



Leven zonder alcohol en drugs

# Ge-zonder leven!!

Module  
"Mijn Gebruik"  
Werkboek voor de  
deelnemers

  
trajectum



## INFORMATIEBLAD BIJ LES A

In deze module leer je meer over je eigen gebruik. We gaan stap voor stap bekijken hoe je er voor kunt zorgen dat je in de toekomst op een goede manier om kunt gaan met alcohol en drugs.

Wij adviseren jou om helemaal te stoppen met het gebruiken van middelen. Gebruik kan je in de problemen brengen. Af en toe gebruiken is vaak heel lastig vol te houden.

Maar... misschien wil **JIJ** wel blijven gebruiken. Of wel minderen maar niet helemaal stoppen. Misschien heb je nog helemaal geen besluit genomen.

In deze module ga je (verder) onderzoeken hoe het zit met jouw gebruik. Pas dan kun je een beslissing nemen die past bij jou!



## **De training ziet er zo uit:**

- Les A Kennismaken met elkaar en de module
- Onderwerp 1 De motivatiecirkel
- Onderwerp 2 De 5 G's en de 5 B's
- Onderwerp 3 Voor- en nadelen van gebruik
- Onderwerp 4 Redenen om te stoppen & alternatieven voor gebruik
- Onderwerp 5 Hoog-risico situaties
- Onderwerp 6 Waarschuwingssignalen
- Onderwerp 7 Wie is belangrijk / de helper
- Onderwerp 8 SOS-kaart en terugvalpreventieplan
- Les Z Afsluiting en evaluatie

Les A en les Z duren altijd 1 les.

De onderwerpen 1 t/m 8 duren steeds 1 of 2 lessen.

## **Hoe ziet een les eruit?**

We beginnen elke les met een rondje: hoe is het afgelopen week gegaan en hoe zit je er nu bij. We bespreken de opdracht die je gemaakt hebt.

Daarna geven we uitleg over het onderwerp. We gaan ook vaak een oefening doen met elkaar of ieder voor zich.

We sluiten de les af met een opdracht en vragen je kort wat je van de les vond.

## **Materialen**

Je hebt tijdens het meedoen aan deze training een aantal dingen nodig. De meeste vind je in de werkmap. Tijdens de lessen krijg je ook materialen die je in de map kunt doen.

Meestal krijg je ook een opdracht. Wij sturen een verslag van de les naar jouw begeleider of andere belangrijke personen in jouw omgeving. Je kunt diegene om hulp vragen of de inhoud van de map nog eens met hem of haar doornemen.

## **Verwachtingen trainers**

We verwachten dat jullie je aan de spelregels houden en op een prettige manier met elkaar zullen samenwerken. Dat betekent dat je naar elkaar luistert, elkaar aanspreekt, samen een opdracht uitvoert en elkaar niet veroordeelt.

Het kan zijn dat wij woorden gebruiken die jullie niet begrijpen. Vraag dan gerust om uitleg!

## **Bewijs van deelname (certificaat)**

Om een bewijs van deelname te krijgen, moet je het grootste deel van de lessen hebben gevolgd. En natuurlijk is het belangrijk dat je goed meedoet.



## INFORMATIEBLAD BIJ LES A: SPELREGELS

Tijdens de module hebben we een aantal regels om ervoor te zorgen dat alles prettig verloopt.

Deze regels zijn:

1. **Kom** naar de les, ook al vind je het misschien moeilijk in het begin.
2. Neem je **werkmap** elke keer mee. Je krijgt na elke les informatiebladen mee, die je later nog een keer door kan lezen. Ook kan je anderen de informatie laten lezen, zodat ze weten waar je in de module mee bezig bent. Dan kunnen zij jou beter begrijpen en ook ondersteunen.
3. Als je echt niet bij een les kan zijn, laat dit dan van te voren weten aan de trainers. Dan kunnen zij ervoor zorgen dat je bijgepraat wordt, zodat je de volgende les gewoon weer mee kan doen.
4. Als je tijdens het deelnemen aan de module alcohol of drugs gebruikt dan hoef je je daarvoor niet te schamen. Dat kan gebeuren, ook al wil je dat liever niet. We willen graag dat je er over praat in de les. Als je dit te moeilijk vindt, kun je de trainers van te voren om hulp vragen.
5. We verwachten van jou dat jij je best doet om zo goed mogelijk mee te doen aan de module. Dit betekent ook dat je de **opdrachten** maakt. Als je het moeilijk vindt, kun je iemand om hulp vragen.
6. Tijdens de module zullen we veel praten over persoonlijke dingen. Dit is niet altijd even gemakkelijk. Het betekent dat je anderen moet kunnen en durven **vertrouwen**.  
Ook ben je misschien wel eens bang dat anderen je zullen uitlachen. Toch is praten over jezelf en je eigen gebruik de enige manier om actief te werken aan je problemen. Je mag natuurlijk zelf bepalen wat je wel en niet vertelt, belangrijk hierin is om goed je eigen grenzen te bewaken.
7. Zaken die jullie met elkaar in de groep bespreken, blijven binnen de groep. We verwachten van jullie dat je niet met anderen praat over een andere deelnemer. De trainers maken samen met jou na elke les een volkaart. Deze wordt opgestuurd naar jouw begeleiders of andere belangrijke personen. Aan het eind van de training wordt samen met jou een eindverslag gemaakt. Wat hier in staat wordt met jou besproken en met begeleiders of andere belangrijke personen.

8. We hebben **respect** voor elkaar. Juist omdat het vaak over persoonlijke dingen gaat, is dit belangrijk. Dit betekent dat je niet gaat lachen als iemand iets vertelt, dat je de ander laat uitpraten en dat je iemand probeert te begrijpen. Als je het niet eens bent met wat iemand zegt, vertel je dit op een rustige manier. En je mag het natuurlijk altijd zeggen als je vindt dat iemand iets goed heeft gedaan.
9. Tijdens de module hebben we een pauze. Als het even niet gaat omdat er zaken worden besproken, waar je het moeilijk mee hebt mag je ook altijd vragen om een pauze.



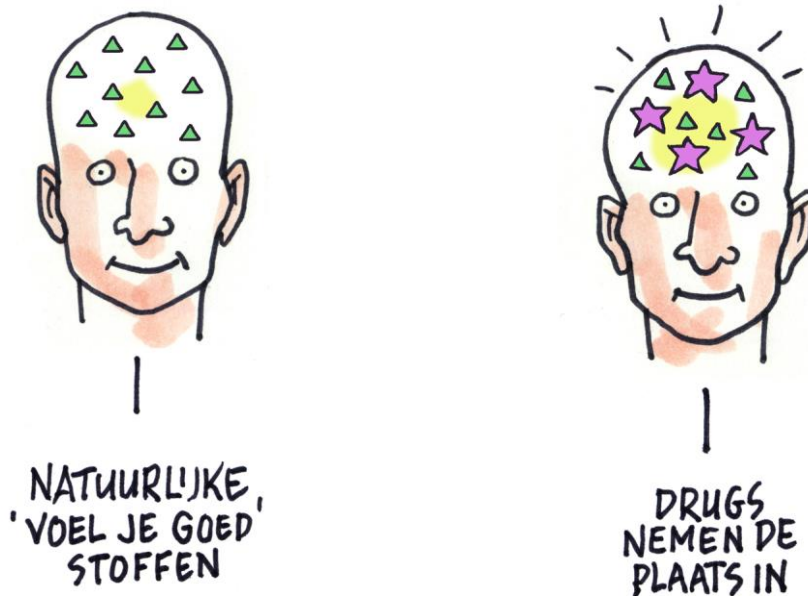
## INFORMATIEBLAD 2 UITLEG CRAVING 1

Je **wilt** stoppen met gebruik van drugs/alcohol.

