

Grip

Een training om het eigen alcohol- en/of cannabisgebruik te snappen en te veranderen!

De training is ontwikkeld voor mensen die weer grip willen krijgen op hun alcohol- en/of cannabisgebruik. Het betreft ondersteuning bij een alcohol- en cannabisvrije maand en het ontwikkelen van vaardigheden om dit doel te behalen als aanzet tot een duurzame gedragsverandering. De training is ervaringsgericht, gecombineerd met kennis over het brein en gedragsverandering. GripVR, een virtual reality game gericht op het veranderen van slechte gewoontes, is een onderdeel van de training. Met deze game wordt het brein op een slimme manier geleerd om slechte invloeden te negeren en te focussen op goede, positieve invloeden, zodat je gezonder en vitaler wordt.

Doelgroep

Mensen die zelf een maand niet willen drinken en/of cannabis gebruiken of van wie de omgeving, zoals partner, werkgever of arts, heeft aangeraden om eens kritisch naar het gebruik te kijken. Motivatie tot gedragsverandering dient aanwezig te zijn.

Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- de werking van alcohol en cannabis op lichaam en hersenen
- persoonlijke voor- en nadelen van alcohol en of cannabisgebruik en van het niet drinken/gebruiken.
- persoonlijke risicosituaties detecteren en hiermee omgaan
- omgaan met de trek in/zin in alcohol of cannabis
- het op adequate wijze weigeren van alcohol of cannabis
- samen doen is gemakkelijker dan alleen.

Aanmelding

Er zijn verschillende manieren om je aan te melden. Dit kan zelf maar ook via de werkgever of via de huisarts. Aanmelden kan via trainingen@maarsinghenvansteijn.nl.

Kosten

De kosten voor de groepstraining zijn €850,- p.p. exclusief 21% BTW. De kostprijs voor mensen die aangemeld worden via hun huisarts en recht hebben op zorg via de zorgverzekering, kan vooraf niet precies gegeven worden. De kostprijs hangt namelijk af van de groepsgrootte gedurende de training, de trainers en de afspraken die je over de hoogte van je vergoeding hebt met je verzekeraar. We hanteren hierbij de tarieven die zijn bepaald door de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA). Neem even contact met ons op als je een indicatie wilt weten.

Duur

5 wekelijkse sessies en drie follow-up bijeenkomsten na 1, 2 en 3 mnd.

Trainer

Miranda Rommers, GZ-psycholoog en 16 jaar ervaring binnen de verslavingszorg.

Locatie

Bollemansteeg 64, 8911 DW Leeuwarden. Meer inlichtingen via 058-2137665 of kijk op de website www.maarsinghenvansteijn.nl



Maarsingh  van Steijn