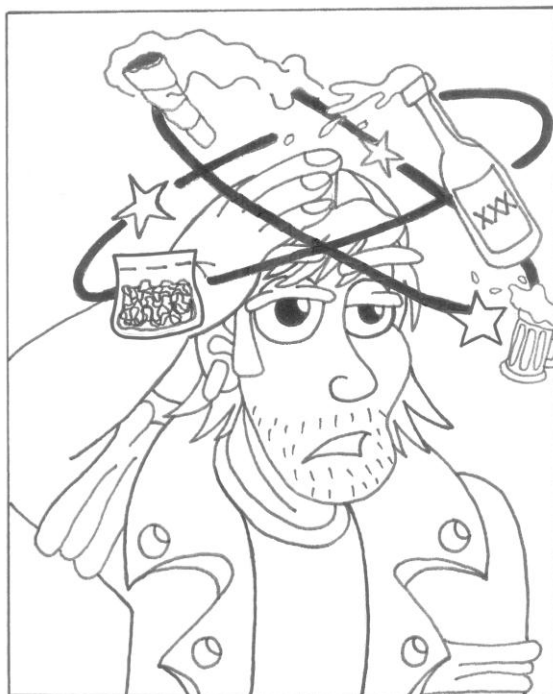


Leefstijltraining-PLUS Alcohol

Werkbladen



Drs. Koos de Haan
Froukje Wielenga, MSc.
Dr. Berno van Meijel

Hogeschool Inholland, Domein Gezondheid, Sport & Welzijn
Lectoraat GGZ-verpleegkunde
April 2012

© 2012 Hogeschool Inholland/Brijder Verslavingszorg

De Leefstijltraining-PLUS is gebaseerd op de Achilles Leefstijltraining 2 (De Wildt, 2006) en is ontwikkeld binnen het project LVG en Verslaving door Hogeschool Inholland en Brijder Verslavingszorg, in samenwerking met Esdégé-Reigersdaal en 's Heeren Loo.

De Leefstijltraining-PLUS wordt vrij beschikbaar gesteld via de website van het lectoraat GGZ-verpleegkunde van de Hogeschool Inholland (www.inholland.nl/lvgenverslaving). Het is niet toegestaan om de Leefstijltraining qua inhoud en/of vorm aan te passen, zonder schriftelijke toestemming en betrokkenheid van de auteurs.

Auteurs:

Drs. Koos de Haan
Froukje Wielenga, MSc.
Dr. Berno van Meijel

Illustraties:

Thomas Behringer

Contactgegevens:

Lectoraat GGZ-verpleegkunde
t.a.v. Lotte Seijsener
Postbus 403
1800 AK Alkmaar
06-31006766
Lotte.seijsener@inholland.nl



Naam	Telefoon nummer

Afspraken

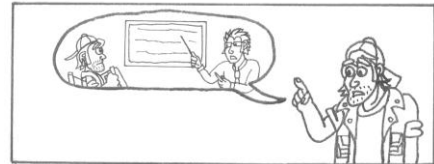
Wanneer	Hoe laat	Waar

Wat doen we?

1. Hoe gaat het?



2. Terugblik
op de vorige keer



3. Oefeningen
voor thuis



4. Nieuwe les



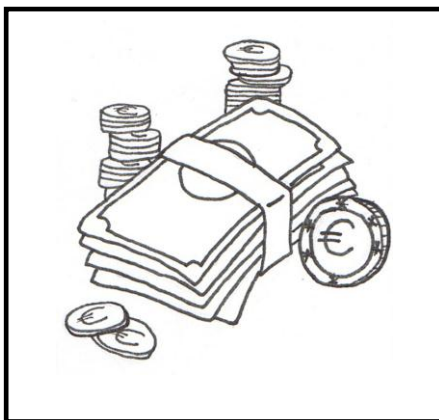
5. Afspraken





Ik drink: _____

Hoe vaak koop ik per week: _____



Het kost: _____

Ik haal het bij: _____

Waar drink ik?



○ Thuis



○ Op straat



○ Als ik uitga



○ Bij anderen



○ ...

Samen of alleen?



○ Alleen



○ Samen



Wanneer drink ik **wel/niet**?

Mijn dag

 Opstaan	
 Eten	
 Eten	
 Slapen	

Oefening voor thuis

Maandag
Dinsdag
Woensdag
Donderdag
Vrijdag
Zaterdag
Zondag

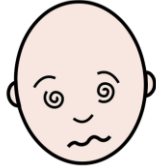
Wat weet ik van...

