over je drugsverslaving en de verschillende behandelmogelijkheden. Je krijgt uitleg en tips om in de toekomst sneller te kunnen ingrijpen als het even minder goed gaat en leert hoe je meer begrip kunt krijgen van de mensen om je heen voor je situatie en klachten.

Wanneer wordt het ingezet?

Je kunt deze vorm van ondersteuning zelfstandig, buiten de hulpverlening om zoeken, of in combinatie met professionele begeleiding. Geadviseerd wordt al wel enige vorm van behandeling te hebben doorlopen voordat je start in een zelfhulpgroep.

Wanneer wordt het ingezet?

Je kunt herstelcursussen zelfstandig, buiten de hulpverlening om volgen, of in combinatie met professionele begeleiding. Geadviseerd wordt al wel enige vorm van behandeling te hebben doorlopen voordat je start in een zelfhulpgroep.

Wanneer wordt het ingezet?

Zelfregie en herstelorganisaties zijn er voor iedereen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten. Je kunt hier tijdens alle fasen van de behandeling van je drugsverslaving terecht. Je hebt geen diagnose of verwijzing nodig. Wel worden er vaak voorwaarden gesteld rondom actief drugsgebruik.

Wanneer wordt het ingezet?

Een leefstijl waarbij je goed voor jezelf en jouw lichaam zorgt is altijd belangrijk, maar kan lastig zijn als je een drugsverslaving hebt. Je kunt hier altijd aan werken, ook al voorafgaand aan je behandeling.

Wanneer wordt het ingezet?

Psycho-educatie is vaak onderdeel van de behandeling. Het wordt zowel ingezet als behandelvorm, als om je van informatie te voorzien. Thuis kun je de informatie (eventueel met een naaste) nog eens doorlezen en gebruiken.

Waarmee kan het me helpen?

Zelfhulp- en gespreksgroepen bieden een steunend netwerk waarin je aan je problemen kunt werken door je eigen ervaringen te delen en te leren van anderen. Het kan je ook helpen om je drugsgebruik te stoppen en dit vol te houden.

Waarmee kan het me helpen?

De trainingen helpen je om je mogelijkheden (opnieuw) te ontdekken en je leven zelfstandig en op een voor jou zinvolle manier vorm te geven. Dit doe je op jouw manier en tempo. Het helpt je om te ontdekken waar jij behoefte aan hebt en wat je zelf kunt doen wanneer jij je minder voelt.

Waarmee kan het me helpen?

Zelfregie en herstelorganisaties bieden een laagdrempelige plek waar je binnen kunt lopen wanneer het goed gaat of juist even niet. Het contact met anderen en ervaringsdeskundigen kan je de ondersteuning bieden die jij nodig hebt en je helpen je dagelijkse leven weer op te bouwen.

Waarmee kan het me helpen?

Het verbeteren van je zelfzorg en leefstijl kan helpen om weerstand op te bouwen. Leefstijl heeft positieve effecten op de psychische en lichamelijke gezondheid. Daarbij kan beweging een goede vorm van afleiding en een alternatief bieden op momenten van verleiding tot drugsgebruik.

Waarmee kan het me helpen?

Psycho-educatie kan helpen om zelf meer grip op je situatie te krijgen en beslissingen te nemen. Het kan je ook motiveren om te stoppen met het gebruik van drugs en om behandeling te starten en vol te houden.

Waar kan ik last van krijgen?

Veel zelfhulpgroepen zijn gebaseerd op de 12 stappen van het Minnesota Model. In deze groepen praat je zonder dat er iemand reageert op je verhaal. Het uitgangspunt is de aanwezigheid van een hogere macht. Het kan tijd kosten om hieraan te wennen en deze vorm van hulp past niet bij iedereen. Er bestaan ook andere groepen.

Waar kan ik last van krijgen?

Herstel bestaat uit veel kleine stappen, zo ook een herstelcursus. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kan het lastig zijn om de cursussen te volgen.

Waar kan ik last van krijgen?

Lotgenotencontact en ervaringsdeskundigheid zijn belangrijke elementen van zelfregie en herstelorganisaties. De verhalen en ervaringen van anderen kunnen soms confronterend zijn.

Waar kan ik last van krijgen?

Het is vaak lastig om zelfstandig je leefstijl aan te passen. Je kan hiervoor hulp vragen aan mensen om je heen, je huisarts of een andere hulpverlener. Eigen motivatie is hierbij een belangrijke factor.

Waar kan ik last van krijgen?

Psycho-educatie vraagt concentratie en structuur. De informatie die je krijgt kan confronterend zijn en emoties oproepen. Het kan zijn dat psycho-educatie pas wordt ingezet na detoxificatie.

Wat kan ik verwachten?

In een groep wissel je ervaringen uit. Vaak zijn er een aantal regels wat betreft luisteren en praten, waaraan je je dient te houden. De groepen worden door ervaringsdeskundigen begeleid. Deelname is veelal gratis of er wordt een kleine bijdrage gevraagd. Een overzicht van zelfhulpgroepen vind je in de [MIND Atlas](#).

Wat kan ik verwachten?

De bijeenkomsten worden georganiseerd in groepen, begeleid door ervaringsdeskundigen. Thuis oefen je met wat je hebt geleerd. De cursussen worden veelal aangeboden bij zelfregie- en herstelinitiatieven. Een overzicht van dit soort organisaties vind je in de [MIND Atlas](#).

Wat kan ik verwachten?

Verspreid over Nederland vind je verschillende zelfregie- en herstelinitiatieven. Een overzicht van dit soort organisaties vind je in de [MIND Atlas](#).

Wat kan ik verwachten?

Bij het verbeteren van je zelfzorg en leefstijl maak je een keuze over wat je zou willen veranderen en probeer je verschillende dingen uit. Ook praktische zaken als je financiën, een (fijne) woonplek en het verminderen van stress kunnen hieraan bijdragen. Tips over zelfzorg kan je vinden op internet en in boeken. Eventueel kan je behandelaar of huisarts je hierbij helpen.

Wat kan ik verwachten?

Je krijgt stap voor stap steeds meer informatie over drugsgebruik, verslaving en de gevolgen hiervan. Dit kan individueel, maar ook (deels) in een groep.

Keuzekaart | Dagelijks leven en meedoen

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 **Dagelijks leven en meedoen**
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

Problematisch drugsgebruik heeft vaak veel impact op je dagelijkse leven. Misschien ben je (deels) gestopt met school, studie of werk, heb je financiële problemen of ben je je sociale netwerk (deels) verloren. Het is dan belangrijk om stap voor stap weer mee te gaan doen in de maatschappij en je dagelijkse leven weer op te pakken. Je gaat aan de slag met vragen als ‘waar wil ik aan bijdragen?’ en ‘wat past bij mij?’. Er bestaan verschillende interventies die je hierbij kunnen ondersteunen.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

Dagbesteding

Dagbesteding biedt structuur en geeft zelfvertrouwen. Je doet op een vast moment activiteiten die bij je passen en zorgen voor rust of vertrouwen in je eigen kunnen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Individuele rehabilitatie benadering (IRB)

IRB ondersteunt je bij het meedoen in de maatschappij en het maken van je eigen keuzes.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Individuele plaatsing en steun (IPS)

IPS helpt bij het vinden van een betaalde baan of om terug te keren naar school of studie.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Psychosociale ondersteuning

Deze hulp richt zich op de wisselwerking tussen je gedrag en je omgeving. Je kunt deze hulp onder meer vinden bij een wijkteam, telefonische hulpdiensten of via de huisarts.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Reclassering

Deze hulp wordt ingezet wanneer je in aanraking bent gekomen met justitie. De reclassering kan helpen om je leven weer op orde te krijgen en niet opnieuw met justitie in aanraking te komen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

< VORIGE VOLGENDE >

Dagbesteding

Wat houdt het in?

Dagbesteding biedt structuur en geeft zelfvertrouwen. Je doet op een vast moment activiteiten die bij je passen en die zorgen voor rust of vertrouwen in je eigen kunnen. Het biedt je een zinvolle invulling van je dag en kan voorkomen dat je verder wegzakt in je problemen.

Individuele rehabilitatie benadering (IRB)

Wat houdt het in?

IRB ondersteunt je om mee te doen in de maatschappij. Denk daarbij aan wonen, werken, dag- en vrijetijdsbesteding, leren en sociale contacten. Het gaat daarbij om het maken van je eigen keuzes: jij bepaalt zelf wat je wilt bereiken.

Individuele plaatsing en steun (IPS)

Wat houdt het in?

IPS is een methode die je helpt bij het vinden van een betaalde baan of bij het terugkeren naar school of studie. Je krijgt wanneer nodig langdurige begeleiding door een IPS-trajectbegeleider. Jij en jouw werkgever of studiebegeleider worden in de nieuwe situatie extra gecoacht en begeleid als daar behoefte aan is.

Psychosociale ondersteuning

Wat houdt het in?

Een drugsverslaving heeft niet alleen impact op je lichamelijke en psychische gezondheid, maar ook op je sociale welzijn. Zo kan het sociale relaties verstoren en leiden tot financiële problemen en dakloosheid. Psychosociale ondersteuning kan je helpen je dagelijkse leven weer op orde te krijgen.

Reclassering

Wat houdt het in?

Wanneer je in aanraking bent gekomen met criminaliteit en justitie heeft dat invloed op je herstel. Het is belangrijk om je leven weer op orde te krijgen en afscheid te nemen van de criminaliteit. Hier word je in begeleid door de reclassering.

Wanneer wordt het ingezet?

Dagbesteding kan helpend zijn wanneer je in behandeling bent, uit behandeling komt of chronische zorg nodig hebt. Het kan worden ingezet puur als zinvolle invulling van je dag, maar kan ook (het toewerken naar) vrijwilligerswerk of een betaalde baan zijn.

Wanneer wordt het ingezet?

IRB kan starten zodra je in een stabiele fase zit en de ruimte voelt om je dagelijkse activiteiten weer te gaan uitbreiden.

Wanneer wordt het ingezet?

Je kan aan een IPS-traject deelnemen als je een psychische kwetsbaarheid – zoals een drugsverslaving – hebt, onder behandeling bent binnen de ggz/verslavingszorg en een uitkering ontvangt (WIA, WAO, Wajong en WAZ).

Wanneer wordt het ingezet?

Psychosociale ondersteuning wordt ingezet wanneer er problemen spelen rondom financiën, wonen, sociale contacten en relaties. Psychosociale ondersteuning kan onderdeel zijn van je behandeling, maar kan daar ook los van staan.

Wanneer wordt het ingezet?

Reclassering wordt ingezet wanneer je in aanraking bent gekomen met justitie en je van de rechter toezicht opgelegd hebt gekregen. Je moet je dan houden aan bepaalde voorwaarden en afspraken. De reclassering houdt hier toezicht op en helpt je bij het re-integreren in de maatschappij.

Waarmee kan het me helpen?

Dagbesteding kan je helpen om je herstel en de overgang naar zelfstandig wonen of werken gemakkelijker te maken. Het helpt je een werkritme en structuur in je dag te ontwikkelen. Dagbesteding kan steun, rust en zelfvertrouwen bieden op moeilijke momenten.

Waarmee kan het me helpen?

IRB helpt je om inzicht te krijgen in je eigen toekomstwensen en bewust keuzes te maken. Je leert belangrijke vaardigheden als contacten leggen en hulp inroepen wanneer dat nodig is.

Waarmee kan het me helpen?

IPS kan je helpen een betaalde baan te krijgen of school of een studie (weer) op te pakken. Je gaat de mogelijkheden verkennen en maakt een arbeidsprofiel of een studieplan.

Waarmee kan het me helpen?

Psychosociale ondersteuning biedt praktische hulp bij problemen in je dagelijkse leven. Zo kan het je helpen met het vinden en behouden van werk, omgaan met geld, leefstijlverandering, versterken van sociale vaardigheden en het vinden van een woonplek.

Waarmee kan het me helpen?

