

Hoe motiveer je
cliënten om aan de
slag te gaan met hun
**middelengebruik,
gamen of gokken?**

Een leidraad en een inspiratiebox
vol methodieken voor hulpverleners.

Legende

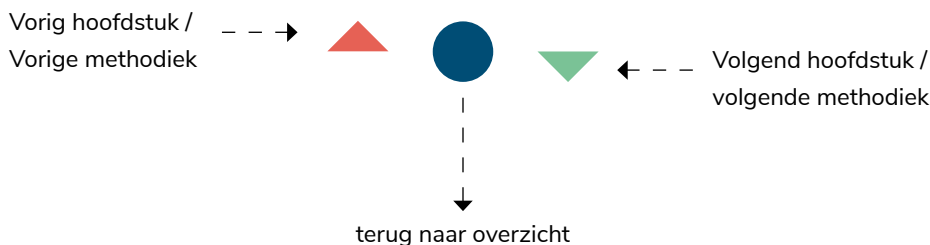


Dit is een interactieve pdf.

Hij zit vol met aanklikbare links en pagina's



Hoe navigeren?



- ▶ Deze leidraad is een interactief plukboek waaruit jij die dingen haalt die voor jou of voor je cliënt relevant zijn. Je hoeft dit document dus niet van A tot Z door te nemen. De volgende pagina geeft je een overzicht van de inhoud. Klik op de informatie die jij denkt nodig te hebben, en je springt meteen naar het juiste deel van de leidraad.



INHOUD



Hoe motiveer je cliënten om aan de slag te gaan met hun middelengebruik, gamen, of gokken?

Aan de slag met deze leidraad

Wat is de bedoeling van deze leidraad?
Wie kan ermee aan de slag?
Hoe werkt het?



p. 4

Middelengebruik, gamen en gokken zijn complexe problematieken. Ze vragen dan ook een doordachte aanpak. De eerste drie delen van deze leidraad bevatten de informatie die je helpt om er op een doeltreffende manier rond te werken.

Middelen- gebruik in je organisatie

Een alcohol- en drugbeleid zorgt voor een samenhangende aanpak in de volledige organisatie.



p. 7

Het begeleidings- traject

De begeleiding van middelengebruik, gamen of gokken is een proces. Wat zijn de stappen in dit proces? Welke rol kan jij spelen?



p. 10

Een motiverende gespreksstijl

Het effect van je begeleiding hangt sterk af van een goede houding. Een motiverende gespreksstijl biedt het antwoord.



p. 17

Inspiratiebox met methodieken

De inspiratiebox bevat 31 methodieken die je kan gebruiken in de gesprekken met je cliënt. Het niet de bedoeling dat je ze allemaal gebruikt. Kies de methodieken uit die het best passen bij jou als hulpverlener, bij je cliënt, en bij de stap in het begeleidingstraject waarin jullie je bevinden.

Ga naar het overzicht van de methodieken



p. 22

Aan de slag met deze leidraad

Wat?

Deze leidraad wilt hulpverleners in welzijnswerk en de geestelijke gezondheidszorg tips en tools aanreiken om het gesprek aan te gaan over middelengebruik, gamen en gokken. Met middelengebruik bedoelen we het gebruik van alcohol, illegale drugs of psychoactieve medicatie (slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva, antipsychotica en opioïde pijnstillers).

Waarom?

Heel wat cliënten die hulp zoeken omwille van financiële, psychische of sociale problemen, hebben ook problemen met middelengebruik, gamen of gokken, of hebben een verhoogd risico op dergelijke problemen. Hier op een gezondere manier mee leren omgaan, is vaak belangrijk in het herstelproces van een cliënt.

Toch is het voor hulpverleners soms een uitdaging om deze thema's bespreekbaar te maken. Men is bang dat dit de begeleidingsrelatie belast. Of men voelt zich onvoldoende deskundig in de thematiek. Ook onduidelijkheid over welke rol men hierin opneemt, kan tot onwennigheid leiden.

Bovendien zal de cliënt niet vaak zelf over middelengebruik, gamen of gokken beginnen. Cliënten zijn er vaak van overtuigd dat ze niet te veel gebruiken, gokken of gamen. Ze zien ook dikwijls het verband niet met de problemen die ze ervaren. Minimaliseren of ontkennen van gebruik, gamen of gokken is een normale reactie. Schaamte, angst voor de mogelijke gevolgen en het verdedigen van zijn autonomie tegen druk van hulpverlening, familie, justitie... spelen hierbij vaak een rol.

Daar wil deze leidraad een antwoord op bieden. Het uitgangspunt daarbij is dat je niet gespecialiseerd hoeft te zijn in deze thema's om eraan te werken. Je kan dit op dezelfde manier

aanpakken als bij andere levensdomeinen. Als dit op een niet-veroordelende manier gebeurt, dan reageren de meeste cliënten ook niet afwijzend op het aanklaarten van deze thema's. Tips voor een motiverende gespreksstijl en concrete gesprekstoets helpen je daarbij op weg.