Alcohol



Voor het drinken

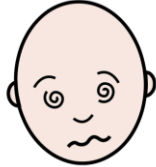


Rustig 	Druk 
---	---

Bang 	Boos 	Blij 	Verdrietig 
---	---	---	---

Na het drinken



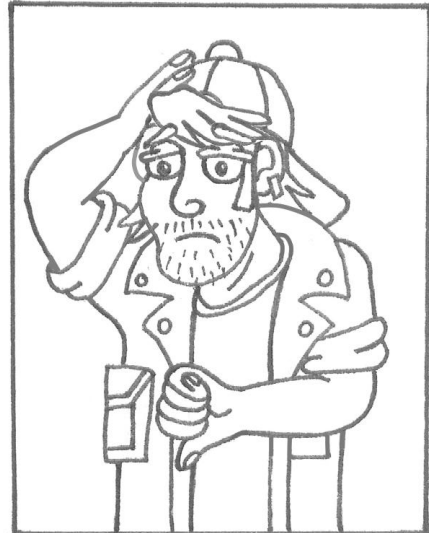
Rustig 	Druk 
---	---

Bang 	Boos 	Blij 	Verdrietig 
---	---	---	---

Fijn 😊



Niet fijn ☹️



Mijn plan



Doel:



Het gaat goed! 😊



Ik ga:

Wanneer:



Wat kan ik doen?



Ik ga:

Wanneer:



Trek



Wat kan ik doen?

Afspraak:

Trek



Wie helpt mij?



Nee zeggen (voorbeeld)

1

Wil je een biertje?



2

NEE!



3

Ik wil koffie.
Ga je mee?



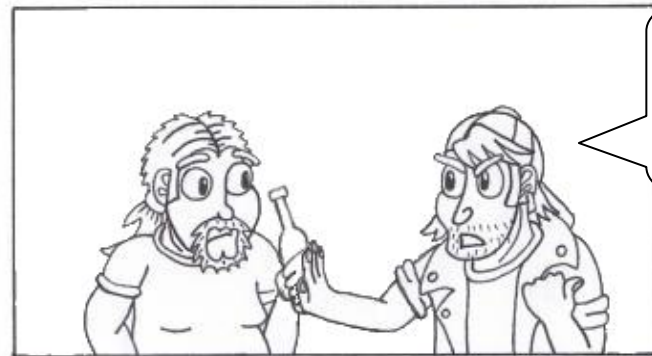
4

Kom op nou!
1 biertje!



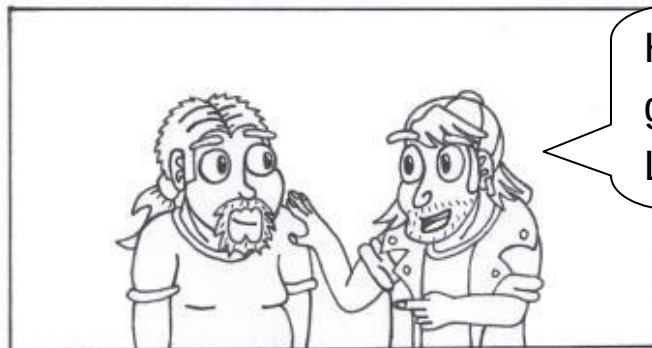
5

Kan je stoppen
met vragen?
Ik wil koffie.



6

Heb je gister TV
gekeken?
Lachen man!



Nee zeggen

1



... biedt iets aan.

2



Zeg 'NEE!'

3



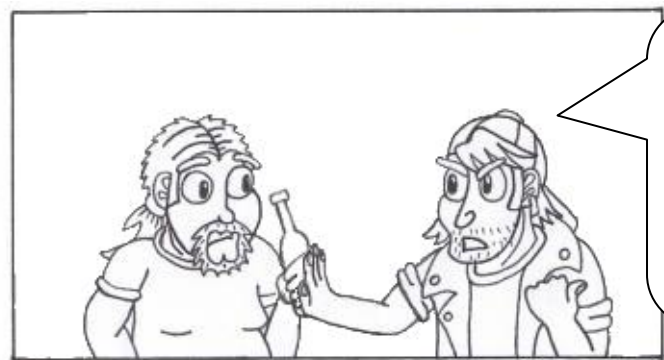
Je wilt iets anders.

4



... houdt niet op.

5



Vraag of de ander ophoudt.

6



Praat over iets anders.

Het gaat een keer mis. En dan?



Afspraak:

