

Inhoud

1	Het programma	1
1.1	Een blik op de toekomst	3
1.2	Over verandering	4
1.3	Een nieuwe kijk op jouw mogelijkheden om gedrag te beïnvloeden	5
1.4	Een voorproefje van wat komen gaat	6
1.5	Onderbouwing van het programma	7
1.6	Wat je kunt verwachten	7
1.7	Structuur van het boek	9
2	De routekaart	13
2.1	Breng het drankgebruik in kaart	14
2.1.1	Triggers om te drinken	15
2.1.2	Signalen	17
2.1.3	Gevolgen van het drinken	19
2.2	Bepaal een nullijn	21
2.2.1	Hoe veel drinkt je alcoholmisbrukende partner?	21
2.2.2	Hoeveel is te veel?	23
2.3	Haal diep adem	23
2.4	Maak een nieuwe routekaart	23
2.5	Samenvatting van de activiteiten	29
2.5.1	Korte opsomming	29
3	Houd het veilig	33
3.1	Wat is geweld?	34
3.2	Veiligheidsplan	36
3.3	Taxeer het risico op geweld	37
3.4	Herken de rode vlaggen	38
3.5	Bedenk veilige reacties op rode vlaggen	40
3.6	Oefenen met veilige reacties	43
3.7	Als het te laat is	44
3.8	Samenvatting van de activiteiten	44
3.8.1	Korte opsomming	45
4	Kies een bestemming	47
4.1	Aandacht voor details	49
4.2	Vertaal wensen in doelen	50
4.2.1	Ik wil mijn partner helpen om weer nuchter te worden	50
4.2.2	Ik wil het risico op geweld in mijn gezin verkleinen	51
4.2.3	Ik wil minder emotionele spanning in mijn leven	52
4.2.4	Ik wil ervoor zorgen dat mijn partner in behandeling gaat	52

4.2.5	Ik wil leren hoe ik mijn partner kan ondersteunen bij het stoppen met drinken en bij een behandeling	53
4.3	Een belangrijk aandachtspunt	54
4.4	Prioriteiten	55
4.5	Droom maar lekker verder!	55
4.6	Samenvatting van de activiteiten	57
4.6.1	Korte opsomming	57
5	Achter het stuur	59
5.1	Het recht om te rijden	60
5.2	Het is niet jouw schuld!	61
5.3	Jij hebt de mogelijkheid om het te veranderen	62
5.4	Samenvatting van de activiteiten	66
5.4.1	Korte opsomming	66
6	Maak plezier	69
6.1	Plezier maken met je partner, of niet	71
6.2	Daar gaan we	71
6.3	'Je hebt iemand nodig, stil en oprecht ...'	72
6.3.1	Creëer een sociale kring	73
6.3.2	Zoek een hartsvriend(in)	73
6.4	Samenvatting van de activiteiten	75
6.4.1	Korte opsomming	75
7	Wees geen handlanger	77
7.1	Herstel de schade niet meer	78
7.2	De macht der gewoonte	80
7.3	Gewoontes die niet werken	81
7.3.1	Schade herstellen	81
7.3.2	Zeuren	82
7.3.3	Beschermen	83
7.3.4	Weg met het oude patroon	85
7.4	Probeer iets nieuws	86
7.5	Samenvatting van de activiteiten	87
7.5.1	Korte opsomming	87
8	Probleemoplossen	89
8.1	Een nieuwe kijk op oude problemen	90
8.1.1	Stap 1: Omschrijf het probleem	90
8.1.2	Stap 2: Brainstorm	91
8.1.3	Stap 3: Evalueer en kies een oplossing	91
8.1.4	Stap 4: Uitvoeren en checken	92
8.1.5	Stap 5: Evalueer, verfijn of probeer een ander idee uit	93
8.2	Samenvatting van de activiteiten	93
8.2.1	Korte opsomming	94

9	Communicatie	97
9.1	Communiqueer	98
9.2	Positieve opmerkingen	99
9.2.1	Ik-boodschappen	100
9.2.2	Begrip tonen	100
9.2.3	Verantwoordelijkheid delen	101
9.3	Positieve communicatie in de praktijk	101
9.4	Samenvatting van de activiteiten	103
9.4.1	Korte opsomming	103
10	Gedragprincipes	105
10.1	Belonen, straffen en negeren	106
10.1.1	Belonen	106
10.1.2	Straffen	108
10.1.3	Negeren	109
10.2	Nog één ding	110
10.3	Alles combineren	111
10.4	Probeer het en je zult zien hoe prettig het is	112
10.5	Toets jezelf	114
10.6	Samenvatting van de activiteiten	114
10.6.1	Korte opsomming	115
11	Behandeling	117
11.1	Redenen om te drinken	118
11.2	Een behandeling kiezen	120
11.2.1	Praat met behandelaars	122
11.3	Motivatie voor behandeling	124
11.4	Als de deur weer dichtgaat	129
11.5	De therapie ondersteunen	129
11.6	Wanneer moet je er een arts bij betrekken?	130
11.7	Hulp voor de rest van het gezin	131
11.8	Vang de klappen zo goed mogelijk op	131
11.9	Samenvatting van de activiteiten	132
11.9.1	Korte opsomming	133
12	Terugvalpreventie	135
12.1	Terugval	136
12.2	Risicosituaties	137
12.3	Verrassingsaanvallen	140
12.4	Terugval in middelenmisbruik	140
12.5	Omgaan met uitval	141
12.6	Gemotiveerd blijven	141
12.6.1	Houd je doel in de gaten	141
12.6.2	Houd de details in de gaten	142
12.6.3	Denk aan je investering	142

12.6.4	Vraag hulp	142
12.6.5	Vertrouw op je omgeving	142
12.7	Wanneer geef je op?	143
12.8	Samenvatting van de activiteiten	144
12.8.1	Korte opsomming	144
	 Wetenschappelijke onderbouwing van CRAFT	 145
	 Over de auteurs	 147
	 Register	 149

Een verslaving in huis

Zelfhulpboek voor naastbetrokkenen

Meyers, R.J.; Wolfe, B.L.

2012, XVIII, 151 p., Softcover

ISBN: 978-90-313-9810-2