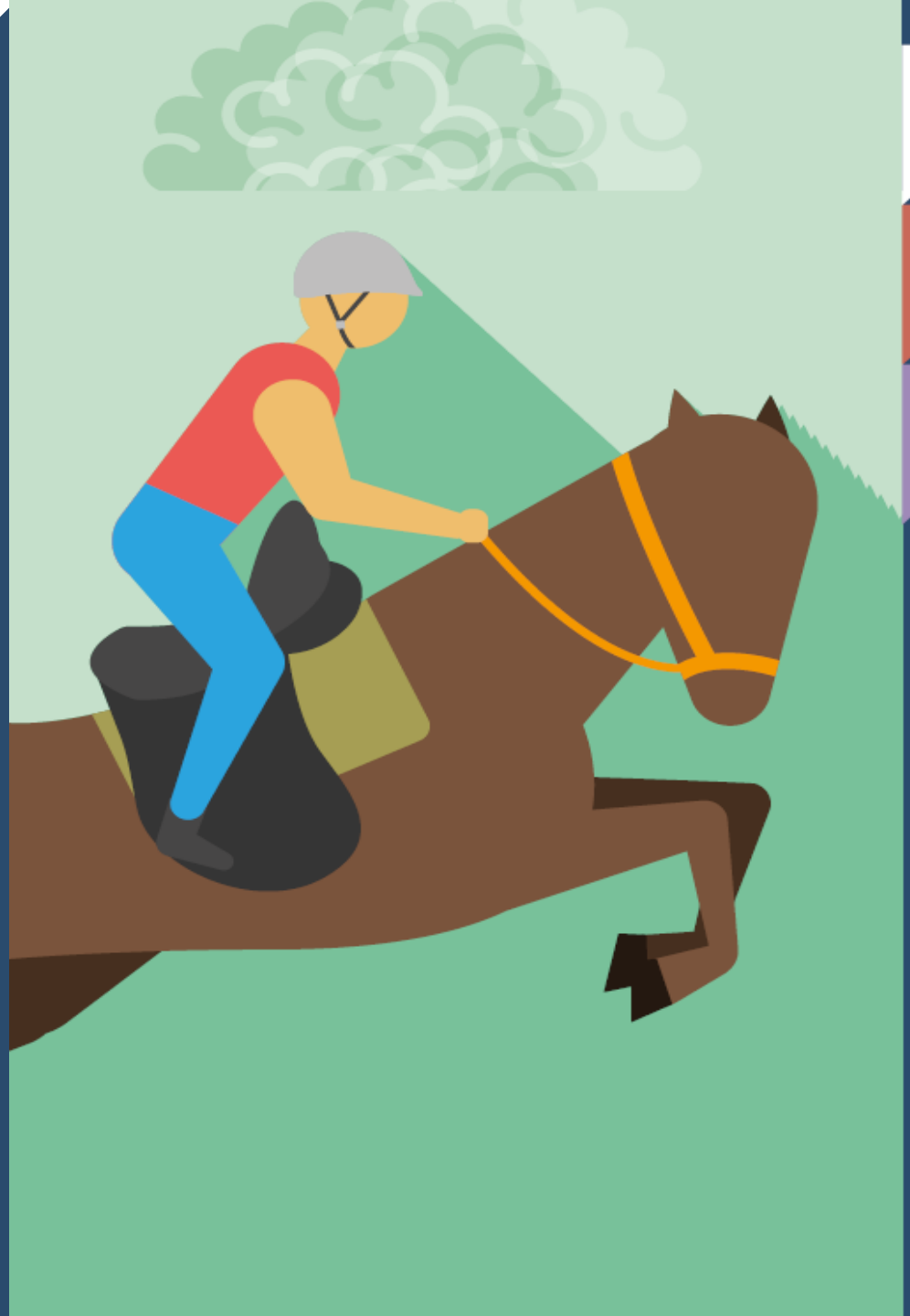


Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken?

