



**NIEUWE CRA-METHODE VOOR BETERE  
BEHANDELRESULTATEN**

**‘We leggen duidelijk het  
accent op de successen  
van onze cliënten’**

**Novadic-Kentron loopt in Nederland voorop met een nieuwe, bewezen effectieve aanpak van verslaving. De Community Reinforcement Approach werd ontwikkeld in de Verenigde Staten en blijkt ook hier goed toepasbaar. Het recept: activeer verslaafden door gericht met hen (samen) te werken aan de problemen die zij zelf het belangrijkste vinden. Zo krijgen zij weer geloof in zichzelf en hun sterke kanten, en neemt hun behoefte aan het gebruik van verslavende middelen af.**

Geen demotiverende wachtlijsten. Geen eindeloze rits intakers en hulpverleners aan wie je keer op keer moet uitleggen wat er speelt. En vooral geen onnodig getherapeutiseer. Kort samengevat is de Community Reinforcement Approach (CRA) gericht op het snel en concreet aanpakken van problemen om zo een doorbraak te forceren in een leefstijl waar alles draaide om drank of drugs. Stap voor stap, met duidelijke doelen, zodat verslaafden zien dat ze vooruitkomen. En met intensieve ondersteuning van een behandelaar, die als coach nadrukkelijk de behaalde successen benoemt.

***“In twee tot drie maanden moet een verandering in leefstijl zijn bereikt.”***

#### **Amerikaanse behandelmethode**

Zo'n totaal nieuwe methode binnen een grote instelling als Novadic-Kentron invoeren is niet eenvoudig. Enkele jaren geleden zijn we gestart met wetenschappelijk onderzoek naar deze Amerikaanse behandelmethode. Toen bleek dat die ook hier in Nederland goed toepasbaar is, ging vorig jaar in Eindhoven een eerste pilot van start met de CRA-methode. Inzet: de verbetering van de hulpverlening aan alcoholverslaafden die ondanks hun vaak ernstige verslaving toch thuis willen ontgiften en afkicken. Die pilot bleek een succes, juist doordat het stoppen met alcohol niet werd benaderd als doel op zich, maar als middel om weer wat van het leven te maken.

#### **Op de schop**

In september zijn we aan de slag gegaan met de proefimplementatie van de Community Reinforcement Approach in Tilburg. Na een aantal maanden van voorbereiding onder leiding van programmaleider Boukje Dijkstra, wordt CRA daar breed ingevoerd, om te bekijken of deze methode ook op veel grotere schaal kan worden ingezet. Tijdens deze proef wordt onderzocht hoe cliënten en behandelaars – die speciaal in CRA werden getraind – reageren op deze aanpak, en of de organisatie van de hulpverlening met succes kan worden veranderd. Die moet namelijk behoorlijk op de schop om in korte tijd daadwerkelijk de benodigde intensieve begeleiding te kunnen bieden. Dat vereist bijvoorbeeld veel kortere lijnen tussen behandelaar en cliënt en meer flexibiliteit om cliënten die zich aanmelden zo snel mogelijk te laten beginnen. Belangrijk, want juist op dat moment zijn zij doorgaans het meest gemotiveerd om iets aan hun verslavingsprobleem te doen.

“Met CRA willen we echt een kwaliteitsslag maken die leidt tot zorginnovatie”, benadrukt hoofd Research & Development Peter Greeven. “Deze methode vergt namelijk een totaal andere aanpak van behandelen, die in zekere zin haaks staat op de manier waarop er tot nu



## **Op zoek naar andere kicks**

De Community Reinforcement Approach – CRA – gaat uit van het idee dat mensen verslaafd blijven doordat zij worden omgeven door tal van factoren die hun alcohol- of drugsgebruik in de kaart spelen. Daarom gaan cliënten tijdens de CRA-behandeling op zoek naar een nieuwe leefstijl waarin zij andere “kicks” – beloningen – vinden die uiteindelijk meer voldoening geven. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om het contact met kinderen of familie, of het vinden van werk of een zinvolle dagbesteding. Op die manier verandert er echt iets, waardoor zij de negatieve spiraal in hun leven kunnen doorbreken.