De reclassering kan helpen om je leven weer op orde te krijgen en niet opnieuw met justitie in aanraking te komen. Stap voor stap keer je weer terug in de maatschappij en laat je de criminaliteit achter je. Ook kun je worden geholpen met thema's als financiën, wonen en dagbesteding.

Waar kan ik last van krijgen?

Het kan zijn dat de dagbesteding te zwaar voor je is of dat het je juist niet voldoende uitdaagt. Bekijk dan of er andere mogelijkheden zijn.

Waar kan ik last van krijgen?

De doelen die je wilt uitwerken moeten echt van jezelf zijn. Het kan best lastig zijn om erachter te komen wat het is dat jij zelf wilt.

Waar kan ik last van krijgen?

IPS is niet geschikt voor mensen die de druk van een studie of betaalde baan nog niet aankunnen of in een ander re-integratietraject zitten. Het is belangrijk dat je een goede klik hebt met je IPS-trajectbegeleider. Wat betreft het aanbod in IPS-trajecten ben je veelal afhankelijk van je gemeente.

Waar kan ik last van krijgen?

Psychosociale ondersteuning kan confronterend zijn. Je gaat heel praktisch aan de slag met je problemen. Dit kan leiden tot een schuldgevoel en schaamte. Wat betreft het aanbod in psychosociale ondersteuning ben je veelal afhankelijk van je gemeente.

Waar kan ik last van krijgen?

Het is belangrijk om je tijdens het reclasserings-traject aan afspraken te houden. Doe je dit niet, dan word je hierop aangesproken of worden mogelijk strengere voorwaarden of (alsnog) een gevangenisstraf opgelegd door de rechter.

Wat kan ik verwachten?

Wanneer je opgenomen bent in een kliniek of woont op een klinisch terrein, bespreek je met je vaste begeleider welke dagbesteding bij je past. Voor mensen buiten de kliniek bestaan er plekken in de gemeente waar je naartoe kunt. Je kunt ook zelf op zoek gaan naar vrijwilligerswerk of een betaalde baan.

Wat kan ik verwachten?

Samen met je IRB-begeleider onderzoek je wat je wilt bereiken en welke begeleiding je daarbij nodig hebt. Samen bedenk je wat en wie je wanneer nodig hebt. Je gaat aan de slag met het trainen en toepassen van vaardigheden en het krijgen en gebruiken van hulpbronnen.

Wat kan ik verwachten?

Nadat je met je behandelaar je wensen hebt besproken rond studie of werk, word je in contact gebracht met de IPS-trajectbegeleider. Het uitgangspunt is: eerst plaatsen, dan scholen. Je komt snel in een gekozen functie en wordt later gericht getraind in de benodigde vaardigheden.

Wat kan ik verwachten?

Psychosociale ondersteuning wordt aangeboden door FACT-teams en ggz-instellingen, maar ook door ambulante begeleiders vanuit de WMO van de gemeente. Daarnaast bestaan er veel coaches, deze worden alleen niet altijd (volledig) vergoed wordt door de zorgverzekering. Housing First is gericht op huisvesting van dakloze mensen.

Wat kan ik verwachten?

Je hebt regelmatig afspraken met de toezichthouder/reclasseringswerker. Je bespreekt je drugsgebruik en bekijkt samen wat je nodig hebt om herhaling van crimineel gedrag te voorkomen. Je wordt regelmatig gecontroleerd middels urinecontroles, een alcoholband of elektronische monitoring. Ook kan het zijn dat de rechter heeft bepaald dat je een werkstraf moet uitvoeren of een gedragstraining moet volgen.

