

Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken?

Twee systemen in één hoofd

Studiedag BFTC
20 februari 2020

Pieter Impe
Psycholoog, KARUS

Gilles Geeraerts
VAD

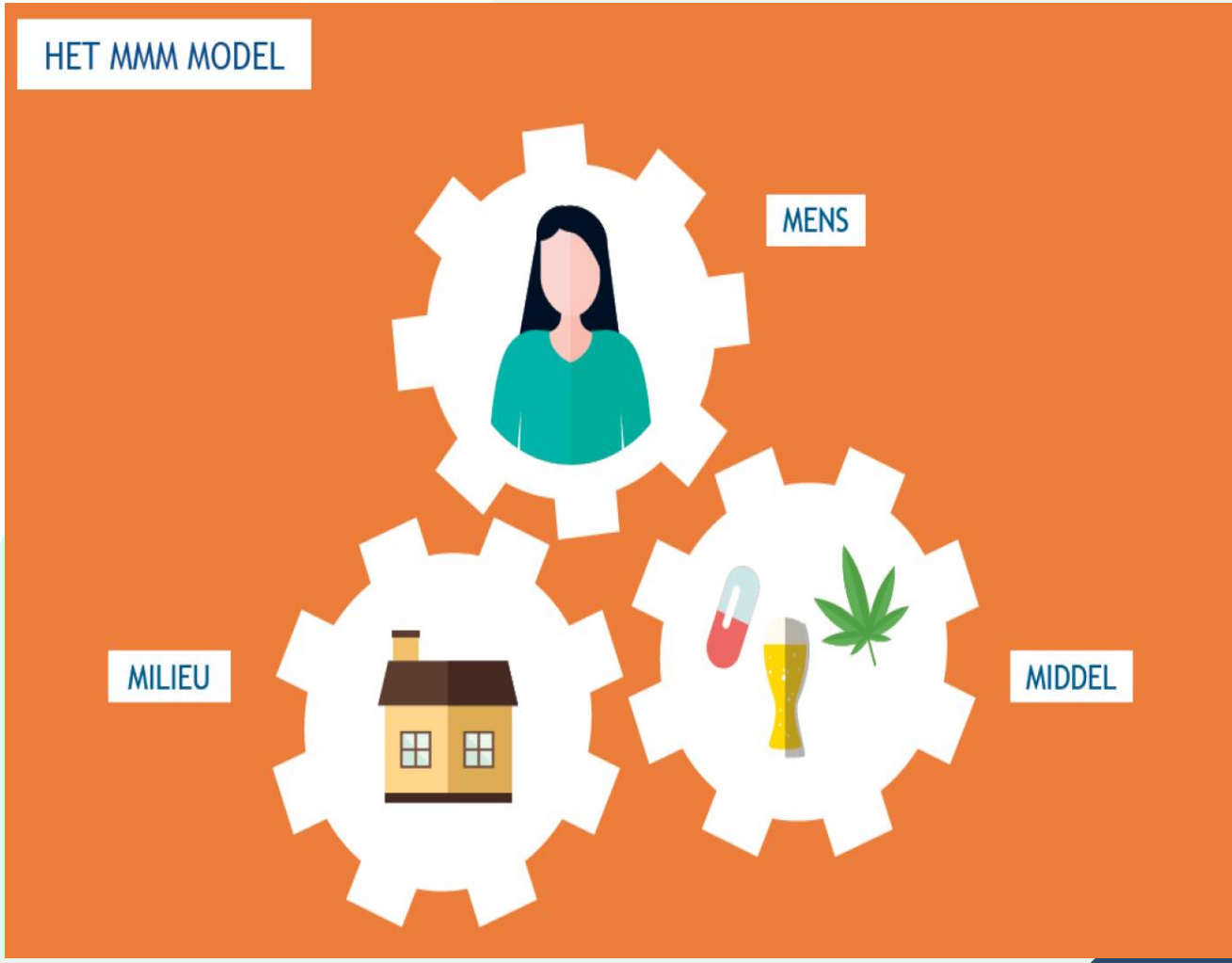
Situering - Psycho-educatie naar cliënten en naastbetrokkenen

<u>Doel</u> ?