Met deze leidraad hopen we ertoe bij te dragen dat meer hulpverleners sneller dit gesprek aangaan. Middelengebruik, gamen en gokken kan van riskant gedrag naar een ernstiger problematiek evolueren. Bij een beginnende problematiek heb je als hulpverlener nog meer handelingsopties. De impact op de levensdomeinen is vaak nog beperkt en er zijn nog heel wat krachtbronnen aanwezig. Dus hoe vroeger je optreedt in dit proces, hoe groter de mogelijkheden voor herstel.

Voor wie?

Deze leidraad is bedoeld voor professionals in het welzijnswerk (vb. CAW, OCMW, ...) of de geestelijke gezondheidszorg (vb. beschut wonen, CGG, eerste-lijnpsychologen, PAAZ, mobiele teams ...). En dan meer bepaald voor zij die volwassenen begeleiden, en waarbij (problematisch) middelengebruik, gamen of gokken thema's kunnen zijn die aandacht verdienen binnen het traject. We kozen in deze leidraad voor de algemene term 'hulpverlener' voor deze professionals.

In de praktijk wordt er voor de 'hulpvrager' zowel de term cliënt, klant, patiënt of zorgvrager gebruikt. In deze leidraad hebben we de algemene term cliënt gekozen. Voor de leesbaarheid verwijzen we enkel in de hij-vorm naar de cliënt.

Werk je met cliënten met een licht verstandelijke beperking of met jongeren? Ga dan aan de slag met "[Mijn cliënt en middelengebruik. Begeleidingslijn & inspiratiebox om te gebruiken bij cliënten met een beperking](#)" of met "[Praten over alcohol, drugs en gamen. Inspiratiebox voor jeugdhulpverleners](#)". Beide publicaties kan je downloaden op www.vad.be.



Hoe is deze leidraad opgebouwd?

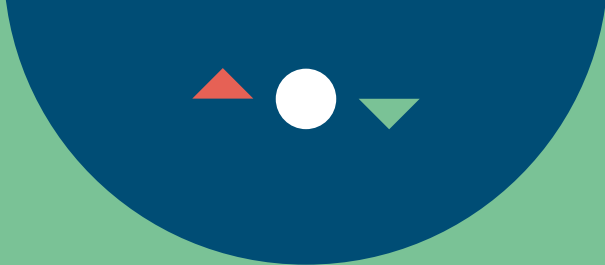
Deze leidraad bestaat uit 4 delen. Je kan deze stap voor stap doorlopen of onmiddellijk aan de slag gaan met het deel waar jij meer over wil weten.

Het **eerste deel** zet het belang van een **gedeelde visie op en aanpak van middelengebruik, gamen en gokken** in de organisatie in de kijker. Een alcohol- en drugbeleid geeft je duidelijkheid tot waar je als hulpverlener gaat en wanneer je doorverwijst naar de specifieke alcohol- en drughulpverlening. In dit deel vind je ook tips en links naar info, materialen, doorverwijsadressen en diensten die je kunnen ondersteunen bij het uitwerken van deze visie en een aanpak.

In het **tweede deel** stellen we je een **stapsgewijze aanpak bij (mogelijk) problematisch middelengebruik, gamen of gokken** voor: opmerken; aankaarten en inschatten van de ernst; versterken van de motivatie en ondersteunen van de verandering. Afhankelijk van de doelgroep waarmee je werkt, de dienst waar je werkt en je functie, zijn bepaalde stappen meer of minder relevant. Waar in de ene dienst het bespreekbaar maken van het gebruik en indien nodig doorverwijzen het doel is, zal een hulpverlener in een andere organisatie de tijd en het mandaat hebben om de motivatie te versterken en een veranderplan op te stellen. Een begeleiding rond middelengebruik maakt doorgaans deel uit van een ruimer begeleidingstraject en vaak zijn er ook meerdere hulpverleners bij betrokken.

In het **derde deel** geven we tips voor een **motiverende gespreksstijl om rond middelengebruik, gamen en gokken te werken**. Als je deze gespreksstijl toepast, vergroot je de kans dat de cliënt open staat voor wat je aanbrengt en dat zijn motivatie sterker wordt. Deze gespreksstijl biedt een alternatief voor de neiging om de cliënt - vanuit de bezorgdheid over zijn veiligheid en welzijn - te overtuigen dat hij niet de juiste keuze maakt. Deze 'verbeterreflex' heeft immers meestal een averechts effect.

In het **vierde deel** vind je een **inspiratiebox met methodieken** om het gesprek aan te gaan over deze thema's en samen met de cliënt stil te staan bij zijn middelengebruik, gamen of gokken. De methodieken zijn ingedeeld volgens de verschillende stappen van het begeleidingstraject. Je vindt verschillende varianten van methodieken met dezelfde doelstelling. Je kan die manier van werken kiezen die aansluit bij jouw cliënt, bij jouw rol en bij het verloop van het begeleidingstraject.



1.

