



Leven zonder alcohol en drugs

Ge-zonder leven!!

Module

“Mijn Gebruik”

Handboek voor de Trainers

trajectum

Colofon

Auteur : Maria Trentelman
Met dank aan (co)trainers : Fokko Hospers, Corina van den Bosch, Klaartje Verhagen, Sylvia Michels, Morwenna Nieuwold
En met dank aan : alle deelnemers die door hun feedback mede vorm hebben gegeven aan de inhoud van deze module.
Illustraties : Huib Jans C&I
Omslag : Nynke van Foeken

Meer informatie via Kenniscentrum@trajectum.info
Trajectum/ Kenniscentrum
Postbus 40012
8004 DA Zwolle
www.trajectum.nl

© Copyright Trajectum 2019
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteur en Stichting Trajectum.

INHOUDSOPGAVE

	Pagina
Inhoudsopgave	3
Inleiding	5
Les A Kennismaken met elkaar en met elkaars gebruik.....	15
Onderwerp 1 De Motivatiecirkel	23
Onderwerp 2 De vijf G's en de vijf B's	29
Onderwerp 3 Voor- en nadelen van gebruik.....	39
Onderwerp 4 Redenen om te stoppen & Alternatieven voor gebruik	45
Onderwerp 5 Hoog-risicosituaties	51
Onderwerp 6 Waarschuwingssignalen	57
Onderwerp 7 Wie is belangrijk/de helper	63
Onderwerp 8 SOS-kaart en terugvalpreventieplan	69
Les Z Afsluiting en evaluatie	75
Opdrachten.....	81
Bijlagen.....	93
Voorbeelden.....	159

1. INLEIDING

Dit handboek is geschreven voor trainers van de module 'Mijn Gebruik'. Mijn Gebruik is de tweede training van 'Ge-zonder leven', waarin een uitgebreide analyse wordt gemaakt van de verslavingsproblematiek van de cliënt en de veranderbereidheid van de cliënt wordt vergroot. Het bevat het draaiboek van de module en informatie over de organisatie en uitvoering ervan. Daarnaast is achtergrondinformatie over het behandelprogramma GzL en de plaats daarbinnen van 'Mijn Gebruik' opgenomen. Aangeraden wordt de bijbehorende programmahandleiding van GzL te lezen m.n. voor instructies over de werkwijze voorafgaand aan en na afloop van de module (o.a. aanmelding, kennismakings- en intake gesprekken, verslaglegging, evaluatie, proces- en effectmeting).

Doelgroep

Het behandelprogramma Ge-zonder leven!! (GzL) is bedoeld voor cliënten met een licht verstandelijke beperking vanaf 18 jaar (in principe ook toepasbaar bij cliënten vanaf 16 jaar), die als gevolg van een (zeer) ernstige stoornis in het gebruik van een of meerdere middelen zijn opgenomen voor klinische behandeling. Bij het merendeel van de opgenomen cliënten is sprake is van complexe bijkomende somatische, psychiatrische en forensische problematiek. Het problematisch gebruik staat in samenhang met crimineel gedrag of een verhoogde kans op recidive en/of met maatschappelijke en persoonlijke teloorgang. Cliënten zijn opgenomen voor behandeling binnen een juridisch kader (TBS, PIJ, RM of overige categorieën veroordelingen) of op vrijwillige basis.

Beschrijving GzL en de opbouw

GzL is ontwikkeld voor klinische behandelafdelingen, duurt ongeveer twee jaar en is opgebouwd uit meerdere modules, die aansluiten op het leefklimaat. Het leefklimaat als leef- en leeromgeving wordt nadrukkelijk benut als een oefensituatie voor de cliënt, en is wat betreft inrichting en begeleidingstijl aangepast op de LVB en verslavingsproblematiek. Het programma bevat drie elkaar opvolgende groepsgerichte modules, aangevuld met modulair vormgegeven vaktherapieën, die bijdragen aan ervaring en verdieping van het geheel.

De modules en vaktherapieën zijn gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische principes, principes uit motiverende gespreksvaardigheden, dramatherapie en psychomotorische therapie en zijn aangepast aan de kenmerken en leerstijlen van de doelgroep. Met het doorlopen van de modules en vaktherapieën wordt bewerkstelligd dat cliënten beseft krijgen van de noodzaak van verandering en gemotiveerd raken voor de behandeling van hun verslaving. Het behandelprogramma richt zich op het versterken van copingvaardigheden, sociale vaardigheden, zelfzorg en op het onderhouden van stabiliserende relaties.

GzL is opgebouwd uit 7 modules, waarvan drie cognitief gedragstherapeutische modules (CGT modules): 'Het Begin' (Motivatiemodule), 'Mijn Gebruik' en de 'Vaardigheidstraining', en 4 vaktherapeutische modules.

De vaktherapeutische modules zijn ondersteunend aan de drie CGT modules (zie onderstaand schema). De eerste PMT module 'Klaar voor de start?!' en de eerste Drama therapeutische module, 'Op verhaal komen', sluiten aan bij en zijn ondersteunend aan de modules 'Het Begin' en 'Mijn Gebruik'.

De tweede PMT module 'Stevig staan!!' en de tweede drama-therapeutische module 'Verhaal halen' sluiten aan bij en zijn een ervaringsgerichte verdieping van de vaardigheidsmodule.

Elke module heeft een handboek voor de uitvoerders (trainers en vaktherapeuten) en losbladige werkboeken voor de cliënten.

CTG modules	Het begin	Mijn gebruik	Vaardigheidsmodule
PMT modules	Klaar voor de start		Stevig staan
Dramatherapie modules	Op verhaal komen		Verhaal halen

2. DE MODULE: 'MIJN GEBRUIK'

Doelen

Het doel van de training is in de eerste plaats het (verder) in kaart brengen van de verslavingsgeschiedenis per deelnemer. Tijdens de module wordt een uitgebreide analyse gemaakt van de verslavingsproblematiek, zodat de deelnemer inzicht krijgt in de specifieke factoren van zijn gebruik. Zo wordt duidelijk wat de valkuilen van de deelnemer zijn en wat hij nog moet leren om terugval in gebruik te voorkómen.

Een tweede doel van deze training is het verhogen van de bereidheid tot verandering bij de deelnemer. Om daadwerkelijke gedragsverandering te bewerkstelligen, zal de deelnemer zelf een keuze moeten maken ten aanzien van zijn gebruik. Als hij besluit in de toekomst weer te gaan gebruiken, dan is dit zijn goed recht. Weliswaar stuit dit op allerlei bezwaren (zoals de rol van Justitie of behandelaars die stoppen met gebruik als voorwaarde zien voor resocialisatie en beëindiging van een (eventuele) justitiële maatregel), maar strikt genomen is het aan de deelnemer zelf om te beslissen. Eventuele nadelige consequenties, zoals het niet verder komen in je behandeling, zal de deelnemer zelf moeten inzien. Op basis van alle voor- en nadelen van gebruik zal de deelnemer vervolgens zelf een beslissing moeten nemen. Immers: als hij niet wil stoppen met gebruik, dan kun je hem niet dwingen.

Naast bovenstaande doelen leert de deelnemer tijdens de training om te gaan met gevoelens van craving. Veel deelnemers vinden het moeilijk om over hun verslaving te praten omdat dit craving oproept. Zij zijn gewend deze gevoelens te vermijden door niet over hun verslaving te praten. Op de korte termijn werkt deze strategie, maar op de lange termijn zullen gevoelens van craving alleen maar sterker worden. Praten over verslaving zal op korte termijn wel spanning oproepen, maar op de langere termijn treedt gewenning op waardoor craving zal verminderen.

Uitgangspunten

De module is gericht op het vergroten van bereidheid voor behandeling van hun verslaving.

Hierbij zijn de volgende aspecten van groot belang:

1. Aansluiten bij de deelnemer

- Deelnemers hebben een rol in de voorbereiding van de lessen door middel van de opdrachten. Hierdoor kunnen ze zelf voor een deel bepalen wat verteld wordt en op welke wijze.
- De module is opgebouwd rondom 8 onderwerpen. Per onderwerp staat beschreven hoeveel lessen doorgaans aan het onderwerp worden besteed (1 of 2), maar kunnen hiervan afwijken als dit beter aansluit bij de deelnemers. Ook de volgorde waarin de onderwerpen worden behandeld is flexibel, hoewel de voorgestelde opbouw in het algemeen de meest logische is. Ook staat het trainers vrij onderwerpen over te slaan, indien hiervoor een indicatie is. Op die manier kan steeds goed aangesloten worden bij de deelnemers.
- Er wordt gebruik gemaakt van de kennis en ervaring van de deelnemers. Door deelnemers met elkaar in gesprek te brengen wordt de al aanwezige kennis en ervaring optimaal benut.

2. Verantwoordelijkheid vergroten

- Deelnemers bepalen zelf voor een deel de inhoud van de lessen. Hierdoor zullen zij zich over het algemeen ook meer verantwoordelijk voelen voor de module. Dit vergroot de motivatie voor behandeling doordat het hun zelfvertrouwen vergroot.
- Er wordt zo weinig mogelijk gebruik gemaakt van adviezen geven en het geven van waardeoordelen over het gebruik van een deelnemer. De deelnemer wordt aangemoedigd zelf na te denken over zijn/haar gebruik en de ernst ervan. Wel wordt door de trainers de norm gesteld: door de instelling wordt gebruik ontmoedigd of afgeraden.

Groep of individueel

De module wordt bij voorkeur in groepsverband gegeven, omdat het een aantal voordelen heeft. Het roept betrokkenheid op, leidt tot begrip, erkenning en steun, mededogen en respect en maakt dat een cliënt uit zijn isolement kan raken.

Het bewuster herkennen, erkennen en delen van doorleefde ervaringen kan steunend en helpend zijn binnen het eigen proces en het proces van de ander. Dit delen kan er ook voor zorgen dat andere deelnemers vergelijkbare herinneringen kunnen ophalen en vertellen, hun kwetsbaarheden durven laten zien en hun gevoel van schaamte kunnen doorbreken. Deelnemers krijgen het idee er niet alleen voor te staan en niet de enige te zijn met een pijnlijk verhaal, dit leidt tot wederzijdse erkenning, begrip en zich geaccepteerd voelen. Er ontstaat lotsverbondenheid en onderlinge stimulans vanuit ervaringsdeskundigheid. Bovendien geeft een groepsgewijze behandeling sociale bekrachtiging en maakt oefenen met anderen tijdens de sessies mogelijk. Dit heeft invloed op de draagkracht en therapietrouw van de deelnemers.

Er wordt gewerkt met kleine groepen van minimaal 2 en maximaal 6 deelnemers. Op deze manier kan aan de doelen van de individuele cliënt aandacht worden besteed en is er voldoende tijd en ruimte om goed bij de lesstof stil te staan en zo nodig te herhalen.

Indien een groep te belastend is voor deelnemers, dan kan ook een individueel aanbod worden gedaan (zie programmahandleiding, indicatie). De trainer kan dan nog beter, dan bij een groep, de inhoud en duur van de module aanpassen aan de mogelijkheden en

het leertempo van de deelnemer. Het heeft als nadeel dat oefenen met anderen niet mogelijk is, ervaringen niet kunnen worden besproken en gedeeld met lotgenoten waardoor minder herkenning en erkenning ontstaat.

Ook zijn er ervaringen opgedaan met het aanpassen van de module aan specifieke sub(doel)groepen bij de motivatiemodule. Ondanks dat nog geen ervaring is opgedaan met aanpassingen in de module Mijn Gebruik, is onze verwachting dat ook deze module zich hiervoor leent. In bijlage 19 van de motivatietraining zijn een aantal voorbeelden opgenomen van specifieke sub(doel)groepen en aanpassingen.

Aantal lessen en opbouw

De eerste les van de training zal bestaan uit een '**Kennismaking met elkaar en met elkaars gebruik**'. In de praktijk gaat het vaak om dezelfde groep cliënten die ook al samen de motivatiemodule heeft gevolgd. Kennismaking is dan niet meer nodig, vaak wordt in plaats daarvan stilgestaan bij hoe de tussenliggende periode is verlopen.

In deze les wordt uitleg gegeven over de opbouw en de inhoud van de training en worden zakelijke afspraken gemaakt over tijd, plaats, pauze, vertrouwelijkheid en dergelijke. Ook worden de deelnemers uitgenodigd te praten over hun eigen gebruik en zullen enkele onderwerpen uit de Motivatiemodule kort worden herhaald.

Tijdens de laatste les wordt de training afgesloten en geëvalueerd. Deelnemers krijgen hun Eerste Hulp- kaart en (voorlopige) terugvalpreventieplan uitgereikt. Ook ontvangen zij een certificaat voor hun deelname aan de training. In het eindverslag van de deelnemer zal advies worden uitgebracht over het vervolg.

Verder bestaat de training uit acht onderwerpen die hieronder worden toegelicht. Elk onderwerp zal *één à twee lessen* beslaan. Elke les duurt circa 60-90 minuten. Per les staat uitgeschreven hoe lang een onderwerp ongeveer duurt. Tijdsindeling is een schatting. Trainers kunnen hierin variëren indien nodig. Ook pauzes en andere onderbrekingen dienen de trainers zelf in te plannen in de les.

De volgorde waarin de onderwerpen worden behandeld is flexibel, hoewel de voorgestelde opbouw in het algemeen de meest logische is. Ook staat het trainers vrij onderwerpen over te slaan, indien hiervoor een indicatie is.

Het eerste onderwerp is de '**Motivatiecirkel**'. De deelnemer leert voor zichzelf aangeven waar hij staat in de motivatiecirkel en kan de verschillende stadia van motivatie herkennen. Hierbij wordt ook stilgestaan bij het hebben van goede en slechte gewoonten. Naar verwachting is één les voldoende voor dit onderwerp.

Het tweede onderwerp betreft de **vijf G's en de 5 B's**. De 5 G's (gebeurtenis – gedachte- gevoel – gedrag – gevolg) worden behandeld om de deelnemer bewust te maken van het feit dat aan gebruik van middelen altijd een aantal stappen vooraf gaan. In deze training kijken we in feite naar deze stappen. Een analyse maken aan de hand van de 5 G's kan de deelnemer helpen te ordenen en overzicht te krijgen. Bovendien kan een deelnemer gaan ervaren dat hij zelf invloed heeft op zijn gedrag.

Daarnaast worden de vijf basisgevoelens behandeld. Vaak kunnen deelnemers niet goed differentiëren en beschrijven zij hun gevoelens in zwart-wit of vage termen. Hierdoor ervaren zij hun gevoelens als één grote brij, terwijl er wel degelijk vaak verschillende gevoelens zijn met verschillende consequenties. Aan de hand van de uitleg over 5 B's krijgen de deelnemers inzicht in de verschillende soorten gevoelens die er zijn.

Naar verwachting zijn twee lessen nodig voor dit onderwerp. De eerste les wordt de theorie behandeld, in de tweede les worden de oefeningen besproken en eventueel nog meer geoefend.

Het derde onderwerp van de training is de '**Voor- en nadelen van gebruik**'. Dit onderwerp zal *één à twee* lessen beslaan. De deelnemer maakt voor zichzelf een voor- en nadelenbalans van zijn gebruik en leert het verband zien tussen motivatie en voor- en nadelen.

Het vierde onderwerp bestaat uit twee gedeelten, namelijk '**Redenen om te stoppen**' en '**Alternatieven voor gebruik**'. Voor dit onderwerp zullen naar verwachting twee lessen nodig zijn. Deelnemers bedenken één tot drie redenen om te stoppen met gebruik. Het kost vaak tijd om redenen te vinden die voor de cliënt persoonlijk belangrijk zijn. Ook maken ze een lijst met alternatieven voor gebruik, waaruit ze kunnen kiezen als ze het moeilijk hebben.

Voor het vijfde onderwerp zal vervolgens meestal *één les* voldoende zijn. Per deelnemer worden de '**Hoog-risicosituaties**' in kaart gebracht. De deelnemer leert in welke situaties de verleiding om te gebruiken groot is en weet hoe groot zijn vertrouwen is om deze verleiding te kunnen weerstaan.

Naast het herkennen van hoog-risicosituaties is het van belang dat de deelnemer zijn '**Waarschuwingssignalen**' leert (her)kennen. Voor dit zesde onderwerp worden weer *één à twee lessen* uitgetrokken. Ervaring leert dat het onderscheid tussen hoog-risicosituaties en waarschuwingssignalen voor cliënten vaak lastig is. Het kost tijd om dit goed in kaart te brengen en uit te leggen aan de cliënt. De deelnemer leert dat hij hoog-risicosituaties kan vermijden door zijn waarschuwingssignalen te herkennen.

Het zevende onderwerp is '**Wie is belangrijk/de helper**'. Voor dit onderwerp zal *één les* meestal voldoende zijn. In deze les(sen) leert de deelnemer stilstaan bij de invloed van zijn verslaving op belangrijke anderen. Daarnaast leert hij wat een helper is en aan welke eigenschappen een goede helper moet voldoen. Doel is dat de deelnemer een helper vindt die hem kan ondersteunen bij zijn verslavingsproblematiek.

Het '**Maken van een EH-kaart en Terugvalpreventieplan**' is het achtste onderwerp van de training. Voor dit onderwerp zal naar verwachting ook *één les* voldoende zijn. Aan het eind van de training krijgt de deelnemer een EH-kaart met daarop zijn besluit, helper, redenen om te stoppen en alternatieven voor gebruik. Deze kaart heeft de grootte van een pinpas, zodat de deelnemer deze bij zich kan dragen en kan raadplegen wanneer hij wordt geconfronteerd met moeilijke situaties.

In deze training wordt ook een voorlopig terugvalpreventieplan gemaakt. Dit zal verder worden uitgewerkt en gebruikt in een eventuele vervolgtraining en ook daarna regelmatig worden aangevuld en bijgesteld indien aan de orde. In het terugvalpreventieplan beschrijft de deelnemer hoog-risicosituaties, waarschuwingssignalen, alternatieven voor gebruik en redenen om niet te gebruiken.

In de bijlagen zijn voorbeelden opgenomen van een EH-kaart en een terugvalpreventieplan.

Indien aan elk onderwerp één les wordt besteed, zal de training bestaan uit tien lessen. Echter afhankelijk van samenstelling van de groep en (ernst) van de problematiek van de deelnemers kan het tempo aangepast worden. Dat kan betekenen dat er meer lessen nodig zijn om de training af te ronden. Ook kan ervoor gekozen worden meer tijd tussen lessen in te plannen voor persoonlijk contact met deelnemer en zijn (professionele) netwerk. De maximale duur van de training bedraagt achttien lessen (twee per onderwerp plus de eerste en de laatste les).

Structuur van de lessen

De module heeft een vaste en herkenbare structuur.

Elke les wordt gestart met een hartelijk welkom voor alle deelnemers. Voor sommige deelnemers is het een moeilijke opgave om te komen, zeker in het begin. Ontvangst met koffie en thee kan een ontspannen sfeer bevorderen. Daarna wordt er *bijgepraat*, gevraagd hoe iedereen erbij zit. Dit kan gezien worden als een 'warming up'. Even bijpraten geeft deelnemers de gelegenheid zich in te stellen op de groep en de training en zich los te maken van de drukte van alledag. Men kan even zijn hart luchten over zaken die hen bezighouden of dwars zitten, waardoor deelnemers zich daarna beter kunnen concentreren op de les.