- Empoweren van cliënten en hun omgeving door hun kennis en inzicht te vergroten.
- doel = niet de kennisvermeerdering op zich
  - cliënten de regie meer in eigen handen nemen en zijn ze beter in staat om keuzes te maken over hun gebruik en het hulpverleningsproces.

<u>Hoe</u> ?

- Zoeken naar een “**taal**” om erover te praten op maat van cliënten



Hoe ontstaat (gewoonte)gedrag?
Hoe ontstaat verslavingsgedrag?

- Duaal proces model
- Gedrag = het evenwicht tussen automatismen en bewuste beslissingen
- Cliënten duidelijk maken hoe gewoontegedrag en ook verslaving tot stand komt
- Begrijpen waarom gedragsverandering niet zo eenvoudig is (met terugval, craving “contextafhankelijke motivatie”,…)
- Inzicht geven
- Metafoor van PAARD en RUITER



Wat stuurt ons gedrag?
= samenspel tussen automatische en gecontroleerde processen

Het bewuste systeem

Dit zet gedrag in gang na een beslissing. Dit systeem zorgt voor bewuste aandacht en redeneren. Het is flexibel, het kan rekening houden met omstandigheden en gevolgen. Maar het is trager, het kan niet zoveel indrukken tegelijk verwerken en vraagt veel inspanning. We gebruiken ons bewust systeem ook om de automatische werking van ons automatisch systeem te controleren. Met andere woorden:

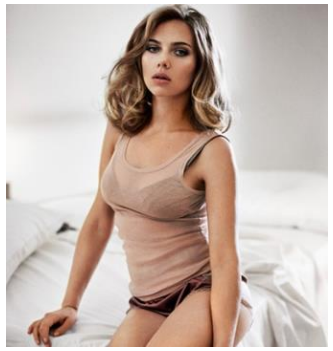
als je automatisch systeem je impulsief een bepaald gedrag wil laten doen, kan je bewust systeem dat tegenhouden of bijsturen.



Het automatische systeem

Dit zet gedrag automatisch in gang. Het systeem werkt snel, op basis van indrukken, ingevingen en gevoelens. Je moet er niet bewust bij nadenken, het kost dus weinig moeite. Maar het systeem is daardoor soms moeilijk onder controle houden.
















Duvel
Duvel

WAT HEBBEN JULLIE GEZIEN?