Middelen- gebruik en je organisatie





1.1 Een alcohol- en drugbeleid als kader voor de begeleiding

In de begeleiding van cliënten die middelen gebruiken, gamen of gokken, bots je mogelijk op vragen die verband houden met de visie en het beleid van je organisatie. Wat doe je als een cliënt onder invloed is tijdens een gesprek? Welke boodschap over middelengebruik, gamen of gokken geef je aan je cliënten? Hoe ver ga je in je begeleiding? Is het bespreekbaar maken van gebruik, gamen of gokken het maximum haalbare binnen je werking? Of kan je binnen je rol en je functie ook de motivatie van de cliënt om dit te veranderen versterken? Wanneer of voor welke aspecten verwijst je naar externe diensten? En hoe werk je met hen samen?

Je staat binnen je rol als begeleider sterker als je kan terugvallen op een coherent alcohol- en drugbeleid. Dit is een samenhangend geheel van afspraken hoe de voorziening omgaat met middelengebruik, gebaseerd op haar visie op deze thematiek. Ook gamen en gokken kunnen hierin aan bod komen.



Afspraken en regels:

Wat kan en wat kan niet op vlak van middelengebruik, gamen en gokken?



Educatie:

Hoe worden cliënten (en hun omgeving) gesensibiliseerd en geïnformeerd over middelengebruik, gamen en gokken?



Visie:

Hoe kijken we naar middelengebruik, gamen en gokken?



Zorg en begeleiding:

Wat is de rol van de organisatie in de begeleiding rond problematisch middelengebruik, gamen en gokken?



Omgevingsinterventies :

Met welke structurele maatregelen worden de doelstellingen van het beleid ondersteund?

Deze gespreksleidraad is een concrete invulling van de pijler 'Zorg en begeleiding' van het beleid. Afhankelijk van hoever je in een begeleidingstraject rond gebruik, gamen of gokken gaat, zullen bepaalde methodieken in deze inspiratiebox voor jou meer of minder relevant zijn.

Merk je als hulpverlener dat het je niet duidelijk is hoever je in de begeleiding rond gebruik, gamen of gokken mag gaan? Dan kan het helpend zijn om hier binnen het team het gesprek over te openen. In het artikel '[Een alcohol- en drugbeleid in je organisatie](#)' krijg je meer info over het uitwerken van een beleid op maat van je organisatie. Je vindt er ook materialen specifiek voor verschillende types voorzieningen. Ook de online cursus '[Een kwaliteitsvol alcohol- en drugbeleid in de organisatie](#)' op het VAD-vormingsplatform vormingen.vad.be helpt je op weg.



1.2 De visie op middelengebruik, gamen en gokken

Hoe je kijkt naar middelengebruik, gamen en gokken, heeft een sterke impact op hoe je ermee omgaat. Voor een coherente aanpak van middelengebruik in je organisatie is een gedeelde visie de basis.

In deze leidraad zien we problematisch gebruik, gamen of gokken als een continuüm van riskant gedrag tot een ernstige stoornis. Waarom iemand met dit gedrag begint en waarom dit al dan niet problematisch wordt, hangt af van heel wat factoren. Want niet alleen het product of middel zelf, maar ook de omstandigheden waarin wordt gebruikt en de kenmerken van de persoon die gebruikt spelen een rol. Dit betekent dat er steeds nood is aan zorg op maat.

Wil je meer weten?

► **Vormingsaanbod voor hulpverleners op vormingen.vad.be**

Op het vormingsplatform vind je een uitgebreid vormingsaanbod, waaronder online cursussen die je gratis kan volgen, op jouw tempo:

- De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen
- Ontstaan van middelgerelateerde- en verslavingsproblemen: een dynamisch proces.
- Drugs in de hersenen
- Een kwaliteitsvol alcohol- en drugbeleid in de organisatie
- Motiverende Gespreksvoering
- De aanpak van middelengebruik, gamen en gokken – van preventie tot hulpverlening
- Productinformatie over alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken.

► **Informatie en materialen voor hulpverleners op www.vad.be**

Als hulpverlener vind je een schat aan informatie in de [catalogus](#). Je vindt er zowel overzichtelijke [factsheets](#), als [uitgebreide dossiers](#) terug over verschillende producten, gamen en gokken. Maar ook [psycho-educatieve materialen](#) die je kan gebruiken in gesprek met de cliënt of zijn omgeving.

In de [doorverwijsgids](#) krijg je een overzicht van het vroeginterventie- of hulpverleningsaanbod in de omgeving van jouw cliënt. Je kan filteren op gemeente, thema, doelgroep, type hulpverleningsaanbod en omgevingsgericht aanbod.

Zoek je online zelfhulp voor je cliënt? Dan kan je [DASH](#) van de DrugLijn of www.alcoholhulp.be, www.cannabishulp.be, www.drughulp.be en www.gokhulp.be aanraden.

► **Ondersteuning in je organisatie**

Ben je op zoek naar ondersteuning bij het uitwerken van een beleid? Of wil je advies of vorming over (het omgaan met) alcohol en andere drugs? Dan kan je terecht bij de regionale preventiewerkers tabak, alcohol en andere drugs, gamen en gokken verbonden aan de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg. Hun contactgegevens vind je op www.vad.be terug.

► **Informatie en ondersteuning voor gebruikers en hun omgeving op www.druglijn.be**

De DrugLijn is het publiekskanaal van VAD. Op www.druglijn.be kan iedereen terecht voor informatie over verschillende soorten drugs (Drugs ABC), tips en advies, kennistests en zelftests.

