

## Cognitieve gedragstherapie bij problematisch middelengebruik



Problematisch middelengebruik is een patroon van middelengebruik dat leidt tot lichamelijke klachten en/of psychische of sociale problemen. In de DMS-5 is het onderscheid tussen middelenmisbruik en middelenafhankelijkheid verdwenen, er wordt gesproken van een stoornis in het gebruik van een middel. Leidend bij het stellen van de diagnose is de mate van klinisch significante beperkingen of lijdensdruk als gevolg van het middelengebruik, niet de geconsumeerde hoeveelheden.



### Hoe herken je problematisch middelengebruik?



Patiënten kunnen zich soms direct melden met het verzoek voor hulp bij het minderen van hun alcohol- en/of drugsgebruik.



Vaker is er sprake van indirecte signalen zoals maag-darmklachten, slaapproblemen, angst en stemmingsklachten, spanningsklachten, relatieproblemen of huiselijk geweld.



Patiënten hebben vaak zelf nog niet direct een relatie gelegd tussen klachten enerzijds en overmatig middelengebruik anderzijds.

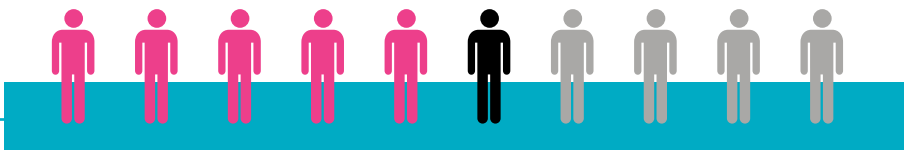


Als gevolg van het taboe rondom het hebben van een 'verslaving' maar ook als gevolg van onvoldoende kennis bij professionals, is problematisch middelengebruik een onder-gediagnosticeerde aandoening.

- Een stoornis in het gebruik van een middel behoort tot de drie meest prevalentie psychische stoornissen, bij mannen is het zelfs stoornis nummer één.
- De behandelbaarheid neemt toe naarmate het middelengebruik in een eerder stadium wordt herkend.
- Bij tweederde van de patiënten ontstaat de stoornis voor het 25e levensjaar.



- Cognitieve gedragstherapie (CGt) bij problematisch middelengebruik
- Versterkt de motivatie voor verandering
- Helpt risicosituaties te herkennen
- Leert technieken om zelfcontrole toe te passen



50-60% van de patiënten is in staat om met cognitieve gedragstherapie het middelengebruik volledig te stoppen of onder controle te krijgen.

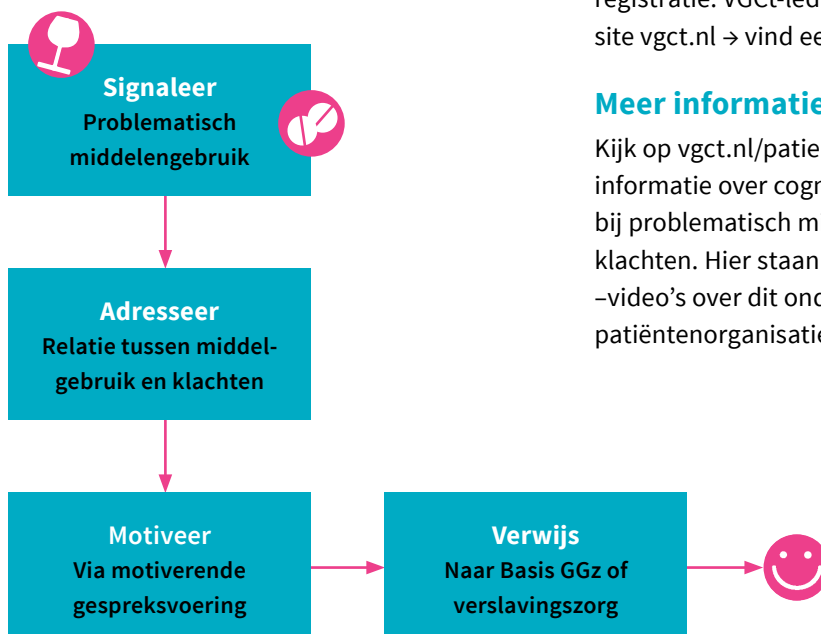


## Wat kun je doen om je patiënt te motiveren voor een CGt-behandeling?

Begin met het signaleren en adresseren van problematisch middelengebruik. Via motiveerende gespreksvoering kun je – op een niet moraliserende wijze – de relatie leggen tussen het middelengebruik enerzijds en de klachten die patiënt ervaart anderzijds. Een CGt-behandeling voor problematisch middelengebruik leert om de motivatie voor verandering te versterken, risicosituaties voor middelengebruik te herkennen en zelfcontroletechnieken toe te passen. De behandeling kan face-to-face worden uitgevoerd of door (ondersteuning van) e-healthmodules.

### Ziekte last en comorbiditeit

Samen met depressie en angst behoort problematisch middelengebruik tot de meest prevalentie psychische stoornissen, bij mannen is het zelfs stoornis nummer één. Bij tweederde van de patiënten ontstaat de stoornis voor het 25e levensjaar. Psychische en somatische klachten kunnen erdoor uitgelokt of in stand gehouden worden. Het adresseren van het middelengebruik heeft vaak een direct gunstig effect op de aard en de omvang van de comorbide somatische en psychische klachten.



### Cognitieve gedragstherapie voor problematisch middelengebruik

Nationale en internationale richtlijnen noemen cognitieve gedragstherapie als eerste keus behandeling bij problematisch middelengebruik. 50-60% van de patiënten is in staat om met CGt het middelengebruik volledig te stoppen of onder controle te krijgen. De behandel-effectiviteit neemt toe naarmate het middelengebruik in een eerder stadium wordt herkend.

### Wie behandelt problematisch middelengebruik?

Afhankelijk van de ernst van de problematiek maak je een inschatting of een kortdurende CGt-behandeling via de POHGGz/Basis GGZ passend is of dat een meer intensief CGt-traject binnen de verslavingszorg geïndiceerd is. Ook in het geval dat medicamenteuze ondersteuning bij ontgiftiging en/of terugvalpreventie noodzakelijk is, is verwijzing naar de verslavingszorg een goede overweging.

Therapeuten met een registratie bij de VGCT hebben een opleiding gevolgd in cognitieve gedragstherapie en hebben vaak ook een BIG-registratie. VGCT-leden zijn te vinden via de website [vgct.nl](http://vgct.nl) → vind een therapeut.

### Meer informatie

Kijk op [vgct.nl/patienteninformatie](http://vgct.nl/patienteninformatie) voor meer informatie over cognitieve gedragstherapie bij problematisch middelengebruik en andere klachten. Hier staan ook patiëntenfolders en –video’s over dit onderwerp en links naar patiëntenorganisaties.