Metafoor van Paard & Ruiter

= mensen drinken of gebruiken niet enkel uit bewuste overwegingen

Gedrag = samenspel

tussen gecontroleerde (bewuste) en

automatische (onbewuste) processen

- Ruiter = een langzaam, gecontroleerd, bewust, reflectief systeem

- Paard = een snel, automatisch, onbewust systeem



RUITER

= langzaam, gecontroleerd, reflectief systeem

- Functie: doelgericht gedrag handhaven en bevorderen,

  nadenken over de gevolgen op lange termijn

  In de beste situatie heeft de ruiter de teugels in de handen

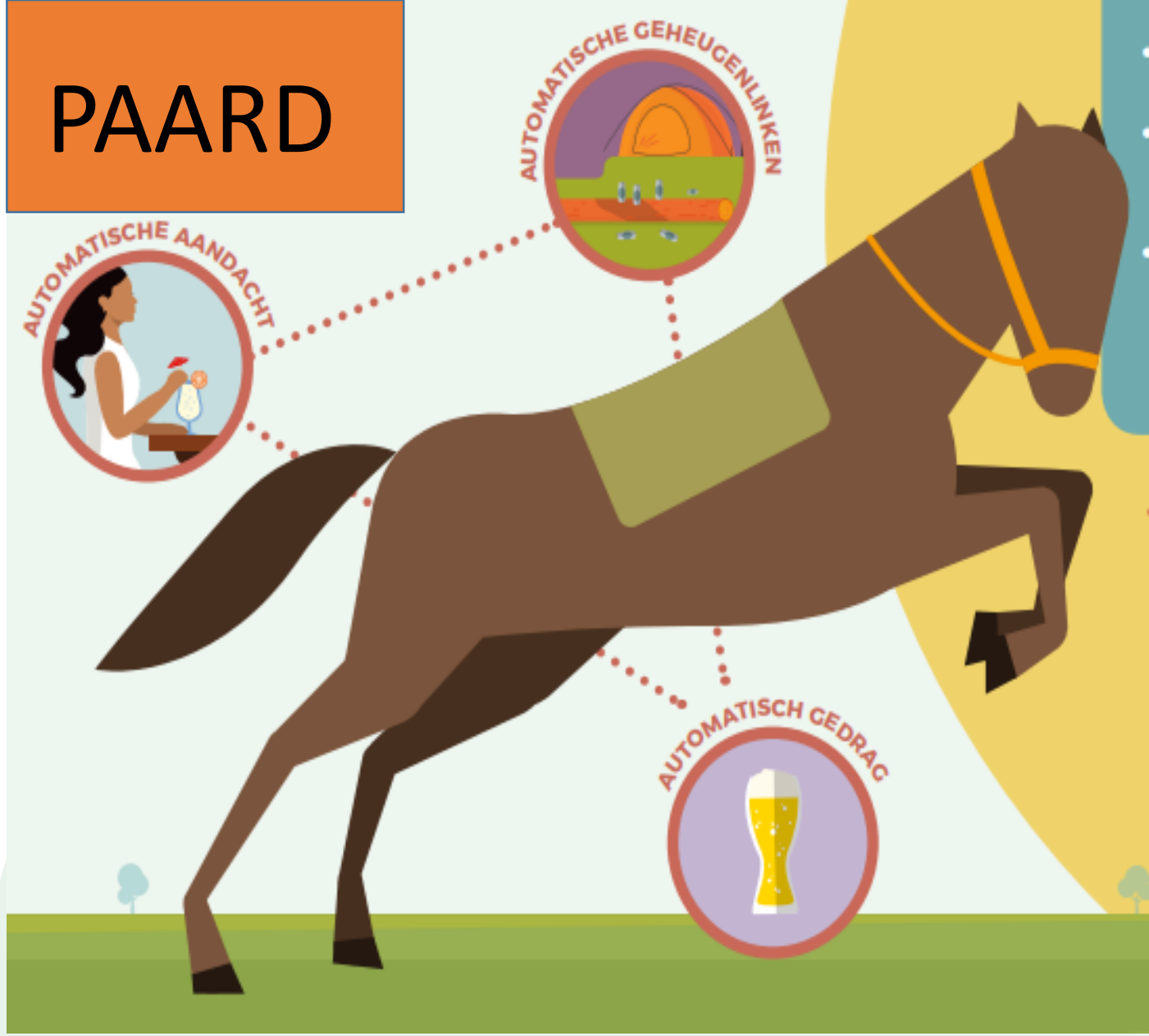
- Voorbeelden:
  - Het niet nemen van koekje als je op dieet bent
  - Sparen voor verbouwingen of reis
  - Het niet drinken van alcohol als je goesting hebt



Marshmallowtest



PAARD



- snel, automatisch en impulsief systeem
- We onderscheiden 3 onderdelen:
  - Aandachtbias = automatische aandacht
  - Geheugenassociaties = geheugenlinken
  - Automatische actietendens = gedrag

Aandachtbias = Automatische selectieve aandacht

- Aandacht wordt getrokken naar voor jou belangrijke/relevante prikkels

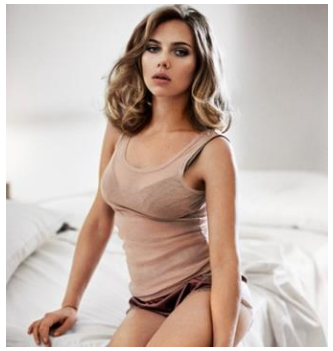
Voorbeelden:

- Zwanger zijnde zie je overal zwangere vrouwen
- Nieuwe auto gekocht, je ziet veel zelfde auto's
- Vb verslaving

- Eigen voorbeelden?