Keuzekaart | Nazorg en terugvalpreventie

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

< VORIGE VOLGENDE >

Na je behandeling is het van belang dat je voldoende nazorg krijgt. Je komt vaak nog veel uitdagingen tegen wanneer je het dagelijkse leven weer oppakt. Dat is namelijk het moment dat je al het geleerde in de praktijk gaat brengen. Het is belangrijk om hier voldoende juiste ondersteuning bij te krijgen. Je hoeft dit niet alleen te doen. Nazorg kan worden aangeboden vanuit je behandeling in de verslavingszorg, maar er bestaan ook andere mogelijkheden die je kunnen helpen.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Terugvalpreventie- plan /signalerings- plan

Dit helpt je om het op tijd op te merken wanneer het minder met je gaat. Het helpt jou en jouw naasten met wat jullie kunnen doen in moeilijke situaties.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Zelfhulpgroepen

Deze bestaan vaak uit lotgenoten: mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt als jij. Dit kan voor herkenning zorgen en ondersteuning bieden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Zelfregie- en Herstelinitiatieven (ZHI)

Hier vind je laagdrempelige ondersteuning van ervaringsdeskundigen. Dit kan je steun, begrip en herkenning bieden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Terugvalpreventieplan/Signaleringsplan

Wat houdt het in?

Met een terugvalpreventieplan of signaleringsplan breng je moeilijke situaties, uitlokkers en vroege voertekenen van een terugval in kaart. Je bepaalt wat jou op die momenten kan helpen om drugsgebruik en een (ernstige) terugval te voorkomen. Naarmate de terugval ernstiger is, zul je meer ondersteuning, uitdaging en sturing nodig hebben vanuit je omgeving.

Zelfhulpgroepen

Wat houdt het in?

Zelfhulpgroepen en gespreksgroepen bestaan uit mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt als jij. Dit kan je herkenning en ondersteuning bieden. In een groep zoek je naar je eigen kracht, samen met anderen, zonder behandelaars erbij.

Wanneer wordt het ingezet?

Een goed moment om te gaan nadenken over terugvalpreventie is wanneer je (bijna) je behandeling gaat afronden en jouw situatie stabiel is.

Wanneer wordt het ingezet?

Je kunt deze vorm van ondersteuning zelfstandig, buiten de hulpverlening om zoeken, of in combinatie met professionele begeleiding. Geadviseerd wordt al wel enige vorm van behandeling te hebben doorlopen voordat je start in een zelfhulpgroep. Zelfhulpgroepen kunnen je ook na je behandeling de nodige ondersteuning bieden.

Waarmee kan het me helpen?

Een terugvalpreventieplan helpt je om stabiel te blijven en te voorkomen dat je in een (ernstige) terugval terecht komt. Het helpt jou en jouw naasten met wat jullie kunnen doen in moeilijke situaties, wanneer de drang naar drugsgebruik weer sterker wordt. Het geeft aan wat jij (en je naasten) zelf kunnen doen en wanneer welke hulp moet worden ingeschakeld.

Waarmee kan het me helpen?

Zelfhulp- en gespreksgroepen bieden een steunend netwerk waarin je aan je problemen kunt werken door je eigen ervaringen te delen en te leren van anderen. Het kan je ook helpen om je drugsgebruik te stoppen en dit vol te houden.

Waarmee kan het me helpen?

ZHI bieden een laagdrempelige plek waar je binnen kunt lopen wanneer het goed gaat of juist even niet. Het contact met anderen en ervaringsdeskundigen kan je de ondersteuning bieden die jij nodig hebt en je helpen je dagelijkse leven weer op te bouwen.

Waar kan ik last van krijgen?

Je naasten of hulpverleners kunnen gaan handelen wanneer zij zien dat je weer gaat gebruiken of de drang hiernaar sterker wordt. Ondanks dat je dit vooraf hebt afgesproken, kun je dit – wanneer het wordt ingezet – als ongewenst ervaren.

Waar kan ik last van krijgen?

Veel zelfhulpgroepen zijn gebaseerd op de 12 stappen van het Minnesota Model. In deze groepen praat je zonder dat er iemand reageert op je verhaal en wordt er uitgegaan van de aanwezigheid van een hogere macht. Het kan tijd kosten om hieraan te wennen en deze vorm van hulp werkt niet voor iedereen. Er bestaan ook andere groepen.

Waar kan ik last van krijgen?

Peer support en ervaringsdeskundigheid zijn belangrijke elementen van zelfregie en herstelorganisaties. De verhalen en ervaringen van anderen kunnen soms confronterend zijn.

Wat kan ik verwachten?

Samen met je behandelaar en naasten breng je in kaart welke situaties bij jou een terugval kunnen uitlokken en hoe je een mogelijke terugval kunt herkennen. Vervolgens kan dit worden vertaald naar een terugvalpreventieplan, waarbij je voor elk mogelijk stadium van terugval bedenkt hoe dit er voor jou uitziet en wat je zou kunnen helpen.

Wat kan ik verwachten?

In een groep wissel je ervaringen uit. Vaak zijn er een aantal regels wat betreft luisteren en praten, waaraan je je dient te houden. De groepen worden door ervaringsdeskundigen begeleid. Deelname is veelal gratis of er wordt een kleine bijdrage gevraagd. Een overzicht van zelfhulpgroepen vind je in de [MIND Atlas](#).

Wat kan ik verwachten?

Verspreid over Nederland vind je verschillende zelfregie- en herstelinitiatieven. Een overzicht van dit soort organisaties vind je in de [MIND Atlas](#).

Zelfregie- en Herstelinitiatieven (ZHI)

Wat houdt het in?

ZHI zijn laagdrempelige, uitnodigende organisaties, die worden gerund door ervaringsdeskundigen. Bij deze organisaties kun je steun, begrip en herkenning vinden in jouw herstel. Jouw mogelijkheden, talenten, wensen en ambities staan centraal.

Wanneer wordt het ingezet?

ZHI zijn er voor iedereen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten. Je kunt hier tijdens alle fasen van de behandeling van je drugsverslaving terecht. Wel worden er vaak voorwaarden gesteld rondom actief drugsgebruik.

Keuzekaart | Naasten

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Schema van zorg
en ondersteuning

Keuzekaarten

- 1 Psychotherapie
- 2a Medicatie bij niet-opioïde drugverslaving
- 2b Medicatie bij opioïde drugverslaving
- 3 Aanvullende hulpvormen
- 4 Zelfhulp en laagdrempelige ondersteuning
- 5 Dagelijks leven en meedoen
- 6 Nazorg en terugvalpreventie
- 7 Naasten

< VORIGE VOLGENDE >

Problematisch drugsgebruik treft niet alleen de persoon met de verslaving. Het treft ook de naasten, zoals partner, ouders, kinderen en broers en/of zussen. Met elkaar ga je door een vaak ingewikkelde en heftige periode. Voor naasten is de drugsverslaving vaak moeilijk te begrijpen en spelen er grote zorgen. Mede daardoor kan de situatie leiden tot veel spanning tussen jullie. Ook naasten mogen om hulp vragen, hieronder vind je verschillende mogelijkheden.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Psycho- educatie

Met psycho-educatie vergroot je je kennis over (de gevolgen van) drugsgebruik en je behandel-mogelijkheden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Lotgenoten- contact

In een lotgenoten-groep praten naasten met elkaar over hun ervaringen. Dit kan voor herkenning zorgen en ondersteuning bieden.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Vaardigheids- trainingen

Hier leer je hoe je met het drugsgebruik van je naaste om kunt gaan en hoe je een positieve invloed kunt uitoefenen op het herstel van je naaste.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

KOPP/KOV ondersteuning

Dit is ondersteuning voor kinderen van ouders met psychische problematiek of een verslaving.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Online hulp

Op internet is veel informatie te vinden over drugsgebruik en verslaving en er bestaan online behandelingen en apps waarmee je zelf aan de slag kunt met je problemen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Familie- vertrouwens- personen

Een familie-vertrouwenspersoon werkt onafhankelijk van je behandelaar en kan je de weg wijzen de zorg.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Psycho-educatie

Wat houdt het in?

Bij psycho-educatie krijg je als naaste informatie over drugsverslaving, de behandeling en leer je omgaan met de drugsverslaving van je naaste. Dit kan ook plaatsvinden in de vorm van een voorlichtingsbijeenkomst.

Lotgenotencontact

Wat houdt het in?

Vanuit verschillende organisaties worden er lotgenotengroepen georganiseerd voor naasten. In zo'n groep praat je met andere naasten over jullie ervaringen. Je kunt hier je verhaal delen, tips uitwisselen en elkaar steun bieden.

Vaardigheidstrainingen

Wat houdt het in?

Een vaardigheidstraining bestaat uit een aantal begeleide groepsbijeenkomsten. Je leert hoe je met de verslaving van je naaste om kunt gaan en hoe je een positieve invloed kunt uitoefenen op het herstel van je naaste.

KOPP/KOV Ondersteuning

Wat houdt het in?

KOPP betekent Kinderen van Ouders met Psychische Problematiek, KOV betekent Kinderen van Ouders met Verslavingsproblematiek. Als je kind bent van een ouder of ouders met een drugsverslaving, dan kan dat jouw leven sterk beïnvloeden. KOPP/KOV-ondersteuning kan je dan helpen.

Online hulp

Wat houdt het in?

Er is op internet veel informatie te vinden over drugsverslaving en jouw rol als naaste. Er bestaan diverse modules en apps waarmee je zelf aan de slag kunt en die ondersteuning kunnen bieden. Ook kun je ervaringsverhalen van andere naasten lezen.

Familievertrouwenspersonen

Wat houdt het in?

Bij een familievertrouwenspersoon kun je terecht voor steun en advies. De familievertrouwenspersoon denkt met je mee, geeft informatie en advies, kan bemiddelen tussen jou en een behandelaar of helpen bij een klacht.

Wanneer wordt het ingezet?

Psycho-educatie wordt ingezet wanneer je naaste bent van iemand met een drugsverslaving en je hier meer informatie over wilt.

Wanneer wordt het ingezet?

Lotgenotencontact biedt hoop en geeft herkenning en erkenning. Het kan je steun bieden in de omgang met de verslaving van je naaste.

Wanneer wordt het ingezet?

Vaardigheidstrainingen kunnen worden ingezet wanneer je handvatten wilt krijgen in hoe je het beste met de verslaving van je naaste om kunt gaan.

Wanneer wordt het ingezet?

KOPP/KOV-ondersteuning richt zich (onder andere) op kinderen van mensen met psychische problematiek en/of een drugsverslaving.

Wanneer wordt het ingezet?

Online hulp kun je gebruiken wanneer je liever anoniem blijft en een vorm van lichte ondersteuning zoekt.

Wanneer wordt het ingezet?

Je kunt gebruikmaken van een familievertrouwenspersoon als jouw naaste verplichte zorg krijgt bij een ggz-instelling. Bij veel organisaties kun je hier ook gebruik van maken als er sprake is van niet-verplichte zorg.

Waarmee kan het me helpen?

Naasten kunnen veel steun bieden bij herstel van een drugsverslaving. Tegelijkertijd kunnen naasten ook een verslaving onbewust in stand houden. Psycho-educatie kan hier inzicht in geven. Je leert wat de drugsverslaving en de behandeling betekenen voor je naaste en hoe je het beste met je naaste om kunt gaan.

Waarmee kan het me helpen?

Het contact met andere naasten en praten over je ervaringen kan een opluchting zijn. De anderen begrijpen wat je doormaakt. Je leert van elkaars ervaringen en steunt elkaar hierin.

Waarmee kan het me helpen?

Je leert hoe een verslaving werkt, hoe je grenzen kunt stellen, beter voor jezelf kunt zorgen, hoe om te gaan met je boosheid en andere gevoelens, hoe je het herstel van je naaste op een positieve manier kunt stimuleren en hoe je iemand zoveel mogelijk motiveert om hulp te zoeken.

Waarmee kan het me helpen?

KOPP/KOV-ondersteuning kan je helpen om de situatie van jou en je ouder(s) beter te begrijpen. Je leert welke impact de situatie op jou heeft en hoe je goed voor jezelf kunt zorgen. Verhalen van anderen en contact met een (ervarings)deskundige kunnen je herkenning, erkenning en steun bieden. Ook kan het je helpen te voorkomen dat je zelf ook psychische problemen en/of een verslaving ontwikkelt.

Waarmee kan het me helpen?

Online hulp kan helpen om de verslaving van je naaste beter te begrijpen. Je kan leren hoe je goed voor jezelf blijft zorgen en jezelf staande houdt en hoe je je naaste positief ondersteunt in herstel.

