

OBLIVIOUS

WEERBAAR & BEWUST: TRANSFORMEER JE GOKGEDRAG

INLEIDING

Het "Weerbaar & Bewust" programma, ontwikkeld door ervaringsprofessional en onderzoeker op het gebied van gokproblematiek, Raymond Aronds, biedt een innovatieve benadering van gokverslavingspreventie en herstel. In samenwerking met het Nederlands Toegepast Theater hebben we een uniek programma samengesteld dat deelnemers helpt meer inzicht, kennis en bewustzijn te verkrijgen. Hierdoor kunnen zij hun eigen drang om te gokken beter begrijpen en meer weerstand bieden tegen de verleidingen van de gokwereld. Ons doel is om een geaccepteerd alternatief te zijn naast de bestaande verslavingszorg behandelingen en lotgenotengroepen methodes.

HOOFDDOELEN

Bewustwording: Het programma streeft ernaar deelnemers diepgaand inzicht te bieden in verslavend gedrag bij gokken en de verleidingen waaraan zij worden blootgesteld, en daarmee de last van zelfstigma te verminderen.
Zelfbeheersing: Het programma beoogt deelnemers de instrumenten en handvatten te verschaffen om hun gokgedrag onder controle te krijgen, zodat zij de regie krijgen over hun eigen keuzes.

TECHNIKEN/METHODES

Sociometrie

Het verkennen van de situatie, de voorkeuren en keuzes van de individuele deelnemers. Fysieke posities helpen daarbij hun situatie te verduidelijken, die ze delen met hun groepsgenoten.

Voice dialogue

Het onderzoeken en integreren van de innerlijke stemmen bij situatiesoortlijken binnen een individu. Door een dialoog aan te gaan met deze stemmen kan men meer zelfzicht en balans verkrijgen.

Motivationale Verbeeldingskracht

Een techniek waarbij men verbeelding en creativiteit gebruikt om persoonlijke doelen en motivatie te versterken. Door toekomstvisies en wenselijke uitkomsten levendig voor te stellen, kan men innerlijke drijfveren en acties effectief stimuleren.

Reflectie

Tenijpen op (eigen) ervaringen, acties, en beslissingen om hieruit te leren en verbeteringen aan te brengen. Hoewel reflectie op zich geen vorm van sociale interactie is, is het een waardevol instrument binnen een sociaalwetenschappelijke benadering.

Ervaringsdeskundigheid

De kennis en het begrip die individuen verkrijgen door hun directe persoonlijke ontmoetingen en interacties met de wereld om hen heen. Het omvat de totaliteit van de levenservaringen van een individu, inclusief hun waarnemingen, gevoelens en inzichten die zij verworven door het beleven van verschillende situaties, uitdagingen en omstandigheden.

UITGANGSPUNTEN

Zelfreflectie, eigen verantwoordelijkheid en zelfdoelzaamheid: Deze training is primair bedoeld als "zelfstap" voor de deelnemer. De focus ligt daarbij op de eigen verantwoordelijkheid en zelfdoelzaamheid van de deelnemers. Door het uitwisselen van kennis rondom gokverslaving en middelen ervaringswetenschappen worden deelnemers zich bewust waar zij staan op de ladder van de gokverslaving. Binnen de training wordt hen manieren aangereikt om zichzelf passende doelen te stellen en deze verder te ontwikkelen.

Ervaringsdeskundigheid: De training wordt geleid door facilitators met doorleefde ervaring in gokproblematiek. Deze ervaringsdeskundigen kunnen reflecteren op hun eigen ervaringen, komen met concrete voorbeelden en brengen in welke situatie de deelnemers zich bevinden. Het delen van ervaringen en verhalen helpt deelnemers om staan te krijgen, wat essentieel is voor herstel. Dit zorgt voor een authentieke en empathische benadering van de training.