Selectieve aandacht of Aandachtsbias















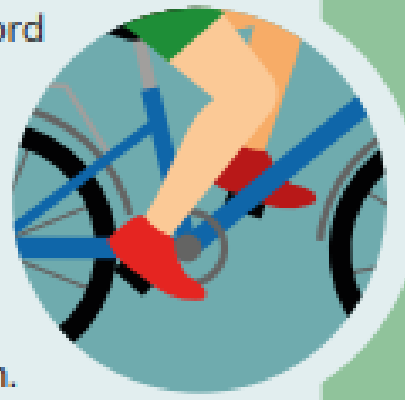

WHODUNNIT?

Automatische geheugenassociaties
Automatische geheugenlinken

- We associëren actuele prikkels heel snel met ervaringen uit ons verleden
- Voorbeelden:
  - Bier → fris en aangenaam
  - Geur zonnecrème → vakantiegevoel
  - Barbecue …?
  - Receptie?
  - Vb verslaving
- Eigen voorbeelden?



Suzanne is een echte wielerliefhebber. Wanneer ze het woord 'waaier' hoort, associeert ze dat automatisch met het wielrennen. Ze denkt dus automatisch aan de techniek waarbij de renners van plaats wisselen. Terwijl iemand die niets heeft met wielrennen het woord 'waaier' met iets anders gaat associëren. De associatie gebeurt automatisch. We zijn er ons meestal niet bewust van.

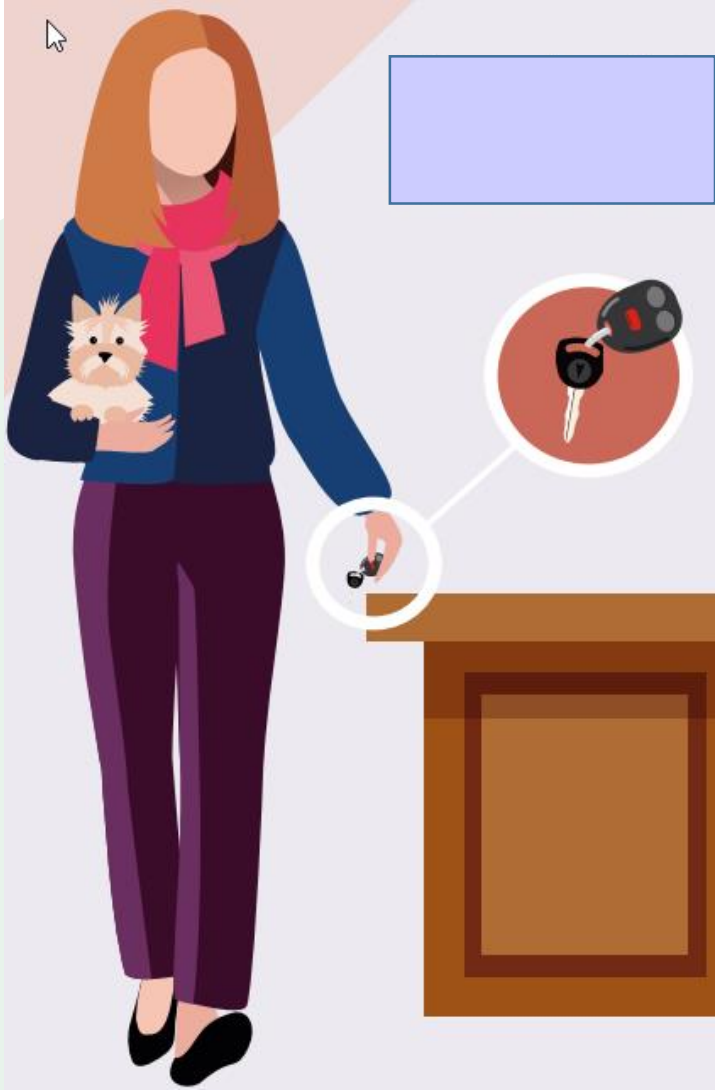


Automatische actietendens = Automatische neiging of gedrag

bij aangename dingen → toenadering

bij onaangename dingen → vermijding

- Voorbeelden:
  - Spin → wegspringen
  - Alcohol → pint vastpakken
  - Autorijden
  - Snoep → in mond willen steken (vb. marshmallowtest)
  - Vb verslaving
- Eigen voorbeelden?



Carin zet haar computer op, om snel online een rekening te betalen. Maar zodra het scherm opgestart is, gaat Carin automatisch haar Facebook en e-mailberichten checken. Ook al was dat echt niet haar bedoeling.



Aandachtbias:

lichtreclame wordt snel opgemerkt en houdt de aandacht vast

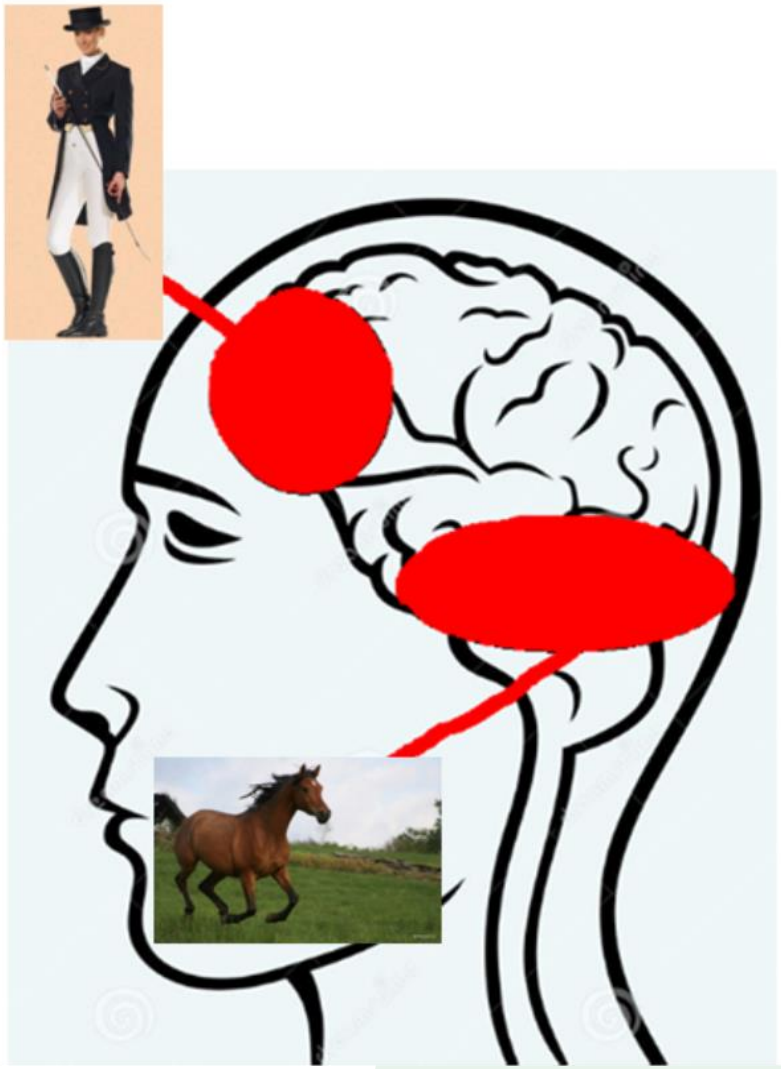
Snelle geheugenassociaties:

de reclame (Jupiler) wordt gelinkt met aangename ervaringen

Actietendens:

je hebt de neiging om naar binnen te gaan.