Toch voel je de drang om te gebruiken (Craving/trek).

Hoe komt dat?????

- Als je iets moois ziet of leuks meemaakt, dan krijg je een prettig gevoel. Je hersenen maken vanzelf "voel je goed stoffen" aan.
- Wat gebeurt er als je **voor het eerst** drugs of alcohol gebruikt? Dan wordt het gevoel van je prettig voelen heel groot. Je voelt je **HIGH**



- Als je **vaker en langere tijd** gebruikt dan.....

Drugs en alcohol werken hetzelfde als 'voel je goed stoffen'.

De natuurlijke 'voel je goed'-stoffen houden er mee op en de drugs nemen hun plaats in. De hersenen passen zich dus gewoon aan.

Daardoor voel je je gewoon weer prettig als je drugs of alcohol gebruikt, maar je voelt je niet meer super goed zoals de eerste keer (high).



Als je dat gevoel weer wilt krijgen, moet je dus meer drugs en alcohol gaan gebruiken

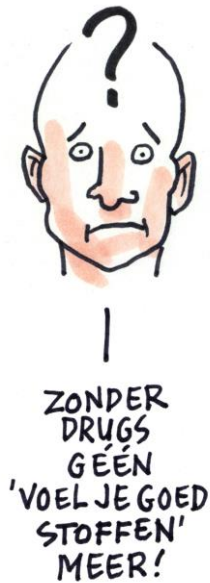


➤ Wat als je wilt **stoppen**?

Als je gaat stoppen, dan krijgen je hersenen geen drugs en alcohol meer. Dus ook geen 'voel je goed'-stoffen.

Je lichaam heeft tijd nodig om weer zelf die stoffen te maken. Jij voelt je dan helemaal niet prettig (**afkicken**) en dan kan je heel veel drang krijgen om weer te gebruiken, zodat je je weer lekker voelt.

Het duurt wel een paar weken voordat je lichaam weer hersteld is en jij je weer gewoon lekker voelt.



**Maar.....?????**

Dan is je lichaam ontwend en maakt weer zelf 'voel je goed'-stoffen aan!



**Hoe kan het dan dat je toch regelmatig enorme trek in drugs of alcohol krijgt???**

Er zijn bepaalde situaties, personen, tijdstippen die je weer doen denken aan drugs of alcohol. Ook kun je in een bepaalde stemming zijn of bepaalde gedachten hebben, waardoor je meer zin krijgt in alcohol of drugs.

Dat kan voor iedereen anders zijn. Het is belangrijk om die dingen die bij jou trek uitlokken te leren kennen.

Heel veel dingen weet je wel.  
Bijvoorbeeld als je vrienden van vroeger ziet.  
Of de kroeg waar je vroeger kwam.



Maar soms weet je het niet echt. Dat kan komen door bepaalde geuren of kleuren of door dromen.....

Als je bijvoorbeeld denkt aan een lekkere hamburger van Mc Donalds, dan kan het water je al de mond lopen. Je krijgt dus trek. Zo gaat dat ook met alcohol en drugs!

Is daar dan niets aan te doen????

**Jawel, gelukkig wel!!**

Je kunt **meegaan met de golf**.

Als je trek krijgt in alcohol of drugs, dan begint die trek eerst heel klein, wordt steeds iets groter tot je erdoor overspoeld wordt. Als je dan niets doet, dan zul je merken dat de drang weer langzaam minder wordt. Dit duurt maximaal 45 minuten.

Dit lijkt een beetje op een golf in de zee. De golf begint klein, wordt steeds groter en komt dan op het strand tot rust. Craving lijkt dus op een golf. Als je met de golf meegaat, dan gaat craving vanzelf weer over.



## INFORMATIEBLAD 3 UITLEG CRAVING 2

**Soms heb je heel veel zin om te gaan gebruiken.**

**We noemen dit trek.**

**Hoe komt dit?**

Professor Pavlov heeft dit onderzocht. Met hulp van een hond.

Als de hond eten kreeg, begon hij te kwijlen. Dat doen honden. Het kwijl is nodig om het voedsel te kunnen verteren.

Toen drukte de professor elke keer op een bel voordat de hond eten kreeg.

Na een tijdje ging de hond al kwijlen als hij de bel hoorde. Het kwijl kwam al voordat hij het eten zag.

Nog weer later drukte de professor op de bel, maar gaf de hond geen eten. Maar de hond ging wel kwijlen!



## Hoe kan dit???

Door de bel werd het lichaam van de hond eigenlijk voor de gek gehouden. Het lichaam verwachtte eten en maakte vast kwijl om dat te gaan verteren. De hond kreeg trek in eten!

Het zijn de **hersens** van de hond die hiervoor zorgen.

Bij mensen gaat dit ook zo. Als je denkt aan iets dat je heel lekker vindt, bijvoorbeeld chocola, dan kan het water in je mond lopen. Je **hersens** geven je lichaam dan een seintje.

Dit gebeurt ook bij alcohol en drugs. Je hersens geven een seintje en dan bereidt je lichaam zich voor op de alcohol of op drugs.

Wat je dan voelt, noemen we **trek**.

Natuurlijk gaat er bij mensen geen bel als ze trek krijgen. Mensen kunnen door andere dingen trek krijgen. Bijvoorbeeld:

- Je krijgt trek in drinken als je langs de slijter loopt.



- Je krijgt trek in blowen als je de geur bij een koffieshop ruikt.
- Je krijgt trek in drinken als je naar een verjaardag gaat.
- Je krijgt trek in blowen als je je zorgen maakt of piekert.
- Je krijgt trek in drinken als er iets naars gebeurt of iets heel leuks.

Dit kun je vergelijken met de bel voor de hond van Pavlov.



### **Bedenk goed:**

Trek gaat vanzelf weer over.



Je hoeft niet te gebruiken om de trek over te laten gaan

## OPDRACHTEN LES A

### Opdracht 1

Lees de doelen, de inhoud en de spelregels door. Als je vragen hebt, kun je die hier opschrijven en volgende keer stellen.

-----

-----

### Opdracht 2

Schrijf op wat er met jou gebeurt als je last hebt van craving. Wat voel je dan?

-----

-----

-----





## **INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 1: DE MOTIVATIECIRKEL**

---

In de les(sen) over de motivatiecirkel hebben we gepraat over het veranderen van gewoonten. Een gewoonte is gedrag dat je telkens weer doet, omdat je het zo gewend bent. Een goede gewoonte is dat je je tanden poetst voor het slapen. Een slechte gewoonte is nagels bijten.

Ook middelengebruik is een gewoonte. Een gewoonte heb je aangeleerd: vroeger deed je dit niet, je bent er op een gegeven moment mee begonnen.

Je kunt het ook weer afleren. Je moet dit dan wel zelf willen. Dat noemen we motivatie: je moet gemotiveerd zijn om je gewoonte af te leren. We zeggen ook wel: je moet gemotiveerd zijn om te stoppen met gebruik!

Misschien ben je al gestopt met gebruik. Soms had je geen keuze: in het Huis van Bewaring en in een instelling mag vaak niet gebruikt worden.

Dit zegt natuurlijk niets over wat JIJ wilt!

Wat je zelf wilt, is voor iedereen anders. Ook kan dit per moment verschillend zijn. Als je bijvoorbeeld slecht in je vel zit, dan kun je denken: 'Het kan me niet schelen dat het slecht voor me is, ik ga lekker weer gebruiken later'. Als je net een film hebt gezien over de gevolgen van alcohol en drugs, dan zul je misschien denken: 'Het is zo slecht voor me, ik ga er alles aan doen om later van de alcohol/drugs af te blijven'.

De motivatiecirkel gaat over wat jij wilt. Jullie hebben vandaag geleerd welke 6 stappen er zijn en hier hebben we mee geoefend. Op de volgende bladzijde staat nog eens uitgelegd hoe de motivatiecirkel werkt. Op bladzijde 22 staat de motivatiecirkel.

## INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 1: UITLEG MOTIVATIECIRKEL

Sommigen van jullie zijn al helemaal gestopt met gebruik. Soms had je geen keuze: in het Huis van Bewaring en in veel instellingen mag bijvoorbeeld niet gebruikt worden.

Dit zegt natuurlijk niets over wat **JIJ** wilt! Zou je het liefst wel weer gaan gebruiken of ben je juist heel erg blij dat je ervan af bent? Wat ook kan is dat je niet meer zoveel wilt gebruiken als vroeger, maar ook niet helemaal wilt stoppen. Je wilt dan minderen.

De motivatiecirkel gaat over wat jij wilt. We noemen dit ook wel je motivatie. Per week, per dag of zelfs per uur kan dit verschillend zijn. Er zijn 6 verschillende stappen in motivatie. We zullen ze eens bij langs lopen.

### STAP 1 VOORSTADIUM



VOORSTADIUM

Het kan zijn dat je vindt dat er niets hoeft te veranderen. Je vindt dat je (later) gewoon kunt gebruiken, omdat het geen probleem voor je is. Er is dus niets aan de hand. Het kan zijn dat andere mensen klagen over je gebruik, je vindt dat ze maar zeuren.

Als je in dit vakje zit, dan denk je:

**Ik heb geen problemen met alcohol en drugs (gehad), ik blijf dus gewoon gebruiken (later).**

**Anderen gebruiken veel meer dan ik.**

**Ik wil niet stoppen, maar als ik wil kan ik zo stoppen.**

**Mijn problemen hebben niks met mijn gebruik te maken.**

## STAP 2 NADENKEN



NADENKEN

Het kan zijn dat je nog niet zo goed weet wat je wilt. Je twijfelt. Aan de ene kant vind je jouw gebruik misschien wel een probleem, aan de andere kant is het ook gewoon lekker. Je bent nog aan het nadenken wat je wilt.

Als je in dit vakje zit, dan denk je:

**Ik weet nog niet wat ik (later) wil. Zal ik stoppen, minderen of doorgaan?**

**Ik ben bang om verslaafd te raken als ik zo door ga.  
Gebruik is prettig, maar ik ga soms te ver.**

## STAP 3 BESLISSEN



BESLISSEN

Het kan zijn dat je het al wel weet. Je wilt nooit meer gaan gebruiken. Je weet alleen nog niet zo goed hoe je dit wilt aanpakken later. Het kan ook zo zijn dat je de beslissing neemt om wel door te gaan met gebruik. Je komt dan weer terug bij Stap 1: 'Je hebt besloten dat je gebruik geen probleem voor je is, je kunt dus gewoon blijven gebruiken (later).

Als je in dit vakje zit, dan denk je:

**Ik wil stoppen (later), maar hoe doe ik dat?  
Ik heb meer last dan plezier van mijn gebruik  
Ik wil minderen met mijn gebruik**

of

**Ik heb besloten dat ik gewoon blijf gebruiken (later)'.**

#### **STAP 4 UITVOEREN**



Als je wilt stoppen met gebruik, dan kun je hier actief mee aan de slag gaan. Je wilt dan dingen leren om van de alcohol of drugs af te blijven. In een behandeling kun je leren hoe dit moet. Je leert wat voor jou moeilijke situaties kunnen zijn later en leert hoe je hier anders mee om kunt gaan dan vroeger.

Als je in dit vakje zit, dan denk je:

**Ik wil stoppen en ik wil leren hoe ik dat moet doen.  
Allerlei dingen gaan beter nu ik gestopt ben.  
Ik gebruik nu veel minder.**

## STAP 5 VOLHOUDEN



Sommigen zijn misschien al zover dat ze nooit meer willen gebruiken en ook precies weten hoe ze dat moeten doen. Ze hebben alles al geleerd wat ze nodig hebben. Je bent dan heel zeker van je zaak.

Als je in dit vakje zit, dan denk je:

**Ik ga nooit meer gebruiken, ik kan moeilijke situaties aan.  
Ik ben tevreden over mijn verandering.  
Ik moet er wel aan blijven denken dat ik niet wil gebruiken.**

## STAP 6 TERUGVAL



Helaas kan iedereen een terugval krijgen. Dit betekent dan dat je weer gaat gebruiken.

Als je in dit vakje zit, dan denk je:

**Het kan me even niet schelen, ik heb nu zin in drank of drugs.**

**Ik gebruik weer net zoveel als vroeger.**

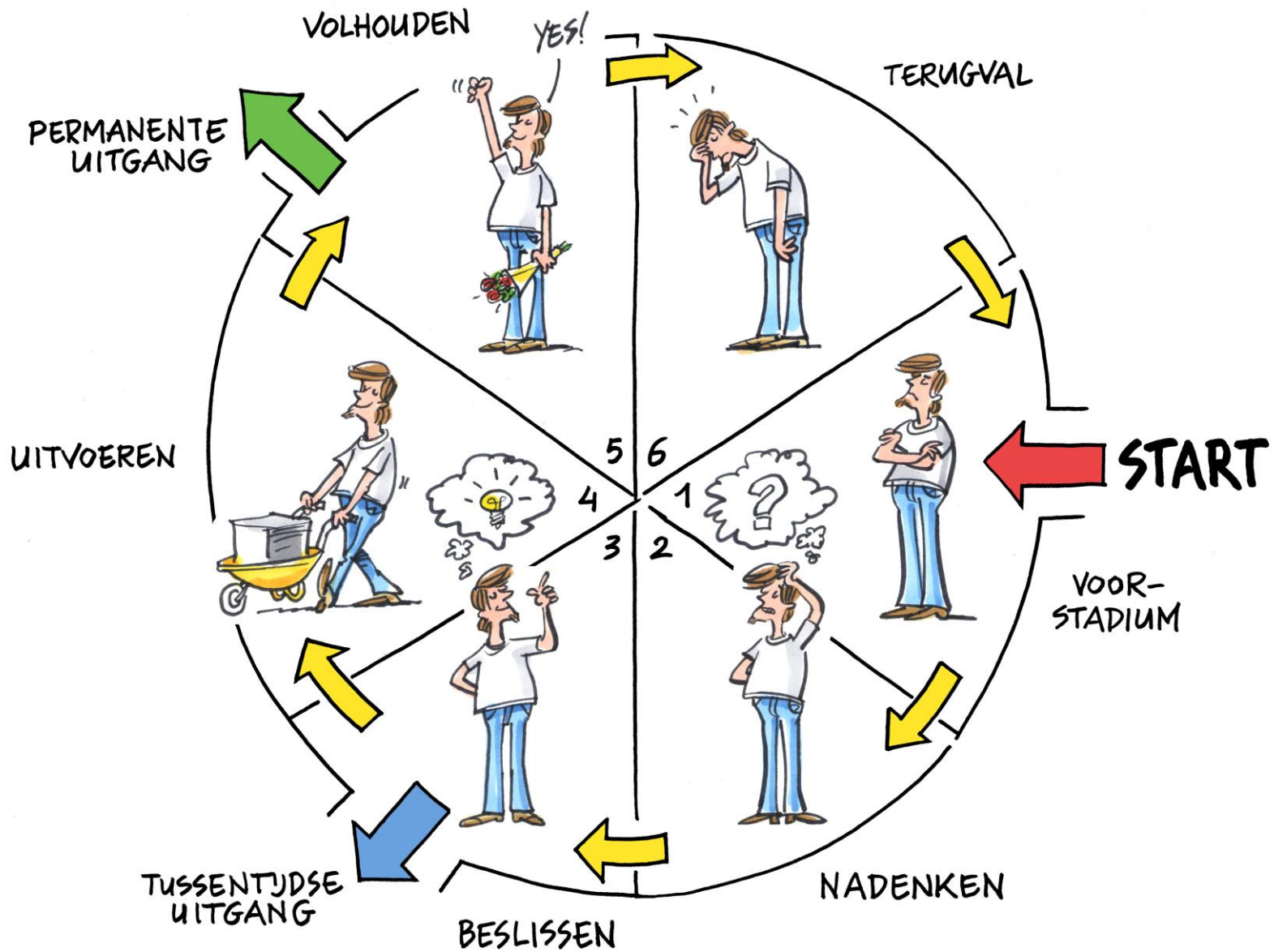
**Ik kan van deze terugval leren.**

Het kan zijn dat je altijd in hetzelfde vakje van de cirkel zit, dus dat je er altijd hetzelfde over denkt. Met andere woorden: jouw motivatie om te veranderen is steeds hetzelfde. Voor de meesten van jullie zal dit niet zo zijn. Wat je wilt, zal elke keer anders zijn. Dit hangt van een heleboel dingen af, bijvoorbeeld van hoe je je voelt. Het is dan ook goed om er af en toe eens bij stil te staan:



WAT WIL IK MET  
MYN GEBRUIK?

## **CIRKEL VAN VERANDERING**





## OPDRACHTEN ONDERWERP 1

### Opdracht 1

Lees de uitleg over de motivatiecirkel nog eens goed door. Als je vragen hebt, dan kun je die opschrijven en de volgende les stellen.







-----

-----

-----

### Opdracht 2

Neem elke dag een vast moment om na te denken over wat je wilt met je eigen gebruik. Een goed moment is bijvoorbeeld bij het opstaan of na het avondeten. Schrijf in de lijst per dag op in welk vakje van de cirkel jij zit.

	Voorstadium	Nadenken	Beslissen	Uitvoeren	Volhouden	Terugval
	 VOORSTADIUM	 NADENKEN	 BESLISSEN	 UITVOEREN	 VOLHOUDEN	 TERUGVAL
<b>Maandag</b>						
<b>Dinsdag</b>						
<b>Woensdag</b>						
<b>Donderdag</b>						
<b>Vrijdag</b>						
<b>Zaterdag</b>						
<b>Zondag</b>						

## INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 2: DE 5 G'S EN DE 5 B'S

Onderwerp 2 gaat over de 5 G's en de 5 B's. De 5 G's zijn:  
Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag en gevolg

Een gebeurtenis is iets wat je meemaakt. Dit kan zijn: je krijgt een compliment op het werk, je hebt ruzie met je partner, je krijgt te horen dat een goede vriend is overleden, enz. Het is alsof je met een videocamera of een foto toestel een opname maakt. Iedereen die de afbeelding of opname ziet, ziet hetzelfde.

Een gebeurtenis zorgt altijd voor een bepaald gevoel. Er zijn heel veel verschillende gevoelens. Al die gevoelens zijn in te delen bij 1 van de 5 B's. B staat voor basisgevoelens.

De 5 B's zijn: blij, boos, bang, beschaamd en bedroefd.

Blij is één van de 5 basisgevoelens.

Er zijn veel soorten blij. Je kunt opgelucht zijn, vrolijk, gelukkig, tevreden enz. Het ene gevoel is heel sterk (gelukkig), het andere licht (tevreden).



BLIJ  
VROLIJK  
GELUKKIG  
TEVREDEN

Dit geldt ook voor boos (geïrriteerd, woedend)



BOOS  
GEÏRRITEERD  
WOEDEND



bang (zenuwachtig, doodsbang)

beschaamd (verlegen, je dood schamen)



en bedroefd (teleurgesteld, ongelukkig)



Een gevoel valt niet zomaar uit de lucht. En niet iedereen voelt hetzelfde. Dit komt omdat er altijd een gedachte bij hoort. Die gedachte maakt dat je je blij, boos of bedroefd voelt. Soms gaat dit denken zo snel dat je er niet stil bij staat. Maar als je dit later wel doet, weet je vaak wel wat je dacht.

De volgende G is gedrag. Met gedrag wordt bedoeld: dat wat je doet. Dit kan van alles zijn, bijvoorbeeld slaan, weglopen, blozen, iets zeggen, enz.

De vijfde G is gevolg. Hiermee wordt bedoeld: dat wat op je gedrag volgt. Bijvoorbeeld: als je gedrag was 'iemand uitschelden', dan kan het gevolg

zijn dat diegene zich rot voel of niets meer met je te maken wil hebben.  
Meestal is dat niet wat je wilde!