Ondersteuning en Gemeenschap: Het programma streeft ernaar dat deelnemers elkaar als bondgenoten zien binnen de gemeenschap van de gokkers. Zij moeten zich begrepen voelen en empowerment ervaren om hun herstel kanalen te maken. Daarnaast krijgen ze toegang tot informatie en andere hulpbronnen voor hun reis naar herstel. De nadruk ligt op het versterken van persoonlijke groei, zelfvertrouwen en verantwoordelijkheid om verleidingen te weerstaan, zonder een strikt afbrekenbeleid. Deze soliditeit helpt iedereen zijn eigen pad naar herstel te vinden. Deelnemers zullen worden uitgenodigd om zich in te zetten voor het programma in een rol die bij ze past. Soms zal een professionele organisator voor hen die zich na hun herstel als facilitator van de trainingen of workshops opgeven.

Flexibiliteit en Inclusiviteit: Het programma wil aansluiten bij de individuele behoeften van deelnemers, ongeacht hun fase van herstel. Er wordt rekening gehouden met de behoeften van alle deelnemers, inclusief anderszitten, om ervoor te zorgen dat iedereen zoveel mogelijk wordt begrepen en ondersteund. Dit vraagt flexibiliteit van de facilitators van de training. De invulling van de bijeenkomsten kan een andere focus krijgen als de situatie daar om vraagt.

Normalisatie van Gespreksonderwerpen: Het programma draagt bij aan het doorbreken van taboes rond gokverslaving. De opzet van de onderdelen maakt gokken bespreekbaar en normaal als gespreksonderwerp, wat kan helpen om stigma's te verminderen en openheid te bevorderen. Dit creëert een veilige omgeving waar deelnemers vrij kunnen praten over hun ervaringen en uitdagingen.

Verwijzing naar Verdere Hulp: De training kan leiden tot de beslissing om verdere hulp in te schakelen, zoals individuele coaching of andere professionele ondersteuning, zoals therapie. Deelnemers vertalen de training met een duidelijk pad voor een na-traject met de afgevoerde opvolgacties.

WORKSHOPS

THEMA'S

Behaviorisme:

Onderzoek hoe ons gokgedrag wordt beïnvloed door beloningen en hoe de gokindustrie dit slim gebruikt. Leer over klassieke en operante conditionering en hoe deze technieken in gokspellen worden toegepast om spelers te verleiden.

Gokinstrumentarium: Leer over gokspellen, gokspellen, software, en de impact van radome. Begrijp hoe gokeffecten, lichtpatronen en grafische ontwerpen in gokspellen de spelervaring manipuleren.

Bang voor spijt: Begrijp de irazent van "Fear of Missing Out" en leer hoe je gokverliefden kunt weerstaan. Ontdek strategieën om met gevoelens van spijt en verlies om te gaan zonder terug te vallen op gokken.

Het is geen spelletje: Onderzoek de echte aard van gokken en het verdragenmodel van de gokindustrie. Analyseer hoe gokbedrijven winsten maximaliseren door spelers zo lang mogelijk te laten spelen.

Meester de verleiding:

Ontdek de wereld van van antwoorden gokschijven, weet waarom je op de lange duur niet kunt winnen en weersla de verleidingen. Begrijp de psychologie achter verslavingsmechanismen zoals near-miss en variabele beloning.

Addictie by design:

Onderzoek het belang van grootsche sociale contexten en omgevingen. Begrijp waarom bepaalde situaties verslaving in stand houden en versterken. Leer hoe men ondersteund wordt en positieve sociale interacties kunnen bijdragen aan herstel.

Begrip van Verslaving:

Ontdek hoe verschillende activiteiten en gedragingen verschillende chemische reacties in de hersenen kunnen veroorzaken.

Ons beloningssysteem:

Leer hoe hormonen zoals dopamine, endorfine en verlijngins inspreken op je hersenen en hoe verslaving daarvoor kan ontstaan. Begrijp hoe verschillende activiteiten en gedragingen verschillende chemische reacties in de hersenen kunnen veroorzaken.