Kwetsbaarheid voor verslaving

Mensen met een wild of nieuwsgierig paard

- impulsiviteit en sensatiezucht.
- experimenteren vroeger met alcohol en andere middelen.
- Op zoek naar kicks en wild leven
- jongens en mannen de meerderheid.

Mensen met schuw of voorzichtig paard

- met angsten of depressieve gevoelens,
- geleidelijk ervaren dat alcohol of andere middelen hen een prettiger gevoel kan geven.
- hun beslommeringen lichter om dragen.
- sterke gewoontevorming tot stand
- relatief veel vrouwen.

PAARD
OP
HOL



Verstoorde balans bij verslaving

- Sterke automatische (cognitieve) processen
- Beperkingen in de cognitieve mogelijkheden om impulsen te reguleren.
- vrije wil schiet tekort
- (zelf)controle laat het vaak afweten.
- Moeilijker om de 3 automatismen onder controle te krijgen



Verstoorde balans bij verslaving

- Hoe zwakker de ruiter, hoe meer de eigenschappen van het paard de route bepalen.
- Controlerend vermogen is verzwakt:
  - Frontale cortex nog niet voldoende ontwikkelt (jongeren)
  - Kwetsbaarheid – mentale problemen
  - Langdurig gebruik
  - Stress, moe zijn
  - Het acuut onder invloed zijn van alcohol (en andere drugs)



Verstoorde balans bij verslaving

De afname van zelfregulering

- **zelfregulatie**, naast andere intellectuele vaardigheden, op hersenniveau **gaat afnemen**.
- verminderde activiteit in de prefrontale cortex
- impulsiviteit niet langer afgeremd wordt, met toenemend riskant gedrag tot gevolg.



Ons beeld van verslaving

Automatische processen:
paard (zegt) NEEM!



Controlerende processen:
ruiter zegt STOP!

PAARD temmen
RUITER versterken

Ruiter versterken

motivatiegroep, hervalpreventie, vaardigheidstraining,…

→bewust omgaan met, nadenken over, inzicht verwerven, bewust veranderingen doorvoeren, psycho-educatie,…