Herm Kisjes, nurse practitioner



Nicole Wilts, beleidsmedewerker CRA



Peter Gottmer, zorgverantwoordelijk behandelaar in Tilburg



## Van dertien naar twee glazen per dag

*Dat de Community Reinforcement Approach leidt tot interessante behandelresultaten, bleek uit de pilot die vanaf september 2008 in Eindhoven werd gehouden. De 33 cliënten die zich daar vorig jaar aanmeldden voor een ambulante ontgiftiging plus CRA-behandeling, dronken fors: per dag gemiddeld 13,5 glas, en dat op 24,8 van de 30 dagen. Na zes weken behandeling (met per week twee groeps-trainingen en één individuele sessie) en nog eens vier weken ‘op eigen benen’ was zowel het gemiddelde aantal glazen (2,1) als het aantal dagen waarop zij dronken (4,6), fors gedaald. Bovendien gaven de cliënten aan zich veel beter te voelen, en minder last te hebben van lichamelijke klachten, depressiviteit en angstklachten.*

*“Deze positieve resultaten hebben direct te maken met alle nieuwe – niet alcoholgerelateerde – activiteiten die zij oppakten”, zegt nurse practitioner Herm Kisjes. Als trekker van de pilot is hij vooral gecharmeerd van de positieve focus van CRA. “Natuurlijk lopen wij niet als Emile Ratelband rond om cliënten te motiveren. Maar we leggen wel duidelijk het accent op de successen van cliënten. In de trainingen hebben we het dus vooral over de gevonden oplossingen en strategieën, en zoomen we veel minder in op terugval.”*

*“In de CRA-aanpak wordt ook het systeem – de familie en vrienden om de cliënt heen – actief benaderd om een eigen bijdrage te leveren. Bijvoorbeeld door in de eerste periode alle alcohol het huis uit te doen. Of door erop toe te zien dat de cliënt daadwerkelijk zijn medicatie inneemt. Die ondersteuning blijkt heel belangrijk om het vol te houden.”*



toe wordt gewerkt in de verslavingszorg. Veel behandelaars hebben bijvoorbeeld een enorme caseload, waardoor zij hun cliënten veel te weinig kunnen zien. Maar in deze aanpak onderhoudt de behandelaar juist zeer regelmatig contact met de cliënt. Zeker in het begin. In twee tot drie maanden moet namelijk een verandering in leefstijl zijn bereikt.”

### Korte lijnen

Een ander verschil betreft de intake. In plaats van een aparte intaker die de cliënt na een eerste gesprek doorsluis naar een behandelaar, worden in de nieuwe situatie de intake en behandeling door één medewerker gedaan. Zo hoeft de cliënt maar eenmaal zijn verhaal te doen en kan de behandeling meteen van start. Tijdens de behandeling zijn de lijnen tussen cliënt en behandelaar vervolgens zo kort mogelijk, om zoveel mogelijk support te kunnen bieden. Ook familie en vrienden worden bij de behandeling betrokken, zodat ook zij extra steun kunnen geven.

**“Wij benadrukken dat cliënten meer zijn dan hun verslaving.”**

### Cliënten aan zet

“Cliënten zijn in deze methode echt aan zet: zij sturen hun eigen proces. Dat vind ik één van de allerbelangrijkste facetten van CRA”, benadrukt Peter Gottmer, zorgverantwoordelijk behandelaar in Tilburg en trekker van de CRA-pilot daar. “Vaak hebben zij al duizend keer gehoord wat ze niet goed doen. Daardoor hebben ze een heel negatieve kijk op zichzelf gekregen. Daarbij is hun identiteit gaan samenvallen met hun verslaving: ze zijn verslaafd. Maar zolang zij hun probleem zijn, is het probleem onoplosbaar. Daarom benadrukken wij in deze CRA-behandeling steeds dat zij meer zijn dan hun

## Actief aan de slag

In Tilburg krijgen alle cliënten met matige en ernstige verslavingsproblematiek sinds september een CRA-behandeling. Dat betekent met name in de startfase meerdere individuele contacten per week, waarbij de cliënt aan de hand van een zelfgemaakt werkplan actief aan de slag gaat.

