



Leven zonder alcohol en drugs

# Ge-zonder leven!!

Vaardigheidstraining  
Werkboek voor de  
deelnemers

trajectum



## **INFORMATIEBLAD BIJ LES A**

**In deze training leer je vaardigheden die je nodig hebt om van drugs en/of alcohol af te blijven.**

### **Het gaat om onderstaande vaardigheden:**

- Stoppen na een uitglijder/ terugval.
- Melden van een uitglijder/ terugval.
- Hulp vragen( van een druk bezet iemand).
- Vertellen dat je niet meer gebruikt.
- Weigeren.
- Omgaan met spanning en stress.
- Baas zijn over eigen gedachten.
- Oplossen van problemen
- Omgaan met craving (de golf, afleiding zoeken).

Hiervoor zullen we ongeveer 24 lessen nodig hebben.

We eindigen met het maken van een aanvulling op jouw 'Terugval preventieplan'.

Je krijgt voor elke vaardigheid een deelcertificaat en in de laatste les krijg je een certificaat voor de hele training en jouw 'Terugval preventieplan' uitgereikt.

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

We beginnen elke les met het behandelen van ervaringen van de afgelopen week. De gemaakte opdracht wordt besproken. Daarna nemen we de vaardigheid door die centraal staat in de les.

Daarna gaan we die vaardigheid oefenen. Je zult vaak oefenen met rollenspellen. We laten voorbeelden zien op een film.

### **Materialen**

Je hebt tijdens het meedoen aan deze training een aantal dingen nodig. De meeste vind je in de werkmap. Tijdens de lessen krijg je ook materialen die je in de map kunt doen. Wij vinden het heel belangrijk dat je na elke les de map met jouw persoonlijk begeleider doorneemt. Meestal krijg je ook opdracht. Als dat nodig is, kun je de persoonlijk begeleider vragen jou te helpen. Jouw persoonlijk begeleider kent de inhoud van de les en weet welke opdracht je meekrijgt.

### **Verwachtingen trainers**

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

Het kan zijn dat wij woorden gebruiken die jullie niet begrijpen. We verwachten dat je dan om uitleg vraagt.

## Bewijs van deelname (certificaat)

Om een bewijs van deelname te krijgen, moet je aan alle lessen hebben deelgenomen. En natuurlijk verwachten we van je dat je inzet laat zien. Pas dan kun je een goed plan maken om te voorkomen dat je terugvalt, of bij terugval weer snel kunt herstellen.

Want het doel van de training is:

**Dat je 'nee' kunt blijven zeggen tegen drugs en/of alcohol!!!**



**En 'ja' zegt tegen een Gezonder Leven!!!**

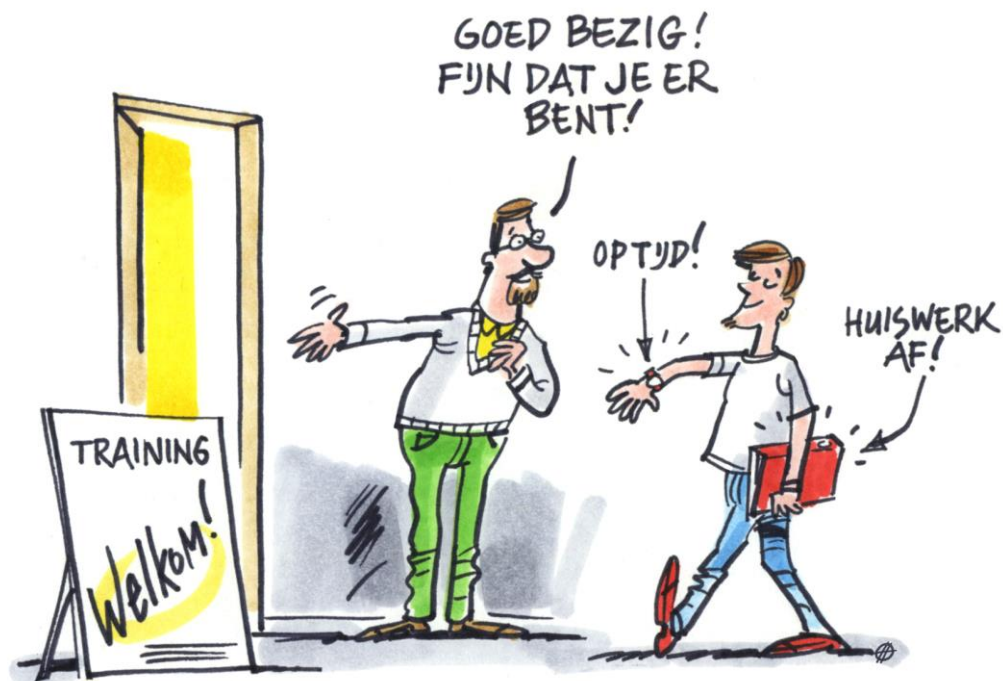


## SPELREGELS

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

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

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



## INFORMATIEBLAD BIJ LES A

### Over Uitglijders



Als je leert schaatsen, kun je dat nog niet meteen.