Door dit bijpraten wordt het contact tussen deelnemers onderling bevorderd. Ze worden aangemoedigd om elkaar te vertellen wat ze hebben meegemaakt en worden gestimuleerd op elkaar te reageren en oefenen op die manier langs informele weg een aantal sociale vaardigheden (luisteren naar elkaar, reageren op elkaar, opkomen voor jezelf). De trainers zijn uitnodigend in hun houding, benadrukken op die manier het belang van op een prettige manier omgaan met elkaar en dragen zorg voor een prettige sfeer tijdens de training. Trainers weten wat er leeft bij de deelnemers en kunnen daarbij aansluiten in de les. In een latere fase in de training kunnen op die manier ook moeilijkheden of wrijvingen tussen deelnemers aan de orde komen en aangepakt worden.

Vervolgens wordt *teruggeblikt* op de vorige les en opdrachten besproken. Voor trainers van belang om te toetsen of de stof die vorige keer is behandeld goed begrepen is en te checken of deelnemers de opdrachten gemaakt hebben en daarbij voldoende gesteund worden door hun netwerk. Informatie van deelnemers kan aanleiding zijn voor (gedeeltelijke) herhaling van de lesstof of tot contact met het netwerk. Dit alles is erop gericht faalervaringen bij de deelnemer te voorkomen en te bevorderen dat de deelnemer plezier en succes ervaart door zijn deelname.

Elke sessie/ les heeft een *leskern*, het specifieke onderwerp van die les.

Standaard wordt afgesloten met een *samenvatting*, uitreiking van *opdrachten* en met een korte mondelinge *evaluatie* van de les.

De samenvatting heeft weer tot doel om na te gaan wat deelnemers begrepen hebben van de lesstof. De evaluatie om te checken of men voldoende heeft aangesloten bij elke deelnemer. Van belang is dat de deelnemer met een tevreden gevoel vertrekt. Dit vergroot de kans dat hij zijn opdracht gaat maken/ doen en de motivatie om de volgende keer weer te komen.

De opdrachten zijn een middel om de generalisatie van het geleerde te bevorderen. Deelnemers worden gestimuleerd om wat ze in de groep geleerd hebben in de eigen omgeving toe te passen. Het vergroot de betrokkenheid bij de training van zowel de deelnemer als zijn netwerk, als zijn eigen omgeving en stelt de trainer in de gelegenheid om te toetsen of en wat de deelnemer begrijpt en waar eventueel aanpassingen nodig zijn.

Het netwerk (leefklimaat)

Het netwerk is van belang om de deelnemer te ondersteunen bij het nadenken over en het toepassen van wat ze hebben geleerd in de lessen en hen te helpen bij hun opdrachten. Daarom vindt er, met medeweten en instemming van de deelnemer, een *terugkoppeling* plaats naar het netwerk van de deelnemer. Dit gebeurt aan de hand van een *deelnemersvolgkaart*, die samen met de opdrachten van de deelnemers en eventuele instructies aan het netwerk worden doorgegeven. Bij problemen wordt contact opgenomen, altijd in overleg met de deelnemer (lees onderdeel in programmahandleiding : GzL als onderdeel van klinische behandeling).

3. ORGANISATIE EN UITVOERING

Werkwijze

Lees het hoofdstuk 'werkwijze' in de programmahandleiding over aanmelding, intake, exclusiecriteria en samenstelling van de groep.

Samenstelling van de groep

Bij deze tweede module wordt gewerkt met een gesloten groep aangezien cliënten dan nog moet wennen aan elkaar en aan het werken in groepsverband en de gelegenheid moeten krijgen om zich veilig en vertrouwd te gaan voelen.

Op basis van verzamelde informatie wordt gezocht naar een zo optimaal mogelijke groepssamenstelling. Afwegingen daarbij zijn de problematiek die cliënten delen (middelen die men gebruikte, bijvoorbeeld alleen alcohol), sekse (alleen vrouwen) of groepsdynamiek (deelnemers die elkaar wat te bieden hebben).

Een groepsgrootte van 6 deelnemers en 2 trainers is ideaal.

Het aantal van 6 biedt voldoende variëteit aan oefenmodellen en geeft de mogelijkheid tot splitsing van de groep in twee of drie kleinere groepen voor intensievere oefeningen. Het aantal vormt een lage drempel voor sociaal incompetent cliënten. Trainers kunnen voldoende aandacht besteden aan alle deelnemers. Bij afwezigheid van een deelnemer blijven er genoeg deelnemers over om door te kunnen gaan.

Groepstraining op maat

Hoewel de opzet van de module gevolgd dient te worden kan afhankelijk van de samenstelling van de groep en de problematiek het temp aangepast worden. Dat kan betekenen dat er meer lessen (per onderwerp) nodig zijn om de module af te ronden. Ook kan ervoor gekozen worden om meer tijd tussen de lessen in te plannen voor persoonlijk contact met de deelnemer en zijn netwerk.

De rol en het profiel van de trainers

De groep van 6 deelnemers wordt begeleid door twee trainers (HBO opgeleid) met een duidelijke taakverdeling. Afhankelijk van de samenstelling van de groep kan gekozen worden voor trainers van verschillend geslacht. Twee trainers kunnen de taken verdelen zodat zowel het programma uitgevoerd wordt en tegelijkertijd aandacht besteed wordt aan het individuele gedrag van de deelnemers en aan het groepsproces. Bij splitsing van de groep kan elke trainer een groepje onder zijn hoede nemen.

Ten slotte zijn trainers rolmodel en kunnen de deelnemers dus leren van 2 modellen.

Voorwaarden waaraan trainers moeten voldoen:

- Ervaring in het werken met groepen (bij voorkeur bij mensen met LVB)

- Zich kunnen inleven in gevoelens en behoeften van de deelnemers
- Kennis en kunde betreffende verslaving bij mensen met een LVB
- Aansluiten bij het taalgebruik van de doelgroep
- Opleiding motiverende gespreksvoering (bij voorkeur)

Aanwijzingen voor de houding van de trainers:

Wek hoop en vertrouwen: Mogelijk hebben deelnemers al teleurstellingen opgelopen aangaande hun problemen. Positieve verwachtingen ten aanzien van de module werken als voorspellingen die zichzelf neigen te vervullen (non specifieke therapiefactoren).

Bouw een positieve band op: Wil de module effect hebben dan zal er een goede verstandhouding tussen trainers en deelnemers moeten zijn. Begrip tonen, empathisch zijn, een niet veroordelende houding en afstemmen op de belevingswereld van de ander zijn daarbij van belang.

Let op taalgebruik: Sluit aan bij het 'jargon' van de deelnemers. Wees concreet en eenvoudig in woordgebruik en uitleg. Door elke les te beginnen met een welkomstpraatje weet je ook wat de deelnemers bezig houdt en kun je daarbij aansluiten en je interesse tonen.

Benadruk vooral wat goed gaat. Accepteer de persoon, reageer op gedrag
Hanteer motiverende gesprekstechnieken

Gebruik weerstand of non-coöperatief gedrag van deelnemers: verlaag de eisen, geef veel steun en bekrachtiging, overleg eventueel met het netwerk.

Laat de groep het werk doen. Laat ze nadenken en doe dat niet voor ze. Daar leren zij het meeste van.

Een belangrijk aspect van deze module is dat cliënten zelf een keuze maken: 'Wij' geven aan wat we gezond en verstandig vinden en 'jij' maakt de uiteindelijke keuze!

Vorbereiding van de lessen

De trainers bereiden elke les voor door na te gaan welke materialen nodig zijn voor de les en welke plaats de les in het geheel van de training heeft. Per les staat aangegeven wat er nodig is.

Soms kunnen tijdens de lessen belangrijke opmerkingen gemaakt worden of vragen gesteld worden door de deelnemers. Soms kan daar direct op gereageerd worden. Soms is dit om allerlei redenen (inhoud, organisatie, timing) niet handig. Om deze vaak relevante opmerkingen en vragen niet te vergeten kunnen deze genoteerd worden op een zogenaamde *parkeerbord* (flap-over). Zo kunnen deze op een passend moment geïntegreerd worden in de lessen.

Materialen

Uit de programmahandleiding (Bijlagen) :

- Evaluatieformulier: voor de cliënt na elke les in te vullen
- Evaluatieformulier: voor de cliënt aan het einde van de module
- Evaluatielijst in te vullen na elke les door trainers afzonderlijk

- Formats voor eindverslagen van alle modules
- Format terugvalpreventieplan
- Format Eerste Hulp Kaart (EHK)
- Scoringsformulier BIB (eind van de module, of bij drop out)
- Scoringsformulier DROS (door behandelaar in te vullen)
- Format voor gesprek met coördinator na afloop van de module over de facilitering van de organisatie

Handboek voor de trainer:

- Opdrachten voor de deelnemers per les
- Informatie en les materialen voor elke les

Werkboek voor de cliënt:

- Losbladige map
- Informatiebladen per les (achteraf uitreiken)
- Opdrachten per les (achteraf uitreiken)

Wat te doen bij

- Afwezigheid

Neem contact op met de deelnemer. Motiveer hem of haar om toch te komen. Is de deelnemer niet bereikbaar, neem dan binnen 24 uur contact op met de deelnemer en zijn netwerk om afspraken te maken over het vervolg.

Als de deelnemer twee keer een les mist dan is contact met de deelnemer en het netwerk van belang, waarin besproken wordt of deelname aan deze module zinvol is op dit moment. Over een vervolg worden nieuwe afspraken gemaakt.

- Te laat komen

Vraag na wat de reden van het te laat komen is. Onderzoek hoe de deelnemer een volgende keer wel op tijd kan zijn. Veroordeel niet en spreek je waardering uit voor zijn aanwezigheid.

- Opdracht niet maken

Vraag na hoe het komt en bedenk samen een oplossing. Overleg samen met deelnemer en zijn netwerk

- Niet mee kunnen komen

Trainers bespreken de situatie individueel met de deelnemer en betrekken het netwerk erbij. Samen wordt naar een oplossing gezocht (bijvoorbeeld een individueel aanbod, of extra ondersteuning).

- Onder invloed zijn

Indien de deelnemer zodanig onder invloed is dat hij niet meer kan profiteren van de les dan wordt dit met de deelnemer besproken en worden afspraken gemaakt over een vervolg.

Evaluatie na elke les

Na afloop van elke les vullen de trainers afzonderlijk van elkaar een evaluatie formulier in en geven de trainers elkaar daarna feedback en evalueren het groepsproces en de groepsdynamiek en bespreken of individueel contact met een deelnemer of het netwerk wenselijk is voor de voortgang van de behandeling (zie bij materialen).

Zij schrijven een verslag per deelnemer (deelnemersvolgkaart). Daarnaast maken zij afspraken over de terugkoppeling. Tenslotte maken zij afspraken over de volgende les.

Afsluiting van de module en vervolg

Aan het einde van elke module schrijven de trainers een *eindverslag* en een *advies*. Zo'n advies kan bijvoorbeeld zijn het vervolgen van de tweede training, het herhalen van een aantal onderdelen, een vervolg maar dan individueel of juist in een groep, deelname aan de PMT- en/of Dramatherapie groepen.

Het eindadvies wordt door een van de trainers besproken met de deelnemer en zijn netwerk.

Onderdeel van de training zijn ook de *hulpkaart* (EHK) en het *terugvalpreventieplan*, die tijdens de trainingen worden gemaakt. Ook deze hulpdocumenten worden uitgereikt en besproken met de deelnemer en zijn netwerk.

Na consensus over de inhoud van eindverslag, hulpmiddelen en advies, wordt een afspraak gemaakt voor een *slotbijeenkomst*. Deze bijeenkomst heeft een feestelijk karakter en deelnemers mogen voor hun belangrijke mensen uitnodigen om daarbij te zijn. In deze bijeenkomst vertellen deelnemers zelf, daarin bijgestaan door de trainers, wat ze geleerd en bereikt hebben, lichten zij hun hulpkaart en terugval preventieplan toe en vertellen zij hoe ze verder gaan (advies) en wat en wie ze daarbij nodig hebben.

Ze krijgen vervolgens een certificaat van deelname uitgereikt en een mapje met de belangrijke documenten erin (eindverslag, hulpkaart, terugvalpreventieplan).

Trainers benutten deze bijeenkomst om deelnemers en netwerk, te doordringen van het belang van het gebruiken van deze ondersteunende middelen.

Evaluatie aan het eind van de module

Trainers vullen na afloop van de module

- Een BIB lijst in voor elke cliënt
- Hebben een gesprek met de coördinator aan de hand van een topic lijst (zie materialen)

Handige websites

Voor achtergrondinformatie over alcohol en drugs, bijvoorbeeld ter voorbereiding voor de trainers, is het raadzaam kennis aangaande (nieuwe) drugs en alcohol actueel te houden. onderstaande websites zijn daarbij behulpzaam.

www.vnn.nl

www.jellinek.nl

www.trimbos.nl

www.tactus.nl

[www.jip.org/lan/docs/drugs_info kort](http://www.jip.org/lan/docs/drugs_info_kort).

LES A KENNISMAKEN MET ELKAAR EN MET ELKAARS GEBRUIK¹

Doelen

- De deelnemer maakt kennis met de andere deelnemers en met de trainers.
- De deelnemer weet wat het doel en de inhoud van de training is.
- De deelnemer kent de spelregels tijdens deze training.
- De deelnemer vertelt over zijn eigen gebruik.
- De deelnemer frist zijn kennis over verslaving op.
- De deelnemer frist zijn kennis over craving op.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Werkboeken voor de deelnemers
- Voorbeelden spelregels (bijlage 2)
- Ev. bijlage 6 van de motivatietraining
- Bijlage 3 en 4 (craving)
- Pennen en papier.
- Opdracht les A.
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 1).
- Kopieën van eindverslagen van de Motivatietraining, evt. signaleringsplannen

Suggesties voor de trainer

Bij deze eerste les is het vooral van belang de sfeer neer te zetten waarin gewerkt wordt. Dit is een sfeer waarin veel verwacht wordt van de inzet van de deelnemers, zodat we veel van elkaar kunnen leren. Om goed te kunnen leren, is het belangrijk dat iedereen zich veilig voelt. Daarvoor is nodig dat we respect en belangstelling voor elkaar hebben en elkaar steunen en accepteren.

Trainers zijn deskundig op het gebied van verslaving, ze zijn echter geen ervaringsdeskundigen. Deelnemers zijn dat wel. Zij weten als geen ander hoe het is om verslaafd te zijn en kunnen met die ervaring elkaar goed begrijpen en ondersteunen. Ook kunnen ze elkaar helpen bij het nemen van een beslissing over hun gebruik. Zorg dat je deze deskundigheid van de deelnemers benut!

Houd er rekening mee dat het voor sommige deelnemers de eerste keer is dat ze een verslavingsmodule volgen. Andere deelnemers hebben de Motivatiemodule al gevolgd. Bij deze module wordt er echter veel dieper ingegaan op hun eigen gebruik en de problemen die dit in het verleden heeft opgeleverd. Vaak zijn deelnemers bang om over hun verslaving te praten. Het kan zijn dat ze trek (craving) ervaren wanneer ze over alcohol en drugs praten. Benoem dat dit kan optreden en vraag er tijdens de training regelmatig naar (met name wanneer je signalen van trek ziet bij de deelnemers)

¹ Vaak betreft het dezelfde groep cliënten die ook al samen de motivatiemodule heeft gevolgd. Kennismaking is dan niet meer nodig, in plaats daarvan wordt stilgestaan bij hoe de tussenliggende periode is verlopen.

Ook kan het zijn dat ze liever niet over het verleden willen praten (ze hebben vaak het nodige meegemaakt). Maak ook dit indien nodig bespreekbaar.

Door angst of andere factoren kan er weerstand bestaan bij de deelnemers. Zorg dat je deze weerstand (h)erkent en ga geen strijd aan. Probeer waar mogelijk weerstand weg te nemen door de deelnemers serieus te nemen en hun aanwezigheid te bekrachtigen.

In deze eerste les zal een start worden gemaakt met praten over eigen gebruik. Onderwerpen die aan de orde komen zijn: 'Wat heb je gebruikt?', 'Waarom gebruikte je?', 'Heeft gebruik je in de problemen gebracht en zo ja hoe?' Van de deelnemers wordt verwacht dat ze hier enige voorbereiding voor treffen.

Deelnemers die de Motivatiemodule hebben gevolgd, hebben hun verhaal gedaan over hun eigen gebruik. Dit vormt een mooi uitgangspunt voor het gesprek over hun eigen gebruik. Vraag deelnemers hun verhaal mee te nemen naar deze eerste les.

10 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedere deelnemer deze eerste keer persoonlijk welkom (zorg dat je hun namen kent!)
- ◆ Stel je zelf als trainer(s) (nogmaals) voor
- ◆ Als deelnemers elkaar niet kennen: vraag deelnemers zich aan elkaar voor te stellen en geef wat steekwoorden mee (naam afdeling, verslavingsprobleem (welk middel), wat verwacht je te leren).
- ◆ Als deelnemers al eerder samen training hebben gevolgd: vraag hoe het de afgelopen periode met een ieder is gegaan

10 min. Inleiding training; uitleg doelen, inhoud en spelregels

We hebben nu kennism gemaakt met elkaar en weten waarom iedereen bij deze training zit. Wij zullen nu wat uitleggen over de training.

- ◆ Deel de werkboeken uit.
- ◆ Neem de praktische informatie met de deelnemers door.
- ◆ Leg uit wat de doelen van de training zijn.
- ◆ Leg uit wat de inhoud is van de training.
- ◆ Neem de spelregels door met de deelnemers.
- ◆ Leg uit dat er in de laatste les een EH-kaart zal worden gemaakt en een (begin van een) terugvalpreventieplan.

Aan het eind van de training zal ieder van jullie een persoonlijke EH-kaart gaan maken. Dit is een klein kaartje, waarop een aantal dingen worden geschreven die jou kunnen helpen als je het moeilijk hebt. Ook gaan we een terugvalpreventieplan maken. Dit is een plan waar heel duidelijk in staat geschreven wat je moet doen om van de alcohol of drugs af te blijven. Ook staat er in wat anderen kunnen doen.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we het hebben over verslaving. Voor een aantal van jullie is dit misschien nieuwe informatie. Anderen hebben dit in de Motivatiemodule al geleerd. Toch is het goed om er nog eens bij stil te staan en een aantal belangrijke dingen te herhalen.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	De deelnemer vertelt over zijn eigen gebruik.	<p>I. Vraag de deelnemers waarom ze alcohol/drugs gebruikten. Schrijf redenen op het bord.</p> <p>II. Vraag deelnemers of ze door hun gebruik in de problemen zijn geraakt en zo ja, op welk gebied/welke gebieden. Schrijf de gebieden op het bord.</p>	Bord, stiften.
10 min.	De deelnemer frist zijn kennis over verslaving op.	<p>I. Fasen van gebruik: vraag wie nog weet welke fasen van gebruik er zijn. Leg indien nodig de verschillende fasen van gebruik uit</p> <ol style="list-style-type: none"> Experimenteren (Sociaal) gebruik Problematisch gebruik Stoornissen in het gebruik van een middel <p><i>De meeste mensen drinken wel eens alcohol of roken wel eens een sigaret. Ook andere drugs kun je een keer uitproberen. Omdat je nieuwsgierig bent bijvoorbeeld. Als het bevalt dan ga je het misschien vaker gebruiken, Waarschijnlijk geeft dit eerst nog geen problemen. We noemen dit sociaal gebruik. Bij sommigen blijft het hier bij. Anderen gaan het middel steeds vaker gebruiken en ook steeds meer ervan gebruiken. Je komt dan in de fase van problematisch gebruik, je gebruikt meer dan goed voor je is. Je bent dan misschien wel verslaafd aan het worden. Moeilijk gezegd: je hebt een stoornis in het gebruik van een middel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag naar de eigen ervaringen van de deelnemers. ◆ Ga na of ze snappen wat bedoeld wordt. <p>II. Verslaving</p> <ol style="list-style-type: none"> vraag deelnemers wanneer zij vinden dat je verslaafd bent. Schrijf dit onder elkaar op een bord Leg uit wat verslaving is, dat het niet simpel is: 	Bord, stiften.
	De deelnemer vertelt over zijn eigen gebruik.		