Waarmee kan het me helpen?

Een familievertrouwenspersoon kan je op allerlei manieren ondersteuning bieden en helpen in het organiseren van praktische zaken. Dit kan je ontlasten en maken dat je er minder alleen voor staat.

Waar kan ik last van krijgen?

Psycho-educatie vraagt om concentratie. De informatie kan als veel ervaren worden of confronterend zijn.

Waar kan ik last van krijgen?

Je kunt geraakt worden tijdens groepsgesprekken. Het kan lastig zijn om de lasten die anderen met zich meedragen te horen. Lotgenotencontact is geen therapie of behandelprogramma.

Waar kan ik last van krijgen?

Je kunt geraakt worden tijdens groepsgesprekken. Het kan lastig zijn om de lasten die anderen met zich meedragen te horen. Daarnaast kan het leiden tot bepaalde emoties en maken dat je anders gaat kijken naar je naaste en jullie relatie.

Waar kan ik last van krijgen?

Je kunt geraakt worden tijdens groepsgesprekken. Het kan lastig zijn om de lasten die anderen met zich meedragen te horen. Daarnaast kan het leiden tot bepaalde emoties en maken dat je anders gaat kijken naar je ouders en jullie relatie.

Waar kan ik last van krijgen?

Op het internet staat veel en op sociale media worden veel uitspraken gedaan, maar niet alles is waar of voldoende onderzocht. Voor een deel van de online modules en apps moet worden betaald.

Waar kan ik last van krijgen?

In het contact met de familievertrouwenspersoon kunnen confronterende zaken aan bod komen. Het is belangrijk dat er een goede klik is tussen jullie beiden.

Wat kan ik verwachten?

Vaak wordt psycho-educatie gegeven in een aantal sessies door een behandelaar, maar je kunt het ook in een groep volgen. In deze groep leer je ook van de ervaringen van anderen. Kijk eens op de website van [Naasten in kracht](#), [Naasten Centraal](#) of [Stichting Naast](#) voor informatie, tips, inspiratie en steun.

Wat kan ik verwachten?

Er worden door het hele land gespreks- en themabijeenkomsten georganiseerd, zowel op locatie als online. Je bent vrij om zelf te bepalen wat je wilt delen. Wanneer je je niet prettig voelt bij een groep, kun je kijken naar andere groepen vanuit andere organisaties. Een overzicht is te vinden in de [MIND Atlas](#). Kijk ook eens op de website van [Nar-Anon Familiegroepen](#).

Wat kan ik verwachten?

Er bestaan verschillende vaardigheidstrainingen, zoals 5-Stappen, CRAFT, MAT en verbindende gespreksvaardigheden. Vaak wordt de training aangeboden door de instelling waar je naaste onder behandeling is.

Wat kan ik verwachten?

[KOPPSupport](#) richt zich op jongeren. [Naasten Centraal](#) richt zich op volwassenen. Je kunt hier terecht voor informatie en contact met een ervaringsdeskundige en/of anderen met eenzelfde ervaring. Vaak wordt KOPP/KOV-ondersteuning ook door ggz-organisaties aangeboden.

Wat kan ik verwachten?

Er bestaan verschillende websites met informatie en zelfhulpmodules voor naasten, bijvoorbeeld: [Zelfhulp Naasten](#), [Stichting Naast](#) en het forum [Naast Ons](#).

Wat kan ik verwachten?

Een familievertrouwenspersoon werkt onafhankelijk van de ggz-instelling en behandelaar van je naaste. Dat wat jullie bespreken is vertrouwelijk. Je kunt rechtstreeks een beroep doen op de familievertrouwenspersoon verbonden aan de ggz-instelling, je hebt geen verwijzing nodig. Bovendien is het gratis. Kijk hier voor meer informatie: [Stichting Familievertrouwenspersonen](#).

Keuzekaarten

De Keuzekaarten zijn gebaseerd op de zorgstandaarden van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid. De kaarten zijn ontwikkeld in samenwerking met ervaringsdeskundigen van Stichting Het Zwarte Gat. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.

Opnieuw bekijken