Je valt wel eens.

Kijk maar naar de bekende Nederlanders op de TV die gaan kunstrijden op de schaats.

Ze vallen, maar ze staan ook weer op, en schaatsen verder.

Zo gaat het ook met een **uitglijder**.

Als je een keer weer geblowd hebt, terwijl je dat niet van plan was, dan heb je een **uitglijder**. Maar je kunt ook weer stoppen.

En dat is goed.

*Een uitglijder is jammer, maar geen ramp.*

*Het is niet het einde van de wereld.*

Denk niet: 'Alles is voor niks geweest', of: 'Het heeft nu geen zin meer'.

Want opnieuw proberen is altijd goed.

Zo kom je verder.

*Van een uitglijder kun je leren wat je een volgende keer anders kunt doen.*

Want ook die bekende Nederlanders op TV leren steeds beter te schaatsen, omdat ze het opnieuw proberen. Ze geven de moed niet op. Op het laatst blijven ze op de been!

## INFORMATIEBLAD BIJ LES A: SMOEZEN!

Vaak denken mensen dat ze wel **moeten** gebruiken.

Ze bedenken waarom het OK is om op dat moment te gebruiken.

Het zijn een soort smoesjes, maar vaak geloven ze het echt.

**Kruis hieronder aan welke smoezen je bij jezelf herkent:**



- **Ik had het geld en toen moest ik wel wat kopen**
- **Ik moet wiet hebben om me beter te voelen**
- **Als ik trek krijg, ben ik niet meer te houden**
- **Ik ben al een tijdje gestopt; nu kan het wel weer**
- **Ik neem er maar 1, dat is niet zo erg**
- **Zonder middelen vind ik er niks aan**
- **Stoppen heeft geen zin: eens verslaafd, altijd verslaafd**
- **Alle leuke en gezellige mensen blowen**
- **Als ik niet blow, word ik agressief**
- **Ik heb zo hard gewerkt, nou heb ik er wel één verdiend**



- **Ik heb zo'n rot leven; ik moet wel gebruiken**
- **Ik kan beter werken als ik blow**
- **Ik ben veel leuker als ik een middel neem**
- **Zonder joint doe ik geen oog dicht.**

**Vraag jezelf het volgende af:**

**? Zijn die smoezen echt waar?**

**? Helpen de smoezen om niet te gebruiken?**

**? Voel je je beter door de smoezen?**

## OPDRACHT LES A

### Opdracht

**Beschrijf een situatie waarin je een uitglijder gehad hebt.  
Dit mag ook best langer geleden gebeurd zijn.**

.....



.....

## INFORMATIEBLAD

### VAARDIGHEID 1 STOPPEN NA EEN UITGLIJDER/ TERUGVAL

*We hebben de opdracht besproken. We hebben kort de lesstof van de eerste les herhaald. We hebben 6 stappen geleerd om zo snel mogelijk te stoppen met gebruiken, als we in verleiding zijn gekomen. We hebben eerst naar een voorbeeld op de film gekeken en daarna de vaardigheid geoefend met zelfbedachte rollenspelen.*



#### **De 6 stappen:**

- 1. stop zo snel mogelijk met gebruiken**
- 2. sta op en zeg dat je niet meer wilt gebruiken**
- 3. laat je niet ompraten**
- 4. zeg dat je weg gaat**
- 5. laat je niet tegenhouden**
- 6. en ga weg!!!**

## OPDRACHTEN

### VAARDIGHEID 1 STOPPEN NA EEN UITGLIJDER

#### Opdracht

***Maak een poster met de 6 stappen. (dit kun je ook tijdens de les doen met elkaar)***

***Deze poster kun je laten kopiëren en dan ophangen op de afdeling(en).***

#### Opdracht

***Beschrijf een situatie waarin je teruggevallen bent. Dit mag ook best langer geleden gebeurd zijn. Wat gebeurde er? Waar was je en wie was er bij?***

***Beschrijf ook hoe je jezelf voelde en wat je dacht.***

#### Opdracht

***Bedenk dingen die het nog moeilijker kunnen maken voor jou om direct te stoppen.***

-----

-----

-----

## INFORMATIEBLAD VAARDIGHEID 2 MELDEN VAN EEN UITGLIJDER/ TERUGVAL

*Het is beter om een terugval te voorkomen, maar als het dan toch een keer gebeurt, is het heel belangrijk om zo snel mogelijk weer op het goede spoor te komen. Dat betekent **zo snel mogelijk stoppen**, en zo snel mogelijk **jouw helper vertellen** dat je teruggevallen bent. Dit is niet gemakkelijk, omdat je je meestal schaamt en bang bent voor de reactie. Het is daarom belangrijk om te leren hoe je een terugval meldt. Als je dit op de juiste wijze doet, is de kans groot jouw helper niet boos wordt, maar je juist zal steunen. Je kunt samen kijken hoe het gekomen is en hoe je het een volgende keer anders kunt doen.*

