

# Training Leefstijl 24/7

**U gaat de training Leefstijl 24/7 volgen, omdat u de wet hebt overtreden.  
U bent vaker onder invloed van alcohol en drugs of u gokt veel.  
In deze training leert u hoe deze dingen samenhangen met uw criminele gedrag.  
De Verslavingsreclassering geeft deze training.  
U moet bij iedere afspraak en bijeenkomst zijn.  
In deze folder leest u meer over de training en wat van u wordt verwacht.**

## Doel training Leefstijl 24/7

Het doel van de training is dat u leert hoe alcohol, drugs en gokken kunnen zorgen voor uw criminele gedrag.

Het doel is ook dat u minder alcohol en drugs gaat gebruiken of dat u minder gaat gokken. U stelt uw eigen doelen over wat u wilt veranderen.

De trainer helpt u daarbij.

### U leert over:

- Hoeveel alcohol en drugs u gebruikt of hoeveel u gokt.
- Hoe u ervoor zorgt dat u minder alcohol en drugs gebruikt of minder gokt.
- Hoe u ervoor zorgt dat uw gedrag verbetert.
- Bewust kiezen wanneer en hoeveel alcohol of drugs u gebruikt of gokt.
- Hoe u ervoor zorgt dat u niet terugvalt.
- Terugvallen is dat u opnieuw teveel alcohol of drugs gaat gebruiken of teveel gaat gokken.

## Wat u gaat doen in de training

U volgt 1, 2 of 3 delen van de training. De trainer kiest hoeveel delen u volgt. Ieder deel dat u volgt, maakt u helemaal af. Een deel is:

- een begin-gesprek met de trainer
- een paar groepsbijeenkomsten
- opdrachten maken in een werkboek in de bijeenkomsten
- een eindgesprek met de trainer

# Training Leefstijl 24/7



## Groepsbijeenkomsten

Deel 1 van de training heeft 6 groepsbijeenkomsten.

Deel 2 heeft 4 groepsbijeenkomsten en deel 3 heeft er 5.

De groepsbijeenkomsten zijn 1 of 2 keer per week en duren 2 uur.

In de groep zitten 3 tot 12 mensen die ook de training moeten volgen.

## Wat we van u verwachten

Als u actief meedoet, heeft u het meeste aan de training.

We verwachten dan ook dat u **actief meedoet** aan de training.

Dit betekent:

- U denkt goed na over de vragen en geeft daarop eerlijk antwoord.
- U maakt opdrachten.
- U vertelt over uw ervaringen en gebeurtenissen.
- U bent aanwezig bij ieder gesprek en iedere bijeenkomst.

## U komt iedere keer

U komt naar ieder gesprek en iedere bijeenkomst van de training.

Als u een keer echt niet kunt komen, **meldt u zich af**.

U belt dan voordat het gesprek of de bijeenkomst is.

Het liefst 1 of meer dagen eerder.

U meldt zich af bij de trainer of casemanager als u de training in de gevangenis volgt.

## Meer informatie

Als u vragen hebt over de training Leefstijl 24/7, stel deze dan aan uw reclasseringswerker of trainer. Als u in de gevangenis zit en deze training volgt, kunt u vragen stellen aan uw mentor.



Postbus 1313  
3500 BH Utrecht

IN SAMENWERKING MET



De Verslavingsreclassering GGZ helpt mee om de samenleving veiliger te maken. Samen met Justitie, politie, gevangenissen en gemeenten proberen we te voorkomen dat mensen opnieuw de fout ingaan. Zo voorkomen we nieuwe slachtoffers. Wij zijn er speciaal voor mensen die in de problemen zijn geraakt door het gebruik van alcohol, drugs of andere verslavende middelen.