	De deelnemer frist zijn kennis over verslaving op.	<p><i>Je kunt niet zeggen: "je bent wel of niet verslaafd". Het is vaak niet zwart of wit, er zit een groot grijs gebied tussen. Je kunt een beetje verslaafd zijn of heel erg. Het kan ook verschillend zijn per middel. Bij verslaving hoort vooral dat je je gebruik niet meer onder controle hebt. De drang om te gebruiken is vaak zo groot dat het je niet lukt om van de drugs af te blijven. We noemen dit craving of trek. Je hebt er last van of andere mensen hebben er heel veel last van. Stoppen lukt misschien niet meer en je bent veel tijd kwijt aan het krijgen, gebruiken en bijkomen van gebruik. Je kunt ook problemen krijgen met anderen, op je werk of met de politie. Bij jullie is dit laatste misschien wel de reden dat je nu hier bent.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Teken een lijn op het bord, lopend van 0 (niet verslaafd) naar 10 (heel erg verslaafd). Vraag deelnemers waar zij zichzelf plaatsen op de lijn ◆ Ga na of ze snappen wat bedoeld wordt. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van casuïstiek. Zie voor voorbeelden bijlage 6 van de motivatietraining 	Bijlage 6 van de motivatie training
10 min.	<p>De deelnemer frist zijn kennis over craving op.</p> <p>De deelnemer praat over zijn eigen gebruik.</p>	<p>I. Vraag wie nog weet wat craving is, hoe het werkt. Leg vervolgens uit wat craving is. Doe dit aan de hand van de bijlagen over craving. Er is een eenvoudige uitleg over trek (de hond en de bel) en een wat ingewikkeldere uitleg over craving. Kies wat het beste aansluit bij de groep</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Maak duidelijk dat het bij craving gaat om trek en/of 'voortdurend denken aan' (dit laatste wordt over het algemeen beter herkend door de deelnemers). ◆ Sommige deelnemers hebben vooral last van flashbacks. Vaak gebeurt dit in dromen, ze dromen dat ze gebruiken, dit voelt vaak levensecht. Het verdient aanbeveling hier naar te vragen, zeker als deelnemers zich niet herkennen in het hebben van craving. Het kan bovendien een geruststelling zijn voor deelnemers te horen dat het hebben van flashbacks vaker voorkomt. <p>II. Vraag naar eigen ervaringen van de afgelopen periode en naar voorbeelden Hoe herkennen de deelnemers trek bij zichzelf? Eventueel kun je een oefening doen. Zie bijlage 3 en 4</p>	<p>Bord, stiften, Bijlagen 3 en 4</p> <p>Iets lekkers Formulier meet je trek</p>

2 min. Samenvatting

We hebben in deze les kennisgemaakt met elkaar. Wij hebben jullie uitgelegd wat de doelen van deze training zijn en hoe de training er precies uit zal zien. Omdat het belangrijk is dat we op een goede manier met elkaar omgaan, hebben we een aantal spelregels tijdens deze training. Deze hebben we nu allemaal doorgenomen tijdens deze eerste les. Verder hebben we het gehad over wat verslaving is en wat met craving bedoeld wordt.

1 min. Opdrachten

Bij elke les hoort ook een aantal opdrachten. Deze krijgen jullie steeds aan het eind van de les mee. De opdracht voor deze week is dat je de doelen, de inhoud en de spelregels nog eens goed doorleest. Ook is er een opdracht over craving/trek.

5 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze eerste les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer
Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP 1 DE MOTIVATIECIRKEL

Doelen

- De deelnemer weet wat de motivatiecirkel is.
- De deelnemer kan voor zichzelf aangeven waar hij/zij staat in de motivatiecirkel.
- De deelnemer (her)kent de verschillende stadia van motivatie.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Uitleg motivatiecirkel (Bijlage 5.).
- Motivatiecirkel (bijlage 6).
- Motivatiecirkel in picto's (bijlage 7)
- Kaarten motivatiecirkel (Bijlage 8.).
- Oefening motivatie-uitspraken (Bijlage 9).
- Oefening vignetten (Bijlage 10).
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 1)
- Opdracht.

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk (en wenselijk) bespreekbaar (zie les A).

Bij het oefenen met de motivatiecirkel kan gebruik worden gemaakt van motivatie-uitspraken (Bijlage 9.) of van vignetten (Bijlage 10.). Je kunt er ook voor kiezen van beide een deel te doen.

Meestal volstaat één les over dit onderwerp. Indien nodig kunnen aan dit onderwerp ook twee lessen besteed worden.

Bij het praten over gewoonten wordt bij slechte gewoonten gebruik van alcohol en drugs genoemd. Wanneer dit op weerstand stuit in een groep (of dat de verwachting is) kan eventueel eerst roken als voorbeeld genomen worden. De ervaring is dat dit een minder beladen onderwerp is voor deelnemers.

Maak gebruik van het whiteboard of de flap-over om suggesties die deelnemers noemen op te schrijven en om uitleg visueel te ondersteunen. Het is een abstract en moeilijk begrip voor deelnemers, visualiseren helpt om rust in te bouwen en om de uitleg beter te laten bevatten.

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

5 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we kennism gemaakt met elkaar en iedereen heeft wat verteld over zijn/haar eigen gebruik². Ook hebben we het gehad over verslaving en craving en wat dit nou eigenlijk is. Heeft iemand daar nog vragen over?

De opdracht voor deze week was nog eens goed de doelen, de inhoud en de spelregels door te lezen. Was dit voor iedereen duidelijk of hebben jullie nog vragen? Verder hebben jullie nagedacht over craving. Wie wil er wat vertellen over die opdracht?

5 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we het hebben over het veranderen van gewoonten.

- ◆ Vraag de deelnemers of ze weten wat een gewoonte is. Leg kort uit wat er mee bedoeld wordt.

Een gewoonte is gedrag dat je telkens weer doet. Je doet het omdat je het zo gewend bent. Een goede gewoonte is bijvoorbeeld dat je je tanden poetst voordat je naar bed gaat. Een slechte gewoonte is nagels bijten als je televisie kijkt.

- ◆ Vraag naar (meer) voorbeelden van goede en slechte gewoonten.

Er zijn heel veel goede en slechte gewoonten. Iedereen heeft weer andere gewoonten. Natuurlijk gaat het in deze training over gebruik van alcohol en drugs. Middelengebruik was voor jullie een gewoonte. Als je een gewoonte wilt veranderen of afleren, dan moet je dit zelf willen. Je moet ook geloven in jezelf, dat je de gewoonte kunt veranderen! Dit noemen we motivatie: je moet gemotiveerd zijn om je slechte gewoonten af te leren.

In deze les gaan we het hier verder over hebben. We zullen wat uitleggen over motivatie en daarna gaan we praten over jullie eigen motivatie.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
40 min.	De deelnemer leert wat de motivatiecirkel is.	I. Geef onderstaande uitleg ter inleiding van de motivatiecirkel. (zie ook Bijlage 5.) <i>We hebben al gezegd dat gebruik van alcohol of drugs een gewoonte is. 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 alcohol of drugs!</i>	Bord, stiften, Bijlage 5.

² Of bij een bestaande groep: hebben we gehoord hoe het de afgelopen periode met iedereen is gegaan

	<p>De deelnemer kan voor zichzelf aangeven waar hij/zij staat in de motivatiecirkel.</p> <p>De deelnemer leert de verschillende stadia van motivatie herkennen.</p>	<p><i>Misschien ben je al gestopt met gebruik. Soms had je geen keuze: in het Huis van Bewaring en in een instelling mag immers vaak niet gebruikt worden.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Wat je zelf wilt, is voor iedereen anders. Ook kan dit per moment verschillend zijn.</i></p> <p><i>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' .</i></p> <p>II. Teken de motivatiecirkel op het bord (zonder tekst).</p> <p><i>De motivatiecirkel gaat over wat jij wilt. We noemen dit ook wel jouw 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.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Maak bij het invullen van de vakjes gebruik van Bijlage 5. <p>III. Deel de motivatiekaarten uit. Vraag de deelnemers in welk stadium (vakje) zij op dit moment zitten. Laat ze de kaart die het beste bij ze past op dat moment voor zich leggen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag dit na per middel dat ze gebruikt hebben! <p>IV. Doe een oefening met de groep om te kijken of ze de cirkel begrijpen (zie bijlage 9 en 10.).</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Lees een uitspraak of vignet voor. ◆ Vraag de deelnemer bij welk stadium de uitspraak of het verhaaltje hoort. 	<p>Bijlage 8.</p> <p>Bijlage 9. Bijlage 10.</p>
--	---	--	---

2 min. Samenvatting

We hebben in deze les gepraat over goede en slechte gewoonten. Ook middelengebruik en verslaving is een gewoonte. We noemen dit een slechte gewoonte, omdat het schadelijk is voor je en omdat je er vaak door in de problemen komt met andere mensen. Als je een slechte gewoonte wilt afleren, dan moet je gemotiveerd zijn. Dit betekent dat je zelf wilt stoppen! Wat je zelf wilt, kan per moment verschillend zijn. Jullie hebben vandaag geleerd welke 6 stappen er zijn en hier hebben we mee geoefend.

1 min. Opdrachten

Voor deze week zijn er een aantal opdrachten.

◆ Deel de opdrachten uit.

Lees de uitleg over de motivatiecirkel nog eens goed door. Probeer het eens uit te leggen aan iemand in je omgeving (bijvoorbeeld begeleiding, familie).

Verder is het de bedoeling dat je elke dag een vast moment neemt om even kort na te denken over wat jij wilt met je middelengebruik. Schrijf op in welke van de 6 vakjes van de motivatiecirkel je die dag zit. Als je dit moeilijk vindt, dan kun je begeleiding, familie of een vriend vragen je te helpen.

2 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag om de deelnemer te stimuleren en te ondersteunen bij het maken van de opdracht.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP 2 DE 5 G'S EN DE 5 B'S

Doelen

- De deelnemer kan voor zichzelf aangeven waar hij/zij staat in de motivatiecirkel.
- De deelnemer kent de 5 G's
- De deelnemer begrijpt de relatie tussen de G's en gebruik van middelen
- De deelnemer begrijpt dat hij zelf invloed kan uitoefenen over zijn gedrag
- De deelnemer kent de 5 B's
- De deelnemer begrijpt de relatie tussen de 5 B's en gebruik van middelen

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Kaarten motivatiecirkel (Bijlage 8).
- Pennen en papier.
- Oefeningen (bijlage 11 en 12)
- Odrachten.
- Deelnemersvolgkaart

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk (en wenselijk) bespreekbaar (zie les A).

Meestal volstaat één les over dit onderwerp. Indien nodig kunnen aan dit onderwerp ook twee lessen besteed worden.

Vooraf het onderscheid tussen gedachten en gevoelens is voor deelnemers moeilijk. Houd hier rekening mee in je uitleg en vraag goed door wat een deelnemer bedoelt.

10 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit. Vraag elke deelnemer in welk vakje van de motivatiecirkel hij/zij vandaag zit en hoe het de afgelopen dagen was³.

*Pak jullie motivatiekaarten er nog eens bij.
Vandaag doen we een extra rondje. We staan stil bij waar je in de cirkel zit op dit moment, hoe je vandaag denkt over je gebruik. Met andere woorden: 'Wat wil je op dit moment met je gebruik?' Laten we het eens proberen. Wie wil er beginnen?*

³ Deze vraag kan ook tijdens volgende lessen gesteld worden, met name wanneer het aansluit bij hetgeen de deelnemer zegt. Doe het niet te vaak, dit roept wellicht weerstand op

5 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we gepraat over gewoonten. Je hebt een heleboel gewoonten. Wie kan er eens een voorbeeld noemen?

- ◆ Laat de deelnemers een aantal voorbeelden noemen van goede en slechte gewoonten.

Ook middelengebruik en verslaving is een gewoonte. We noemen dit een slechte gewoonte, omdat het schadelijk is voor je en omdat je er vaak door in de problemen komt met andere mensen. Als je een slechte gewoonte wilt afleren, dan moet je gemotiveerd zijn.

Jullie hebben voor deze week de uitleg bij de motivatiecirkel nog eens goed doorgelezen. Wie heeft er nog vragen over? Wie zou eens in het kort willen vertellen wat er staat.

Jullie hebben deze week elke dag genoteerd in welk vakje van de cirkel je zelf zat. Laten we die opdracht eens bekijken

- ◆ Laat elke deelnemer zijn opdracht toelichten.

5 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we het hebben over de 5 G's en de 5 B's. Misschien heb je hier al wel eens van gehoord of werk je er al mee.

De 5 G's en B's kunnen helpen om beter te snappen wat je denkt, voelt en doet. Zeker bij verslaving kan dit nuttig zijn, want vaak denk je dan niet meer goed na en wil je liever niet voelen. Nu je bezig bent je verslaving beter te snappen, is het dus nuttig dit wel weer te gaan doen! Door gebruik te maken van de G's en B's merk je ook dat zelf invloed hebt op je gedrag en dus ook op je gebruik!

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
35 min.	De deelnemer kent de 5 G's	<p>I. Leg uit welke G's er zijn</p> <p><i>In behandeling wordt vaak gebruik gemaakt van de 5 G's. Wie kent deze al? Kun je ze eens noemen?</i></p> <ul style="list-style-type: none">◆ Laat de deelnemers zoveel mogelijk zelf bedenken en vul aan wat ontbreekt. <p><i>De 5 G's zijn: Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag en gevolg</i></p> <ul style="list-style-type: none">◆ Schrijf de G's naast elkaar op het bord of de flap-over <p>II. Begin met de G van <u>gebeurtenis</u></p> <p><i>Een gebeurtenis is iets wat gebeurt, wat je</i></p>	Whiteboard/ flap-over, stiften

	<p>De deelnemer kent de 5 B's</p>	<p><i>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 fototoestel een opname ergens van maakt. Iedereen die de afbeelding of opname ziet, ziet hetzelfde.</i></p> <p><i>Wie kan er nog meer een voorbeeld noemen?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Kies samen met de deelnemers één voorbeeld uit om verder uit te werken. Schrijf dit voorbeeld op het bord onder de G van gebeurtenis ◆ Zorg dat dit een neutraal voorbeeld is om het niet te beladen en daarmee te moeilijk te maken. <p>III. Vraag vervolgens welk <u>gevoel</u> deze gebeurtenis bij de deelnemers oproept. Begin met de deelnemer van wie het voorbeeld is.</p> <p><i>Een gebeurtenis, iets wat je meemaakt, zorgt altijd voor een bepaald gevoel. Dit kan heel licht zijn, maar ook heel heftig.</i></p> <p><i>Toen je dit overkwam, hoe voelde je je toen? En wat zouden anderen voelen als ze dit meemaakten?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Schrijf de verschillende gevoelens die deelnemers noemen bij de G van gevoel op het bord. Vraag door als een deelnemer vaag blijven (goed/niet goed). <p>IV. Leg uit dat er een hulpmiddel is om gevoelens onder woorden te brengen.</p> <p><i>Er zijn heel veel verschillende gevoelens. Al die verschillende gevoelens zijn in te delen bij 1 van de 5 B's. B staat voor basisgevoelens. Wie kent deze al en kan ze opnoemen?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat de deelnemers zoveel mogelijk zelf bedenken en vul aan wat ontbreekt. <p><i>De 5 B's zijn: blij, boos, bang, beschaamd en bedroefd.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Schrijf de 5 B's naast elkaar op het bord. <p><i>Blij is dus één van de 5 basisgevoelens. Er zijn heel veel soorten blij. Je kunt opgelucht zijn, vrolijk, gelukkig, tevreden en ga zo maar door. Het ene gevoel is heel sterk, zoals gelukkig, terwijl tevreden zijn veel minder sterk is.</i></p>	
--	-----------------------------------	---	--

<p>De deelnemer begrijpt de relatie tussen de 5 B's en gebruik van middelen</p>		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag deelnemers naar voorbeelden bij de 5 B's. Vul desgewenst aan. <p><i>Dit geldt ook voor boos (zwak is geïrriteerd, sterk is laaiend), bang (zenuwachtig tot doodsbang), beschaamd (verlegen tot je dood schamen) en bedroefd (teleurgesteld tot verscheurd van verdriet).</i></p> <p><i>Gevoelens zijn vaak best moeilijk te herkennen. Vooral als je gewend bent om gevoelens weg te stoppen, bijvoorbeeld door gebruik van alcohol of drugs. Maar je gevoel verdwijnt niet als je gebruikt. Het wordt vaak alleen maar sterker. En als je stopt met gebruik dan komt het dubbel en dwars terug. Des te meer reden om maar weer verder te gebruiken! En zo is de cirkel rond. Wie herkent dit?</i></p> <p><i>Omdat je niet gewend bent stil te staan bij je eigen gevoel en het moeilijk is je eigen gevoelens goed onder woorden te brengen willen we met deze G nog wat verder oefenen</i></p>	
<p>De deelnemer kent de 5 G's</p>		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Deel oefening 1 uit. Laat elke deelnemer er een aantal invullen. Bespreek deze antwoorden vervolgens na. <p>V. Leg uit dat een gevoel niet zomaar ontstaat. Hier aan voorafgaand <u>denk</u> je van alles</p> <p><i>We hebben nu gezien dat er veel verschillende gevoelens zijn en hoe we ze wat makkelijker kunnen omschrijven door gebruik te maken van de 5 B's. Maar...een gevoel valt niet zomaar uit de lucht. En niet iedereen voelt hetzelfde. Dit komt omdat er eigenlijk altijd een gedachte bij hoort. Die gedachte maakt dat je je blij, boos of bedroefd voelt. Soms gaat dit zo snel dat je helemaal niet stil staat bij wat je denkt. Maar als je er later wel bij stil staat, kun je het vaak wel bedenken.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag wat de deelnemers denken bij deze gebeurtenis. Begin weer bij de deelnemer van wie het voorbeeld is. <p><i>Toen dit gebeurde, wat dacht je toen? En wat zouden anderen denken als ze dit meemaakten?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Schrijf de verschillende gedachten die deelnemers noemen bij de G van gedachte op het bord. Vraag door als een deelnemer geen gedachte maar bijvoorbeeld een gevoel noemt. Vaak wordt er bij doorvragen wel 	<p>Bijlage 11</p>