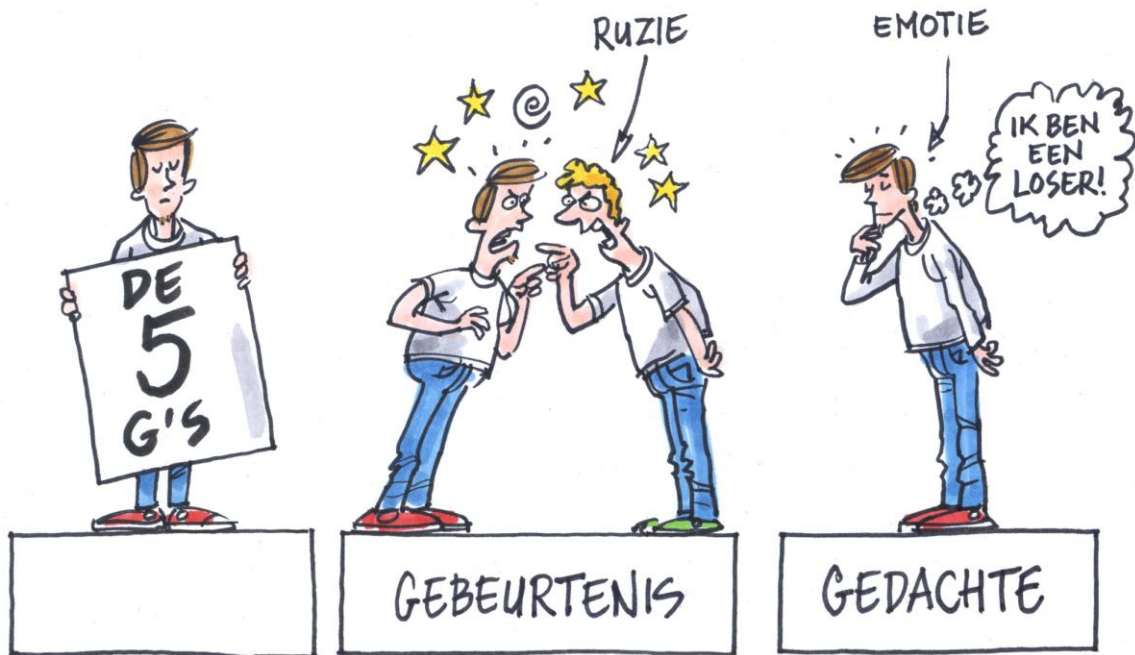
We hebben gezien dat één gebeurtenis heel veel verschillende gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen kan hebben. Jullie verschillen in wat jullie denken en voelen en ook in wat je doet.

De 5 G's kunnen een hulpmiddel zijn om jouw gebruik beter te gaan snappen. Gebruik van middelen is een voorbeeld van gedrag. Dit komt niet zomaar uit de lucht vallen, er gaat heel wat aan vooraf! Eerst gebeurt er iets, dan denk je iets en dat zorgt voor een bepaald gevoel. Als je die stappen gaat herkennen, heb je er ook meer invloed op!

De 5 B's kunnen je helpen om je gevoelens beter te gaan herkennen, iets wat voor de meeste mensen met verslavingsproblematiek heel lastig is. Immers, je gebruikt vaak om niet te hoeven voelen!

Een voorbeeld:







Gebeurtenis:	je hebt ruzie met een vriend
Gedachte:	"wat ben ik toch een sukkel, ik krijg met iedereen gezeur"
Gevoel:	bedroefd
Gedrag:	je koopt een fles jenever en drinkt deze op
Gevolg:	je voelt je even beter, maar de volgende dag komt het rotgevoel net zo hard weer terug



## OPDRACHTEN ONDERWERP 2

### Opdracht 1

Neem elke dag een vast moment om na te denken over wat je wilt met je eigen gebruik. Een goed moment is bijvoorbeeld bij het opstaan of na het avondeten. Schrijf in de lijst per dag op in welk vakje van de cirkel jij zit.

	Voorstadium	Nadenken	Beslissen	Uitvoeren	Volhouden	Terugval
	 VOORSTADIUM	 NADENKEN	 BESLISSEN	 UITVOEREN	 VOLHOUDEN	 TERUGVAL
<b>Maandag</b>						
<b>Dinsdag</b>						
<b>Woensdag</b>						
<b>Donderdag</b>						
<b>Vrijdag</b>						
<b>Zaterdag</b>						
<b>Zondag</b>						

### Opdracht 2

Maak oefening 1 en 2

### Opdracht 3

Werk een gebeurtenis van deze week uit met de 5 G's

#### Gebeurtenis

---

---

#### Gedachte

---

---

#### Gevoel



**BLIJ**  
VROLYK  
GELUKKIG  
TEVREDEN



**BOOS**  
GEIRRITEERD  
WOEDEND



**BANG**  
ZENUWACHTIG  
DOODSBANG



**BESCHAAMD**  
VERLEGEN  
DOODSCHAMEN



**BEDROEFD**  
TELEURGESTELD  
ONGELUKKIG

---

---

#### Gedrag

---

---

#### Gevolg

---

---

## OEFENING 1 BIJ ONDERWERP 2

Schrijf op wat je **VOELT** bij het lezen van de volgende woorden.  
Kies daarbij uit de 5 B's (blij, bang, bedroefd, beschaamd en boos)







## OEFFENING 2 BIJ ONDERWERP 2

Schrijf op wat je **DENKT** bij het lezen van de volgende woorden.





## **INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 3: VOOR- EN NADELEN**

Onderwerp 3 is de **voor- en nadelen** van gebruik.

Voordelen zijn alle leuke dingen van gebruik. Nadelen zijn alle dingen die niet leuk zijn.

Voor het nemen van een beslissing over je gebruik is je motivatie belangrijk. Om een goede beslissing te kunnen nemen, is het ook belangrijk om te weten wat voor jou de voor- en nadelen van gebruik zijn.

Vaak is het zo dat mensen die willen blijven gebruiken meer voordelen aan gebruik zien dan nadelen. Andersom geldt dat mensen die zeker weten dat ze nooit meer gaan gebruiken meer nadelen noemen.

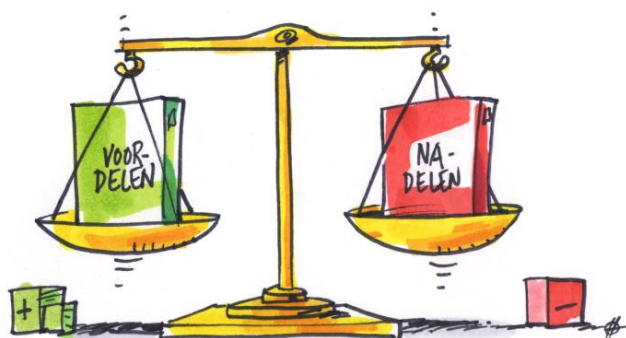
Als je dat nou eens op een weegschaal zou leggen, dan kun je dit mooi zien. Als de balans doorslaat naar de voordelenkant dan ben je vaak niet zo gemotiveerd om te stoppen. Als de balans naar de nadelenkant beweegt, dan heb je vaak goede redenen voor jezelf om te stoppen.

Vaak zie je dat de voordelen redenen zijn om wel te gebruiken. Nadelen zijn juist goede redenen om te stoppen met gebruik.

Soms zijn de voordelen ook wel de dingen die je denkt voordat je gaat gebruiken. De nadelen kunnen dan de helpende gedachten zijn die ervoor zorgen dat je juist niet gebruikt.