*In de film zie je hoe Pieter dat doet en hoe Jannie hem daardoor goed kan helpen.*

### **De stappen om een uitglijder/ terugval te melden:**

1. zeg dat je iets moet vertellen
2. Vertel direct dat je een terugval hebt gehad.
3. Vertel hoe het gebeurde.
4. Bespreek hoe je dit een volgende keer anders kunt doen.

Denk aan jouw houding:

**'Met beide benen op de grond, rechte schouders, duidelijke stem'**



En vergeet niet jouw helper vriendelijk te begroeten en te bedanken voor de hulp.



## OPDRACHTEN

### VAARDIGHEID 2 MELDEN VAN EEN UITGLIJDER/ TERUGVAL

#### Opdracht

***Waarom vind jij het moeilijk om een terugval te melden?***

#### Opdracht

***Aan wie durf jij te vertellen dat je een terugval hebt gehad en aan wie niet?***

<b>Aan wie wel</b>	<b>Aan wie niet</b>

## INFORMATIEBLAD

### VAARDIGHEID 3

### HULP VRAGEN

*We hebben deze les geleerd dat hulp vragen belangrijk is als je het moeilijk hebt. Je kent de situaties wel waarin je het moeilijk kunt krijgen. Nóg belangrijker is om de signalen te herkennen dat het niet zo goed met je gaat. Dan kun je hulp vragen aan jouw begeleider, reclasseringsmedewerker of een andere belangrijke helper. Hulp vragen is niet zo gemakkelijk. Helemaal niet als je weet dat die persoon het heel druk heeft. Hoe je dat doet, hebben we deze les geleerd. Ook hebben we ermee geoefend.*



#### De Stappen:

- 1. Begroet de persoon beleefd.**
- 2. Zeg dat je hulp nodig hebt.**
- 3. Zeg dat het belangrijk is.**
- 4. Zeg dat het maar een even gaat duren.**
- 5. Als het niet meteen kan, vraag dan om een afspraak (spreek tijd en plaats af, herhaal dit en bedank de persoon).**



## OPDRACHTEN

### VAARDIGHEID 3

### HULP VRAGEN

<b>Opdracht</b>	
<b><i>Aan wie vraag je gemakkelijk om hulp en waar komt dat door?</i></b>	
<b>Aan wie?</b>	<b>Omdat? Kruis aan</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> hij/ zij niet boos wordt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij mij begrijpt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij tijd voor me maakt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij naar me luistert</li><li><input type="radio"/> .....</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> hij/ zij niet boos wordt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij mij begrijpt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij tijd voor me maakt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij naar me luistert</li><li><input type="radio"/> .....</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> hij/ zij niet boos wordt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij mij begrijpt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij tijd voor me maakt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij naar me luistert</li><li><input type="radio"/> .....</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> hij/ zij niet boos wordt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij mij begrijpt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij tijd voor me maakt</li><li><input type="radio"/> hij/ zij naar me luistert</li><li><input type="radio"/> .....</li></ul>

## INFORMATIEBLAD

### VAARDIGHEID 4

### VERTELLEN DAT JE NIET MEER GEBRUIKT

*Deze les ging over hoe je aan anderen, die belangrijk voor jou zijn (vrienden, familie), vertelt dat je besloten hebt te stoppen met gebruik van drugs of alcohol. Dat is best moeilijk. Maar het is belangrijk omdat zij jou kunnen steunen om het vol te houden.*

*Ook kun je alvast afspraken maken hoe ze jou kunnen helpen om zo verleiding en terugval te voorkomen.*

*We hebben geleerd hoe je dat aanpakt en ermee geoefend.*



## OPDRACHTEN

### VAARDIGHEID 4 VERTELLEN DAT JE NIET MEER GEBRUIKT

<b>Opdracht</b> <i>Ga na of alle mensen die voor jou belangrijk zijn (nu en in de toekomst) weten van jouw besluit om te stoppen. Maak een lijstje van mensen die je het wel en nog niet verteld hebt.</i>	
Aan wie wel verteld	Aan wie nog niet verteld

<b>Opdracht</b> <i>Aan wie zou je het willen vertellen? Hoe ga je dat aanpakken?</i>	
Aan wie ?	Hoe?
	<input type="radio"/> Ik maak een afspraak <input type="radio"/> Ik vertel het ze samen met mijn helper <input type="radio"/> Ik nodig ze uit bij het slot van de training <input type="radio"/> Ik schrijf een brief <input type="radio"/> .....
	<input type="radio"/> Ik maak een afspraak <input type="radio"/> Ik vertel het ze samen met mijn helper <input type="radio"/> Ik nodig ze uit bij het slot van de training <input type="radio"/> Ik schrijf een brief <input type="radio"/> .....
	<input type="radio"/> Ik maak een afspraak <input type="radio"/> Ik vertel het ze samen met mijn helper <input type="radio"/> Ik nodig ze uit bij het slot van de training <input type="radio"/> Ik schrijf een brief <input type="radio"/> .....