Paard temmen

- TOP
- R- Impuls
- Mindfulness
- Cognitieve gedragstherapie Denkfouten
- ACT

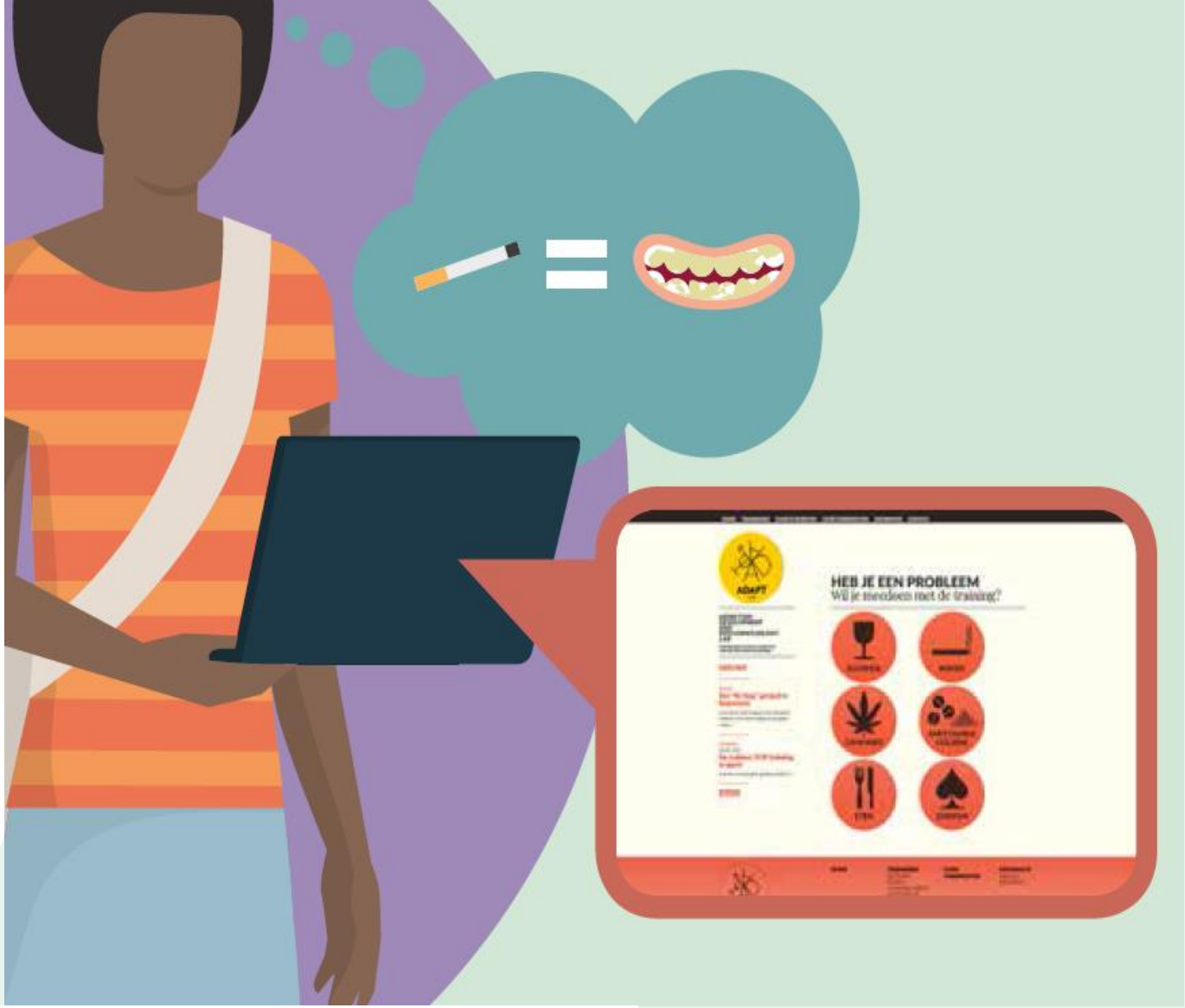


TOP
Training Onbewuste Processen.

- Onderzoek Wiers: +- 10% minder herval

- Belgisch onderzoek PZ Heilig Hart Ieper & Karus

  - TOP Tool ontwikkeld door PZ HHI
  - 1 jaar onderzoek + 1 jaar post metingen
  - +-250 cliënten



KARUS

Psychiatrisch Ziekenhuis Heilig Hart

TOP
Training Onbewuste Processen.

Twee computertaken:

- Hertrainen Aandacht
- Hertrainen Gedragstendens



KARUS

Psychiatrisch Ziekenhuis Heilig Hart

VAD

TOP/TOOL
TRAINING ONBEWUSTE PROCESSEN

Psychiatrisch Ziekenhuis Heilig Hart

Beste Heer of Mevrouw,

Straks start je met de eerste sessie van de TOP-training.

Zoals je weet maakt deze training deel uit van je globale behandeling op onze afdeling. Met de training behandelen we de automatische processen die een rol spelen in de afhankelijkheid van alcohol.

Hiervoor is herhaaldelijk oefenen erg belangrijk. Het trainen van de automatische reactie op alcohol is net als het trainen van spieren: het vereist regelmatige oefening.

Daarom raden wij aan om de 8 sessies, die in de komende weken voor u ingepland zijn, allemaal uit te voeren.