Meester je impulsen:

• Besluit de tijd om jezelf af te zetten op de gokken, neem een moment om te pauzeren en na te denken. Vraag jezelf af waarom je de drang voelt om te gokken en overweeg de mogelijke gevolgen.
• Onderbrek de cyclus. Als je merkt dat je begint te gokken, onttrek jezelf van de situatie en zoek naar andere activiteiten om je te helpen om niet te denken over de redenen waarom je wilt verslaven te gokken.
• Stel een uitdaging. Als je de drang voelt om te gokken, stel dan een timer in voor 30 minuten. Gebruik deze tijd om jezelf af te zetten met een andere activiteit of om na te denken over de redenen waarom je wilt verslaven te gokken.
• Positieve bekrachtiging. Beloon jezelf voor het kiezen om niet te gokken. Dit kan iets eenvoudigs zijn zoals genieten van een favoriete hobby, tijd doorbrengen met vrienden, of jezelf trakteren op iets bijzonders.

Meester je besluiten:

Ontdek de laatste kant van gokverliefden en leer bewaakte keuzes maken. Leer hoe je een persoonlijke besluitvormingsstrategie kunt ontwikkelen die je helpt om verleidingen te weerstaan.

Meester je zelfcontrole:

Begrijp de verschillende aspecten van zelfcontrole, zelfbeheersing en interne bekrachtiging. Ontwikkel een persoonlijk plan voor zelfbeheersing dat rekening houdt met jouw specifieke uitdagingen en doelen.

TRANSFORMEER JE RELATIE MET GOKKEN

Alternatieve aanpak: Onze aanpak doortrekt stigma's en richt zich op het versterken van weerbaarheid en zelfvertrouwen. We creëren een omgeving die empowerment werkt, persoonlijke overtuigingen weer en culturele waarden respecteert.

Verbeterde Kennis en Bewustzijn: Deelnemers zullen een aantal belangrijke ervaringen in hun begrip van gokverslaving en de tactieken van de gokindustrie. Ze leren de mechanismen achter hun gokgedrag kennen, wat hen in staat stelt geïnformeerde keuzes te maken.

Toegenomen Zelfbeheersing en Weerbaarheid: Door gerichte training en ondersteuning ontwikkelen deelnemers vaardigheden om gokverliefden te weerstaan, wat leidt tot versterkte zelfbeheersing en een groter gevoel van autonomie over hun eigen leven.

Ondersteunende Gemeenschap: Niet opbouwen van een ondersteunende gemeenschap is essentieel. Dit netwerk biedt bemoediging, begrip en gedeelde ervaringen, zowel tijdens als na het programma, waardoor deelnemers voortdurende steun vinden op hun weg naar herstel.

Basis voor Toekomstige Opvoeding en Acceptatie: Door het documenteren van succes en effectiviteit, leggen we een stevige basis voor toekomstige opvoeding en bredere acceptatie van ons programma, met name gericht op opname in het vergoedingsaanbod van zorgverzekeraars.

FOLLOW UP

Hoewel al binnen de periode van één training significante verbetering kan plaatsvinden, moeten we deelnemers aan om de training te herhalen indien nodig. Dit zorgt voor verdere versterking en consolidatie van de behaalde resultaten. Door deze resultaten te bereiken, helpen we deelnemers de transformatie van "Oblivious" naar "Conscious" te maken. Ze zullen niet alleen beter geïnformeerd en weerbaarder zijn, maar ook deel uitmaken van een ondersteunende gemeenschap die hen blijft steunen op hun pad naar herstel.

BEOOGD RESULTAAT: VAN "OBLIVIOUS" NAAR "CONSCIOUS"

Binnen de periode van één training, bestaande uit 6 workshops, streven we naar significante en positieve veranderingen voor individuen die met gokproblematiek kampen. Dit programma onderscheidt zich door een nadrukkelijke focus op het bieden van een alternatieve behandelwijze voor mensen die zich niet kunnen vinden in de conventionele psychiatrie of de benaderingen van anonieme lotgenotengroepen, gebaseerd op de 12-stappen methode.

CONSCIOUS