## INFORMATIEBLAD

### VAARDIGHEID 5 DRUGS WEIGEREN VAN EEN DEALER

*We hebben deze les geleerd hoe moeilijk weigeren is. Vandaag hebben we geoefend met weigeren van een dealer. Wat moet je wel en wat moet je vooral niet doen. Dit zijn andere stappen dan dat je geleerd hebt bij de 'Sociale vaardigheidstraining'! Je moet stevig in je schoenen staan. Door te oefenen met rollenspel ben je beter voorbereid op situaties die zich kunnen voordoen.*

#### **De stappen:**

- 1. Kijk hem niet aan.**
- 2. loop door**
- 3. niet lachen**
- 4. loop weg**
- 5. zeg duidelijk dat je niets wilt.**



## OPDRACHTEN

### VAARDIGHEID 5 DRUGS WEIGEREN VAN EEN DEALER

#### Opdracht

In de training sociale vaardigheden heb je bij de vaardigheid Nee zeggen onderstaande punten geleerd:

- **Luister goed naar wat de ander vraagt**
- **Vraag als je iets nog niet goed begrijpt**
- **Zeg rustig en duidelijk 'nee'**
- **Vertel waarom je 'nee' zegt**
- **Zeg bij aandringen nog eens duidelijk 'nee.'**

Kruis aan wat je bij een dealer **NIET** moet doen!

#### Opdracht

***Wat is zo moeilijk aan het weigeren van drugs van een dealer? Je kunt toch gewoon nee zeggen?***

**INFORMATIEBLAD  
VAARDIGHEID 6      NEE ZEGGEN**

**Nee zeggen kun je doen op verschillende manieren.  
Hoe duidelijker je bent, hoe steviger je staat.**



Stel je voor dat iemand je een joint of een biertje aanbiedt. Wat vind je van de volgende antwoorden? Omcirkel het antwoord.

- |  |             |     |           |
|--|-------------|-----|-----------|
| 1. Doen alsof je de vraag niet hoort.          | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 2. Vandaag heb ik daar geen zin in             | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 3. Hou die troep maar voor jezelf              | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 4. Zachtjes zeggen "liever niet"               | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 5. Wat denk je wel, klootzak!                  | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 6. 1 trekje dan om jou een plezier te doen.    | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 7. Uitleggen dat blowen voor jou niet goed is. | Onduidelijk | bot | duidelijk |

## INFORMATIEBLAD VAARDIGHEID 6

## DRUGS EN ALCOHOL WEIGEREN VAN FAMILIE/VRIENDEN

*We hebben deze les geleerd hoe moeilijk weigeren is.*

*Het kan gebeuren dat je in gezelschap van mensen bent die gebruiken. Je hebt bijvoorbeeld vrienden die alcohol gebruiken of een medebewoner die wiet gebruikt.*

*Deze mensen kunnen proberen jou over te halen toch (weer) te gebruiken.*

*Als anderen je proberen over te halen, kan weigeren moeilijk zijn.*

*Je moet hier op voorbereid zijn. Je moet stevig in je schoenen staan. Door te oefenen met rollenspel ben je beter voorbereid op situaties die zich kunnen voordoen.*



### De stappen:

- 1. Zeg dat je het niet wilt.**
- 2. Herhaal dit als ze je proberen om te praten.**
- 3. Zeg dat je weggaat als ze blijven aandringen.**
- 4. En als ze niet ophouden, ga dan weg!**

## OPDRACHTEN

### VAARDIGHEID 6 DRUGS/ALCOHOL WEIGEREN VAN FAMILIE EN VRIENDEN

#### Opdracht

*Welke situaties kun je beter mijden?*

#### Opdracht

*Als een goede vriend je toch steeds drugs of alcohol blijft aanbieden, terwijl je hem duidelijk hebt verteld dat je dat niet wilt. Wat zou je dan doen?*

#### Opdracht

*Wat is zo moeilijk aan het weigeren van drugs of alcohol van familie?  
Je kunt toch gewoon 'nee' zeggen?*



## INFORMATIEBLAD

### VAARDIGHEID 7 OMGAAN MET SPANNING EN STRESS

#### MIDDELENGEBRUIK EN SPANNING

Veel mensen gebruiken middelen om zich te ontspannen. Vooral hasj en wiet worden daar voor gebruikt. Daarom wordt in de cursus ook aandacht besteed aan SPANNING

#### Spanning is iets wat je meer of minder kunt hebben

Soms voel je je fijn en loopt alles heel makkelijk.