Het onderdeel 'Bezorgd over iemand' bevat advies en tips voor de **omgeving van mensen die gebruiken**. Zowel kinderen, ouders als partners van gebruikers kunnen gebruik maken van [GRIP](#) – een gratis **online zelfzorgtool**. In de inspiratiebox vind je op p. 69 een methodiek om informatie te geven aan gebruikers en hun omgeving.



2.

Het begeleidings- traject bij middelen- problemen





Een begeleiding rond (mogelijk) problematisch middelengebruik, gamen of gokken is een proces.

We kunnen er verschillende stappen in onderscheiden, die op elkaar voortbouwen.

- ▶ Een eerste belangrijke stap is het opmerken van signalen van riskant of problematisch middelengebruik, gamen of gokken.
- ▶ Je kaart deze signalen aan. Vervolgens maak je, samen met de cliënt, een ernstinschatting: wat gebruikt hij of speelt hij, hoe vaak, hoeveel, wat is de impact op zijn dagelijks leven...
- ▶ In een volgende stap versterk je de motivatie van de cliënt om zijn gebruik, game- of gokgedrag te veranderen. Je tracht het belang van de verandering voor de cliënt te vergroten en tegelijk zijn vertrouwen om te kunnen veranderen te versterken.
- ▶ Als je aanvoelt dat de cliënt klaar is om te veranderen, ga je samen een veranderplan opstellen met een concreet veranderdoel en haalbare stappen ernaartoe. Verandering betekent niet noodzakelijk stoppen. Iemand kan er ook voor kiezen te minderen of de risico's te beperken.
- ▶ Om zijn veranderplan in de praktijk te brengen, heeft de cliënt meestal verdere ondersteuning nodig. Een belangrijk aspect van deze ondersteuning is terugvalpreventie.

Hoe schat je in welke stap je met een cliënt kan zetten?

Niet bij iedere cliënt zijn alle stappen van toepassing. Als je bijvoorbeeld inschat dat het middelengebruik weinig riskant is, kan je het proces daar afronden en alert blijven hoe het gebruik evolueert. In andere gevallen kan het zijn dat verschillende hulpverleners en diensten elk een ander deel van het traject opnemen.

Welke stap jij zet met een specifieke cliënt, is afhankelijk van:

- ▶ de ernst van het middelengebruik, gamen of gokken,
- ▶ de mate waarin de cliënt gemotiveerd is om dit aan te pakken,
- ▶ het reeds doorlopen hulpverleningstraject rond dit thema,
- ▶ de ernst van andere (psychische) problemen
- ▶ de rol die jij – vanuit jouw organisatie - kan opnemen (zie ook p. 7).

Cliënten kunnen een deel van het traject eerder afgelegd hebben, met andere hulpverleners. En jij kan op verschillende momenten in het traject naar een externe dienst doorverwijzen. Het is ook mogelijk de eigen begeleiding te combineren met externe begeleiding (bv. medicamenteuze ondersteuning bij de ontwenning of een groepsprogramma om de motivatie te versterken). Ook wanneer je doorverwijst kan je een rol blijven spelen, door de cliënt tijdens en na de externe begeleiding te ondersteunen.

Het begeleidingsproces bij middelenproblemen past in het ruimere kader van de begeleiding van de cliënt. De verschillende stappen rond middelengebruik zijn vaak verweven met de stappen die je zet rond andere levensdomeinen.



2.1 Opmerken

Soms weet je vanuit de hulpvraag van de cliënt of de informatie van een doorverwijzer al of een cliënt middelen gebruikt of problematisch gamet of gokt. Bij andere cliënten wordt dit duidelijk bij de intake- of verkenningsfase. Bijvoorbeeld doordat je aan de hand van een kort screeningsinstrument standaard een aantal vragen stelt over middelengebruik, gamen en gokken. Zo kan je riskant gedrag of problemen al bij de start van een traject opmerken.

Maar ook tijdens lopende begeleidingstrajecten is het belangrijk om alert te blijven voor mogelijke problemen met middelengebruik, gamen of gokken. Cliënten kunnen beginnen gebruiken, gamen of gokken, het gebruik kan verschuiven naar andere producten of het gedrag kan toenemen. Je

kan zelf **signalen opmerken** of collega's, doorverwijzers, familieleden, andere cliënten ... kunnen zaken signaleren. Tijdig opmerken dat een cliënt (overmatig) middelen gebruikt, gamet of gokt, is van belang om risico's in een vroeg stadium in te schatten.

Vaak zijn signalen **niet zo eenduidig**. Problemen kunnen zich uiten in sociaal gedrag (bijvoorbeeld agressie, zich isoleren), emoties en welbevinden (bijvoorbeeld prikkelbaarheid, sterke stemmingschommelingen). Bovendien kunnen dezelfde signalen op uiteenlopende problemen wijzen en van persoon tot persoon verschillen. In de methodiek 'Signalen bespreken' op p. 31 vind je een lijst met mogelijke signalen.