## ONDERWERP 3 VOOR- EN NADELENBALANS

### DE VOORDELEN EN NADELEN VAN ALCOHOL EN DRUGS

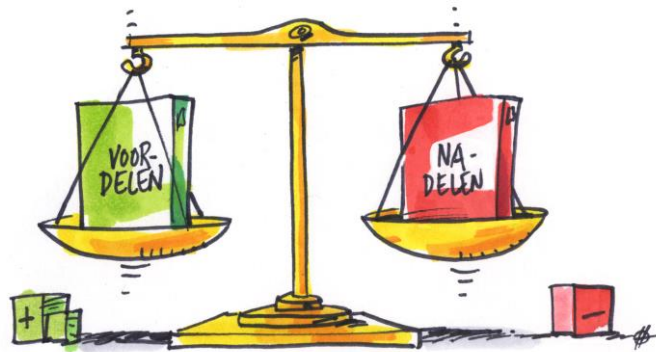


VOORDELEN	NADELEN

### OPDRACHT ONDERWERP 3

#### Opdracht

Denk na over jouw voor- en nadelen van gebruik.  
Als je nog iets nieuws bedenkt, schrijf het dan op jouw voor- en nadelenbalans op.



**VOORDELEN**

---

---

---

---

---

**NADELEN**

---

---

---

---

---

## **INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 4: REDENEN OM TE STOPPEN EN ALTERNATIEVEN VOOR GEBRUIK**

Bij onderwerp 4 hebben we het gehad over **redenen om te stoppen**

We hebben bij de voor- en nadelenbalans al gezien dat de weegschaal niet voor iedereen hetzelfde is. Bij sommigen slaat hij door naar de voordelenkant, bij anderen is de weegschaal zwaarder aan de nadelenkant.

De meeste mensen die hebben besloten om te stoppen met gebruik zien meer nadelen van gebruik dan voordelen.

Wat je later wilt met je gebruik, moet je zelf beslissen. Wij adviseren altijd te stoppen, maar je kunt daar anders over denken. Aan het eind van de module komen we terug op jouw beslissing. Voordat het zover is, is het al wel belangrijk om te bedenken wat voor jou goede redenen zijn om te stoppen met gebruik. Dit kan je helpen bij het volhouden!!

Redenen om te stoppen zijn ook wel je **helpende gedachten**, immers als je die hardop uitspreekt, dan wil je niet gaan gebruiken!

We hebben het ook gehad over **alternatieven voor gebruik**. Iedereen die wil stoppen met gebruik, krijgt te maken met craving. Ook als je al lang gestopt bent! Het is belangrijk te weten hoe je hiermee moet omgaan. Wat in ieder geval kan bij craving is iets anders gaan doen.

Oftewel: **AFLEIDING** zoeken.



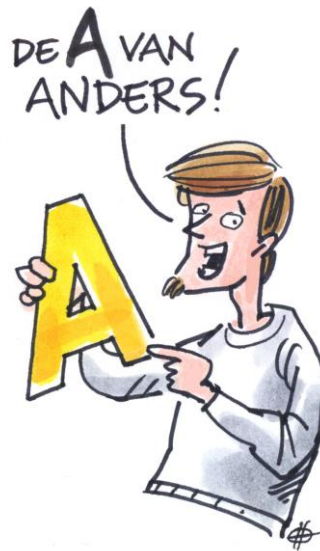
Omdat je bij craving vaak alleen nog maar kunt denken aan alcohol of drugs, is het handig om nu alvast te bedenken wat voor jou een goede manier van afleiding zoeken is.

Alternatieven kun je zien als gedrag. Wat kun je doen in plaats van gebruiken!



## INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 4: ALTERNATIEVEN

Denk daarbij aan de letter **A** van **ANDERS**



**A**fstand nemen:



Dit is niet hetzelfde als hard weglopen!

Het gaat erom dat je rustig even weggaat om tot jezelf te komen. Ga daarna weer verder

## **A**fleiding zoeken:



Richt je aandacht ergens anders op, bijvoorbeeld iets ontspannens

## Aangeven:



Aan iemand vertellen dat je gespannen bent.

## OPDRACHT ONDERWERP 4

**Deze week is er geen opdracht.**

**Als je nog andere redenen bedenkt om te stoppen dan je hebt aangegeven, dan mag je die hier opschrijven. Dat geldt ook voor alternatieven voor gebruik.**

.....

.....

.....

.....

.....



**NADENKEN**

## INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 5: HOOG-RISICO SITUATIES



In sommige situaties is het gemakkelijker om drugs/alcohol te laten staan dan in andere. In een huis van bewaring of behandeling is gebruik vaak niet toegestaan. Je zult dan misschien ook niet zo geïnteresseerd zijn in gebruik, omdat je er niet zoveel mee in aanraking komt.

Er zijn ook situaties waarin het juist heel moeilijk is om van middelen af te blijven. Stel je bent bij je vriend een voetbalwedstrijd gaan kijken. Je hebt het warm gekregen en wilt iets koels drinken. Je komt erachter dat je vriend alleen maar bier in huis heeft.

We noemen dat een **hoog-risico situatie**. Dit zijn waarschijnlijk situaties waarin je vroeger gewend was te gebruiken. Het kunnen gebeurtenissen zijn die het begin vormen van gebruik, maar ook gedachten of gevoelens die eraan vooraf gaan.

Er zijn eigenlijk vier soorten hoog-risico situaties:

- 1) het hebben van negatieve gevoelens
- 2) niet lekker in je vel zitten
- 3) last hebben van craving en afkickverschijnselen
- 4) je juist goed voelen en onder de mensen zijn.

Op de volgende bladzijde staan een aantal voorbeelden van hoog-risico situaties.

Misschien kun je voor jezelf nog andere voorbeelden bedenken.

In een hoog-risico situatie is de verleiding groot. Het vertrouwen dat je van de drank of drugs af kan blijven is laag. Het is belangrijk om uit die situaties te blijven of andere oplossingen te bedenken.

## **INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 5: VOORBEELDEN HOOG-RISICO SITUATIES**

**IK HEB HET MOEILIJK ALS:**

### **ALS IK LAST HEB VAN CRAVING OF AFKICKVERSCHIJSSELEN**

- bij ontwenningssverschijnselen.
- als ik denk: 'ééntje moet kunnen'.
- als ik wil uitproberen of ik eraf kan blijven.
- bij craving / trek.
- op bepaalde tijden van de dag, namelijk....
- op bepaalde plaatsen, namelijk....

### **ALS IK NIET LEKKER IN MIJN VEL ZIT OF ALS IK ME ZORGEN MAAK (PIEKEREN)**

- als ik me zorgen maak.
- bij dromen of flashbacks
- als ik moe ben.
- als ik pijn heb of ziek ben.

### **ALS IK NEGATIEVE GEVOELENS HEB**

- als ik me depressief of alleen voel.
- als ik aan het piekeren ben.
- als ik gefrustreerd ben.
- als ik boos ben.
- als ik het gevoel heb dat alles me tegenzit.
- als ik me verveel

### **ALS IK BIJ ANDEREN BEN EN HET IS GEZELLIG**

- als ik me wil ontspannen.
- als ik drank of drugs krijg aangeboden.
- als ik drank of drugs zie of ruik.
- als ik bij mensen ben waar ik vroeger mee dronk/gebruikte.
- als ik vrolijk ben of iets te vieren heb.

## OPDRACHT ONDERWERP 5

### Opdracht

Schrijf hieronder jouw hoog-risicosituaties op. Wees zo volledig mogelijk

-----

-----

-----

-----





## INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 6

Bij onderwerp 5 hebben we het gehad over hoog-risico situaties. Soms kun je leren omgaan met hoog-risico situaties, vaak is het beter ervoor te zorgen dat je niet in zo'n situatie terechtkomt.