Je moet niks.

Je voelt je dan **ontspannen**.

Voorbeelden: op het strand liggen, muziek luisteren

Je kunt je ook een **beetje gespannen** voelen.

In een les bijvoorbeeld moet je goed opletten.

Je kunt dan een beetje spanning voelen.

Een beetje spanning is niet erg.

Meestal gaat dat zo weer over.

Maar er zijn ook momenten die erg lastig zijn.

Een ruzie bijvoorbeeld vindt niemand fijn.

Je voelt je dan **heel gespannen**.

Van veel spanning kun je last krijgen.

En een uur later is dat vaak nog niet over.

Spanning kan ook te veel, te vaak en te lang voorkomen.

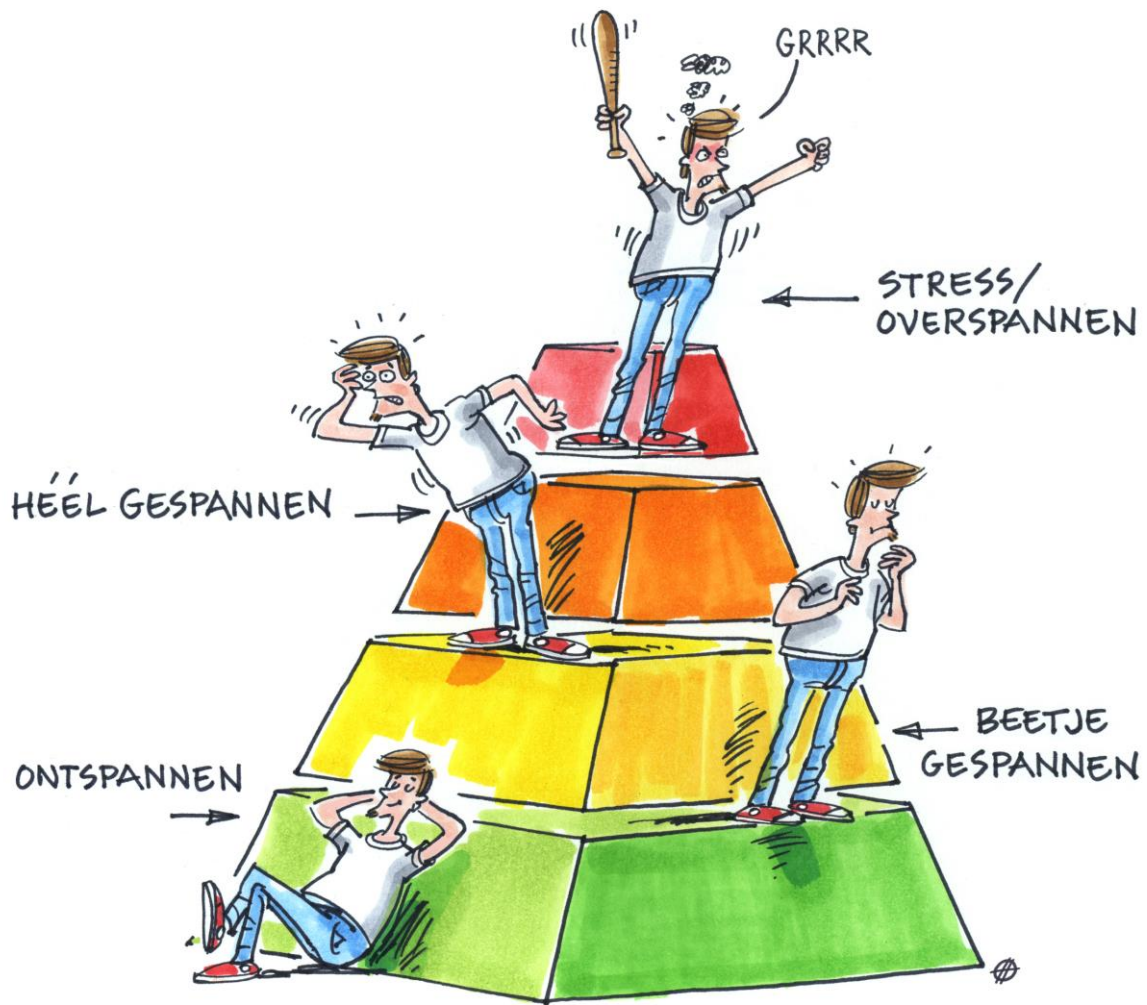
Je kunt dan **overspannen** worden.