Twee systemen in één hoofd

VAD

GEWOONTES
MOEILIJK TE DOORBREKEN

Controle over verslavingsgedrag is niet vanzelfsprekend

- Gewoontes zijn automatismen
  Die zijn moeilijk te doorbreken
- Verslaving is deels een automatisme
- Vaak met terugval in oude gewoontes
- Weinig begrip voor terugval
  - Familie, partner, …
  - Boos op jezelf



Hoe werkt gewoontegedrag?

INHOUD
OVERZICHT

DEEL I - WAT STUURT ONS GEDRAG?

Hoe werkt gewoontegedrag in het algemeen?

- Samenspel tussen bewust en automatisch
- Paard en ruiter-metafoor
- Automatische piloot
- 3 automatismen

Deel II – VERSLAVING

Gewoontegedrag toegepast op verslaving

- Het paard op hol
- De ruiter verzwakt
- Paard temmen en ruiter versterken

DEEL I
WAT STUURT ONS GEDRAG

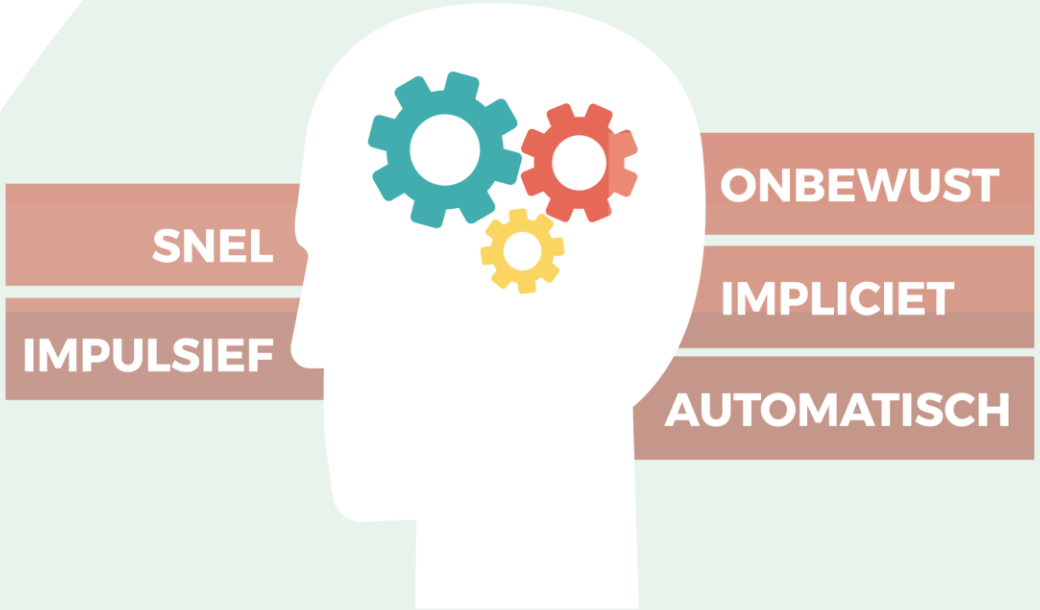
Hoe werkt gewoontegedrag & automatisch gedrag in het algemeen?

- Samenspel tussen bewust en automatisch
- Paard en ruiter-metafoor
- Automatische piloot
- Drie automatismen

WAT STUURT ONS GEDRAG?

SAMENSPEL TUSSEN BEWUST EN AUTOMATISCH SYSTEEM





WAT STUURT ONS GEDRAG?

PAARD EN RUITER - METAFOOR

PAARD

- Krachtig en snel
- Handelt zonder nadenken
- Reageert meteen
- Moeilijk (bewust) te stoppen
- Door eerdere ervaringen



AUTOMATISCH

RUITER

- Plannen en ideeën
- Traag en kost moeite
- Ruiter kan maar één ding tegelijk
- Ruiter kan paard onder controle houden



BEWUST

WAT STUURT ONS GEDRAG?
PAARD EN RUITER

Paard en ruiter hebben elkaar nodig

De ruiter geraakt niet waar hij naartoe wil zonder paard.

Het paard zonder ruiter loopt verloren en holt alles achterna wat aantrekkelijk is.