Naar de inspiratiebox met methodieken voor Opmerken, aankaarten en inschatten.

p. 24



2.2 Aankaarten

Wanneer je signalen opgemerkt hebt en riskant of problematisch gebruik, gamen of gokken vermoedt, is een eerste stap het **bespreekbaar maken** met de cliënt. Het is belangrijk cliënten aan te spreken bij een vermoeden en niet af te wachten tot je zekerheid hebt. Hoe vroeger je optreedt, hoe groter de kans op herstel. Bij een beginnende problematiek heb je ook zelf nog meer handelingsmogelijkheden.

Het aankaarten doe je vanuit een **bezorgheid** om het welzijn van de cliënt. Vaak is het voldoende om te benoemen welke signalen je hebt opgevangen en aan te geven dat je je zorgen maakt, om in gesprek te gaan. Je kan ook gebruik maken van een meer uitgewerkte gespreksmethodiek. Je vindt hiervan verschillende voorbeelden in de inspiratiebox vanaf p. 25.

Het belangrijkste is de **houding** waarmee je dit gesprek aangaat. Als de cliënt zich als persoon aanvaard en niet veroordeeld voelt, zal hij meer openstaan voor je vragen en open zijn over zijn gebruik. Op die manier geef je de cliënt ook het signaal dat hij bij jou terecht kan met vragen of bekommernissen, zonder veroordeeld te worden.

Meer info vind je in het tweede deel, 'Een motiverende gesprekstijl' (p. 17).

Om een **veilige gesprekscontext** te creëren is niet alleen een open houding van belang, maar ook duidelijkheid over het kader waarin je met de cliënt samenwerkt. Wat kan de cliënt verwachten van de hulpverlening? Welke consequenties zijn er al dan niet aan verbonden als duidelijk wordt dat de cliënt (overmatig) middelen gebruikt? Welke regels en afspraken zijn er met betrekking tot middelengebruik en wat zijn de gevolgen als die overtreden worden? (Zie ook p. 7 over het belang van een alcohol- en drugbeleid als handelingskader.)

Ook het duidelijk verwoorden van het doel van het gesprek bevordert de **openheid**. Je roept de cliënt niet op het matje, maar je wil samen met hem kijken of er reden tot bezorgdheid is. (Wanneer je de cliënt aanspreekt omdat hij de afspraken omtrent middelengebruik niet naleeft, is dit een ander type gesprek. Je uit dan je verwachting dat de cliënt zijn gedrag aanpast aan de geldende regels en benoemt eventuele consequenties als de cliënt zich hier niet aan houdt. Dit hoort tot de pijler 'regels en afspraken' van een alcohol- en drugbeleid, zie p. 7)

Wat als de cliënt niet over gebruik wil praten?

Wanneer het middelengebruik nog niet bespreekbaar is, kan je in eerste instantie onrechtstreeks aan de motivatie werken, via de andere hulpvragen van de cliënt. Bijvoorbeeld als een cliënt een woonst wil, kan het middelengebruik een stok in de wielen steken doordat dit invloed heeft op hygiëne, financiën, ... Door te werken naar het doel van een eigen woonst, kan je de cliënt motiveren om zijn gebruik aan te pakken. Eerst de cliënt helpen kleine successen te halen op andere levensdomeinen heeft daarnaast een positief effect op de samenwerkingsrelatie. Het bevordert bovendien het vertrouwen in de mogelijkheid tot veranderen. En vaak worden factoren die het gebruikspatroon mee in stand houden tegelijk aangepakt.

Het is niet omdat je aan de andere hulpvragen van de cliënt werkt, dat je het thema middelengebruik volledig moet loslaten. Je be vraagt de impact van het middelengebruik op de andere levensdomeinen waar de cliënt een hulpvraag over heeft, zodat de cliënt zelf de link kan leggen. Je kan hiervoor de methodiek 'Levensdomeinen en gebruik' inzetten (p. 29).

Om signalen bij cliënten te kunnen aankaarten, is de algemene bespreekbaarheid van middelengebruik en problematisch gamen of gokken in de organisatie een belangrijke randvoorwaarde. Je kan deze op verschillende manieren verhogen:

- ▶ Bouw vragen over middelengebruik, gamen en gokken in je eigen werkwijze en in bestaande formulieren in, van bij de intake of het eerste gesprek. Zo geef je de boodschap dat het een thema is dat binnen je organisatie bespreekbaar is. Dit verlaagt de drempel voor de cliënt om er zelf over te beginnen.
- ▶ Bespreek middelengebruik, gamen en gokken regelmatig en ga niet enkel in gesprek wanneer je problemen vermoedt of de cliënt er zelf over begint. Zo maak je het thema minder beladen en worden rechtstreekse vragen minder bedreigend. Het thema kan bijvoorbeeld aangekaart worden tijdens een gesprek over gezondheid of over opvoeding, naar aanleiding van een tv-programma of een verhaal van een andere cliënt.

TIP

Naar de inspiratiebox met methodieken voor Opmerken, aankaarten en inschatten.

p. 24

2.3 Inschatten

Het is niet altijd makkelijk om een objectief beeld te krijgen van wat, hoe vaak en hoeveel een cliënt gebruikt, gokt of gamet. Ook cliënten zelf hebben er soms geen goed beeld van. Of ze leggen de link niet tussen de problemen die ze ervaren en het middelengebruik, gokken of gamen. Hierdoor wordt het moeilijk om als buitenstaander in te schatten welke impact het gebruik heeft.