	<p>De deelnemer begrijpt de relatie tussen de G's en gebruik van middelen</p>	<p>een gedachte genoemd. Soms zijn bij de vorige G (gevoel) ook al gedachten genoemd. Vraag anders aan andere deelnemers om te helpen of vul zelf aan.</p> <p>◆ Eventueel kan ook oefening 2 gebruikt worden om de uitleg over gedachten te ondersteunen. Laat elke deelnemer er een aantal invullen. Bespreek deze antwoorden vervolgens na.</p> <p>VI. Vraag deelnemers wat vervolgens hun <u>gedrag</u> zou kunnen zijn.</p> <p><i>De volgende G is gedrag. Met gedrag wordt bedoeld: dat wat je doet. Dit kan van alles zijn, bijvoorbeeld slaan, weglopen, blozen, iets zeggen, huilen enz.</i></p> <p><i>Wat deed je toen je dit meemaakte? En wat zouden anderen doen?</i></p> <p>VII. Leg uit wat de relatie is tussen de 4 G's en middelengebruik</p> <p><i>De voorbeelden die jullie noemen zijn allemaal voorbeelden van gedrag. Ook gebruik van alcohol en drugs is gedrag. En zoals je kan zien, gaat er heel wat aan vooraf voordat je gaat gebruiken. Eerst gebeurt er iets, dan denk je iets en je voelt er ook nog wat bij. Dit gaat soms zo snel, dat je je er niet bewust van bent. En dat maakt het vaak ook zo moeilijk om te stoppen met gebruik. Juist door er meer stil bij te leren staan wat je denkt en voelt, heb je ook meer invloed op je gebruik. Je kunt je negatieve gedachten bijvoorbeeld vervangen door helpende gedachten. Dus niet denken 'ze moeten ook altijd mij hebben', maar 'wat ik te horen krijg, vind ik niet leuk maar is wel terecht' of 'ik heb nu pech, maar de volgende keer zorg ik ervoor dat het me wel lukt'</i></p> <p>◆ Vraag deelnemers ook helpende gedachten te verzinnen voor de voorbeelden op het bord.</p> <p><i>Helpende gedachten zorgen er vaak voor dat je je beter voelt. Je hebt dan misschien ook niet meer zo'n behoefte om te gebruiken. En ook als je je rot voelt, kun je iets anders doen dan gebruiken. Dit is misschien wel moeilijk, maar je kunt het wel leren!</i></p> <p><i>In de training gaan we hier verder met jullie naar kijken. Hoe komt het nou dat je gebruikt en wat kun je doen in plaats van gebruiken. De G's komen dan soms nog wel eens terug. Ook</i></p>	<p>Bijlage 12</p>
--	---	--	-------------------

	<p>De deelnemer kent de 5 G's</p> <p>De deelnemer begrijpt dat hij zelf invloed kan uitoefenen over zijn gedrag</p>	<p><i>in andere trainingen en therapieën wordt gebruik gemaakt van de G's en B's. Het is dus belangrijk dat jullie ermee kunnen werken</i></p> <p>VIII. Leg uit wat bedoeld wordt met gevolg</p> <p><i>We hebben nu 4 G's gedaan, maar zoals jullie zien is er nog een vijfde G, gevolg. Wie weet wat hiermee wordt bedoeld? Met gevolg wordt bedoeld: dat wat op je gedrag volgt. Bijvoorbeeld: als je gedrag was 'iemand uitschelden', dan kan het gevolg zijn dat diegene zich rot voelt of niets meer met je te maken wil hebben. Meestal is dat niet wat je wilde!</i></p> <p><i>Welk gevolg had jouw gedrag in het voorbeeld? En wat zou het gevolg kunnen zijn bij de anderen?</i></p> <p>IX. Leg uit dat je zelf invloed hebt op je gedrag</p> <p><i>Je ziet dat we bij 1 gebeurtenis heel veel verschillende gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen hebben opgeschreven. Jullie verschillen in wat jullie denken en voelen en ook in wat je doet. Je ziet dus ook dat een gebeurtenis zo verschillende gevolgen kan hebben. Maar je ziet dus ook: als je een helpende gedachte hebt, zorgt dit voor een neutraal of prettig gevoel en zal je neiging om te gebruiken vaak niet zo groot zijn. Gevolg is dat je nuchter blijft en trots bent op jezelf. ! In deze training gaan we stap voor stap kijken hoe het met jouw gebruik zit. Als je begrijpt hoe het werkt, dan heb je er als het goed is ook meer grip of invloed op. De 5 G's en B's kunnen een hulpmiddel zijn om jouw gebruik beter te gaan snappen.</i></p>	
--	---	--	--

2 min. Samenvatting

*We hebben het vandaag gehad over de 5 G's en de 5 B's. 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!*

1 min. Opdracht⁴

◆ Deel de opdrachten uit.

⁴ Vaak wordt aan het bespreken van de oefeningen een extra les gewijd. Mocht dit niet het geval zijn, dan worden de opdrachten bij aanvang van onderwerp 3 besproken

Denk deze week nog eens na over wat jij wilt met je middelengebruik. Schrijf op in welke van de 6 vakjes van de motivatiecirkel je zit. Als je dit moeilijk vindt, dan kun begeleiding of iemand anders vragen je te helpen.

Maak voor de volgende keer de oefeningen over gedachten en gevoel verder af

Werk voor de volgende keer ook een gebeurtenis van deze week uit aan de hand van de vijf G's. Vraag iemand van de begeleiding of een familielid of vriend om je te helpen

2 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag om de deelnemer te stimuleren en te ondersteunen bij het maken van de opdracht.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP 3 VOOR- EN NADELEN VAN GEBRUIK

Doelen

- De deelnemer kent de voor- en nadelen van gebruik voor zichzelf.
- De deelnemer ziet het verband tussen motivatie en voor- en nadelen.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Plakband en lijm.
- Kaarten voor- en nadelen van gebruik (bijlage 13)
- Flap(-over) voor elke deelnemer met twee kolommen (voor- en nadelen).
- Pennen en papier.
- Opdrachten.
- Deelnemersvolgkaart

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk (en wenselijk) bespreekbaar (zie les A).

Meestal volstaat één les over dit onderwerp. Indien nodig kunnen aan dit onderwerp ook twee lessen besteed worden.

10 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit. Vraag hierbij eventueel in welk vakje van de motivatiecirkel een deelnemer vandaag zit en hoe het de afgelopen week was (zie uitleg onderwerp 2).

5 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht⁵

De vorige keer hebben we gepraat over de 5 G's en de 5 B's. Wie kan ze nog noemen. Jullie hebben ook een aantal oefeningen gemaakt. Laten we eens kijken hoe dit is gegaan.

⁵ Vaak zijn de opdrachten al besproken in een extra les over de G's en B's. In dat geval kan dit deel worden overgeslagen.

5 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we het hebben over 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. Dit hebben we de vorige keer geleerd. Om een goede beslissing te kunnen nemen, is het ook belangrijk om te weten wat voor jou de voor- en nadelen van gebruik zijn. Aan het eind van de les zullen we daar nog wat meer over vertellen.

We gaan deze les bekijken welke voor- en nadelen bij jouw gebruik horen.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
35 min.	<p>De deelnemer kent de voor- en nadelen van gebruik voor zichzelf.</p> <p>De deelnemer ziet het verband tussen motivatie en voor- en nadelen.</p>	<p>I. Deel aan elke deelnemer een stapel blanco kaartjes uit.</p> <p>II. Vraag deelnemers zoveel mogelijk voor- en nadelen op te schrijven van hun eigen gebruik (gebruik per voor-/nadeel een kaartje). Laat ze twee stapels maken: één met voor- en één met nadelen</p> <p>III. Deel vervolgens de kaarten met voor- en nadelen uit. Vraag deelnemers hun eigen stapel met voor- en nadelen aan te vullen (wat niet van toepassing is kan weggelegd worden).</p> <p>IV. Geef de deelnemer de flap met twee kolommen. Laat ze de kaarten in de juiste kolom plakken en hang de flap op aan de muur.</p> <p>V. Laat elke deelnemer zijn flap toelichten. Vraag deelnemers te reageren op elkaar</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag deelnemers waarom iets een voor- of nadeel is. ◆ Bespreek ook de balans (heeft de deelnemer meer voor- dan nadelen of net andersom?). <p>VI. Maak de verbinding naar motivatie.</p> <p><i>In het begin zeiden we al dat het belangrijk is om te weten welke voor- en nadelen middelengebruik voor jou heeft. Vaak is het zo dat mensen die niet willen stoppen met gebruik en later van plan zijn gewoon te blijven gebruiken, meestal meer voordelen aan gebruik zien dan nadelen. Ook andersom geldt dat mensen die absoluut zeker weten dat ze nooit meer gaan gebruiken, veel 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</i></p>	<p>Blanco kaarten,</p> <p>Bijlage 13.</p> <p>Flap voor elke deelnemer met twee kolommen (voor- en nadelen), lijm, plakband.</p>

		<p><i>de andere kant op beweegt, dus naar de nadelenkant, dan heb je vaak goede redenen voor jezelf om te stoppen.</i></p> <p>◆ Tip: je kunt het demonstreren met behulp van een balansweegschaal. Gebruik daarvoor witte damstenen als voordelen en zwarte voor de nadelen.</p>	<p>Balans weeg-schaal + damstenen</p>
--	--	--	---------------------------------------

2 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over voor- en nadelen van gebruik. 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. Als de balans doorslaat naar de voordelenkant, dan ben je meestal nog niet zo gemotiveerd om te stoppen. Als de balans naar de nadelenkant doorslaat, dan wil je juist wel graag stoppen.

1 min. Opdracht

◆ Deel de opdrachten uit.

Denk na over de voor- en nadelen van gebruik voor jou persoonlijk. Als je nog iets nieuws bedenkt, schrijf het dan op. Je kunt het ook samen met iemand doen.

2 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les. Trainers maken voor elke deelnemer een voor- en nadelenbalans (zie Bijlage 14.). Maak voor deelnemers die moeite hebben met of niet kunnen lezen gebruik van picto's.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag om de deelnemer te stimuleren en te ondersteunen bij het maken van de opdracht.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP 4 REDENEN OM TE STOPPEN & ALTERNATIEVEN VOOR GEBRUIK

Doelen

- De deelnemer bedenkt één tot drie redenen waarom hij wil stoppen met gebruik.
- De deelnemer bedenkt alternatieven voor gebruik.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Alternatieven (bijlage 15)
- Pennen en papier.
- Opdracht.
- Deelnemersvolgkaart

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk (en wenselijk) bespreekbaar (zie les A).

Vaak worden aan dit onderwerp twee lessen besteed. Het is belangrijk voldoende tijd uit te trekken voor het bespreken van het huiswerk. Ook het vinden van redenen die voor de deelnemer *persoonlijk* belangrijk zijn kost enige tijd. Let op: totale lestijd is geschat op 85 minuten.

Sommige deelnemers weten zeker dat ze niet willen stoppen. Zij willen vaak wel minderen. Wanneer het bedenken van redenen om te stoppen op weerstand stuit, kan eventueel ook worden gekozen voor het bedenken van redenen om te minderen. Dit biedt later aanknopingspunten om door te praten over moeilijke situaties waar men dan mee geconfronteerd wordt.

10 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit. Vraag hierbij eventueel in welk vakje van de motivatiecirkel een deelnemer vandaag zit en hoe het de afgelopen week was (zie uitleg onderwerp 2).

10 min. Terugblik op de vorige les

De vorige keer hebben we het gehad over voor- en nadelen van gebruik. Iedereen heeft voor zichzelf een aantal kaarten met voor- en nadelen gemaakt en uitgezocht en deze op een flap-over geplakt. Deze week hebben jullie hier misschien nog wel dingen aan toegevoegd.

- ◆ Vraag deelnemers naar hun ervaringen met deze opdracht. Vraag hoe ze het hebben aangepakt en wat het heeft opgeleverd aan eventuele nieuwe informatie. Vul eventueel de voor- en nadelenbalans van de deelnemer aan (bijlage 14, ingevuld per deelnemer)
- ◆ Deel tenslotte deze voor- en nadelen balans uit aan de deelnemers

Jullie zien dat er bovenaan het papiertje een weegschaal staat. Als je voor jezelf nu eens bedenkt dat je de voordelen aan de ene kant van de weegschaal legt en de nadelen aan de andere kant, naar welke kant zal de weegschaal dan doorslaan in jouw geval? Wat zegt dat denk je over jouw gebruik?

- ◆ Leg uit dat bij mensen die willen stoppen met gebruik de balans vaak doorslaat naar de nadelenkant. Bij mensen die straks weer willen gebruiken of het nog niet weten, slaat de balans vaak door naar de voordelenkant.

5 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we praten over redenen om te stoppen. Ook als je nog niet precies weet wat je wilt, kun je misschien al wel bedenken waarom het goed zou zijn om te stoppen. De voor- en nadelen kunnen je daarbij helpen. We gaan vandaag ook kijken naar dingen die je beter kunt doen dan weer gaan gebruiken. We noemen dit alternatieven. Je zou ook kunnen zeggen: 'Dingen die ik kan gaan doen als ik last heb van craving'.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
30 min.	De deelnemer bedenkt één tot drie redenen waarom hij wil stoppen met gebruik.	<p>I. Leg uit waarom het belangrijk is om redenen te vinden om te stoppen.</p> <p><i>We hebben bij de voor- en nadelenbalans al gezien dat de weegschaal niet voor iedereen hetzelfde is. Bij sommige van jullie slaat hij door naar de voordelenkant, bij anderen is de weegschaal zwaarder aan de nadelenkant. De meeste mensen die de keuze hebben gemaakt om te stoppen met gebruik, zien meer nadelen van gebruik dan voordelen. Met andere woorden: de voor- en nadelenbalans is belangrijk bij het nemen van een beslissing over je gebruik. 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 training 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!!</i></p> <p>◆ Tip: benadruk dat op de korte termijn de voordelen groot lijken, maar op de lange termijn de nadelen zwaarder wegen.</p> <p>II. Vraag elke deelnemer zoveel mogelijk</p>	Pen, papier, bord, stiften.

		<p>redenen op te schrijven om te stoppen. Hij kan hierbij gebruik maken van zijn voor- en nadelenbalans, maar mag ook zelf iets bedenken.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat de deelnemer eerst rustig nadenken en dit voor zichzelf opschrijven. ◆ Loop rond en help waar nodig. <p>III. Bespreek plenair wat iedereen heeft opgeschreven. Schrijf dit op het bord</p> <p>IV. Laat de deelnemers uit de lijst op het bord en/of hun eigen papier één tot drie hoofdredenen selecteren om te stoppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat ze deze opschrijven en schrijf ze zelf ook op (deze redenen om te stoppen komen later weer terug bij het maken van de SOS-kaart. 	
30 min.	De deelnemer bedenkt alternatieven voor gebruik.	<p>I. Leg uit waarom het belangrijk is om alternatieven te vinden voor gebruik.</p> <p><i>Iedereen die wil stoppen met gebruik, krijgt te maken met craving. Ook als je al lang gestopt bent, kun je worden overvallen door craving. Het is dan belangrijk om te weten hoe je moet omgaan met die gevoelens van craving. Dit komt nog uitgebreid aan bod in de vaardigheids-training. Wat in ieder geval belangrijk is, is dat je bij craving iets anders kunt gaan doen. Oftewel: AFLEIDING kunt gaan 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. In de laatste les zullen we dit weer op je SOS-kaart schrijven.</i></p> <p>II. Vraag elke deelnemer zoveel mogelijk alternatieven voor gebruik te bedenken.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat de deelnemer eerst rustig nadenken en dit voor zichzelf opschrijven. ◆ Loop rond en help waar nodig. <p>III. Bespreek plenair wat iedereen heeft opgeschreven. Schrijf dit op het bord</p> <p>IV. Laat deelnemers uit de lijst op het bord en/of hun eigen papier één tot drie hoofdredenen selecteren om te stoppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat ze deze opschrijven en schrijf ze zelf ook op (deze alternatieven voor gebruik komen later weer terug bij het maken van de SOS-kaart. 	<p>Pen, papier, bord, stiften.</p> <p>Deel bijlage 15 uit: alternatieven</p>

1 min. Samenvatting

*We hebben vandaag gehad over redenen om te stoppen en alternatieven voor gebruik bedacht. Redenen om te stoppen zijn ook wel je helpende gedachten, immers als je die hardop uitspreekt, dan wil je niet gaan gebruiken! Alternatieven kun je zien als gedrag. Wat kun je doen in plaats van gebruiken!
Bij het maken van de SOS-kaart komen we hier nog op terug.*

1 min. Opdracht

Deze week is er geen opdracht. Als je nog andere redenen bedenkt om te stoppen dan je hebt opgeschreven dan mag je die opschrijven en meenemen naar de volgende les. Dit geldt ook voor alternatieven voor gebruik.

3 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul een formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag om de deelnemer te stimuleren en te ondersteunen bij het maken van de opdracht.
Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP 5 HOOG-RISICOSITUATIES

Doelen

- De deelnemer weet wat bedoeld wordt met een hoog-risicosituatie.
- De deelnemer weet (herkent) in welke situaties de verleiding om te gebruiken groot is.
- De deelnemer weet hoe groot zijn vertrouwen is om de verleiding te kunnen weerstaan.
- De deelnemer kent zijn hoog-risicosituaties.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Kaartjes met verleidingen (Bijlage 16.).
- Overzichtslijst verleidingen, gesorteerd naar kleur (Bijlage 17).
- 'Ik heb het moeilijk als....' formulieren (Bijlage 18).
- Pennen en papier.
- Opdracht.
- Deelnemersvolgkaart

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk (en wenselijk) bespreekbaar (zie les A).

Meestal volstaat één les over dit onderwerp. Indien nodig kunnen aan dit onderwerp ook twee lessen besteed worden. N.B.: Totale lestijd staat op 70 minuten!

Deelnemers noemen zelf vaak de meest voor de hand liggende hoog-risicosituaties, zoals een bepaalde kroeg of de supermarkt waar ze hun drank kochten, een bepaalde buurt en vrienden van vroeger waar ze mee gebruikten. Dit is belangrijke informatie.

Moeilijker is het voor hen om invulling te geven aan de dingen die de verleiding om te gebruiken groter kunnen maken (waarschuwingssignalen) en een inschatting te maken hoe sterk hun vertrouwen is om verleidingen te weerstaan. De kaartjes zijn daarbij een hulpmiddel. Deelnemers denken dat de oplossing gemakkelijk is, namelijk deze situaties vermijden. Maar is dat wel zo gemakkelijk? In deze en volgende lessen worden hoog risicosituaties en waarschuwingssignalen verder uitgediept. Voor trainers is het handig om kennis te hebben omtrent de problematiek/het delictgevaar van de deelnemers (zie informatie op het aanmeldingsformulier). Met die kennis kun je ze een eindje op weg helpen. Daarnaast is het belangrijk het (professionele) netwerk te betrekken bij het huiswerk.

Denk van tevoren na over voorbeelden van hoog-risicosituaties die je de deelnemers in voorgaande lessen hebt horen noemen. Gebruik deze voorbeelden in je uitleg om het voor deelnemers concreter en persoonlijker te maken.

10 min. **Aanvang van de les; welkom**

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit. Vraag hierbij eventueel in welk vakje van de motivatiecirkel een deelnemer vandaag zit en hoe het de afgelopen week was (zie uitleg onderwerp 2).

2 min. **Terugblik op de vorige les**

De vorige keer hebben we het gehad over redenen om te stoppen. Ook hebben we gekeken wat je kunt doen in plaats van gebruiken als je last hebt van craving. Jullie hebben deze week nagedacht of er misschien nog andere redenen zijn of dingen die je kunt doen als je last hebt van craving. Hoe is dat gegaan?

1 min. **Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm**

Vandaag gaan we het hebben over hoog-risicosituaties. Het is belangrijk om deze van jezelf te kennen om terugval te voorkomen.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	De deelnemer weet wat bedoeld wordt met een hoog-risicosituatie.	<p>I. Vraag deelnemers of ze weten wat een hoog-risicosituatie is. Help ze eventueel door het woord op te splitsen in onderdelen en zo samen te 'puzzelen' over wat er bedoeld wordt</p> <p>II. Leg vervolgens uit wat een hoog-risicosituatie is.</p> <p><i>In sommige situaties is het gemakkelijker om drugs/alcohol te laten staan dan in andere. In een huis van bewaring of behandeling is gebruik soms niet toegestaan. Je zult dan misschien ook niet zo geïnteresseerd zijn in gebruik, omdat je er niet zoveel mee in aanraking komt.</i></p> <p><i>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-risicosituatie. Dit zijn waarschijnlijk situaties waarin je vroeger gewend was te gebruiken. Kunnen jullie er een paar opnoemen?</i></p> <p>◆ Laat de deelnemers zelf voorbeelden bedenken. Schrijf deze op het bord.</p> <p><i>Oké, heel goed! We gaan het vandaag hebben over nog meer moeilijke situaties.</i></p>	Bord, stiften.

<p>20 min.</p>	<p>De deelnemer weet in welke situaties de verleiding om te gebruiken groot is</p>	<p>Oefening: 'Ik heb het moeilijk als...'</p> <p>I. Deel de kaartjes met verleidingen uit.</p> <p>II. Laat de deelnemers die kaartjes selecteren die op hen van toepassing zijn. Loop hierbij rond en help waar nodig.</p> <p>III. Laat de deelnemers de kaartjes op een flap aan de muur hangen. Zorg ervoor dat de flap in vier kolommen is ingedeeld en plak kaartjes van dezelfde kleur in dezelfde kolom.</p> <p>IV. Vraag de deelnemers zelf toe te lichten welke kaartjes ze hebben gekozen en waarom. Vraag tussendoor wat ze denken dat de verschillende kleuren betekenen.</p> <p>V. Leg uit dat er vier soorten verleidingen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - als je negatieve gevoelens hebt, - als je niet lekker in je vel zit, - als je last hebt van craving of afkickverschijnselen, - als je je juist goed voelt en onder de mensen bent. 	<p>Bijlage 16, flap(-over) in 4 kolommen, lijm, plakband.</p> <p>Bijlage 17</p>
<p>10 min.</p>	<p>De deelnemer weet hoe groot zijn vertrouwen is om de verleiding te kunnen weerstaan.</p> <p>De deelnemer kent zijn hoog-risico situaties.</p>	<p>Oefening: Verleidingen en vertrouwen.</p> <p>I. Deel de oefening: 'Ik heb het moeilijk als...' uit.</p> <p>II. Lees de vier categorieën voor.</p> <p>III. Leg uit dat vertrouwen in jezelf hebben in die vier categorieën heel belangrijk is.</p> <p>IV. Vul de oefening samen met de deelnemers in.</p> <p>◆ Maak hierbij gebruik van de verleidingen die de deelnemer heeft gekozen (zie flap).</p> <p>V. Leg uit dat het risico op terugval het grootst is in die situaties waarin de verleiding groot is en het vertrouwen laag. Het is belangrijk om die situaties te mijden of andere oplossingen te bedenken.</p> <p>◆ Houd rekening met de mogelijke combinaties en maak indien nodig bespreekbaar.</p> <p><i>Andere combinaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Laag risico/hoog vertrouwen: niet zo interessant. • Hoog risico/groot vertrouwen: hoeft geen probleem te zijn, wel oppassen voor zelfoverschatting. 	<p>Bijlage 18</p>

1 min. Samenvatting

Vandaag hebben we gepraat over hoog-risicosituaties. Dit zijn situaties waarin het heel moeilijk is om van middelen af te blijven. 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. We hebben er een heleboel genoemd en gezien op de kaartjes, zoals..... Er zijn eigenlijk vier soorten hoog-risicosituaties: 1) het hebben van negatieve gevoelens, 2) niet lekker in je vel zitten, 3) last hebben van craving en afkickverschijnselen en 4) je je juist goed voelen en onder de mensen zijn.

Iedereen heeft voor zichzelf bepaald wat zijn of haar hoog-risicosituaties zijn, situaties waarin de verleiding groot is en het vertrouwen in jezelf laag.

1 min. Opdrachten

◆ Deel de opdracht uit.

Het is de bedoeling dat je voor de volgende keer al jouw hoog-risicosituaties opschrijft. Je krijgt je flap van vandaag mee, zodat je die hoog-risicosituaties in ieder geval kunt noemen. Misschien bedenk je ook nog andere dingen. Je kunt iemand vragen je hierbij te helpen.

5 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul een formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag om de deelnemer te stimuleren en te ondersteunen bij het maken van de opdracht.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP 6

WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

Doelen

- De deelnemer weet wat waarschuwingssignalen zijn.
- De deelnemer kent zijn waarschuwingssignalen.
- De deelnemer weet dat hij hoog-risicosituaties kan vermijden door zijn waarschuwingssignalen te herkennen.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Pennen en papier.
- Waarschuwingssignalen (bijlage 19)
- Opdracht.
- Deelnemersvolgkaart

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk (en wenselijk) bespreekbaar (zie les A).

Aan dit onderwerp kunnen, indien nodig, ook twee lessen besteed worden.

Het is voor deelnemers vaak moeilijk om invulling te geven aan de dingen die de verleiding om te gebruiken groter kunnen maken (waarschuwingssignalen). Het is handig om kennis te hebben omtrent de problematiek/het delictgevaar van de deelnemers en van het signaleringsplan dat de deelnemer in zijn behandeling samen met zijn behandelaars inmiddels heeft gemaakt. Daarin staan ook signalen beschreven waaruit afgeleid kan worden of het goed, minder goed of slecht met een deelnemer gaat. Met die kennis kun je ze een eindje op weg helpen. Daarnaast is het belangrijk het (professionele) netwerk te betrekken bij het huiswerk.

Denk van tevoren na over voorbeelden van waarschuwingssignalen die je de deelnemers in voorgaande lessen hebt horen noemen. Gebruik deze voorbeelden in je uitleg over waarschuwingssignalen om het voor deelnemers concreter en persoonlijker te maken.

10 min. **Aanvang van de les; welkom**

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit. Vraag hierbij eventueel in welk vakje van de motivatiecirkel een deelnemer vandaag zit en hoe het de afgelopen week was (zie uitleg onderwerp 2).

10 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over hoog-risicosituaties. Er zijn situaties die het je erg moeilijk kunnen maken om het gebruik van alcohol en drugs te vermijden en waarin de verleiding groot is en het vertrouwen in jezelf klein.

Hoog-risicosituatie: omdat het moeilijk is om 'nee' te zeggen en omdat het risico, dat je zult gaan gebruiken hoog is.

De opdracht voor deze week was dat jullie voor jezelf na zouden gaan wat je hoog-risicosituaties zijn. In de vorige les hebben we al een oefening gemaakt, maar misschien hebben jullie nog nieuwe dingen bedacht.

- ◆ Laat de deelnemers één voor één vertellen wat ze hebben opgeschreven. Sta stil bij eventuele nieuwe hoog-risicosituaties.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
35 min.	<p>De deelnemer weet wat waarschuwingssignalen zijn</p> <p>De deelnemer leert dat hij hoog-risicosituaties kan vermijden door zijn waarschuwingssignalen te herkennen.</p>	<p>I. Leg uit wat waarschuwingssignalen zijn.</p> <p><i>We weten nu wat jullie hoog-risicosituaties zijn. Soms kun je leren omgaan met een hoog-risicosituatie, maar zou het niet beter zijn ervoor te zorgen dat je niet in zo'n situatie terechtkomt?</i></p> <p>◆ Zorg dat de deelnemers het eens worden met de trainers dat hoog-risicosituaties (meestal) beter gemeden kunnen worden.</p> <p><i>Maar is dat in werkelijkheid wel zo gemakkelijk? De manier om dat te doen is te letten op 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 weer andere waarschuwingssignalen en je moet dus uit zien te vinden wat de jouwe zijn. De manier om erachter te komen is de volgende. De meeste mensen die verslaafd zijn aan alcohol of drugs, doen steeds weer dezelfde dingen om aan alcohol of drugs te komen en deze te gebruiken.</i></p> <p>◆ Vraag deelnemers of ze dit herkennen.</p> <p>II. Laat zien dat situaties altijd verzamelingen zijn van mensen, plaatsen, dingen, gedachten en gevoelens.</p> <p>Voorbeelden zijn:</p> <p><u>Mensen</u>: vrienden, drugsdealer, medebewoners <u>Plaatsen</u>: kroeg, sportkantine, houseparty, terras,</p>	<p>Bord, stiften, pennen, papier.</p> <p>Bijlage 19</p>

	<p>De deelnemer kent zijn waarschuwingssignalen.</p> <p>De deelnemer weet dat hij hoog-risicosituaties kan vermijden door zijn waarschuwingssignalen te herkennen.</p>	<p>discotheek, slijterij. <u>Dingen</u>: vloei, waterpijp, zilverfolie. <u>Gedachten</u>: één biertje kan geen kwaad, ik heb nu drugs nodig. <u>Gevoelens</u>: boos, verdrietig, eenzaam, de vijf B's</p> <p><i>Er zijn verschillen, maar ook overeenkomsten in de stappen die je onderneemt. Er zijn altijd mensen, plaatsen, dingen, gedachten en gevoelens bij betrokken. 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'.</i></p> <p>III. Vraag deelnemers voorbeelden te noemen van hun waarschuwingssignalen. De voorbeelden moeten een volledige beschrijving zijn van levensechte situaties.</p> <p>◆ Vraag desgewenst naar details (hoe laat is het, wat voor weer is het, wie was erbij, hoe voelde je je etc...). Daardoor wordt duidelijk waarom het zo moeilijk zou kunnen zijn om uit de situatie te ontsnappen. Dit is van belang om het verschil duidelijk te maken tussen hoog-risicosituaties (moeilijk om 'nee' te zeggen) en waarschuwingssignalen (rechtsomkeert maken).</p> <p>◆ Doe suggesties en vul aan: bijvoorbeeld: gemoedstoestand, geen werk, je vervelen, ongezond leven etc.</p> <p>IV. Leg uit waarom het belangrijk is om waarschuwingssignalen te herkennen.</p> <p><i>Het is belangrijk om waarschuwingssignalen te herkennen, zodat je kunt voorkomen dat je in een gevaarlijke situatie terechtkomt. Je kunt dan zo snel mogelijk rechtsomkeert gaan en andere dingen gaan doen, die niets met drugs of alcohol te maken hebben.</i></p>	
--	--	---	--

2 min. Samenvatting

We hebben vandaag gepraat over waarschuwingssignalen. Het is belangrijke deze van jezelf te kennen en 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! Bij waarschuwingssignalen is het belangrijk om direct te handelen door weg te gaan uit de

situatie. We noemen dat rechtsomkeert maken. Door goed naar je waarschuwingssignalen te luisteren, kun je voorkomen dat je in gevaarlijke situaties terechtkomt.

1 min. Opdrachten

- ◆ Deel de opdracht uit.

Het is de bedoeling dat je deze week nog eens goed nadenkt over je waarschuwingssignalen. We hebben er in deze les al een heleboel bedacht, maar misschien weet je er nog meer. Vraag als je het moeilijk vindt of iemand je wilt helpen bij de opdracht. De volgende keer hebben we het over de helper, iemand die voor jou belangrijk is en je kan helpen als je het moeilijk hebt met je verslaving. Denk deze week vast eens na over wie dat voor jou zou kunnen zijn.

2 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul een formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag om de deelnemer te stimuleren en te ondersteunen bij het maken van de opdracht.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP 7

WIE IS BELANGRIJK / DE HELPER

Doelen

- De deelnemer staat stil bij de invloed van zijn/haar verslaving op belangrijke anderen.
- De deelnemer weet wat een helper is.
- De deelnemer weet welke eigenschappen een goede helper moet hebben.
- De deelnemer vindt een goede helper.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Relatiecirkel per deelnemer (Bijlage 21).
- De helper (bijlage 20)
- Pennen (twee kleuren) en papier.
- Opdracht+ tips.
- Deelnemersvolgkaart

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk (en wenselijk) bespreekbaar (zie les A).

Meestal volstaat één les over dit onderwerp. Indien nodig kunnen aan dit onderwerp ook twee lessen besteed worden.

7 min. **Aanvang van de les; welkom**

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit. Vraag hierbij eventueel in welk vakje van de motivatiecirkel een deelnemer vandaag zit en hoe het de afgelopen week was (zie uitleg onderwerp 2).

7 min. **Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht**

De vorige keer hebben we gesproken over waarschuwingssignalen. Het is belangrijk deze van jezelf te kennen en 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! Door goed naar je waarschuwingssignalen te luisteren, kun je voorkomen dat je in gevaarlijke situaties terechtkomt. De opdracht was dat jullie na zouden denken over waarschuwingssignalen. Hebben jullie er nog meer bedacht voor jezelf?

- ◆ Bespreek de waarschuwingssignalen die de deelnemers hebben opgeschreven. Maak deze zo concreet mogelijk (zie Onderwerp 6).

Jullie hebben als het goed is ook al nagedacht over wie een helper voor jou zou kunnen worden. Hier gaan we in deze les uitgebreid bij stilstaan.

1 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we het hebben over mensen die belangrijk voor je zijn. We zullen gaan kijken hoe je contact met deze mensen nu is, maar ook hoe het was toen je nog gebruikte. Daarna gaan we het hebben over het vragen van hulp aan voor jou belangrijke anderen.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
20 min.	De deelnemer staat stil bij de invloed van zijn verslaving op belangrijke anderen	<p>I. Vraag de deelnemers waarom het belangrijk is om mensen om je heen te hebben. (bijvoorbeeld behoefte aan liefde, contact, hulp, eenzaamheid tegengaan en dergelijke).</p> <p>II. Laat de deelnemers een lijst maken van mensen die belangrijk voor ze zijn.</p> <p>III. Deel de relatiecirkel uit. Laat de deelnemers de namen van voor hen belangrijke anderen invullen in de cirkel (de belangrijkste relaties worden dichtbij 'Ik' geplaatst, minder belangrijke relaties worden verder naar buiten geplaatst).</p> <p>◆ Leg desgewenst uit dat met relaties niet alleen een liefdesrelatie wordt bedoeld, maar ook vriendschappen, familiecontacten, en dergelijke.</p> <p>IV. Laat elke deelnemer zijn relatiecirkel toelichten</p> <p>V. Vraag per deelnemer hoe hun relatie met deze mensen nu is (+ = goed; 0 = neutraal/redelijk; - = slecht) en laat ze dit erbij schrijven.</p> <p>VI. Vraag ook hoe hun relatie met deze mensen was ten tijde van hun gebruik/verslaving.</p> <p>◆ Gebruik twee kleuren pennen om het onderscheid aan te geven tussen toen en nu.</p> <p>◆ Sta kort stil bij eventuele verschillen. Leg desgewenst uit dat verslaving (meestal een negatieve) invloed kan hebben op je relatie met anderen.</p>	Pennen, bijlage 21
20 min.	De deelnemer weet wat een helper is.	<p>I. Introduceer het onderwerp 'de helper'.</p> <p><i>We hebben al gezien dat het belangrijk is om mensen om je heen te hebben. Dit geldt voor ieder mens. Zonder belangrijke</i></p>	Bijlage 20

	<p>De deelnemer weet welke eigenschappen een goede helper moet hebben.</p>	<p><i>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. Wat denken jullie dat een helper is? Juist! Een helper is iemand op wie je kunt rekenen in tijden van nood, iemand die je door moeilijke situaties (hoog-risico situaties) heen kan helpen.</i></p> <p>II. Vraag wat een helper kan doen om je te helpen.</p> <p><i>Wat kan iemand nou doen om jou te helpen? Precies! 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 (zie ook Les 4).</i></p> <p>III. Vraag wat een goede helper voor persoon is. Schrijf de eigenschappen op het bord</p> <p><i>Wanneer is iemand nou een goede helper? Welke eigenschappen moet een helper hebben?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat deelnemers zelf zoveel mogelijk eigenschappen bedenken. ◆ Vul waar nodig aan, bijvoorbeeld: iemand die <ul style="list-style-type: none"> ➤ je goed kent; ➤ je vertrouwt; ➤ je vaak spreekt; ➤ je makkelijk kunt bereiken/de tijd heeft; ➤ zelf niet gebruikt; ➤ er altijd voor je is als je het moeilijk hebt; ➤ je <i>wil</i> helpen. ➤ je ook wat ruimte gunt, afstand kan nemen 	<p>Bord, stiften.</p>
--	--	--	-----------------------

2 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over belangrijke anderen en welke invloed je gebruik kan hebben op je relaties. Ook hebben we gepraat over een helper: waar kan de helper je bij helpen en wat zijn belangrijke eigenschappen van een helper?

1 min. Opdrachten

Voor de komende week gaat een ieder van jullie iemand vragen in je omgeving om 'je helper' te worden. Deze persoon kun je dus altijd bellen als je het moeilijk hebt. Aan het eind van de training krijgt iedereen een SOS-kaart. Het nummer van de helper zal op je SOS-kaart worden geschreven. Op het opdrachtblad hebben we een aantal tips geschreven over hoe je je helper kunt vragen. Je kunt ook iemand vragen je te helpen.

- ◆ Deel de opdracht en de tips uit.

2 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul een formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag om de deelnemer te stimuleren en te ondersteunen bij het maken van de opdracht.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP 8

EH-KAART EN TERUGVALPREVENTIEPLAN

Doelen

- De deelnemer kan voor zichzelf aangeven waar hij/zij staat in de motivatiecirkel.
- De deelnemer neemt een besluit ten aanzien van zijn/haar gebruik.
- De deelnemer maakt een EH-kaart.
- De deelnemer maakt een (voorlopig) terugvalpreventieplan.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Terugvalpreventieplan per deelnemer (Bijlage 22)
- EH-kaart per deelnemer (Bijlage 23).
- Pennen en papier.
- Opdracht.
- Deelnemersvolgkaart

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk (en wenselijk) bespreekbaar (zie les A).

Veel deelnemers vinden het moeilijk een helper te vinden. Dit kan zijn omdat er geen geschikte helpers te vinden zijn in hun netwerk, bijvoorbeeld omdat iedereen zelf nog gebruikt. Een andere reden kan zijn dat een deelnemer vindt dat hij het zelf moet doen en niet gewend is om hulp te vragen. Vraag goed door als het niet gelukt is een helper te vinden. Onderzoek verder in deze les wie een geschikte helper kan zijn. Mocht het niet lukken, geef dit dan mee aan het professionele netwerk zodat er nadien nog aandacht aan kan worden besteed. Leg niet teveel druk.

10 min. **Aanvang van de les; welkom**

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit. Vraag hierbij eventueel in welk vakje van de motivatiecirkel een deelnemer vandaag zit en hoe het de afgelopen week was (zie uitleg onderwerp 2).

10 min. **Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht**

Deze week hebben jullie iemand gevraagd je helper te worden. Hoe is dit gegaan?

- ◆ Laat de deelnemers iets vertellen over hoe ze het hebben aangepakt, op welke manier ze geholpen zijn, hoe ze vonden dat het ging, wat ze moeilijk vonden en dergelijke.

1 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we een terugvalpreventieplan maken en de SOS-kaart invullen.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min.	<p>De deelnemer maakt een (voorlopig) terugvalpreventieplan.</p> <p>De deelnemer neemt een besluit ten aanzien van zijn gebruik</p>	<p>Deel aan alle deelnemers een leeg terugvalpreventieplan uit. Vul deze stap voor stap met ze in</p> <p>I. Mijn besluit: leg uit waarom het belangrijk is een beslissing te nemen ten aanzien van je gebruik.</p> <p><i>Tijdens deze training hebben we een aantal belangrijke dingen besproken over jouw gebruik. Je weet nu wat voor jou hoog-risicosituaties zijn en wat je kunt doen in plaats van gebruiken. Ook heb je redenen bedacht waarom je zou willen stoppen. Elke week zijn we de les begonnen met de motivatiekaartjes. Zodoende hebben jullie als het goed is een beter beeld gekregen van je eigen gebruik.</i></p> <p><i>Nu is het tijd om een beslissing te nemen over de toekomst. Dit wil niet zeggen dat je er altijd zo over moet denken, het gaat om het hier en nu. Wat zou je nu willen met je gebruik? Wil je stoppen, minderen of weer gaan gebruiken zoals vroeger? Dit is belangrijk om te weten, want het zegt iets over je motivatie. Als je niet gemotiveerd bent, dan sta je ook niet open voor verandering en wordt het heel moeilijk om later niet meer te gebruiken. Vandaar dat ieder van jullie dit vandaag voor zichzelf moet beslissen.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Schrijf de verschillende opties op het bord (stoppen, minderen, doorgaan). Vraag elke deelnemer een beslissing te nemen en vraag ze dit toe te lichten. ◆ Laat ze op het TVP invullen wat van toepassing is <p>II. Laat elke deelnemer zijn redenen om te stoppen (of minderen) invullen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Maak hierbij gebruik van onderwerp 4. Deelnemers mogen echter ook iets nieuws opschrijven. ◆ Laat ook de deelnemers die niet willen stoppen dit vakje van het TVP invullen (verander het kopje bij hen in: 'Wat zouden 	Bijlage 22 pennen.

		<p>redenen kunnen zijn om te stoppen met gebruik' of 'wat zijn redenen om te minderen?')!</p> <p>III. Hoog-risico situaties: maak gebruik van onderwerp 5. Deelnemers mogen ook iets nieuws opschrijven</p> <p>IV. Waarschuwingssignalen: maak gebruik van onderwerp 6. Deelnemers mogen ook iets nieuws opschrijven</p> <p>V. Welke plekken moet ik mijden: deze stap mag overgeslagen worden (dit komt uitgebreid aan bod bij de vaardigheidstraining. Uiteraard mag een deelnemer hier wel iets invullen</p> <p>VI. Wat moet ik doen bij craving: maak hierbij gebruik van de opdracht van les 1 (wat merk ik van craving) en van onderwerp 4 (alternatieven voor gebruik)</p> <p>VII. Wat moet ik doen bij terugval: bespreek met de deelnemers welke ideeën ze hierover hebben. Laat deelnemers invullen wat van toepassing is. N.B. dit komt ook nog uitgebreid aan bod bij de vaardigheidstraining</p> <p>VIII. Hulp vragen: laat deelnemers hun helper met telefoonnummer invullen</p>	
10 min.	De deelnemer maakt een SOS-kaart	<p>I. Deel de EH-kaarten uit.</p> <p>II. Laat ze op de EH-kaart invullen wat voor hen van toepassing is. dit kunnen ze overnemen van hun TVP</p> <p>III. Neem de EH-kaarten en het terugvalpreventieplan in. Leg uit dat ze deze de volgende keer terugkrijgen (trainers maken een gedrukt kaartje van de EH-kaart en een kopie van het terugvalpreventieplan)</p>	Bijlage 23, pennen.

1 min. Samenvatting

We hebben vandaag een EH-kaart gemaakt. De volgende keer krijg je die uitgereikt, we zullen er eerst een mooi kaartje van maken. Ook heeft iedereen zijn terugvalpreventieplan ingevuld. Wij maken er een kopie van en geven dit de volgende keer aan jullie. Wat je nu nog niet hebt kunnen invullen, zal in de vaardigheidstraining verder worden uitgewerkt.

1 min. Opdrachten

De volgende keer gaan we evalueren en afsluiten. Dit doen we natuurlijk een beetje feestelijk. Daarom wilden we jullie vragen iemand uit te nodigen om hierbij aanwezig te zijn. Dit kan bijvoorbeeld je persoonlijk begeleider zijn of je behandelverantwoordelijke. Ook een familielid of vriend mag. Maar misschien heb je zelf nog wel een ander idee. De opdracht voor deze week is dus iemand uit te nodigen voor de volgende les.

2 min. Evaluatie

- ◆ Vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).
- ◆ Geef de deelnemer het (module) evaluatieformulier mee en vraag hen dit samen met hun ondersteuner in te vullen en de laatste bijeenkomst mee te nemen.

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul een formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.
- ◆ De volgende en laatste les is de afsluiting van de training. Bij voorkeur wordt voorafgaand aan deze laatste bijeenkomst een eindverslag geschreven per deelnemer en een eindgesprek gepland met de deelnemer en diens (professionele) netwerk. In dit eindgesprek wordt het eindverslag doorgenomen en advies uitgebracht voor het vervolg. Houd in je planning rekening met de tijd die je hiervoor nodig hebt. Het is raadzaam om hiervoor enkele weken vrij te plannen tot de volgende bijeenkomst

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart en ook een digitale versie van het evaluatieformulier naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag om de deelnemer te stimuleren en te ondersteunen bij het invullen van het formulier. Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



LES 2

AFSLUITING EN EVALUATIE

Doelen

- De deelnemer krijgt zijn/haar EH-kaart uitgereikt.
- De deelnemer krijgt zijn/haar terugvalpreventieplan uitgereikt.
- De deelnemer krijgt een beoordeling van deelname (mondelijke toelichting van het eindverslag).
- De deelnemer krijgt een certificaat.
- De inhoud van de training wordt geëvalueerd.

Vorbereiding

De laatste les vergt de nodige voorbereiding (zie handleiding). Houd in je planning rekening met de tijd die je hiervoor nodig hebt. Het is raadzaam om hiervoor enkele weken vrij te plannen tot de laatste bijeenkomst.

Deelnemers mogen één of meerdere gasten uitnodigen voor de laatste bijeenkomst. Het is raadzaam deze mogelijkheid tijdig te bespreken met de deelnemers en eventueel afspraken te maken met elkaar over bijvoorbeeld aantal gasten per persoon. Mochten deelnemers familie of vrienden willen uitnodigen, dan kunnen zij dit ruim voor de laatste bijeenkomst doen.

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Koeken of taart.
- Terugvalpreventieplannen (Bijlage 22)
- EHK-kaarten (Bijlage 23).
- Eindverslagen (Bijlage 24).
- Certificaten
- Gasten.

Suggesties voor de trainer

Zorg ervoor dat je als trainers de sfeer neerzet en bewaakt. Doordat er ook gasten aanwezig zijn, ontstaat vaak een andere dynamiek dan tijdens de training. Maak ook de laatste bijeenkomst zo interactief mogelijk. Betrek deelnemers bijvoorbeeld bij de uitleg over de inhoud van de training en vraag gasten wat zij hebben gezien aan verandering bij de deelnemer.

5 min. **Aanvang van de les; welkom**

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan. En een stuk taart!

3 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we de SOS-kaart en het terugvalpreventieplan ingevuld. De opdracht was dat jullie iemand zouden uitnodigen. Dat is gelukt zo te zien!

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we de training feestelijk afsluiten. We gaan terugblikken op wat we allemaal hebben gedaan tijdens de training. Daarnaast zullen wij wat vertellen over hoe we vinden dat jullie het hebben gedaan. We willen natuurlijk ook graag van jullie horen wat jullie van de training vonden.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.		<p>I. Vraag de deelnemers hun gasten iets te vertellen over wat we gedaan hebben tijdens de training.</p> <p>◆ Zorg dat het een interactief geheel wordt. Stel ook vragen aan de gasten of laat de gasten vragen stellen aan de deelnemers. Een voorbeeld is de motivatiecirkel laten toelichten door de deelnemers en een aantal gasten vragen waar zij zitten in de cirkel m.b.t. een gewoonte die ze mogelijk zouden willen veranderen.</p>	
ca 5 min per deelnemer.	<p>De deelnemer krijgt een beoordeling van zijn/haar deelname (mondelijke toelichting van het eindverslag).</p> <p>De deelnemer krijgt een certificaat.</p> <p>De deelnemer krijgt zijn/haar EH-kaart uitgereikt.</p> <p>De deelnemer krijgt zijn/haar terugvalpreventieplan uitgereikt.</p>	<p>I. Licht kort per deelnemer toe hoe het is gegaan en wat je vond van diens deelname. De informatie uit het eindverslag kan hierbij gebruikt worden als leidraad</p> <p>II. Vertel indien nodig wat over de EH-kaart en het terugvalpreventieplan van de deelnemer of laat de deelnemer zelf wat vertellen.</p> <p>III. Reik het certificaat uit.</p>	Eind verslagen, EH-kaarten, terugvalpreventieplannen, certificaten

10 min.	De inhoud van de training wordt geëvalueerd.	<p>I. Vraag de deelnemers hoe ze de training hebben ervaren.</p> <p>◆ Gebruik de volgende vragen als leidraad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat vond je van de training? - Welke onderdelen vond je leuk/minder leuk? - Wat heb je ervan geleerd? - Heb je verbeterpunten voor ons? 	Ingevulde evaluatieformulier
----------------	--	--	------------------------------

Afronding (trainers)

Zie ook paragraaf 3 handboek:

- Trainers maken afspraak met de coördinator om verloop van module te evalueren
- Vullen BIB formulier in voor elke deelnemer

Aantekeningen



opdrachten

The word 'opdrachten' is rendered in a large, stylized, 3D font. The letters are primarily a bright yellow color with a dark brown outline. The text is slanted slightly to the right. Below the main text, there is a shadow of the word 'opdrachten' in a darker brown color, which is also slanted to the right, creating a sense of depth and perspective.

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?









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






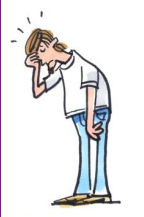
Neem elke dag een vast moment om na te denken over wat je wilt met je eigen gebruik. Een goed moment is bijvoorbeeld bij het opstaan of na het avondeten. Schrijf in de lijst per dag op in welk vakje van de cirkel jij zit.

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

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.

	Vorstadium  VOORSTADIUM	Nadenken  NADENKEN	Beslissen  BESLISSEN	Uitvoeren  UITVOEREN	Volhouden  VOLHOUDEN	Terugval  TERUGVAL
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Opdracht 2

Maak oefening 1 en 2

Opdracht 3

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

Gebeurtenis

Gedachte

Gevoel

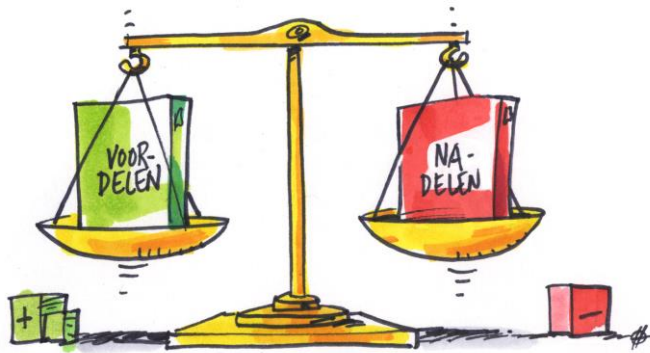
Gedrag

Gevolg

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

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.**

.....
.....
.....
.....
.....



OPDRACHT ONDERWERP 5

Opdracht

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



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.



DE **5** B'S

MENSEN

PLAATSEN

DINGEN

GEDACHTEN

GEVOELENS

Opdracht 2

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

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!



OPDRACHT ONDERWERP 8

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.



bijlagen

The word 'bijlagen' is rendered in a large, bold, sans-serif font. The letters are filled with a yellow-to-brown gradient and have a slight 3D effect. A shadow of the word is cast below it, appearing in a darker brown color. The shadow is slightly offset to the right and downwards, giving the impression of the text floating above a surface.

BIJLAGE 1 DEELNEMERSVOLGKAART



Module "Mijn Gebruik"

Algemeen

Naam deelnemer:	Datum:	Aanwezig:
-----------------	--------	-----------

Inzet/Motivatie

--

Lesinhoud

--

Opdrachten

--

BIJLAGE 2 SPELREGELS VAN DE TRAINING

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.



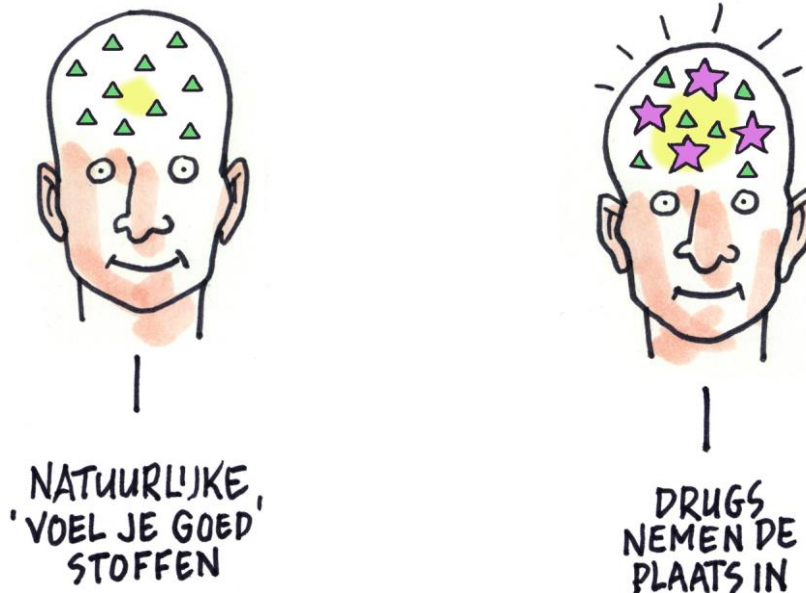
BIJLAGE 3 CRAVING 1

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

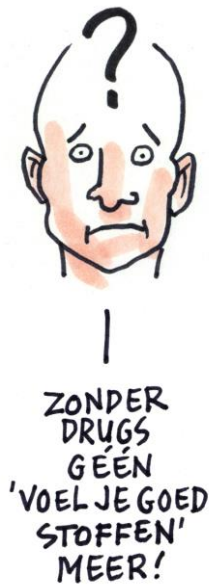


➤ Wat als je wilt **stoppen**?

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!

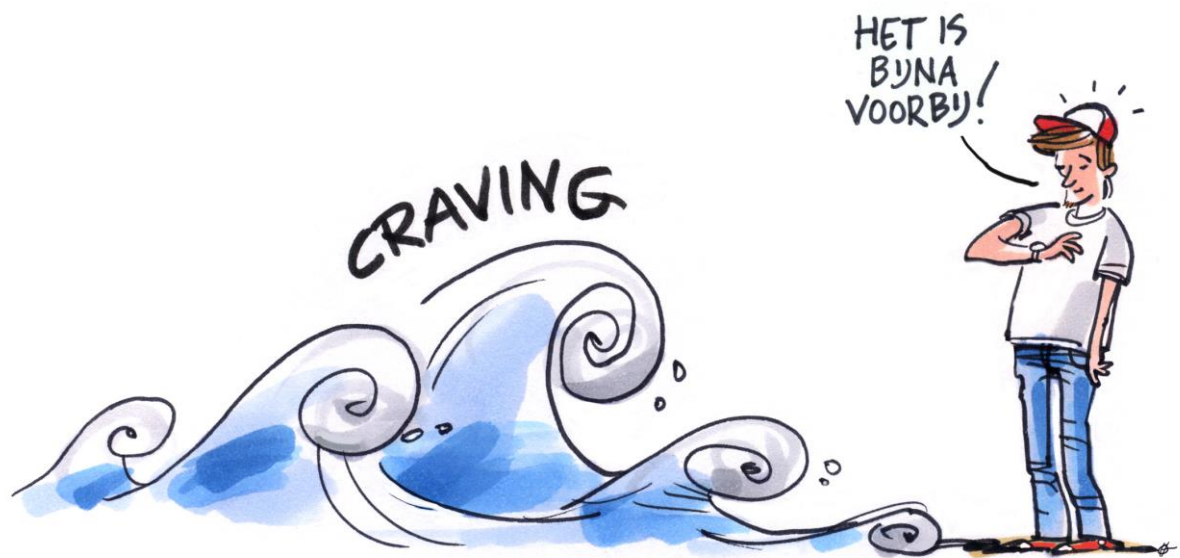
Is daar dan niets aan te doen????

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.



BIJLAGE 4 CRAVING 2 : DE HOND EN DE BEL (PAVLOV)

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

MEET JE TREK

Eerste meetmoment: laat de deelnemers kijken naar het lekkers en de mate van trek opschrijven. Gebruik hiervoor het 'meet je trek formulier'.



Leg aan de hand van het verhaal van de hond van Pavlov het verschijnsel Trek uit.

Vertaal dit naar de eigen ervaringen van de deelnemers.

Geef zo nodig meerdere voorbeelden. Leg uit dat trek iets anders is dan ontwenning. Boodschap van deze uitleg moet zijn:

Raak niet in paniek!

Trek gaat weer voorbij!

Tweede meetmoment: laat de deelnemers het lekkers even vastpakken en de trek opschrijven.



Derde meetmoment: Laat de deelnemers het lekkers vastpakken en beruiken. Er mag niet van worden gegeten. Laat de trek opschrijven. Bespreek de trekmetingen na, benadruk de verschillen in de momenten, benadruk het feit dat de trek ook was verdwenen als het programma verder gaat.



Meetjetrek formulier!



Meting 1:

Ik voel nu geen trek
 een beetje trek
 behoorlijk trek
 veel trek
 enorme trek

Meting 2:

Ik voel nu geen trek
 een beetje trek
 behoorlijk trek
 veel trek
 enorme trek

Meting 3:

Ik voel nu geen trek
 een beetje trek
 behoorlijk trek
 veel trek
 enorme trek

BIJLAGE 5 UITLEG 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



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



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.

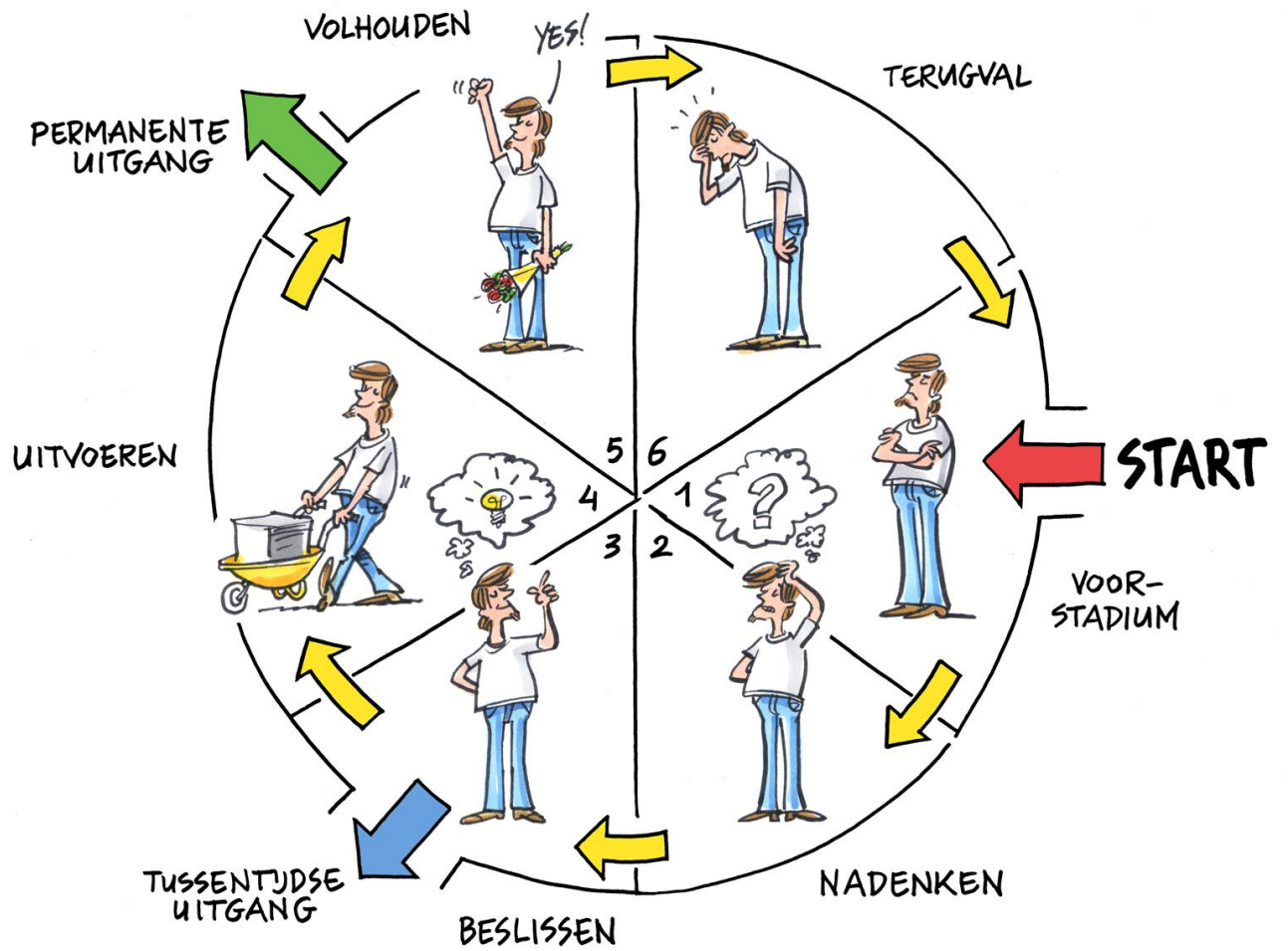
Als je in dit vakje zit, dan denk je:

**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:



CIRKEL VAN VERANDERING





VOORSTADIUM



NADENKEN



BESLISSEN



UITVOEREN



VOLHOUDEN



TERUGVAL

BIJLAGE 9 MOTIVATIE-UITSPRAKEN⁶

Geef van de volgende uitspraken aan bij welk vakje van de cirkel ze passen:

1. Ik wil wel minder willen blowen, maar ik weet niet zeker of ik dat kan (*nadenken*).
2. Ik heb geen probleem met drank (*voorstadium*).
3. Ik kan van de alcohol en drugs afblijven (*volhouden*).
4. Zou ik dan misschien toch teveel roken? (*nadenken*).
5. Ik wil nooit meer gaan gebruiken, maar ik moet nog wel dingen leren (*uitvoeren*).
6. Ze moeten niet zeuren, er zijn wel ergere dingen dan cocaïne snuiven (*voorstadium*).
7. Ik wil graag stoppen met gebruik van cocaïne, maar ik weet niet zo goed hoe ik dit moet bereiken (*beslissen*).
8. Ik ga niet meer met bepaalde vrienden naar de stad, anders koop ik toch weer wiet (*uitvoeren*).
9. Helemaal stoppen met blowen wil ik niet, maar ik wil niet meer door de week blowen (*beslissen*).
10. Ik vind het wel stom dat ik vorige week weer geblowd heb (*terugval*).
11. Ik kom nooit meer in de verleiding om te gebruiken (*volhouden*).

⁶ Je kunt hier ook kaartjes van maken en deelnemers om beurten één laten pakken en het antwoord laten geven (antwoorden dan op de achterkant)

Waar zijn zij?

Hieronder staan een aantal korte verhaaltjes over verschillende personen. Geef per persoon aan in welk vakje van de motivatiecirkel hij of zij zit (dus hoe gemotiveerd zijn de personen om echt te veranderen).

Janet

Janet wordt gek van alle mensen om haar heen die zeuren dat ze moet stoppen met roken. 'Waarom laten ze me niet gewoon met rust?', zegt ze. 'Het is al erg genoeg dat de prijs van sigaretten deze maand weer omhoog is gegaan en nu kan ik ook al niet meer roken op mijn werk! (*voorstadium*).

Marjan

Marjan vraagt zich af of ze echt teveel drinkt. Haar dokter zegt dat ze een maagontsteking heeft doordat ze teveel drinkt. Maar al haar vrienden drinken zoveel als zij. Toch heeft ze wel vaak last van haar maag. 'Misschien moet ik er toch eens over nadenken minder te gaan drinken', zegt Marjan (*nadenken*).

Joost

Joost wil graag afvallen. Hij heeft zijn laatste pak koekjes opgegeten. Hij heeft ook een sportfiets gekocht. Hij heeft aan zijn vrienden gevraagd hem geen snoep en andere lekkere dingen meer aan te bieden (*beslissen*).

Anton

Anton gaat stoppen met roken. Hij heeft nog tien sigaretten. Als dit pakje op is, stopt hij (*beslissen*).

Mark

Mark is erg trots op zichzelf. Hij heeft al twee weken niet meer geblowd. Hij maakt een omweg als hij naar huis fietst, zodat hij niet langs de coffeeshop komt. Hij heeft een paar nieuwe vrienden gemaakt op het werk die ook niet blowen. Hij heeft nog wel heel vaak zin in een joint. Als hij zin heeft in wiet, gaat hij in plaats van blowen nu een stukje wandelen (*actie*).

Paul

Soms vindt Paul het moeilijk te geloven dat hij al twee jaar geen cocaïne meer heeft gebruikt. Het was niet altijd gemakkelijk eraf te blijven, maar het was het wel waard. Hij is nu rustiger geworden en voelt zich gezonder (*volhouden*).

Loes

Loes heeft een rottag: Ze heeft gisteravond weer gedronken! Ze had zich nog zo voorgenomen dit niet te doen. Het was de verjaardag van haar vriendin en ze had er al tegenop gezien. 'Het is me niet gelukt eraf te blijven', zucht Loes (*terugval*).

⁷ Je kunt hier ook kaartjes van maken en deelnemers om beurten één laten pakken en het antwoord laten geven (antwoorden dan op de achterkant)

BIJLAGE 11

OEFENING 1

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)





BIJLAGE 12

OEFENING 2

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





JE VOELT JE MINDER MOE

JE VOELT GEEN PIJN

JE VOELT JE VROLIJK

JE VOELT GEEN VERDRIET

JE HOORT ERBIJ

JE HOUDT HET LANGER VOL

JE MAAKT GEMAKKELIJKER EEN PRAATJE MET ANDEREN

JE HEBT ALLES WAT ER GEBEURT GOED IN DE GATEN

JE DURFT VEEL MEER

JE BENT MINDER VERLEGEN

JE MAAKT JE GEEN ZORGEN MEER

JE VOELT GEEN KOU

JE KUNT BETER SLAPEN

JE BENT RUSTIGER

ALLES DRAAIT OM DRANK EN DRUGS

JE VINDT JEZELF EEN SLAPPELING

JE ZORGT NIET GOED MEER VOOR JEZELF

JE KRIJGT SCHULDEN

JE KRIJGT PROBLEMEN MET DE FAMILIE

JE VERLIEST JE WERK

JE RAAKT JE HUIS KWIJT

JE HEBT GEEN GELD MEER

JE WORDT ZIEK

JE KRIJGT VERKEERDE VRIENDEN

JE WORDT DEPRESSIEF

JE WORDT ANGSTIG

JE WORDT ACHTERDOCHTIG

JE RAAKT IN DE WAR

JE HOORT STEMMEN

**JE KUNT EEN ONGELUK KRIJGEN
ALS JE STONED OF DRONKEN BENT**

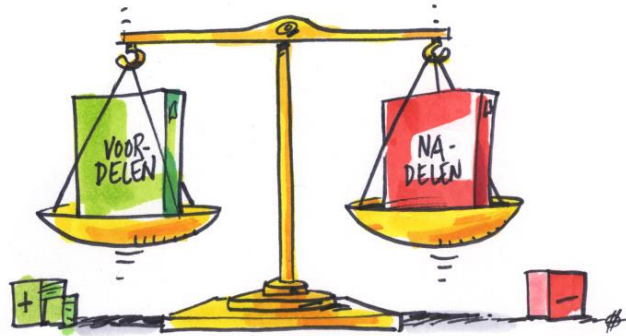
JE WORDT AGRESSIEF

JE KOMT IN DE GEVANGENIS

JE KUNT NIET MEER GOED SLAPEN

JE BEGAAT EEN DELICT

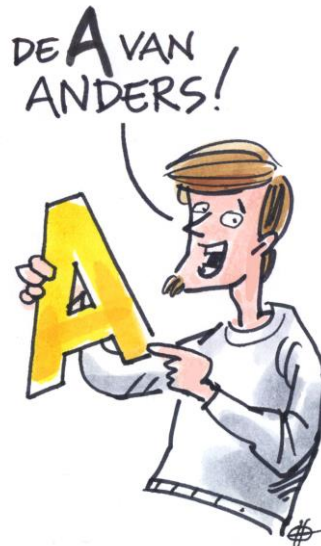
**JE HEBT STEEDS MEER ALCOHOL OF DRUGS
NODIG OM JE GOED TE VOELEN**



VOORDELEN	NADELEN

BIJLAGE 15 ALTERNATIEVEN

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



Afstand 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

Afleiding zoeken:



Richt je aandacht ergens anders op, bijvoorbeeld iets ontspannens

BIJLAGE 16

KAARTJES VERLEIDINGEN



BIJ ONTWENNINGS-
VERSCHIJNSELEN



ALS IK DENK,
ÉÉNTJE MOET KUNNEN



ALS IK WIL UITPROBEREN
OF IK ERAF KAN BLIJVEN



BIJ CRAVING/TREK



OP BEPAALDE TIJDEN
VAN DE DAG



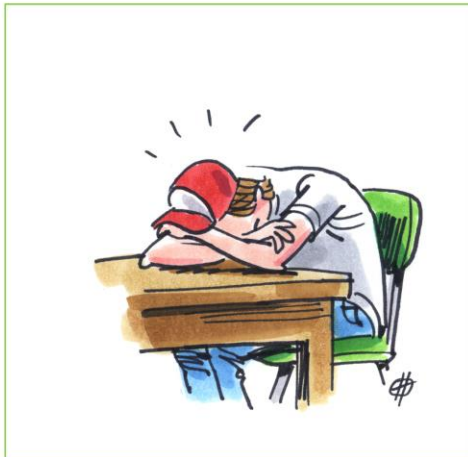
OP BEPAALDE PLAATSEN,
NAMELIJK...



ALS IK ME
ZORGEN MAAK



BIJ DROMEN OF
FLASHBACKS



ALS IK MOE BEN



ALS IK PIJN HEB
OF ZIEK BEN



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 ME WIL ONTSPANNEN



ALS IK DRANK OF DRUGS
KRUG AANGEBODEN



ALS IK DRANK OF DRUGS
ZIE OF RUIK



ALS IK BIJ MENSEN BEN
WAARMEE IK VROEGER
DRONK/GEBUIKTE



ALS IK VROLYK BEN OF
IETS TE VIEREN HEB

IK HEB HET MOEILIK ALS:

ALS IK LAST HEB VAN CRAVING OF AFKICKVERSCHIJSSELEN (ROOD)

- bij ontweningsverschijnselen.
- 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) (GROEN)

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

ALS IK NEGATIEVE GEVOELEN HEB (GEEL)

- 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 (BLAUW)

- 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.

BIJLAGE 18

IK HEB HET MOEILIJK ALS...

Ik heb het moeilijk als:

ROOD

Als ik last heb van craving of afkick-verschijnselen

Ik heb last van trek, craving.

Ik heb afkick-verschijnselen, bijvoorbeeld zweten, trillen.

Dit kan ook zijn in de tijd dat je nog moet afkicken en hier heel veel last van hebt. Je moet nog wennen aan je leven zonder alcohol of drugs.

Hoeveel vertrouwen heb je dat je in deze situaties geen alcohol of drugs gaat gebruiken?

Vertrouwen

1 2 3 4 5

Klein Groot

GROEN

Als ik niet lekker in mijn vel zit, of als ik me zorgen maak (piekeren)

Bijvoorbeeld als ik pijn heb of ziek ben of als ik heel moe ben.

Het kan ook zijn dat je je zorgen maakt over iemand of als je droomt over alcohol of drugs.

Hoeveel vertrouwen heb je dat je in deze situaties geen alcohol of drugs gaat gebruiken?

Vertrouwen

1 2 3 4 5

Klein Groot

GEEL

Als ik negatieve gevoelens heb

Als ik verdrietig of gespannen ben.

Als ik een rot-dag heb gehad en alles verkeerd lijkt te gaan.

Of wanneer ik gefrustreerd ben of boos.

Hoeveel vertrouwen heb je dat je in deze situaties geen alcohol of drugs gaat gebruiken?

Vertrouwen

1 2 3 4 5

Klein Groot

BLAUW

Als ik bij anderen ben en het is gezellig

Als je bij vrienden ben.

Of bij mensen waarmee je vroeger alcohol gebruikte of drugs en je graag mee wilt doen of erbij wilt horen.

Als je iets te vieren hebt.

Als je ontspannen bent en plezier hebt.

Hoeveel vertrouwen heb je dat je in deze situaties geen alcohol of drugs gaat gebruiken?

Vertrouwen

1 2 3 4 5

Klein Groot

BIJLAGE 19 WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

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.

BIJLAGE 20 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!

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. Ik wil in de toekomst graag van de alcohol/drugs afblijven. Dit is wel heel moeilijk voor mij. Ik kan in situaties terecht komen 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.

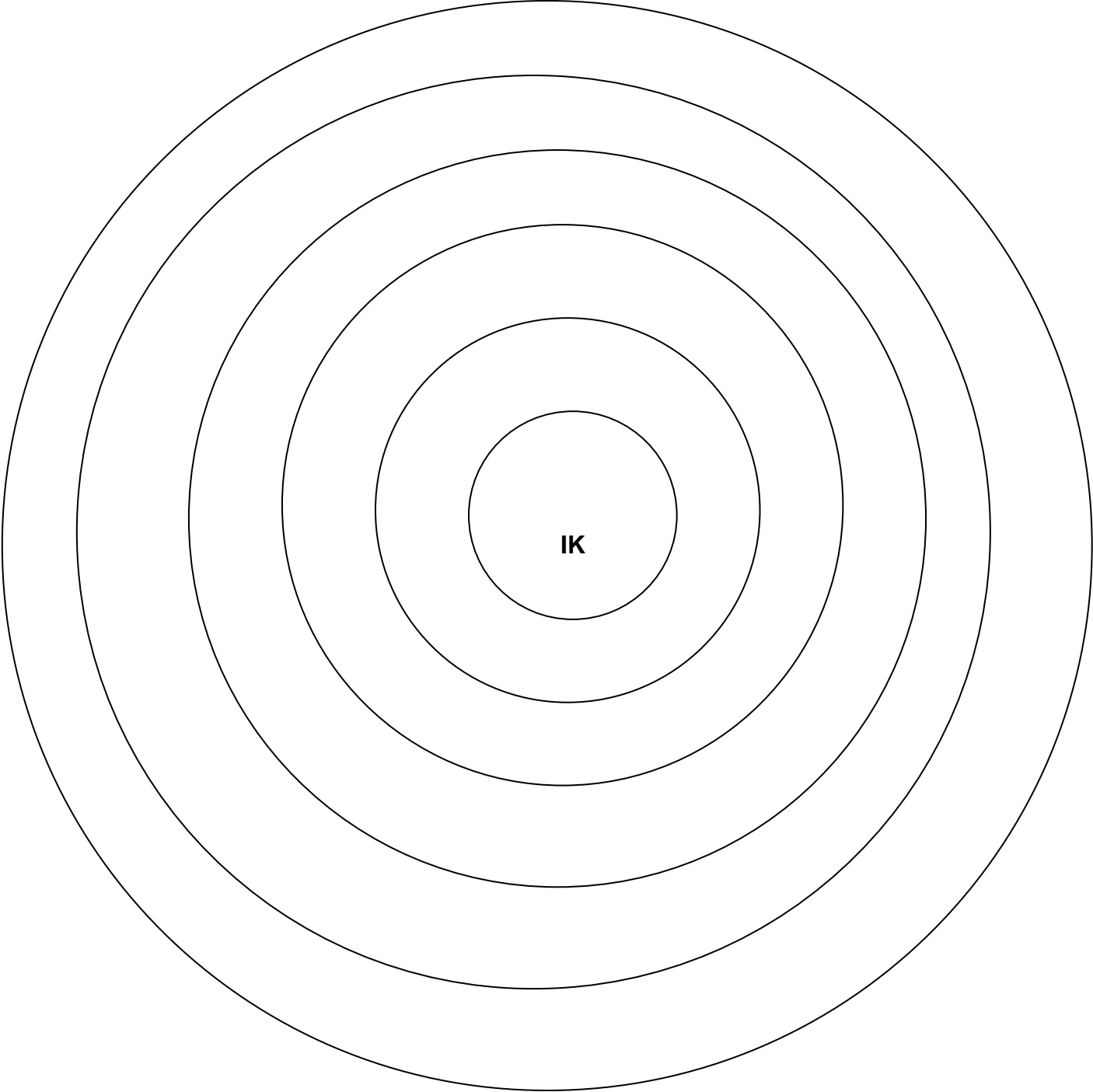
In de training die ik nu volg, noemen we zo 'n persoon een 'helper'. Zou jij mijn helper willen zijn? Mag ik jouw telefoonnummer op mijn SOS-kaart zetten?

Wat fijn dat je me wilt helpen! Bedankt.

HOI...
IK HEB JE
HULP NODIG!

MAG IK JOUW
NUMMER OP MIJN
EHK KAART
ZETTEN?





