

## **Middelengebruik en LVB.**

Mij een zorg?

Bespreekbaar maken van middelengebruik en verslaving



Jellinek Preventie  
Amsterdam, 2020

[www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)

## Ben je werkzaam in de jeugdzorg of VG sector?

Deze tool is voor zorgprofessionals in de Jeugdzorg en de VG sector. Ben jij een professional in de Jeugdzorg voor LVB, dan kan deze waaijer je helpen bij de begeleiding van je cliënt. Je krijgt handvatten, richtlijnen en tips om alcohol, nicotinegebruik en ander drugsgebruik te bespreken. In elke fase van de begeleiding van je cliënt kan deze tool je ondersteunen bij een gesprek over middelengebruik, gamen of gokken.

### Wist je dat?

Mensen met een lichte verstandelijke beperking hebben meer risico op problemen door alcohol-of drugsgebruik, zoals verslaving. Dat komt bijvoorbeeld doordat deze groep moeite heeft met 'eerst denken, dan doen'. Ze zijn vaak weinig weerbaar en sociaal vaardig en hebben meestal weinig beschermende factoren in hun omgeving. Daarnaast komen een laag zelfbeeld of juist zelfoverschatting, sombere gevoelens en weinig sociale aansluiting veel voor bij deze groep. Gebruik van alcohol en drugs compenseert hiervoor. Het aanpassen aan stressvolle situaties is voor hen moeilijker.

### Cijfers

Ongeveer 15 procent van de Nederlandse bevolking heeft een IQ lager dan 85. Het ging in 2008 om ongeveer 55.000 mensen met een IQ tussen 50 en 70 (lichte verstandelijke beperking) en ongeveer 2,2 miljoen mensen met een IQ tussen 70 en 85 (zwakbegaafdheid). Zij hebben minder sociale aanpassingsvaardigheden. Deze mensen lopen meer risico op problemen met alcohol en drugs.

Hoe ga je het gesprek aan over middelengebruik en verslaving? Lees gerust verder.

## Tips in de omgang

### Alvorens je het gesprek aangaat

- ▶ Wees concreet
- ▶ Benoem dingen duidelijk
- ▶ Gebruik geen spreekwoorden
- ▶ Stel concrete vragen en vraag door
- ▶ Gebruik visuele hulpmiddelen
- ▶ Zelfgemaakte tekeningen geven houvast en structuur aan de sessies
- ▶ Wees bedacht op beperkingen in lees - en schrijfvaardigheid
- ▶ De woordenschat is vaak klein en milieu-en cultuurgebonden
- ▶ Probeer elk stukje theorie te koppelen aan concrete ervaringen van de cliënt uit diens dagelijks leven
- ▶ Houd rekening met mate van autonomie
- ▶ Mogelijkheden tot organiseren, plannen en het probleemoplossend vermogen zijn beperkt
- ▶ Pas het tempo aan, neem kleine stapjes en wees altijd bereid om te herhalen
- ▶ Betrek waar mogelijk belangrijke anderen met het oog op huiswerk en het voorkomen van generalisatie
- ▶ Probeer faalervaringen te minimaliseren
- ▶ Maak doelen concreet en haalbaar
- ▶ Doe het samen
- ▶ Betrek anderen

# Het gesprek

## Mijn cliënt is onder invloed

- ▶ Informeer de client dat je allebei nuchter bent tijdens een gesprek en waarom deze regel er is
- ▶ Wanneer kan ik met je afspreken als je het meest nuchter bent.
- ▶ Wat is de beste tijd om dan af te spreken.
- ▶ Toch onder invloed: complimenteer dat hij zijn best heeft gedaan om te komen
- ▶ Vraag hoe hij er de volgende keer rekening mee kan houden
- ▶ Welke tijdstippen is het dan het handigst om af te spreken, zodat je zeker weet dat je niet onder invloed bent
- ▶ We houden het nu kort en op een ander moment praten we verder, is dat oke?
- ▶ Ik ben geïnteresseerd hoe jij om gaat met blowen en/of drinken, of roken en andere drugs.
- ▶ Geef complimenten voor de bereidheid om dit onderwerp te bespreken
- ▶ Ga niet in discussie over de toestand waarin je client zich bevindt
- ▶ Wees kort, maar wel respectvol

### Voorbeeldvragen als je client gebruikt

- ▶ ik vraag me af wat er aan de hand is?
- ▶ Ik zou het er graag met je over willen hebben is dat oke voor jou? (belangrijke begin zin)
- ▶ Wanneer kan jij?
- ▶ Hoe is er met jou gepraat over dit onderwerp, hoe ging dat?
- ▶ Vind je het vervelend om over je gebruik te praten? Zo ja welke redenen?
- ▶ Ik wil graag met je kijken of het gebruik van ..... Invloed heeft op je wonen/ dagbesteding.
- ▶ Wie zegt dat het late opstaan door je gebruik komt? Ik weet niet of dat zo is, want ik weet niet hoe je omgaat met .....(middel). Daar zou ik dan eens met je over willen praten voordat ik die conclusie trek / wij deze conclusie trekken.