Bij deze inschatting zijn het type middel of spel en de frequentie niet de enige parameters om in rekening te nemen. Ook persoonlijke kenmerken van de cliënt en omgevingsfactoren spelen een rol en kunnen een cliënt extra kwetsbaar maken voor negatieve gevolgen van gebruik. Denk bijvoorbeeld aan diabetes, psychiatrische problemen, middelengebruik in de familie of bij vrienden¹.

¹Wil je meer weten over de risicofactoren voor middelenproblemen, bekijk dan de online cursus '[De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen](#)' op [vormingen.vad.be](#)



Wanneer je de verschillende levensdomeinen van de cliënt in kaart brengt, maakt middelengebruik, game- en gokgedrag daar een onderdeel van uit. Met gerichte vragen kan je een inschatting maken van de impact van het gedrag op het functioneren van de cliënt.

Screeningsinstrumenten zijn een handig hulpmiddel om een meer geobjectiveerd beeld te krijgen van het gebruik. Ook (online) zelftesten kan je hiervoor inzetten. In de inspiratiebox vind je een selectie van bruikbare, eenvoudige instrumenten en een aantal andere methodieken waarmee je een inschatting kan maken van het gebruik.

Op basis van de ernstinschatting en welke rol jij kan opnemen, bepaal je - in overleg met de cliënt - of je het verdere begeleidingstraject (motivatie versterken, veranderplan maken en eventueel ook verandering ondersteunen) rond gebruik, gokken of gamen zelf opneemt of doorverwijst naar externe hulpverlening.

Naar de inspiratiebox met methodieken voor Opmerken, aankaarten en inschatten.

p. 24



2.4 Motivatie versterken

In deze stap versterk je de eigen motivatie van de cliënt om zijn middelengebruik, game- of gokgedrag te veranderen (te minderen of te stoppen). Eigen, autonome motivatie is een voorwaarde voor duurzame verandering. Vaak komen cliënten met een andere hulpvraag en leggen ze zelf de link niet tussen de problemen waarmee ze worstelen en hun gebruik of gedrag. Of ze staan onder druk van derden om iets aan hun middelengebruik te veranderen. En zelfs als de cliënt een hulpvraag heeft, is de motivatie vaak kwetsbaar.

Motivatie heeft twee aspecten, willen en kunnen. Iemand kan maar de stap zetten naar verandering als hij voldoende probleembesef heeft en de urgentie ervaart om nu in beweging te komen.

Tegelijk is willen veranderen niet voldoende. Iemand moet ook het gevoel hebben te kunnen veranderen. Als men onvoldoende vertrouwen heeft in zijn mogelijkheden om te veranderen, werkt probleembesef verlamd. Je werkt dus aan beide componenten van motivatie. Het versterken van het probleembesef en de urgentie van de verandering, doe je onder meer door de cliënt meer inzicht te helpen krijgen in zijn gebruik, de risico's en problemen die ermee samenhangen en op welke manier dit in conflict is met wie hij wil zijn en wat hij wil bereiken in het leven. Het versterken van het vertrouwen in verandering (competentiegevoel), doe je met een krachtgerichte aanpak. Je hebt aandacht voor wat goed gaat en voor de kwaliteiten en competenties die de cliënt toont.

Naar de inspiratiebox met methodieken voor het versterken van de motivatie

p. 68



2.5 Veranderplan maken

Als je aanvoelt dat de cliënt klaar is om zijn gebruik of gedrag te veranderen, maak je **samen** zijn besluit concreet in een veranderplan. Dit plan bestaat uit de specifieke doelen die de cliënt wil bereiken, wat de weg daarnaartoe is en welke concrete stappen hij gaat zetten.

Het werken aan een veranderplan start met het formuleren van een **veranderdoel**. Je verheldert wat de cliënt precies wil bereiken op vlak van middelengebruik, gamen of gokken. Wil hij volledig stoppen, minderen of de risico's van zijn gebruik of gedrag beperken? Zorg dat het doel concreet, haalbaar en meetbaar is. Bijvoorbeeld een maximum aantal glazen per week of aantal joints, welke spelen men wel of niet nog gaat spelen, op welke momenten men wel of niet nog gaat gebruiken of

spelen. Te hoge omschreven doelen kunnen leiden tot gevoelens van onzekerheid en falen.

Eens het doel helder is, bekijk je met de cliënt welke **mogelijke wegen** er naar dat doel zijn en help je hem kiezen welke weg het best bij hem past. Het gaat hier bijvoorbeeld over de keuze tussen ambulante hulpverlening of een opname.

Dan concretiseren jullie de **stappen** die de cliënt gaat zetten om zijn doel te bereiken. Door samen kleine en haalbare stappen te formuleren kan de cliënt positieve ervaringen opdoen onderweg. Dit versterkt zijn vertrouwen om de verandering vol te houden. Als de gekozen weg niet blijkt te werken, kunnen jullie samen naar alternatieve wegen zoeken.