“Deze intensieve aanpak moet niet alleen leiden tot snellere resultaten bij cliënten, maar ook tot een snellere doorlooptijd en kortere wachtlijsten”, zegt Walther van den Broek. Als procesmanager is hij verantwoordelijk voor een strakke organisatorische en logistieke planning van het geheel, die tegelijk voldoende flexibiliteit biedt om cliënten de nodige ondersteuning te bieden.



Walther van den Broek

Met het oog op deze pilot hebben alle zestig behandelers in Tilburg een tweedaagse CRA-training gevolgd. Zij werken nu in twee nieuwe multidisciplinaire teams. De komende maanden zullen zij tweemaal per maand deelnemen aan supervisiebijeenkomsten om de fijne kneepjes van de CRA-methode in de vingers te krijgen.

Walther: “Tijdens deze pilot, die loopt tot april 2010, onderzoeken we hoeveel cliënten we met CRA kunnen behandelen, en hoeveel behandelcontacten we daar gemiddeld voor nodig hebben. Daarbij gaan we er nu van uit dat we de behandeling na maximaal drie maanden met succes kunnen afsluiten. Verder kijken we natuurlijk ook naar de kwalitatieve resultaten die we met deze nieuwe methode boeken. In hoeverre is het middelengebruik afgenomen? En in welke mate ervaren de cliënten meer kwaliteit van leven? Interessante vragen, want wij zijn de eersten in Nederland die op zo'n grote schaal experimenteren met de CRA-methode.”

**“De intensieve aanpak moet leiden tot een snellere doorlooptijd en kortere wachtlijsten.”**

verslaving. Dat doen we door met hen op zoek te gaan naar hun eigen kwaliteiten en doelen. Dat maakt hen sterker. Bovendien voorkomen we op deze manier dat ze gaan hangen op de hulpverlener, die vertelt hoe 't moet...”

Honderd procent garantie op herstel biedt CRA natuurlijk niet. Maar dankzij de toepassing van deze methode wordt de kans daarop wel veel groter, aldus Peter Greeven. Dat ligt vooral aan het feit dat cliënten op meerdere leefgebieden werken aan concrete verbeteringen. “Cliënten werken aan hun financiën, hun woon- en arbeidssituatie en aan hun persoonlijke relaties; en dat allemaal gericht op het terugdringen van het middelengebruik. Dat vergroot de kans op succes op de lange termijn. Normaal hebben cliënten in de verslavingszorg een slagingskans van 20 tot 30%. Maar met deze aanpak wordt dat percentage verdubbeld!” ●

**“Ik heb geen enkele behoefte meer om te drinken!”**

“Ik kan weer genieten van elk moment. Gelukkig heb ik weer regelmatig werk. En binnenkort start ik zelfs met een cursus tekenen en schilderen!” Annet (49) vertelt het trots. Een jaar geleden zag haar leven er totaal anders uit. Ze was depressief en suïcidaal, voelde zich gevangen in zichzelf en dronk daardoor veel te veel. Het trok een zwaar spoor op de relatie met haar man, dochters en moeder. En het was er de oorzaak van dat zij haar werk verloor. De CRA-behandeling in Eindhoven betekende voor Annet een nieuwe start. “Ik heb daar geleerd om mijn tijd beter in te delen, zodat elke dag me iets brengt. Ook heb ik geleerd meer open te zijn. Daardoor voel ik me nu vrij in mijn geest en heb ik geen enkele behoefte meer om te drinken. Echt geweldig!”