De **2 systemen bepalen ons gedrag** en zijn niet los van elkaar te maken



WAT STUURT ONS GEDRAG?
ONZE AUTOMATISCHE PILOOT



Iets nieuws leren

- moeilijk in het begin
- gedrag vaak oefenen
- op den duur niet meer over nadenken

Auto rijden

Leren fietsen

Gewoontegedrag is een normaal proces en nuttig

WAT STUURT ONS GEDRAG?
ONZE AUTOMATISCHE PILOOT

Gewoontegedrag = een normaal en nuttig proces:

Je hoeft niet meer na te denken bij wat je doet.

MAAR gewoontegedrag heeft een keerzijde:

Gewoontes zijn moeilijk te veranderen.

Eens je iets aangeleerd hebt,
leer je het niet meer af.

Mensen hervallen in hun oude gewoontes.



WAT STUURT ONS GEDRAG?
SAMENSPEL TUSSEN BEWUST EN AUTOMATISCH SYSTEEM



Ongewenste gewoontes bijsturen
doen we met ons bewuste systeem.
Maar dat gaat moeizaam!

De ruiter probeert de teugels in handen te nemen:

- doelgericht gedrag starten en behouden
- rekening houden met de gevolgen op lange termijn

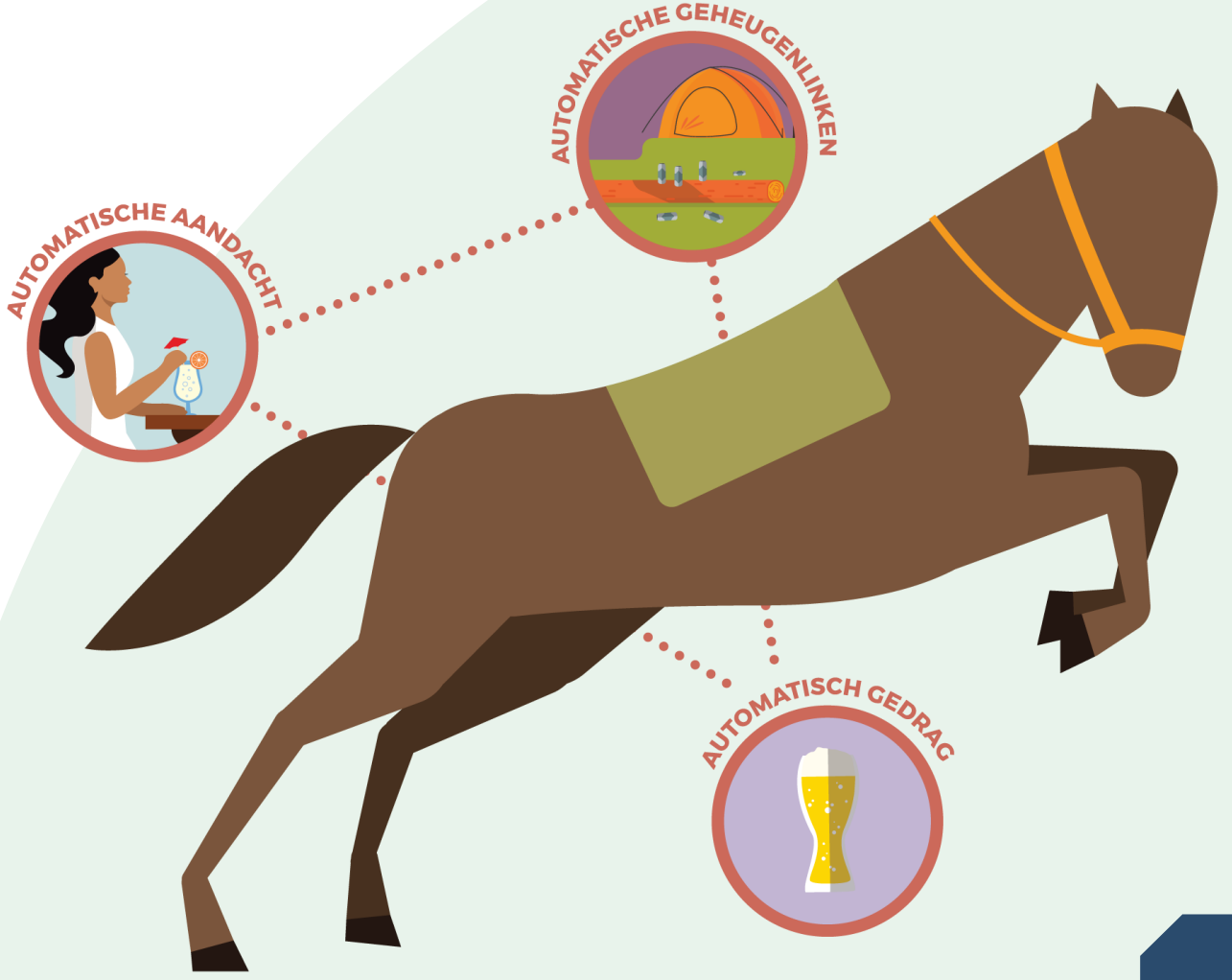
<u>Voorbeelden</u>

- Het niet nemen van een koekje als je een suikerarm dieet volgt
- Sparen voor verbouwing of reis
- Op tijd gaan slapen als je de volgende dag fit wil zijn

WAT STUURT ONS GEDRAG?
DRIE AUTOMATISMEN

Drie soorten automatismen

1. automatische **aandacht**
2. automatische **geheugenlinken**
3. automatisch **gedrag**



WAT STUURT ONS GEDRAG? DRIE AUTOMATISMEN

1. AUTOMATISCHE AANDACHT



Selectieve aandacht

- aandacht wordt sterk getrokken en vastgehouden door je interesses en gedachten
- je ziet, je hoort en ruikt de dingen die je kent en belangrijk voor je zijn

WAT STUURT ONS GEDRAG? DRIE AUTOMATISMEN

1. AUTOMATISCHE AANDACHT





- Je wil zwanger worden en ziet overal zwangere vrouwen
- Een muzikant op citytrip merkt alles op wat met muziek te maken heeft
- Je hebt een nieuwe fiets gekocht, je ziet veel dezelfde fietsen rijden



Welke **voorbeelden** van automatische aandacht zie je in je eigen leven?

WAT STUURT ONS GEDRAG? DRIE AUTOMATISMEN

2. AUTOMATISCHE GEHEUGENLINKEN

Linken - associaties

- Het geheugen werkt heel associatief
- We associëren nieuwe prikkels heel snel met ervaringen uit ons verleden



WAT STUURT ONS GEDRAG? DRIE AUTOMATISMEN

2. AUTOMATISCHE GEHEUGENLINKEN



- De geur van zonnecrème geeft je een vakantiegevoel
- De geur van een bepaald parfum associeer je met een bepaalde persoon of gebeurtenis



- Een woord (bv. waaier) geeft verschillende associaties naargelang je interesses (bv. warm, wielrennen, Spanje,…)
- “Barbecue” doet denken aan ……

Welke **voorbeelden** van automatische geheugenlinken zie je in je eigen leven?

WAT STUURT ONS GEDRAG? DRIE AUTOMATISMEN

3. AUTOMATISCH GEDRAG

Neiging naar bepaald gedrag – actietendens

- **Vermijding** - bij onaangename dingen
- **Toenadering** - bij aangename dingen

- Gedrag wordt automatisch in gang gezet
  Je bent je daar niet bewust van
- Situaties (plaatsen, tijdstippen, gevoelens, geuren, indrukken, …)
  lokken dus automatisch gedrag uit



WAT STUURT ONS GEDRAG? DRIE AUTOMATISMEN

3. AUTOMATISCHE GEDRAG

- Je ziet een spin en je gaat automatisch wegspringen
- Je poetst automatisch je tanden als je ‘s morgens in de badkamer komt
- Je rijdt zonder na te denken met de auto
- Je ziet snoep en je steekt het automatisch in je mond
- Je surft automatisch naar Facebook of andere sociale media als je je computer aanzet





Welke **voorbeelden** van automatisch gedrag zie je in je eigen leven?