Naar de inspiratiebox met methodieken voor het maken van een veranderplan.

p. 136



2.6 Verandering ondersteunen en terugvalpreventie

Motivatie is een voorwaarde voor duurzame verandering, maar vaak niet voldoende. Om anders te leren omgaan met situaties waarin men gewoon was te gebruiken, gamen of gokken, kan ondersteuning nodig zijn. Voorbeelden zijn het leren omgaan met stress, met emoties, met druk van de omgeving om te gebruiken... Het leren van deze strategieën past in het ruimere plaatje van werken aan herstel en kwaliteit van leven. Je helpt de cliënt bijvoorbeeld een bevredigende daginvulling te vinden, een nieuw netwerk uit te bouwen en voldoende ontspanning in te bouwen.

Terugval maakt deel uit van het veranderproces. Een belangrijk onderdeel van het ondersteunen van de verandering is daarom terugvalpreventie. Terugvalpreventie is erop gericht de cliënt te leren de situaties te herkennen die voor hem een hoog risico inhouden op terugval in zijn oude gebruiks- of gedragspatroon en hem te leren ermee om te gaan. Samen met de cliënt wordt ook een plan gemaakt

hoe met een eerste 'slippertje' om te gaan om een volledige terugval te vermijden. Wanneer de cliënt terugvalt, is het ten slotte belangrijk dit als een leermoment te zien en niet als een mislukking.

Bij cliënten die al een duidelijk veranderdoel hebben voor hun gebruik, gok- of gamegedrag en gekozen hebben om er met samen met jou aan te werken, start het begeleidingsproces hier. Wees echter alert voor dat de motivatie om het gebruik of gedrag te veranderen, nog heel wankel kan zijn. De eigen motivatie van de cliënt versterken blijft sowieso belangrijk want ze kan sterk fluctueren. Veranderen vraagt immers heel wat inspanningen en gaat met vallen en opstaan. Bevestig vooral wat goed gaat. Stimuleer de cliënt om ondersteuning te vragen als het minder goed loopt. En als het minder goed gaat, zie dit dan niet als een mislukking, maar als iets wat bij het veranderproces hoort. Bevestig de cliënt in de stappen die hij al ondernomen heeft.



Mogelijk maakt de ondersteuning bij verandering geen deel uit van jouw rol en verwijfs je hiervoor door. Ook wanneer een cliënt bij een andere dienst in begeleiding is voor zijn middelenprobleem, kan je een belangrijke rol blijven spelen. Doorverwijzen is niet uit handen geven.

TIP

Tip met doorverwijsgids

Op www.vad.be vind je een doorverwijsgids met het preventie-, vroeginterventie- en hulpverleningsaanbod specifiek voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen.

Tips voor ondersteuning na doorverwijzing

- ▶ Maak samen met de cliënt kennis met de externe dienst en ondersteun hem om de stap te zetten. Ga er samen heen, bekijk op welke manier het openbaar vervoer geregeld is, enzovoort.
- ▶ Help de cliënt de transfer te maken naar het dagelijks leven. Volg daarom het verloop van de hulpverlening op. Vraag regelmatig aan de cliënt hoe hij er zich bij voelt, wat goed en minder goed loopt... Bespreek met de cliënt hoe hij dit toepast in zijn dagelijkse leven, welke obstakels hij tegenkomt en wat er helpend is.
- ▶ Bewaak de motivatie van de cliënt. Bevestig wat beter gaat en maak ook ruimte voor twijfels en moeilijke momenten. Het is mogelijk dat hij na verloop van tijd de moed begint te verliezen.
- ▶ Wees zelf opmerkzaam voor veranderingen. Geef aandacht aan wat goed gaat, aan de inspanningen van de cliënt en de stappen die hij zet. Benoem de kwaliteiten van de cliënt ook als het moeilijk loopt. Bijvoorbeeld: 'Je hebt het lastig, maar je blijft je inzetten. Je bent een doorzetter'. 'Je twijfelt of het helpt, maar blijft het proberen. Je bent positief ingesteld.'
- ▶ Vraag de cliënt hoe zijn omgeving reageert. Merken ze verandering op, hoe gaan ze ermee om, werken de reacties belonend of ontmoedigend? Tracht de reacties van de omgeving te kaderen. Het bevestigen van positieve feedback van de omgeving werkt motiverend en vergroot de kracht ervan.
- ▶ Wissel informatie uit met de externe hulpverlening binnen het kader van het gedeeld beroepsgeheim. Doe dit steeds in samenspraak met de cliënt.

In deze gespreksleidraad komt het ondersteunen van de verandering en terugvalpreventie maar heel beperkt aan bod. Met de methodieken voor het maken van een veranderplan, breng je wel de risico-situaties met een cliënt in kaart en denk je na over alternatieven. Wil je je hier verder in verdiepen? In het VAD vormingsaanbod vind je opleidingen over terugvalpreventie en heel wat andere aspecten van de ondersteuning van de verandering. Voor methodieken voor terugvalpreventie verwijzen we je naar het 'Basismateriaal voor terugvalpreventie bij problemen met middelengebruik, gamen of gokken' in de catalogus op www.vad.be.

Naar de inspiratiebox met methodieken voor het maken van een veranderplan.

p. 136





3.

