

## Voor- en nadelenbalans

- Vraag de cliënt de belangrijkste problemen te noemen die het gevolg zijn van het gebruik. Vraag ook naar de prettige kanten van het gebruik.
- Introduceer vervolgens de voor- en nadelenbalans. Leg uit dat de beslissing wel of niet veranderen van verslavingsgedrag een lastige is. Gebruik van middelen heeft immers zowel negatieve als positieve kanten. Het op een rijtje zetten van deze voor- en nadelen kan behulpzaam zijn om te komen tot een keuze. Vraag of de cliënt bereid is zijn tijd hieraan te besteden.
- Geef de cliënt een stencil met de voor- en nadelenbalans. Zowel de voor- en nadelen van het middelengebruik op de korte en lange termijn alsook de voor- en nadelen van veranderen op korte en lange termijn worden in de kaart gebracht.

### Voorbeeld:

### Balans

Gebruik van <b>alcohol</b> heeft mij de volgende		Stoppen of minderen met <b>alcohol</b> heeft voor mij de volgende	
Voordelen	Nadelen	Voordelen	Nadelen
<i>Korte termijn</i> Het geeft ontspanning Ik vind het lekker smaken	<i>Korte termijn</i> Mijn partner begint te zeuren	<i>Korte termijn</i> Mijn partner zal minder zeuren	<i>Korte termijn</i> Gespannenheid zal toenemen Ik zal het 'lekkere' missen Mijn vrienden zullen me onder druk zetten om mee te drinken en met uitlachen als ik niet mee doe
<i>Lange termijn</i> Mijn vrienden kijken tegen me op omdat ik zoveel kan drinken	<i>Lange termijn</i> Problemen met mijn partner worden erger Ik kan me steeds moeilijker op mijn werk concentreren Ik kan me steeds moeilijker op andere manieren concentreren	<i>Lange termijn</i> Ik zal me weer op mijn werk kunnen concentreren Mijn relatie zal verbeteren	<i>Lange termijn</i> Ik zal vrienden kwijtraken

- Vul samen een gedeelte van de balans in (elk vakje minimaal twee elementen)
- Maak een start met de balans voor het tweede middel (indien van toepassing)
- Als het mogelijk is, laat de cliënt dan zelf de balans invullen
- Vul desnoods alleen zelf de balans t.a.v. het gebruik van de cliënt in met de kennis die je hebt, om zo zelf overzicht te krijgen
- Neem de tijd en doe er zo nodig een paar gesprekken over om de balans helemaal ingevuld te krijgen
- Ook later in de hulpverlening kan je terugverwijzen naar de balans, wanneer er een nieuw voordeel of nadeel ter sprake komt.

## **Toepassing motiverende gesprekstechnieken**

Motiverende gesprekstechnieken die je toe kan passen bij het maken van de balans zijn:

### 1. Non-directieve techniek

- Open vragen stellen
- Reflectief luisteren
  - o inhoud
  - o gevoel
- Ordenend samenvatten

### 2. Directieve techniek

- Selectieve reflectie gericht op
  - o probleemherkenning
  - o bezorgdheid
  - o bereidheid tot veranderen
  - o vertrouwen in eigen kunnen
 met andere woorden: je herhaalt hetgeen of vraagt hetgeen concreter uit wat de verandering ondersteund
- Provocatie (dus bier helpt?!) of advocaat v/d duivel spelen
- Informatie en overtuiging

### 3. Inschatten van weerstand tegen verandering door deze te herkennen

Zoals bijvoorbeeld

- ter discussie stellen van hulpverlener
- onderbreken van hulpverlener
- ontkennen
- negeren