DEEL II
VERSLAVING

Gewoontegedrag / automatismen toegepast op verslaving

- Het paard op hol
- De ruiter verzwakt
- Paard temmen en ruiter versterken

VERSLAVING
HET PAARD OP HOL



VERSLAVING = ook AUTOMATISCH GEDRAG

Bij langdurig alcohol- of druggebruik wordt het gebruik een sterke gewoonte

De controle wordt zwakker

Gaandeweg wordt '*het gebruiken*' meer en meer aangestuurd door het paard
De ruiter wordt zwakker

VERSLAVING - HET PAARD OP HOL

1. AUTOMATISCHE AANDACHT

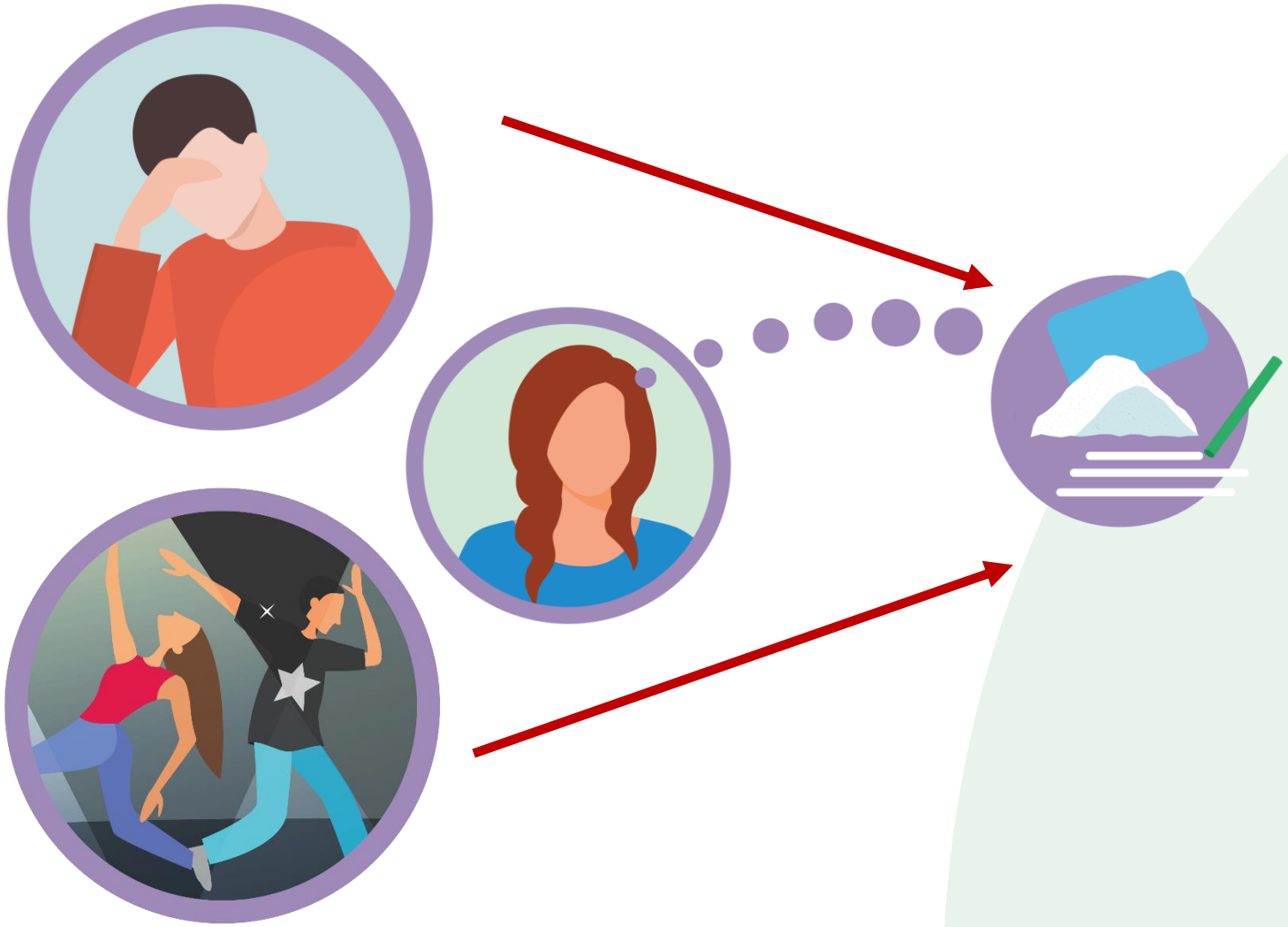
Als je frequent en veel gebruikt of drinkt :

- alles wat te maken heeft met dat middelengebruik ga je heel snel opmerken
- die dingen en situaties houden je aandacht ook vast
- aandacht dus moeilijker op iets anders te richten



VERSLAVING - HET PAARD OP HOL

2. AUTOMATISCHE GEHEUGENLINKEN



Associatie van “goed gevoel” en “gebruik”

- Negatieve toestand verdwijnt door gebruik
- Positieve zaken doen automatisch denken aan gebruik.

Positieve verwachtingen zijn hardnekkig bij gebruik

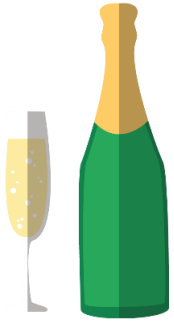
VERSLAVING - HET PAARD OP HOL

3. AUTOMATISCHE GEDRAG

Bij langdurig alcohol of andere drugs gebruiken

Sterke, automatische (onbewuste) neiging
om dingen op te zoeken die naar gebruik leiden





Middelengebruik wordt automatisch in gang gezet door bepaalde triggers

Triggers = situaties (plaatsen, contexten, emoties, …)



VERSLAVING - DE RUITER VERZWAKT

HET VERMOGEN OM TE STUREN IS VERMINDERD



Bewust systeem werkt minder

- Langdurig gebruik van alcohol of andere drugs
- Onder invloed zijn van alcohol of andere drugs
- Schade aan hersenen
- Geen volgroeid brein (prefrontale cortex) tot 23 jaar
- Psychische kwetsbaarheid
- Stresserende situaties (angst, negatieve gedachten, honger, tekort aan slaap, …)

VERSLAVING - DE RUITER VERZWAKT

HET VERMOGEN OM TE STUREN IS VERMINDERD



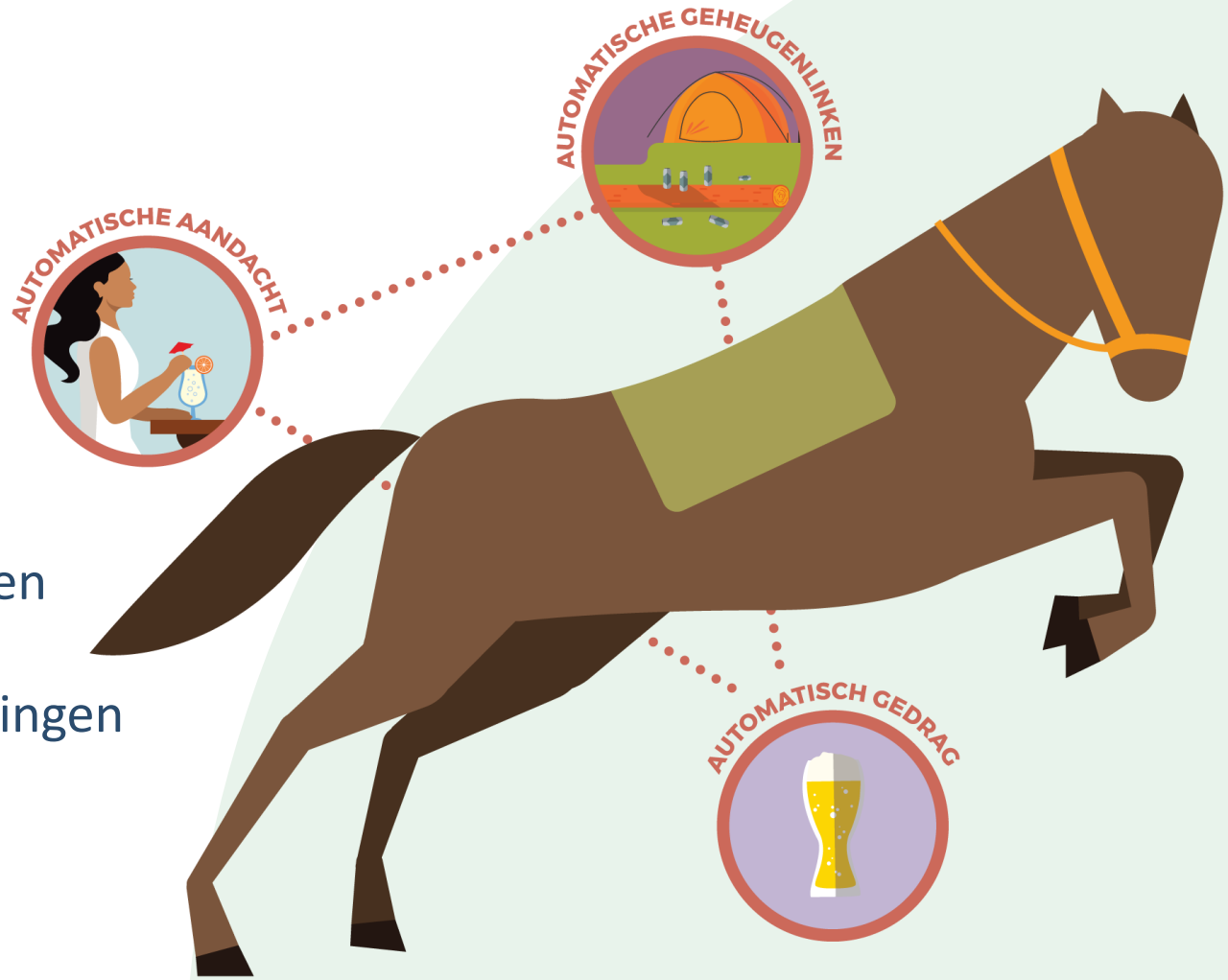
Verstoorde balans bij verslaving:

- Sterke automatismen
- Minder controle van bewuste systeem (ruiter)
- Moeilijker om automatisch gedrag tegen te houden

VERSLAVING - PAARD TEMMEN & RUITER VERSTERKER

Controle versterken door:

1. Je aandacht scherp te houden
2. Je automatismen te leren kennen
3. Je bewust worden van je spanningen
4. Inschakelen van hulpmiddelen



VERSLAVING - PAARD TEMMEN & RUITER VERSTERKER

1. HOU JE AANDACHT SCHERP



Je kan maar ander gedrag stellen als je eraan denkt op de momenten of plaatsen waarin je hardnekkige gewoontes in gang schieten.

Zoek hulpmiddeltjes om je aandacht bij je plan te houden, op de momenten dat het ertoe doet.

Vooruit DENKEN

- Welke moeilijke momenten kan ik verwachten?
- Met welke vrienden ga ik mee?
- Hoeveel geld geef ik uit?
- Hoe laat maak ik het?

VERSLAVING - PAARD TEMMEN & RUITER VERSTERKER

2. LEER JE AUTOMATISMEN KENNEN

Wanneer treden (welke) automatismen op?

Wat gaat er aan het gebruik vooraf?

Wat zijn jouw risicosituaties en hoe ga je er mee om?

Hoe herken je *craving*?



CRAVING
Is de drang om te gaan gebruiken. Soms ervaar je dit als een sterk verlangen, maar soms is het haast onmerkbaar. Een lichte spanning die opkomt, een onbehaaglijk gevoel, …

VERSLAVING - PAARD TEMMEN & RUITER VERSTERKER

3. WORD JE BEWUST VAN JE SPANNINGEN

Leer je signalen kennen

Lichamelijke sensaties van spanning zijn belangrijke signalen.