Vandaag start je met de eerste sessie. Deze sessie bestaat uit 6 luiken en duurt in totaal ongeveer 25 minuten. Je reactiesnelheid is cruciaal, dus probeer zo snel mogelijk te reageren en zo min mogelijk fouten te maken. Tussen elk onderdeeltje krijg je de kans om een korte pauze te nemen. Sluit dit scherm tussendoor niet af, de resultaten worden dan niet opgeslagen. Veel succes!

Klik hier om verder te gaan.



KARUS

Je bent nu bij het 1ste luik van in totaal 6 luiken.

In dit eerste luik zal er telkens links en rechts een plaatje op het scherm verschijnen.
Daarna verschijnt een letter aan de linkerkant of aan de rechterkant van het scherm.

Als de letter een E is, druk dan op het pijltje naar boven.
Als de letter een F is, druk dan op het pijltje naar beneden.

Als je de verkeerde toets indrukt verschijnt er een rode X.
Druk in dat geval alsnog de juiste toets in om te corrigeren.

<u>Reageer zo snel mogelijk, maar probeer ook zo min mogelijk fouten te maken.</u>

Druk op het pijltje naar rechts om verder te gaan.

E = ↑
F = ↓




RARE
J&B
BLENDED SCOTCH WHISKY
ESTD 1749


AQUARIUS


F

Je bent nu bij het 1ste van in totaal 6 luiken.

In dit eerste luik zullen er telkens plaatjes aangeboden worden op het scherm. Elk plaatje is ofwel naar links (tegen de klok in) ofwel naar rechts gedraaid (met de klok mee).

Wanneer het plaatje naar links gedraaid is, trek dit plaatje dan naar je toe door de pijltjestoets naar onder ingedrukt te houden. Wanneer het plaatje naar rechts gedraaid is, duw dit dan van je weg door de pijltjestoets naar boven ingedrukt te houden.

Als je de verkeerde toets indrukt verschijnt er een rode X en wordt een nieuw plaatje aangeboden.
Reageer zo snel mogelijk, maar probeer ook zo min mogelijk fouten te maken.

Druk op het pijltje naar rechts om verder te gaan.

Kanteling rechts = ↑
Kanteling links = ↓


Gerom



WAT STUURT ONS GEDRAG?



BEWUST VS AUTOMATISCH

Ons gedrag komt tot stand door een samenspel van twee systemen. Het automatisch systeem en het bewuste systeem. Afhankelijk van de situatie zal eerder het ene of eerder het andere in actie schieten.

Het automatische systeem zet gedrag automatisch in gang. Het systeem werkt snel, op basis van indrukken, ingevingen en gevoelens. Je moet er niet bewust bij nadenken.





Het bewuste systeem zet gedrag in gang na een beslissing. Dit zorgt voor bewuste aandacht en redeneren. Het is flexibel, kan rekening houden met omstandigheden en gevolgen maar is trager.







AUTOMATISCHE AANDACHT

Als je veel met iets bezig bent, dan doet dat iets met hoe je naar de wereld kijkt. Je aandacht wordt heel sterk getrokken en vastgehouden door alles wat te maken heeft met je interesses en gedachten.



AUTOMATISCHE GEHEUGENLINKEN

Het geheugen werkt heel associatief bv. automatisch het horen van een liedje met een bepaalde gebeurtenis of gevoel linken.



AUTOMATISCH GEDRAG

Veel van je gedrag wordt automatisch in gang gezet zonder dat je je er bewust van bent. Door bepaalde associaties (plaatsen, tijdstippen, gevoelens, geuren, kleuren, indrukken, ...) komt automatisch gedrag tot stand.



VERSLAVING

Bij langdurig alcohol- of druggebruik wordt het gebruik een hele sterke gewoonte. En de controle op het gebruik wordt verzwakt.







TEM HET PAARD VERSTERK DE RUITER



- HOU JE AANDACHT SCHERP
- LEER JE AUTOMATISMEN KENNEN
- WORD JE BEWUST VAN JE SPANNINGEN
- SCHAKEL HULPMIDDELEN IN



Vragen?

gilles.geeraerts@vad.be
pieter.impe@Karus.be