# Het gesprek

## Mijn cliënt gebruikt **geen middelen**

Het kan natuurlijk ook voorkomen dat je cliënt helemaal geen middelen gebruikt. Het kan gebeuren dat je hier pas achter komt op het moment dat je al een gesprek aan het voeren bent. Als dit het geval is willen we je het volgende adviseren:

- ▶ Bekrachtig de situatie over niet gebruiken (bijvoorbeeld: wat goed dat jij je lekker fit voelt)
- ▶ Praat over beschermende factoren (omgeving, afspraken)
- ▶ Benadruk de risicofactoren van gebruik
- ▶ Vraag om de mening van de cliënt over gebruik in de omgeving: Er wordt om je heen wel gebruikt, wat vind jij daar van?
- ▶ Op welke manier heb jij last van gebruik in je omgeving?
- ▶ Hoe denk jij verder over roken, gamen en alcoholgebruik?
- ▶ Hoe ga je er zelf mee om als je het ziet?
- ▶ Wat is voor jou belangrijk? Wat wil je uit je leven halen? Welke doelen heb jij?
- ▶ Hoe lukt het jou om van (middel) af te blijven?
- ▶ Zou jij het durven vertellen als hier iets in verandert?
- ▶ Mag ik er over een maand nog eens naar vragen?

# Een goede start van het gesprek

## Wat doe je in het gesprek?

- ▶ Aanleiding van gebruik ter sprake brengen (Ik zie...., wat me opvalt...., jeetje de laatste tijd gebeurt er .....
- ▶ Als je in gesprek bent: Wanneer was je laatste gebruik van.....(middel)
- ▶ We onderscheiden fases van gebruik. Graag neem ik deze met jou door. Vind je dat oke? de fase van gebruik (experimenteel, recreatief, gewoonte, excessief, verslaafd). Voor de lezer: deze is terug te vinden in de bijlage.
- ▶ Geef complimenten over bereidheid om dit onderwerp te bespreken  
Gedrag in verband brengen met gebruik (je trekt je terug, staat laat op, geld is eind van de week op, je bent soms geïrriteerd etc
- ▶ Kijk naar de algemene signalen van middelengebruik. Deze vind je op de volgende pagina

# Maak een risicotaxatie

## Iedere cliënt heeft zijn eigen verhaal

Ga met je client de volgende zaken af:

- ▶ Hoe oud was je toen je voor het eerst gebruikte
- ▶ Komt het in jouw familie voor dat iemand niet kan stoppen met drinken of iets anders
- ▶ Hoe ga jij om met stress?
- ▶ Hoe ga jij om met momenten waarop je samen bent?
- ▶ Hoe ga jij om met alleen zijn?
- ▶ Hoe slaap jij?
- ▶ Als je medicatie gebruikt, waar gebruik je deze voor?
- ▶ Hoe gaat het eigenlijk met je de laatste twee weken?
- ▶ Waar ben jij heel goed in?
- ▶ Wat vind jij moeilijk?
- ▶ Moet je wel eens naar de dokter, of zou dat eigenlijk goed zijn?
- ▶ Wat heb jij te doen overdag of 's avonds?
- ▶ Hoe voel je je in het contact met andere mensen?
- ▶ Met wie doe jij leuke dingen?
- ▶ Hoe was school voor jou? Hoe ging je toen om met ....(middel
- ▶ Heeft iemand wel eens commentaar op jou en waar gaat dat dan over?
- ▶ Hoe werd er vroeger bij jou thuis omgegaan met .....(middel)
- ▶ Zijn er de afgelopen 3 maanden dingen gebeurd waar je heel veel verdriet van hebt of boos over bent?