Dan heb je jezelf niet meer in de hand.

Teveel spanning noem je ook wel **stress**.

Daar krijg je last van.

# SPANNING STAPELT ZICH OP



## SIGNALEN VAN SPANNING

**Spanning** heeft invloed op je hele persoon.  
Dus op je gedrag, je gedachten, je gevoel en je lichaam

**In deze lijst staat hoe je spanning kunt voelen.**

**Dat is voor iedereen anders**

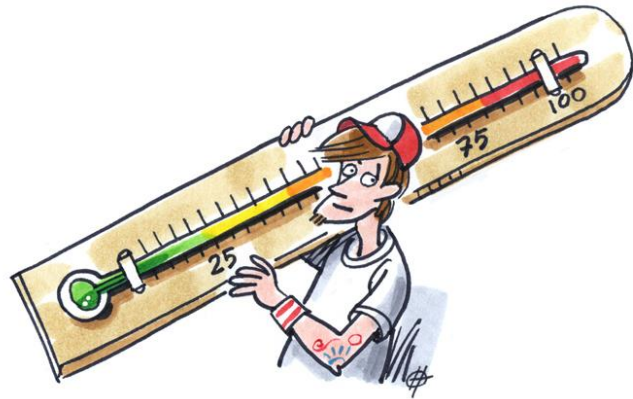
Zet een kruis bij de dingen die je herkent van jezelf.  
Je kunt er zelf ook nog dingen onder zetten.



Lichaam		Gevoel	
Trillen		Zenuwachtig	
Zweten		Bang	
Snel ademen		Boos	
Misselijk		Bedroefd	
Duizelig		Chagrijnig	
Geen eetlust		Rot	
Slecht slapen		Naar	
Hartkloppingen		Angstig	
Stijve spieren		Kwaad	
Slapheid		Verdrietig	
Buikpijn		Somber	
Maagpijn		In de put	
Moeheid		Opgefokt	
Slaperigheid		Verward	

Onrust		Duf	
Hoofdpijn		Gejaagd	
Uitslag		Druk	

## DE SPANNINGSTHERMOMETER



<p><b>100</b> graden</p>	<p>Je bent vreselijk gespannen. Je kunt niet meer nadenken. Je kunt jezelf niet meer tegenhouden. Om te gaan schreeuwen, te slaan of te gaan gooien. Al je spieren zijn gespannen. Je bent zo gespannen, dat je dat op dat moment zelf niet meer weet. Je merkt het pas na afloop omdat de groepsleiding je hierop attent gemaakt had.</p>
<p><b>75</b> graden</p>	<p>Je bent behoorlijk gespannen. Maar je kunt jezelf nog onder controle houden. Je moet als het ware steeds een beetje tegen jezelf praten om het goed te laten gaan.</p>
<p><b>50</b> graden</p>	<p>Het gaat goed, je hebt jezelf goed onder controle, er zijn wel wat problemen, maar je kunt alles goed aan.</p>
<p><b>25</b> graden</p>	<p>Je bent helemaal niet gespannen. Je voelt je heerlijk rustig, je kunt lekker ontspannen gaan zitten of liggen, je hebt je gedachten onder controle en als er even geen gedachten zijn is het ook goed.</p>

**VUL HIERONDER JE EIGEN SIGNALLEN IN (GEVOEL EN LICHAAM)**

**Waarschuwingssignalen**



**Alarmsignalen**



## OPDRACHT

### VAARDIGHEID 7      MANIEREN OM JE TE ONTSPANNEN



**Middelen worden vaak gebruikt om je te ontspannen.**

**Op welke andere manieren kan ik mij ook ontspannen?**

*Omcirkel wat bij je past en schrijf er dingen bij*

Ontspanning door inspanning	Fietsen   wandelen   hardlopen   sporten
Ontspanning door muziek	Muziek die mij ontspant
Ontspanning met mensen	Praten   winkelen   kaartspelen   uitgaan
Ontspanning door hobby's	Mijn hobby's zijn

Ontspanning door afleiding	Puzzelen TV/video lezen computerspelletje
Ontspanning door genieten	Lekker eten douche/bad in de zon zitten
Ontspanning door werk	Kleine klusjes die mij tevreden maken