Als we moe of gestrest zijn, krijgt het automatische systeem namelijk sneller de overhand.

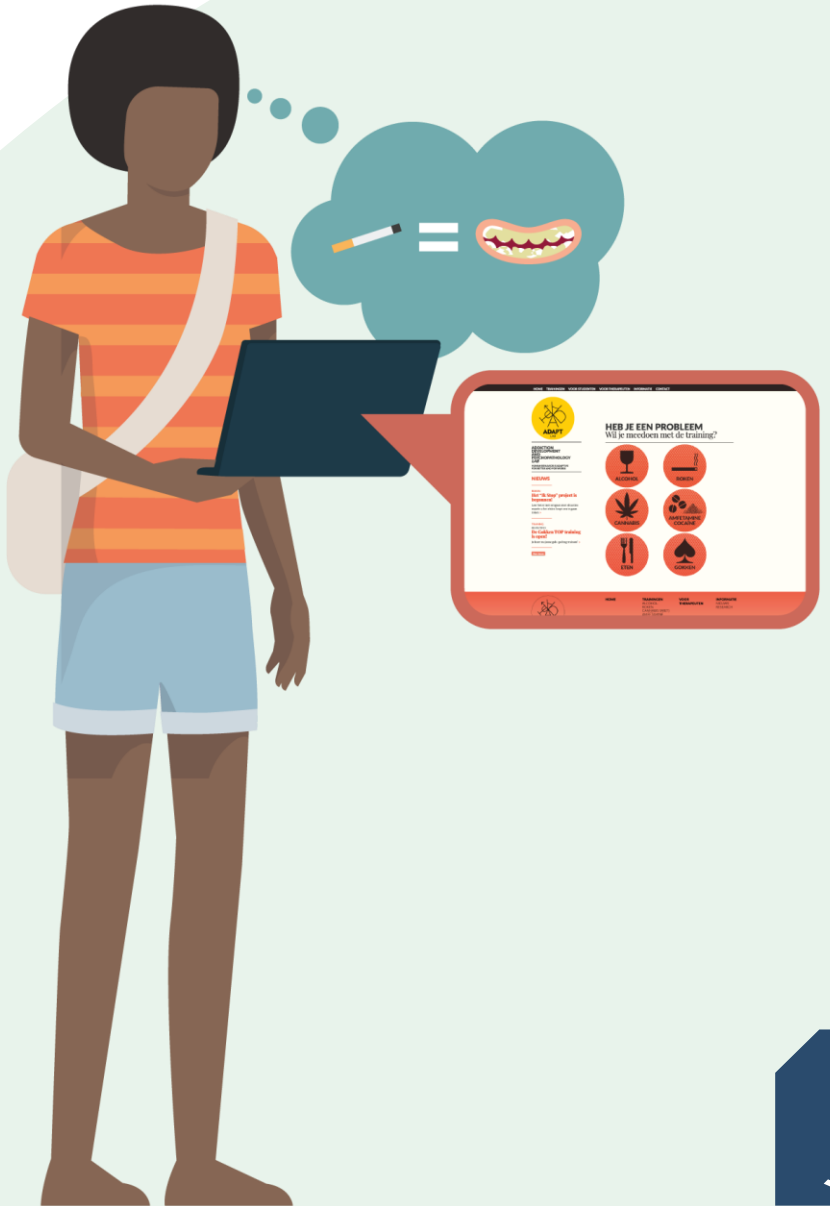
Belangrijk om in **het hier en nu te leven**.

- Beter in staat signalen te herkennen
- Beter in staat om te beslissen



VERSLAVING - PAARD TEMMEN & RUITER VERSTERKER

4. SCHAKEL HULPMIDDELEN IN



Computertrainingen

- “Her-trainen” van automatische processen
- Ombuigen van neiging naar middelen naar alternatieven
- Veelbelovend, maar nog in fase van wetenschappelijk onderzoek

Meer info over TOP-trainingen : www.impliciet.eu

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