# Tips voor professionals

## Tijdens het gesprek

- ▶ Niet oordelen
- ▶ Toon begrip en acceptatie (houd rekening in timing, (druk niet je eigen agenda door) setting (maak b.v een wandeling als dat beter werkt, spreek daar af waar het beter praat)
- ▶ Houd het aanspreken over overtreden van de regel gescheiden van een inhoudelijk gesprek over gebruik
- ▶ Ga in gesprek over motieven voor gebruik
- ▶ Kies moment waarop de voorwaarden het gunstigst zijn (wanneer ben je het fitst, wanneer kun je absoluut niet, waar zullen erover praten, we gaan het dan niet hebben over de regels. Ik ben nieuwsgierig naar de redenen van je gebruik
- ▶ Luisteren
- ▶ Durf het onderwerp direct ter sprake te brengen
- ▶ Open vragen, na elke vraag 2 reflecties of een samenvatting
- ▶ Doorvragen (Vermijd de waaromvraag)

## Algemene signalen middelengebruik

Gelden meerdere signalen voor jouw client? Ga in gesprek.

- o Te laat komen, afspraken niet nakomen
- o Spijbelen of niet verschijnen op dagbesteding
- o Ontwijkend, vermijdend gedrag
- o Stiekem doen, liegen, bedriegen
- o Verslechterde prestaties op het werk
- o Verminderde cognities (vergeetachtigheid, slechte concentratie)
- o Toename van passiviteit
- o Trage, slappe coördinatie
- o Veranderde/afname van interesse in omgeving
- o Veranderde vriendenkring of uitgaanspatroon
- o Is gefocust op alles wat met drinken/blowen/drugs/gamen te maken heeft
- o Plotselinge verandering in humeur (agressief, depressief)
- o Vervlakking van emoties
- o Verandering in uiterlijk (haar, kleding) en interesse (muziek)
- o Gestopt met vrijetijdsbesteding (hobby, sport)
- o Rondhangen op straat
- o Probeert regelmatig geld te lenen, of spullen te verpatsen
- o Vrienden staan bekend om veelgebruik
- o Veelvuldig doktersbezoek
- o Regelmatig om paracetamol of kalmeringsmiddelen vragen
- o Fysieke verslechtering
- o Regelmatig ongevallen
- o Toename vermoeidheid

# Het uitvragen van gebruik

Laat de cliënt vertellen wat de werkelijke situatie is

Het is belangrijk om over een langere periode inzicht te krijgen in het gebruik van je cliënt. Je kan hierbij gebruik maken van de fases van gebruik. Maar je kan ook gebruik maken van een aantal vragen. We zetten ze voor je op een rijtje:

## Wat gebruik je?

\_\_\_\_\_

## Wat is voor jou het belangrijkste middel om nu te bespreken?

\_\_\_\_\_

## Hoe vaak gebruik je ..... per week?

0 - 2 keer

3 - 5 keer

6 - meer keer

## Hoe gebruik je dat?

\_\_\_\_\_

## Hoeveel geld geef je daar aan uit?

\_\_\_\_\_

## Op welke dagen gebruik je meestal?

Alleen in het weekend

Doordeweeks

In het weekend en doordeweeks

## Op welke momenten van de dag gebruik je meestal?

Overdag

's Avonds

Overdag en 's avonds

## Wat voel je als je gebruikt hebt?

\_\_\_\_\_

# De invloed van gebruik op leefgebieden

## Maak de cliënt bewust van de impact van gebruik

Vraag je cliënt wat er zou veranderen als het gebruik mindert of stopt op het gebied van:

### **Dagbesteding** | **Hoe lukt het om je werk te doen?**

Bijv. vergeetachtig, niet kunnen opletten, moeheid, prestaties, te laat komen

### **Woonsituatie** | **Hoe lukt het om prettig samen te wonen?**

Bijv. ruzie met ouders, huisgenoten of begeleiding

### **Woonsituatie** | **Wie maken er wel eens opmerkingen over je gebruik?**

Bijv. anderen hebben last van je gebruik of ruiken gebruik

### **Vrienden** | **Heb je ook vrienden die niet gebruiken?**

Bijv. oude vrienden minder zien, alleen gebruikende vrienden

### **Stemming** | **Wat doe je als je somber, bang boos of verdrietig bent?**

Bijv. steeds trek hebben in blowen, moeheid, prikkelbaar

### **Anders** | **Wat zou jij graag nog willen bespreken?**

Bijv. eigen functioneren, fitheid, vrijetijdsbesteding

# Afspraken met cliënt

## Maak afspraken over gebruik en volgende afspraken

Als je de bereidheid hebt weten te vergroten bij je cliënt is het belangrijk om samen kleine vervolgstappen te gaan nemen. Bespreek dus niet alles in één keer. Maak bijvoorbeeld een aparte afspraak voor het bespreken van de afspraken die de cliënt maakt. Maak concrete afspraken over het gebruik en zorg ervoor dat gebruik altijd bespreekbaar blijft. Hoe doe je dat?