4. Waarschuwingsignalen

Waaraan merkt de ander dat ik het moeilijk heb:	Wat moet de ander dan doen: Wat moet de ander zeker niet doen:
---	--

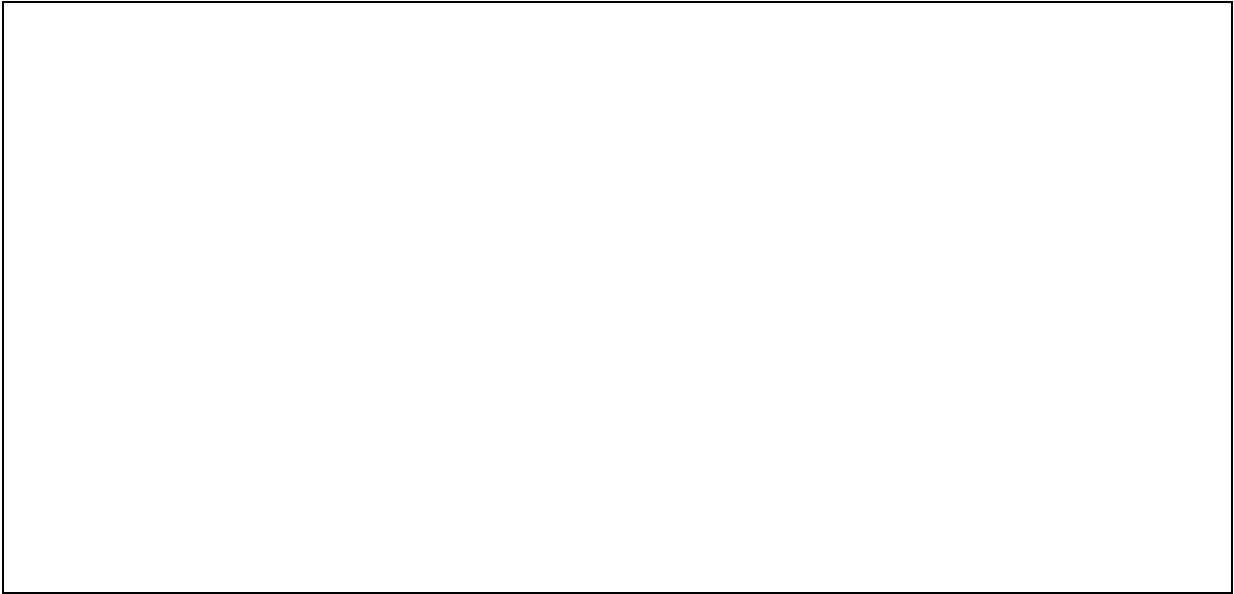
5. Welke situaties moet ik mijden

--

6. Wat moet ik doen bij craving

--

7. Wat moet ik doen bij terugval



8. Aan wie kan ik altijd hulp vragen



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

-

-

-

-

-

-

Naam deelnemer:

Datum:

Trainers:

Algemeen

Algehele indruk deelnemer (vooraf,tijdens, na)

BIB-items gebruiken:

- Aanwezigheid
- Openheid; Inspanning voor verandering
- Inzet tijdens en tussen de zittingen

Besluit van de deelnemer

Overzicht van de onderwerpen:

- Kennismaken met de training
- De motivatiecirkel
- De 5 G's en de 5 B's
- Voor- en nadelen van gebruik
- Redenen om te stoppen & Alternatieven voor gebruik
- Hoog-risicosituaties
- Waarschuwingssignalen
- Wie is belangrijk / De helper
- Terugvalpreventieplan en SOS-kaart
- Afsluiting en evaluatie

Resultaat: Wat heeft de deelnemer geleerd tijdens de training?

T.a.v. gestelde doelen

- Wat vindt de deelnemer zelf (eigen doelen)?
- Hoe denken de trainers erover?
- Indruk professioneel netwerk

Gebruik maken van DROS-items

- 1.2 Besef van risico, risicofactoren en gevaarsignalen
- 2.1 Erkennen van de huidige noodzaak van professionele zorg
- 4.3 Regelconformiteit
- 4.4 Transparantie / openheid
- 6.2 Coping met risicovolle drang
- 6.3 Coping met overige stressoren
- 13.1 Attitude tegenover problematisch middelengebruik
- 13.2 Aanspreekbaarheid op het onderwerp middelengebruik
- 13.3 Aanspreekbaarheid op het onderwerp middelen / gokken

PMT & Drama

Samenvatting en advies

Mening van de deelnemer

Bijlagen

- SOS-kaart & terugvalpreventieplan

WONDELIJKE

Terugvalpreventieplan Verslaving

**** Joost ****

datum:

TERUGVALPREVENTIEPLAN van Joost

1. Mijn besluit

Ik heb besloten te stoppen met het gebruik van:

- Alcohol

2. Redenen om te stoppen

Ik heb besloten te stoppen omdat ik:

- Gezond wil blijven
- Mijn familie en vrienden geen verdriet wil doen
- Niet meer in de problemen wil raken
- Een ander leven wil hebben dan vroeger: een huis en werk en vrienden

3. Hoog- risico situaties

<p>Ik heb het moeilijk:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Als ik trek heb➤ Als ik denk: "eentje moet kunnen"➤ Als ik me zorgen maak➤ Als ik gefrustreerd ben (als het tegen zit)➤ Als ik het gevoel heb dat alles me tegenzit➤ Als ik veel kritiek krijg➤ Als ik me afgewezen voel in voor mij belangrijk contact➤ Als ik boos ben➤ Als ik veel pieker en negatieve gedachten heb:<ul style="list-style-type: none">- Ik kan het niet	<p>Wat moet ik dan doen:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Afleiding zoeken/ een stuk fietsen➤ Gezelschap zoeken➤ Melden dat ik het moeilijk heb bij mijn helper➤ Contact zoeken met broer en schoonzus➤ Praten over wat me bezighoudt➤ Negatieve gedachten stoppen en denken aan leuke dingen:<ul style="list-style-type: none">- winkelen- sporten- koken➤ Mijn dagritme vasthouden
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - Ik ben niet te helpen - Ik zoek het zelf wel uit ➤ Als mij drank wordt aangeboden (vooral als ik me niet goed voel) 	<p>Wat moet ik niet doen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Er te lang mee doorlopen ➤ Gevoelens opkroppen ➤ Naar de winkel gaan en drank kopen
---	--

4. Waarschuwingsignalen

<p>Waarom merkt de ander dat ik het moeilijk heb</p> <p>Ik</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Word stiller ➤ Ben mopperig ➤ Laat mijn hoofd hangen ➤ Trek me terug op mijn kamer ➤ Heb geen trek in eten ➤ Luister veel naar vooral droevige muziek 	<p>Wat moet de ander dan doen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Me uit de sleur halen ➤ Me uit mijn kamer halen ➤ Een blokje om met me gaan ➤ Met mij praten ➤ Me aandacht geven <p>Wat moet de ander zeker niet doen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Me links laten liggen ➤ Mij mijn gang laten gaan ➤ Drank aanbieden
---	---

5. Wat moet ik doen bij craving/ trek

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ik zeg hardop dat ik last heb van craving ➤ Ik lees hardop een aantal keer de redenen waarom ik wilde stoppen (SOS Kaart) ➤ Ik ga verkeerde gedachten/ negatieve gedachten te lijf: <ul style="list-style-type: none"> - wat denk ik nu ("dat ik wel zin heb in een biertje") - kunnen deze gedachten me in de problemen brengen ("ja") - wat verwacht ik van alcohol/ drugsgebruik ("dat ik losser in mijn vel zit, maar dat ik er ook agressief van kan worden") - is dat echt zo ("op dat moment wel") - wat zijn de gevolgen als ik ga gebruiken ("dat ik dan alles kwijt ben/ mijn vrijheden worden ingetrokken") ➤ Ik denk aan de voordelen en de nadelen van gebruik (SOS-kaart) ➤ Ik denk aan iets anders: <ul style="list-style-type: none"> - Denk aan leuke dingen - Aan winkelen - Wat ik zal gaan koken
--

- Ik spreek mezelf moed in;
 - denk aan de successen die ik behaald heb
 - denk aan hoe hard ik gewerkt heb in mijn behandeling om zo ver te komen
 - denk aan de certificaten die ik behaald hebt
 - dat ik sinds ik in behandeling ben niet meer gedronken heb
 - dat ik in de discotheek niet gedronken heb
- Ik verander de situatie:
 - Ik ga weg uit de situatie
 - Ik ga naar een andere plek
- Ik zoek afleiding:
 - Muziek luisteren
 - Fietsen
 - Een blokje om
 - Gezelschap zoeken
 - Sporten
 - Koken
 - Play station 2
 - Een dagje uit
 - Winkelen
 - Steun zoeken bij familie (bellen of op bezoek gaan)
- Ik praat met iemand
 - vraag om hulp
 - meld dat ik last heb van craving

6. Wat moet ik doen bij terugval

Bij een terugval moet ik

- Zo snel mogelijk stoppen
- Zo snel mogelijk uit de situatie weggaan
- De terugval melden bij mijn helper
- Met de helper bespreken wat er gebeurd is (de 5 G's en de 5 B's)
- Hoe ik dit een volgende keer kan voorkomen

7. Welke situaties moet ik mijden

Wat moet ik vermijden

- Drank
- Verkeerde vrienden (van vroeger waar ik mee dronk, of die me in

- verleiding brengen)
- Oude woonplaats
- Plaatsen waar drank wordt geschonken als ik slecht in mijn vel zit

8. Aan wie kan ik altijd hulp vragen

- Mijn persoonlijk begeleider
- Mijn broer
- A & B

VOORBEELD EHK-KAART

<p>JOOST</p> <p><u>Mijn moeilijke situaties zijn:</u> Als ik bij anderen ben en het is gezellig Als ik drugs en drank krijg aangeboden</p> <p><u>Als ik het moeilijk heb, dan bel ik met:</u> Broer A 0536-411532 Zus B 06-12345678</p>	
<p><u>Mijn redenen om niet te gebruiken zijn:</u> Gezond blijven Mijn werk houden Familie niet kwijt raken Ik wil geen delict plegen</p> <p><u>In plaats van gebruiken zal ik:</u> Fietsen Dagje uit Muziek Winkelen Sporten Koken Familie bellen</p>	

Naam: JOOST..... —

Datum: 12 februari 2013...

Trainers: Peppie en Cokkie

Algemeen

Algehele indruk deelnemer (vooraf,tijdens, na)

Het was moeilijk hoogte te krijgen van Joost. Hij was wat wisselend aanwezig. Het ene moment leek hij erg gemotiveerd, terwijl dit een volgende les totaal niet het geval leek te zijn. Hij maakte vaak een wat sombere indruk. Ook liet hij veel vermijdingsgedrag zien: hij maakte veel grapjes en reageerde kortaf bij onderwerpen die hij moeilijk vond. Eén keer ging hij eerder weg, maar heeft hij uiteindelijk nog wel de opdracht gemaakt en een volgende les gepresenteerd aan de rest van de groep.

Joost wekte de indruk alles al lang te hebben gehad en vond de lessen 'te makkelijk'. Bij navraag bleek hij toch veel dingen niet goed te weten. Hij is wel eerlijk over zijn gebruik en geeft aan dat hij hier niet meer mee wil beginnen.

BIB-items gebruiken

- Aanwezigheid: Joost was alle lessen aanwezig, ging één keer eerder weg
- Openheid: wisselend. Joost was geneigd onderwerpen uit de weg te gaan. Hij liet vaak niet het achterste van zijn tong zien. Op sommige momenten was hij opvallend open en eerlijk. Bij doorvragen gaf hij vaak ook meer informatie over hoe hij zich voelde.
- Inspanning voor verandering: Joost was wisselend aanwezig. Toch was hij er elke keer en maakte hij de opdrachten trouw. Ook heeft Joost een duidelijk besluit genomen en laat hij op 'goede' momenten zien dat hij zich inspant om zich hier aan te houden
- Omgang met gestelde doelen: Joost gaf de indruk niets meer te hoeven leren, waardoor het moeilijk was doelen te stellen. De doelen van de training heeft hij behaald.
- Inzet tijdens en tussen de zittingen: wisselend, zie hierboven

Besluit cliënt

Ik wil stoppen met gebruik van alcohol

Inhoud van de training

Overzicht van de onderwerpen:

1. Les 1: Kennismaking met elkaar en met de training

Kennismaking met elkaar was niet nodig, de groep kende elkaar al van de vorige training; de motivatietraining. Trainers hebben uitleg gegeven over de training Mijn Gebruik. Joost heeft weinig inbreng, de inbreng die hij heeft is goed. Wat opvalt is dat hij wel aandachtig luistert en betrokken is.

2. Onderwerp 1: De motivatiecirkel

Joost doet voorkomen alsof hij alles wel weet, maar bij de oefeningen blijkt hij het toch niet goed te begrijpen. Na nogmaals uitleg en verder oefenen begrijpt Joost beter wat er bedoeld wordt. Joost deelde zichzelf in bij uitvoeren: hij wil niet meer gaan drinken maar heeft het nog regelmatig moeilijk.

3. Onderwerp 2: de 5 G's en de 5 B's

Joost had op de afdeling al gewerkt met de 5 G's. Toch kan hij ze niet allemaal opnoemen. Bij het uitwerken van een voorbeeld valt op dat hij vooral het onderscheid tussen gedachten en gevoelens niet goed kan maken. Ook vindt hij differentiëren in

emoties moeilijk. Het oefenen werpt wel zijn vruchten af, Joost is steeds beter in staat de 5 G's in zijn dagelijks leven toe te passen.

4. Onderwerp 3: Voor- en nadelen van gebruik

Joost kon zowel voor- als nadelen van gebruik opnoemen. Hij had meer nadelen dan voordelen, waardoor de weegschaal niet in balans was. Daarbij weet Joost dat de voordelen veelal op de korte termijn gelden en de nadelen veelal op de lange termijn gelden. Zijn nadelen zijn vooral de redenen om te stoppen.

5. Onderwerp 4: Redenen op te stoppen & alternatieven voor gebruik

Joost denkt goed mee over redenen om te stoppen;

- Ik wil gezond blijven
- Ik wil mijn familie en vrienden geen verdriet doen
- Ik wil niet meer in de problemen raken
- Ik wil een ander leven hebben dan vroeger: een huis en werk en vrienden

Joost heeft daarbij alternatieven die hij kan gebruiken als hij in een moeilijke situatie komt, zie hiervoor het terugvalpreventieplan.

6. Onderwerp 5: Hoog-risicosituaties

Voor het thema hoog- risico situaties hebben we de kaartjes van verleidingen gebruikt. Joost heeft daarbij duidelijk aandacht besteed aan de opdracht met betrekking tot zijn eigen hoog- risico situaties. Halverwege de les geeft hij aan dat hij weg wil en vraagt aan de trainers of dit goed is. Het is duidelijk dat hij erg gespannen is geraakt. Op dat moment is hij hierin niet bereikbaar. Later komt hij hierop terug met één van de trainers. Hij zegt dat hij negatieve gedachten kreeg en daardoor trek. Duidelijk wordt dat Joost moeilijkheden liever vermijdt, dit is een aandachtspunt bij hem.

7. Onderwerp 6: Waarschuwingssignalen

Joost heeft de oefening van de vorige keer alsnog gemaakt en is bereid zijn hoog-risicosituaties te presenteren aan de andere deelnemers. Hij krijgt hiervoor een groot compliment!

Joost heeft wel wat moeite met het onderscheid tussen hoog-risicosituaties en waarschuwingssignalen, maar slaagt er met hulp van de anderen en van de trainers in om een lijst samen te stellen. Zie hiervoor het terugvalpreventieplan.

8. Onderwerp 7: Wie is belangrijk / de helper

Joost zegt direct dat hij het liefst alles zelf doet. Hulp vragen doet hij niet graag. Uiteindelijk vindt hij vooral zijn broer en zijn zus heel belangrijk.

9. Onderwerp 8: SOS-kaart en terugvalpreventieplan

Joost heeft weinig moeite met het invullen van zijn sos-kaart en terugvalpreventieplan.

Resultaat: Wat heeft de deelnemer geleerd tijdens de training?

T.a.v. gestelde doelen

- Wat vindt de deelnemer zelf (eigen doelen)
Joost had al een besluit genomen te stoppen met gebruik van alcohol. Hij heeft geleerd dat er meer nadelen zijn dan voordelen. Ook heeft hij geleerd dat de voordelen vooral op de korte termijn zijn en daarmee niet opwegen tegen de nadelen. Ook weet hij wanneer hij moet oppassen omdat hij het moeilijk heeft. Joost vindt hulp vragen moeilijk, maar hij beseft nu dat je soms een ander nodig hebt om je te helpen.
- Hoe denken de trainers erover
Joost heeft een duidelijk besluit genomen om te stoppen. Vooral zijn neiging moeilijkheden te vermijden en zijn moeite om hulp te vragen zijn risicofactoren m.b.t. terugval. Deze training heeft zeker bijgedragen aan het vergroten van probleembesef en -inzicht.

- Indruk afdeling/pb-er/bv-er
Op de afdeling ziet men dat Joost opener is geworden over trek en verslaving. Hij wil graag oefenen met vrijheden om te laten zien wat hij aankan. Joost ging volgens pb-er graag naar de training.

Gebruik maken van DROS-items

1.2 Besef van risico, risicofactoren en gevaarsignalen

Joost weet globaal wat zijn risicofactoren zijn, maar heeft de neiging moeilijkheden uit de weg te gaan. Hij herkent dit niet bij zichzelf.

2.1 Erkennen van de huidige noodzaak van professionele zorg

Joost werkt goed mee, maar wekt soms ook de indruk dat hij het allemaal al kan en geen hulp meer nodig heeft.

4.5 Regelconformiteit

Joost houdt zich goed aan de regels.

4.6 Transparantie / openheid

Joost laat niet altijd het achterste van zijn tong zien.

6.2. Coping met risicovolle drang

Joost laat (nog) veel vermijdingsgedrag zien

6.3. Coping met overige stressoren

Joost kan goed omgaan met veranderingen en dingen die anders gaan dan hij had verwacht.

13.1 Verlangen naar middelengebruik of gokken

Er is sprake van trek, Joost herkent dit niet (altijd)

13.2 Idealiseren van middelengebruik / gokken

Joost heeft een reëel beeld van de voor- en nadelen van gebruik. Hij heeft een besluit genomen te stoppen met gebruik.

13.3 Aanspreekbaarheid op het onderwerp middelen / gokken

Joost staat hier soms voor open, maar wekt anderzijds de indruk dat het niet nodig is erover te praten.

PMT & Drama

Joost heeft het aanbod PMT & drama op het gebied van verslaving gevolgd. Zie hiervoor de verslagen die gemaakt zijn door PMT- en drama therapeut.

Samenvatting en advies

Het was moeilijk een goede indruk te krijgen van Joost. Hij leek wat angstig en somber, maar deed meestal goed mee met de oefeningen. Ook zijn huiswerkopdrachten voerde hij goed uit. Joost heeft zijn sos-kaart ingevuld, zodat hij altijd een geheugensteuntje heeft als hij het moeilijk heeft.

Advies: deelnemen aan de vaardigheidstraining

Mening

Positief verslag, duidelijk, niks gemist. Joost staat achter deelname aan de vaardigheidstraining.

Bijlagen: SOS-kaart en terugvalpreventieplan