## Nog meer manieren om uit te kiezen:

- iemand opbellen of Appen
- samen wandelen/ fietsen
- op bezoek gaan bij een bekende
- praten over de trek met begeleider, een goed vriend of familie
- samen uitgaan
- naar de film gaan
- muziek maken
- samen met iemand gaan sporten
- met vrienden eten
- bezoek uitnodigen
- een feestje geven
- een brief schrijven
- een praatje maken met een onbekende
- om hulp of advies vragen
- internetten/ sms-en
- iemand een brief schrijven of e-mailen
- naar de kerk gaan
- bidden
- in de bijbel lezen
- een boek lezen
- een dvd kijken
- in de spiegel kijken en jezelf moed inpraten
- gaan slapen
- geen drank en middelen in huis hebben
- niet naar de supermarkt gaan
- niet naar de kroeg of gebruikersgelegenheden gaan
- risicosituaties vermijden ( feestje, vrienden van vroeger, de slijterij, de buurt waar veel gebruikers zijn etc)
- thuis blijven
- bij ouders of vrienden gaan logeren
- campral/ refusal slikken
- geld en pinpas in beheer bij anderen geven
- niet luisteren naar muziek die aan je verslavingsperiode doet denken
- geen relatie aangaan met verslaafden
- schoonmaken
- spelletje doen
- lezen
- vissen
- knutselen
- koken
- onder de douche gaan
- koken
- naar de kapper gaan

- fietsen
- schilderen
- tuinieren
- TV kijken
- Werken
- Winkelen
- Wandelen
- Dieren verzorgen
- Ontspanningsoefeningen doen
- Sporten
- Seks
- Knuffelen met je vriend/ vriendin
- Inrichting van je huis veranderen
- Een mooie plant/ bos bloemen kopen voor jezelf
- Huishoudelijke karweitjes doen
- In je dagboek schrijven
- De natuur in
- Een zonnebank nemen
- Naar de schoonheidsspecialiste gaan
- Zwemmen
- muziek luisteren
- De sauna
- Een lekker warm bad nemen
- Iets anders drinken: thee, koffie, rivella, cola, melk.....
- Gaan snoepen
- Gaan roken
- Iets lekkers voor jezelf bakken/ koken

*We hebben in deze les manieren geleerd om baas te zijn over de eigen gedachten.*

*In moeilijke situaties kun je gespannen raken. Dit merk je ook aan gedachten die je hebt. Gedachten tolleren door je hoofd. Het is druk in je hoofd. Door gedachten stop te zetten, kun je weer rust krijgen en nadenken. Zo voorkom je dat je misschien dingen doet waar je later spijt van krijgt, bijvoorbeeld terugvallen in gebruik.*

## De Gedachtenstop

Als je de trek in middelen nu niet uit je hoofd kunt zetten...

dan kun je de **Gedachtenstop** gebruiken.

Wat is de **Gedachtenstop**?

Het is heel eenvoudig. Het gaat zo.

**Hou even op met wat je aan het doen bent.**

**Zeg dan 9 keer hardop in jezelf:**

**'STOP!'**

Zeg het precies 9 keer.

Niet 8 keer of 10 keer, nee, het moet precies 9 keer.



Probeer het maar eens.  
Je zult zien dat het werkt.

***STOP! STOP! STOP! STOP! STOP! STOP! STOP! STOP! STOP!***

*Het kan ook zijn dat je negatieve gedachten hebt zoals: 'Ik kan ook niks, ik ben een mislukkeling of niemand vindt mij aardig'. Dat klopt natuurlijk niet!*

## **Verander die gedachten!**

**Door:**

**Anders te denken of  
door aan andere dingen te denken**

**Dan voorkom je dat je gaat denken aan middelen en last krijgt van  
trek/ craving!**

**Hieronder een lijst met voorbeelden:**

- Denken aan mijn eigen verantwoordelijkheid
- Denken: "morgen gaat alles weer beter"
- Denken aan hoe rot ik me voelde toen ik nog dronk of drugs gebruikte
- Denken: "ik laat me niet beïnvloeden"
- Denken: " Met dat geld kan ik leuke dingen doen"
- Denken: "ik laat mijn goede dag niet bederven"
- Denken aan de nare gevolgen van het gebruiken
- Denken aan mijn toekomst, met gebruiken bouw ik niks op
- Denken aan mijn familie, gezin, dierbaren
- Denken aan de afspraak die je hebt gemaakt om niet meer te gebruiken
- Denken aan waarom ik niet meer wil gebruiken (redenen/ SOS-kaart)
- Denken dat ik niet meer kan stoppen als ik er eentje neem
- Aan iets leuks denken
- Denken aan hoe hard ik aan mijn behandeling gewerkt heb en dat ik dat dan voor niets heb gedaan
- Denken wat er onder invloed van middelen allemaal mis kan gaan
- Denken aan de mensen die ik veel verdriet heb gedaan door te gebruiken
- Denken aan de dood, of op het randje van de dood te hebben gestaan
- Denken: "ik voel me nu rot, maar als ik me nu even op iets anders concentreer, gaat dat rot gevoel vanzelf weer weg"
- Denken dat er leukere dingen zijn in het leven dan drank en drugs
- Denken aan het gevoel dat ik morgen heb als ik niet gebruikt heb vandaag
- Denken aan mijn gezondheid
- Denken aan wat ik weer heb opgebouwd
- Denken aan hoe ik eruit zag toen ik gebruikte
- Denken aan mensen in mijn omgeving die trots zijn op mij omdat ik in behandeling ben
- Denken aan wat ik anderen ermee aandoe