De manier om dat te doen is te letten op **waarschuwingssignalen**. Dit zijn de dingen die erop wijzen dat je in de buurt komt van een hoog risicosituatie. We noemen dit waarschuwingssignalen, omdat ze je waarschuwen dat er een hoog risicosituatie aankomt.

Iedereen heeft andere waarschuwingssignalen. De manier om erachter te komen wat jouw waarschuwingssignalen zijn, is de volgende.

De meeste mensen die verslaafd zijn doen steeds dezelfde dingen om aan alcohol of drugs te komen en deze te gebruiken. Dit kunnen mensen, plaatsen, dingen, gedachten en gevoelens zijn.

Voorbeelden zijn:

Mensen: vrienden, drugsdealer, medebewoners



Plaatsen: kroeg, sportkantine, houseparty, terras, discotheek, slijterij.



PLAATSEN

Dingen: vloei, waterpijp, zilverfolie.



DINGEN

Gedachten: één biertje kan geen kwaad, ik heb nu drugs nodig.



GEDACHTEN

Gevoelens: boos, verdrietig, eenzaam, de vijf B's

DE 5 B'S

GEVOELEN

Het risico wordt groter als er meer van deze vijf tegelijkertijd aanwezig zijn. Bijvoorbeeld: Je ontmoet een vriend waar je altijd mee dronk - voor de kroeg waar je altijd naartoe ging - je voelt je eenzaam en denkt 'Ach ééntje kan toch geen kwaad'.

Het is belangrijk om waarschuwingssignalen te herkennen, omdat ze je waarschuwen voor een hoog-risicosituatie. Het zijn de signalen die als het ware zeggen: 'Pas op, je bent nu dicht bij een hoog-risicosituatie. Dat betekent dus dat de kans dat je gaat gebruiken groot wordt!

Je kunt dan zo snel mogelijk rechtsomkeert gaan en andere dingen gaan doen, die niets met drugs of alcohol te maken hebben.

## OPDRACHT ONDERWERP 6

### Opdracht 1

Je hebt al een aantal waarschuwingssignalen voor jezelf benoemd. Kun je er nog meer bedenken? Schrijf ze dan hier op.



MENSEN



PLAATSEN



DINGEN



GEDACHTEN

DE 5 B'S

GEVOELENS

---

---

---

---

---

### Opdracht 2

Denk na over wie een voor jou belangrijk persoon is en eventueel jouw helper kan worden

## INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 7: WIE IS BELANGRIJK/DE HELPER

Ieder mens heeft andere mensen om zich heen nodig. Zonder belangrijke anderen word je eenzaam en voel je je ongelukkig.

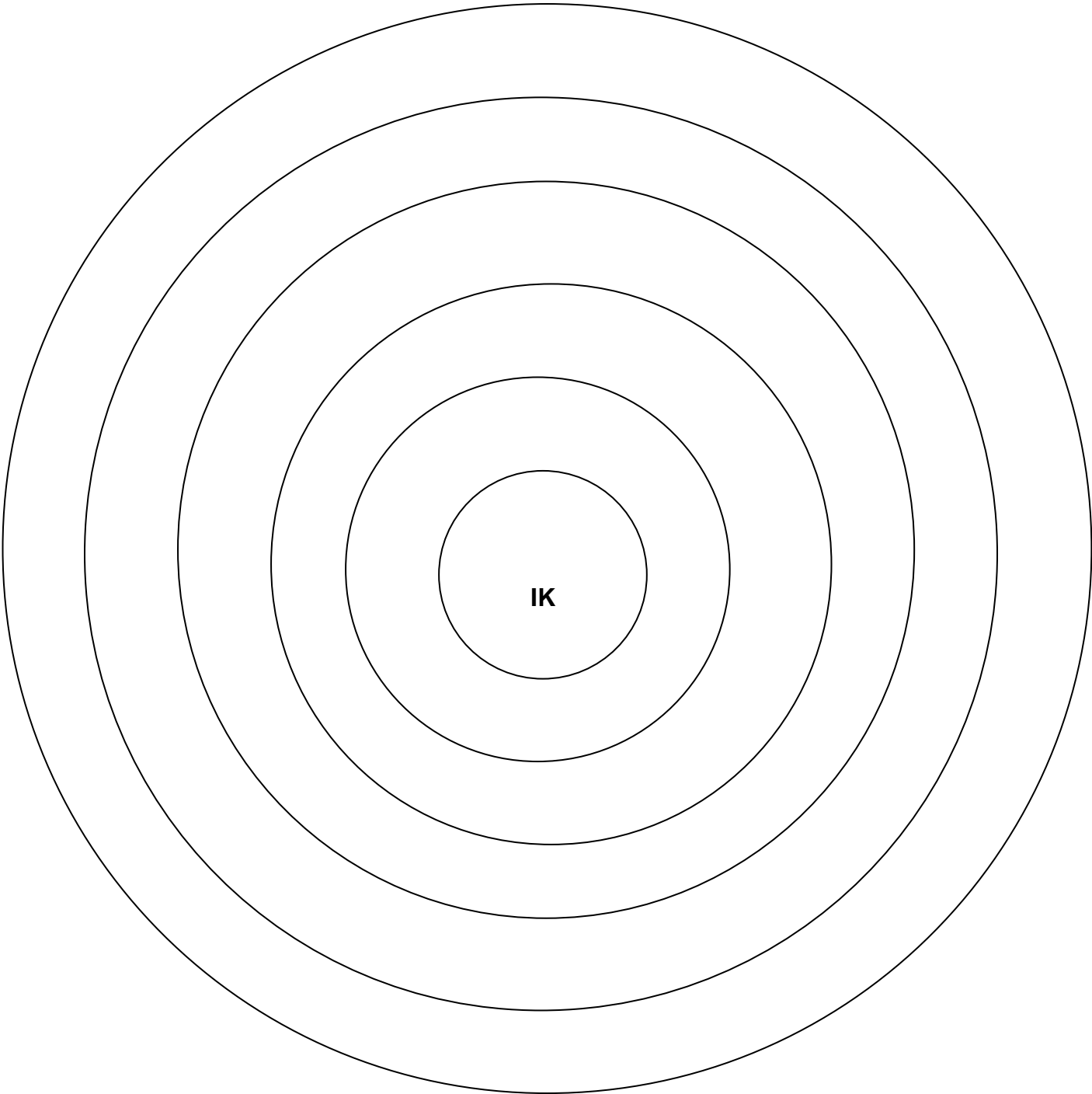
Er is nog een andere reden waarom het belangrijk is om mensen om je heen te hebben. Ze kunnen je helpen bij het stoppen met je gebruik. Jullie weten allemaal hoe moeilijk het is om te stoppen, je kunt er alle hulp bij gebruiken die je maar kunt krijgen! Daarom is het zo belangrijk om een **helper** te hebben.



Een helper is iemand op wie je kunt rekenen in tijden van nood, iemand die je door moeilijke situaties heen kan helpen. Een helper kan je helpen omgaan met craving. Hij kan je eraan helpen herinneren waarom je besloot te stoppen. Hij kan je ook helpen met het bedenken van alternatieven voor gebruik, wat kun je doen in plaats van gebruiken als je het moeilijk hebt.

