



# Leefstijltraining 1+2

## Algemeen

Het doel van deze module is het doorbreken van problematisch middelengebruik of gokgedrag. De module richt zich op abstinentie of regulering van het gebruik en het voorkomen van terugval. Leefstijltrainingen 1 en 2 worden individueel gegeven. Cliënten krijgen informatie over de voor- en nadelen van het middelengebruik of gokken en hoe ze dat kunnen veranderen. Ze leren met risicosituaties om te gaan, hoe ze hun gebruik of gokken in de hand kunnen houden en hoe ze sociale druk kunnen weerstaan. De cliënt wordt nauw betrokken bij het opstellen van het trainingsplan. Met hem of haar wordt een behandelovereenkomst gesloten. Bij deze training gaat men ervan uit dat de cliënt indien nodig zelf in staat is overige veranderingen in zijn of haar leven aan te brengen.

**Leefstijltraining 1** is het minst intensieve aanbod gericht op verandering van het middelengebruik of gokgedrag. In de aanpak van overmatig middelengebruik of gokken maakt men in de verslavingszorg een onderscheid tussen motivering, het doorbreken van het gedrag (zelf-controle training) en terugvalpreventie.

**Leefstijltraining 2** is een meer intensieve training die veel overeenkomsten heeft met de lichtere variant. Ook Leefstijltraining 2 heeft het doorbreken van problematisch middelengebruik of gokgedrag als doel. De training is bedoeld voor cliënten met problematisch gebruik of afhankelijkheid van middelen of bij wie er is sprake van gokproblematiek. Een ander criterium is dat de cliënten niet voldoende geholpen kunnen worden met een minimale of kortdurende interventie zoals Leefstijltraining 1.

## Voor wie?

Voor alle medewerkers met individuele cliëntcontacten – doorgaans maatschappelijk werkers - die uit hoofde van hun functie de leefstijltraining geven.

## Resultaat

Na de training ben je gecertificeerd om de leefstijltraining 1 en 2 uit te geven.

## Voorkennis

Je beheerst de technieken van motiverende gespreksvoering.  
Je kent de stadia van Prochaska en DiClemente.

## Studiemateriaal

Je ontvangt het studiemateriaal per post toegestuurd.

## Aanmelden

*Training per team*

- aanmeldingen via de leidinggevende bij [opleidingen@tactus.nl](mailto:opleidingen@tactus.nl) o.v.v. namen deelnemers;
- de leidinggevende plant in overleg met de afdeling Opleidingen een datum;
- aantal deelnemers minimaal 10 en maximaal 12 personen;
- indien mogelijk op locatie.