**KRUIS GEDACHTEN AAN DIE JIJ GOED BIJ JEZELF VINDT  
PASSEN!**

## OPDRACHT

### VAARDIGHEID 8 BAAS ZIJN OVER EIGEN GEDACHTEN



***Schrijf hier jouw helpende gedachten op (uit de lijst)***

-----

-----

-----

-----

-----

## INFORMATIEBLAD

### VAARDIGHEID 9 PROBLEEM OPLOSSEN

---

*We hebben geleerd wat een probleem is. Meestal ontstaat een probleem omdat iemand iets doet, waar je last van hebt. Je krijgt daar dan negatieve gevoelens en gedachten over. Als je problemen niet oplost of aanpakt en je je rot blijft voelen dan kan dat weer leiden naar gebruik van middelen. We hebben geleerd dat er een manier is om problemen aan te pakken. En we hebben ook geleerd dat er meer oplossingen zijn voor een probleem.*



#### De stappen

- 1. Rustig blijven, de tijd nemen om na te Denken (Stop!)**
- 1. Jezelf moed inpraten: iedereen heeft wel eens een probleem, ik kan het oplossen**
- 2. Wat is precies het probleem (Kijk!)**
- 3. Welke oplossingen kan ik bedenken**
- 4. Welke vind ik het beste op uit te proberen en hoe ga ik het doen. Doe het. (doe!)**

## OPDRACHT

### VAARDIGHEID 9 PROBLEEM OPLOSSEN

#### Opdracht

**Schrijf hieronder iets dat je lastig vindt (een probleem)**

.....

**Bedenk zoveel mogelijk oplossingen en schrijf die hieronder op:**

.....



.....

.....

#### Opdracht

**Bedenk een probleem waar je al langer mee worstelt**

.....

.....



## INFORMATIEBLAD

### VAARDIGHEID 10 CRAVING



De trekmeter is een soort meetlat en handig hulpmiddel om aan anderen in één cijfer te vertellen hoe hoog je trek is. De trekmeter gaat van 0 tot 10. 0 betekent dat je geen trek hebt en 10 is natuurlijk erg veel trek. Ons advies is om dit hulpmiddel gewoon dagelijks te gebruiken. Zo blijft het een gewoon onderwerp van gesprek. Het blijft altijd vervelend als je last hebt van trek en ook om erover te praten. Voor jouw ondersteuners is het belangrijk dat ze weten bij welk cijfer je een risico loopt om te gaan gebruiken. Dat kan bij iedereen verschillend zijn en ook nog per middel anders zijn. Vaak zal de trek vanzelf overgaan (de Golf), maar soms duurt het langer. Dat is vervelend en dan is het goed dat je hulp krijgt om samen te kijken wat er aan de hand is en hoe je de trek kan doen afnemen.

**Tip:** je kunt de meetlat bijvoorbeeld ook gebruiken om aan te geven hoe je je voelt, hoe gespannen je bent, of hoeveel vertrouwen je hebt in het volhouden van niet gebruiken.

## De Trekmeter

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## INFORMATIEBLAD

### VAARDIGHEID 10 TIPS VOOR OMGAAN MET CRAVING



HOE BEN JE  
OMGEGAAN MET  
JE TREK?

- Zeg hardop dat je last hebt van craving.
- Ga verkeerde/negatieve gedachten te lijf.
  1. Stel jezelf vragen zoals:
    - Wat denk ik nu?  
.....
    - Kunnen deze gedachten me in de problemen brengen?  
.....
    - Wat verwacht ik van drugs- of alcoholgebruik?  
.....
    - Is dat wel echt zo?  
.....
    - Wat zijn de gevolgen als ik ga gebruiken?  
.....
  2. Denk aan de voor- en nadelen van gebruik(SOS-kaart).

3. Denk aan iets anders:

- .....
- .....
- .....

➤ Spreek jezelf moed in:

- Denk aan de successen die je hebt behaald.
- Denk aan hoe hard je gewerkt hebt in jouw behandeling om zover te komen.
- Schrijf hieronder behaalde successen:
  - .....
  - .....
  - .....

➤ Verander de situatie:

- Ik kan weggaan.
- Plekken waar ik naar toe kan gaan:  
.....

➤ Zoek afleiding:

- .....
- .....

➤ Praat met iemand:

- Ik kan iemand om hulp vragen:  
.....

## OPDRACHT

### VAARDIGHEID 10

### OMGAAN MET CRAVING

#### Opdracht

*Lees de bladzijde met TIPS door en vul oplossingen in waar jij wat aan hebt.*

## Aantekeningen



## Aantekeningen

