

Taken van de begeleider bij het ondersteunen van gedragsverandering:

1. **Voorstadium:** Informatie geven, relatie leggen tussen klachten en gebruik, haal concrete voorbeelden aan en leg de relatie met mogelijk gebruik, vergroot de ongerustheid bij de cliënt
2. **Overwegen:** Afwegen van voordelen van veranderen van gebruik. Wat zouden lange termijn voordelen zijn van gedragsverandering. Opzoek naar de nadelen die de cliënt zelf formuleert. Zelfvertrouwen en persoonlijke effectiviteit versterken
3. **Beslissen:** Hulp bij het nemen van een afgewogen beslissing, hoe, met wie, waar, wat wil je aan gaan pakken, wat zijn je voornemens en hoe dat je dat gedacht, uitleg over de mogelijkheden om het samen te doen, uitleg over de mogelijkheden van behandeling of preventie.
4. **Uitvoeren:** Hulp bij het uitvoeren van verandering, zelfcontroletechnieken, geld opzij zetten, iemand betrekken, beloningssysteem gebruiken, alternatieven zoeken, oefenen met nieuwe vaardigheden
5. **Volhouden:** Terugvalpreventie; herkennen van risicosituaties, vaardigheidstraining
6. **Terugvallen** Bij terugval, hulp bij het overwegen opnieuw het proces te durven aangaan