Beschrijf zo concreet mogelijk: hoeveelheid, hoe vaak, wanneer, specifieke situaties, waarom, met wie, afwegingen voor wel/ afwegingen voor niet, wat als hij afspraak verbreekt, etc.

- Voorbeeldafspraken:
- ▶ Ik ..... niet overdag omdat ik me dan steeds zo moe en energieloos voel.
  - ▶ Ik mag maximaal ..... euro uitgeven aan .....
  - ▶ Als ik drink dan mag ik .... (glas/glazen) drinken
  - ▶ Ik start met mijn afspraken per ..... (dag)
  - ▶ Ik ga deze afspraken volhouden tot en met ..... (dag)
  - ▶ Als mij dit lukt dan beloon ik mijzelf met .....
  - ▶ Als mij dit niet lukt dan bespreek ik dit eerlijk met mijn begeleider
  - ▶ De volgende afspraak met mijn begeleider is op ..... (dag)

# Het aanbod voor cliënten en professionals

## Niemand hoeft er alleen voor te staan

### Voor cliënten

Neem gerust contact op met een preventiewerker van Jellinek voor:

- ▶ Adviesgesprekken
- ▶ Moti-4: motiverende gesprekken voor LVB cliënten\*
- ▶ Folders; Alcohol en Drugs Zonder Flauwekul (Trimbos)
- ▶ Het spel Trip
- ▶ Webapp (plaatje en route)
- ▶ Behandeling specifiek voor LVB
- ▶ Dagbehandeling LVB

\* Wat is moti-4? Moti-4 bestaat uit maximaal vier individuele bijeenkomsten van 1 uur, waarin de cliënt met een preventiewerker zijn gebruik kritisch zal onderzoeken. In de gesprekken wordt een inventarisatie van de problematiek en het middelengebruik gemaakt. Vervolgens zijn de gesprekken gericht op kennisoverdracht, bewustwording en het versterken van de weerbaarheid van de cliënt door middel van motiverende gespreksvoering. Het traject wordt op maat uitgestippeld. De cliënt bepaalt zelf hoe en waaraan hij/zij wil werken. Hij/zij wordt gesteund door de preventiewerker bij het opstellen van een plan van aanpak. Via een 'follow up' gedurende een aantal maanden wordt bekeken of de doelen uit het plan van aanpak behaald zijn. Ook kan er met het netwerk van de cliënt gecheckt worden of de doelen behaald zijn. Moti 4, is er voor jongeren tot 24 jaar. Moti 4 is er ook voor volwassenen tot 30 jaar, met een LVB.

### Samen zoeken naar informatie

Je kan ook besluiten om samen met je cliënt naar informatie te zoeken online. We geven je een paar tips

#### Jellinek advieslijn

088 505 1220

#### Middeleninformatie

[www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)

#### Spel trip

<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/pfg55149-trip-een-reis-door-de-wereld-van-drink-en-drugs>

#### Drugdancer

<https://dancer.drugsinfo.nl/#/>

#### Webapp Cordaan

<https://gebruik-en-verslaving-lvb.cordaan.nl>

#### Of vraag een folder aan

<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/pfg79037-alcohol-zonder-flauwekul>