Wat iemand een goede helper maakt, is voor iedereen anders. Het kan belangrijk voor je zijn dat je iemand vaak spreekt, dat iemand je goed kent of dat ie er altijd voor je is. Maar ook iemand kunnen vertrouwen kan belangrijk zijn. Vaak gebruikt een goede helper zelf niet. Het is iemand die jou *wil* helpen!

**OEFENING BIJ ONDERWERP 7: RELATIECIRKEL**





## OPDRACHT ONDERWERP 7

Vraag een voor jou belangrijk persoon om je helper te worden.  
Bespreek met begeleiding, familie of een vriend hoe je diegene het beste kunt vragen.

Noteer hieronder het telefoonnummer van jouw helper

---

JE WEET HET,  
MIJ MAG JE ALTIJD  
BELLEN!



## UITLEG EN TIPS BIJ OPDRACHT HELPER

### Wat is de opdracht?

Het is de bedoeling dat je deze week een helper gaat vinden. Dit is iemand die je altijd om hulp kunt vragen als je het moeilijk hebt. Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat je helper:

- iemand is die je goed kent;
- iemand is die je vertrouwt;
- er altijd voor je is als je het moeilijk hebt;
- de tijd moet hebben om je te helpen;
- altijd bereikbaar voor je is;
- iemand is die zelf niet gebruikt;
- je *wil* helpen.

Je hebt vast al wel iemand in gedachten die je kan helpen. Dit kan een familielid zijn, maar ook een goede vriend of een kennis. Als het maar iemand is die je om hulp kunt vragen als jij het nodig hebt. Als je nog niet zo'n persoon kent, kun je ook begeleiding vragen om voorlopig je helper te worden.

### Hoe vind je een helper?

Als je hebt bedacht wie je gaat vragen om jouw helper te worden, dan is het nog belangrijk om te bedenken hoe je diegene gaat vragen. Oefen van tevoren met begeleiding, een familielid of vriend. Doe dat aan de hand van de volgende tips:

1. Zeg dat je hulp nodig hebt.
2. Leg uit waarom (om van de alcohol of drugs af te blijven).
3. Vraag of hij of zij je helper wil zijn.
4. Noteer het telefoonnummer op je opdrachtformulier.

Zo'n gesprek kan dan bijvoorbeeld zo gaan:

HOI...  
IK HEB JE  
HULP NODIG!

MAG IK JOUW  
NUMMER OP MIJN  
EHK KAART  
ZETTEN?



Hoi ...

Ik heb je hulp nodig. Ik wil in de toekomst graag van de alcohol/drugs afblijven. Dit is wel heel moeilijk voor mij. Ik kan in situaties terechtkomen waarin ik het moeilijk heb.

Op zo'n moment zou ik jou dan graag willen bellen om me te helpen. Je kunt me er dan bijvoorbeeld aan herinneren waarom ik ook al weer wilde stoppen. Ook kun je me aanraden om iets leuks te gaan doen, iets wat mij helpt om van de alcohol/drugs af te blijven.

In de training die ik nu volg, noemen we zo'n persoon een 'helper'. Zou jij mijn helper willen zijn? Mag ik jouw telefoonnummer op mijn SOS-kaart zetten?

Wat fijn dat je me wilt helpen! Bedankt.

## **INFORMATIEBLAD BIJ ONDERWERP 8: TERUGVALPREVENTIEPLAN EN EHK-KAART**

Het laatste onderwerp was het maken van een terugvalpreventieplan. Een terugvalpreventieplan kan je helpen om ervoor te zorgen dat je niet meer gaat gebruiken. Er staat in wat je redenen zijn om te stoppen, wat je hoog-risico situaties zijn en wat je kunt doen in plaats van gebruiken.

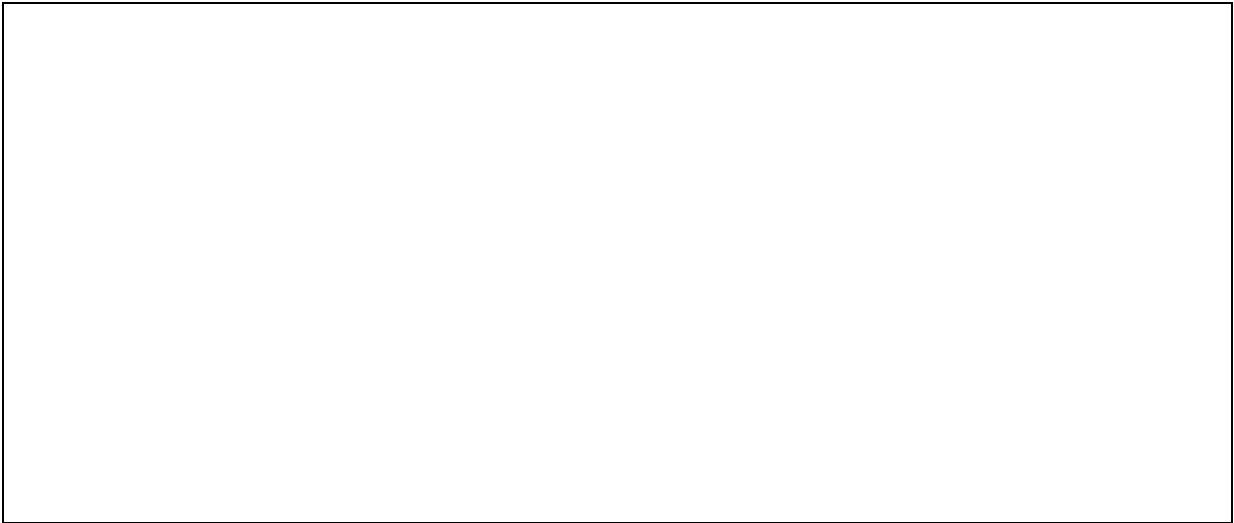


Ook hebben jullie een Eerste Hulp Kaart gemaakt. Dit is een klein kaartje dat je makkelijk bij je kunt dragen. Er staat op wie je kan bellen als je het moeilijk hebt. Ook staat er op wat je redenen zijn om niet te gebruiken. Dit kan je op moeilijke momenten helpen om het vol te houden!





## **7. Wat moet ik doen bij terugval**



## **8. Aan wie kan ik altijd hulp vragen**



## OEFENING BIJ ONDERWERP 8: EHK-KAART

**Naam:**

.....

**Als ik het moeilijk heb, dan bel ik met:**

*Vul hier de helper in*

JE WEET HET,  
MIJ MAG JE ALTIJD  
BELLEN!



.....

**Mijn redenen om niet te gebruiken zijn:**

*Noem één tot drie redenen om te stoppen*

1. ....

2. ....

3. ....

**In plaats van gebruiken zal ik:**

*Alternatieven voor gebruik*

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....



## OPDRACHT ONDERWERP 8

### Opdracht

Nodig iemand uit om de volgende les aanwezig te zijn. Dit is de laatste les en die willen we feestelijk afsluiten. Je mag zelf kiezen wie je meeneemt.



## Aantekeningen



## Aantekeningen



## Aantekeningen



## Aantekeningen



## Aantekeningen