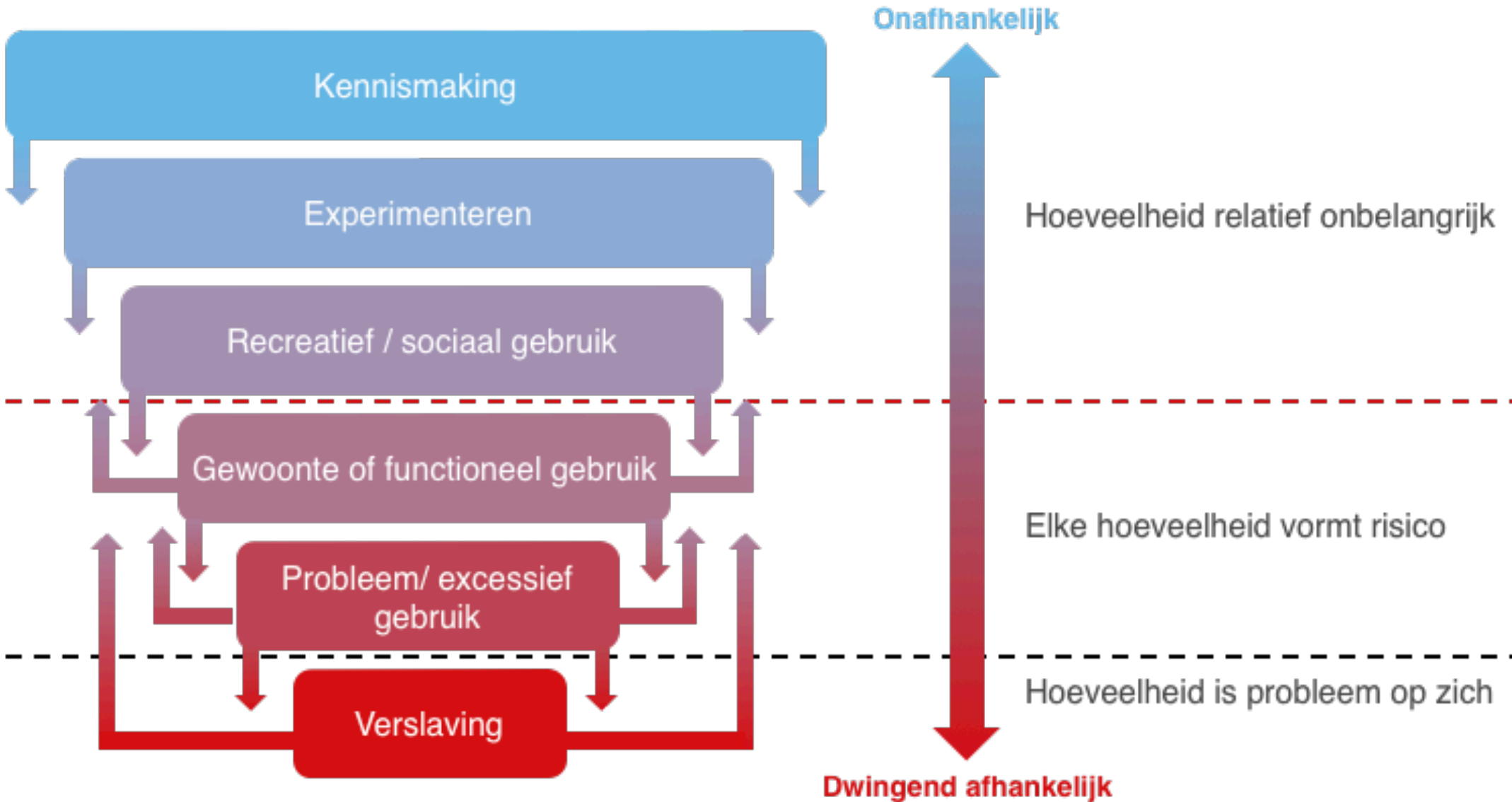
### Voor professionals

Neem gerust contact op met een preventiewerker van Jellinek voor:

- ▶ Ondersteuning bij het ontwikkelen van een duidelijk en breed gedragen alcohol- en drugsbeleid voor de instelling
- ▶ Deskundigheidsbevordering (scholing) zodat medewerkers meer kennis hebben van middelen, hun effect, afhankelijkheid, en minder handelingsverlegen zijn
- ▶ Ondersteuning bij het verkrijgen van vaardigheden in het beheersen van het signaleren- en bespreekbaar maken van middelengebruik
- ▶ Opzetten van een structurele samenwerking met de verslavingszorg zodat er duidelijke afspraken zijn over consultatie, doorverwijzing en behandeling.

# Het inschatten van gebruik

Wanneer is gebruik of gedrag riskant?



# Persoon - Middel - Omgeving

Wat maakt iemand weerbaar? Of juist kwetsbaar?



PERSOON	MIDDEL	OMGEVING
Erfelijkheid / genetische gevoeligheid	Kenmerken middel: effect, snelheid en duur van effect	Opvoeding, culturele achtergrond en ouders die gebruiken
Vroeg beginnen	Tolerantie – onthoudingsverschijnselen - craving	Trauma's
Coping stijlen	Sterkte van effect op hersenen	Vrienden, peergroup en sociale druk
Psychische stoornis	Toedieningswijze	Relationele problemen en eenzaamheid
Impulsiviteit	Beschikbaarheid en kosten	Beschikbaarheid





**Jellinek**

Dé expert op het  
gebied van verslaving