Een
motiverende
gespreksstijl





In dit deel gaan we in op de gespreksstijl die je kan inzetten in de verschillende stappen van een begeleidingsproces rond middelengebruik, gamen of gokken. De houding van waaruit je in gesprek gaat met de cliënt bepaalt immers in sterke mate het effect van je begeleiding. Het hangt van je gespreksstijl af in welke mate de cliënt de veiligheid ervaart om bij zijn gebruik of gedrag stil te staan, open staat voor de informatie die je geeft en motieven ontdekt om te veranderen.

► **Creëer een veilige ruimte om over middelengebruik, gamen of gokken te spreken door aanvaarding uit te drukken en een duidelijk kader te scheppen**

Het is vaak niet evident voor een cliënt om open over zijn middelengebruik te praten. Dit kan te maken hebben met schaamte of met angst dat men geen hulp gaat krijgen. De cliënt ervaart ook heel wat voordelen aan zijn gebruik, die hij vreest te verliezen. Hij gebruikt bijvoorbeeld om rustig te worden, om nachtwerk vol te houden, om te 'ontsnappen' aan een uitzichtloze situatie. Cliënten komen vaak met een andere hulpvraag, bijvoorbeeld financiële of relatieproblemen, depressie of angst. Sommige cliënten leggen zelf geen verband tussen hun klachten of problemen en hun middelengebruik. En zelfs als de hulpvraag (ook) over het middelengebruik gaat, dan is dit vaak een 'opgedrongen' hulpvraag. Cliënten komen onder druk van partner, kinderen of werkgever of worden via justitie aangemeld. Ook bij overmatig gamen en gokken kunnen gelijkaardige processen spelen.

Aanvaarding en empathie als basishouding, zijn essentieel om een veilig kader te creëren om over het gebruik of game- of gokgedrag te spreken. Je probeert om de wereld door de ogen van de cliënt te zien en hem te begrijpen. Je accepteert dat het

middelengebruik, gamen of gokken een rol heeft in het leven van de cliënt en geeft de cliënt de ruimte om het ook te hebben over de voordelen ervan.

Binnen deze veilige ruimte kan de cliënt stilstaan bij zijn gebruik of gedrag. Door actief te luisteren (reflecteren) naar wat de cliënt brengt, bevorder je dat hij dieper op zijn beleving ingaat en meer inzicht krijgt in de betekenis van zijn gebruik of gedrag en welke impact dit op zijn situatie heeft.

Om een veilige gesprekscontext te creëren is niet alleen een open houding van belang, maar ook **duidelijkheid over het kader** waarin je met de cliënt samenwerkt. Wat kan de cliënt verwachten van de hulpverlening? Welke consequenties zijn er al dan niet aan verbonden als duidelijk wordt dat de cliënt (overmatig) middelen gebruikt? Of schulden blijft maken door te gokken (bijvoorbeeld in kader van schuldbemiddeling)? Welke regels en afspraken zijn er met betrekking tot middelengebruik in de organisatie en wat zijn de gevolgen als die overtreden worden? (Zie ook p. 7 over het belang van een alcohol- en drugbeleid als handelingskader.)

► **Werk samen als gelijkwaardige partners en leg samen de agenda van de begeleiding vast**

Je werkt samen met de cliënt **als gelijkwaardige partners in de werkrelatie**². Jij brengt kennis en vaardigheden in die passen bij jouw professionele expertise. De cliënt is expert in zijn eigen leven: hij weet wat voor hem de redenen zijn om al dan niet te veranderen en wat kan werken in zijn leven.

Die samenwerking toont zich onder meer in het **vastleggen van waarover jullie het gaan hebben in de begeleiding**. De cliënt heeft een agenda, wil over een aantal zaken spreken, en ook jij hebt een

agenda vanuit jouw expertise en vanuit jouw werkcontext. Soms is de vraag van de cliënt helder, soms is er een kluwen van vragen en problemen waarbij je samen met de cliënt op zoek gaat naar de samenhang en wat jullie eerst willen aanpakken.

Als hulpverlener vind jij soms een bepaalde verandering nodig, die niet overeenkomt met de hulpvraag van de cliënt. Een verandering die in jouw ogen essentieel is voor het welzijn van de

²Mogelijk moet je binnen je rol als hulpverlener ook een controlerende rol opnemen. Bijvoorbeeld wanneer jij diegene bent die beslist over extra budget. Op dat moment sta je niet in een gelijkwaardige positie. Een dubbele rol kan verwarrend zijn voor de cliënt, wees zo transparant mogelijk naar de cliënt vanuit welke rol je spreekt. Werk je op een sociale dienst van een OCMW? Dan vind je op in de ['Wegwijzer voor een alcohol- en drugbeleid op de sociale dienst van een OCMW'](#) (p. 39) enkele tips terug over hoe je deze dubbele rol kan verduidelijken.



cliënt of zijn omgeving. Jij maakt je bijvoorbeeld zorgen over de impact van zijn gebruik, terwijl de cliënt zijn gebruik niet als een probleem ziet. Door de cliënt uit te nodigen de impact van zijn gebruik op zijn leven te onderzoeken en hoe dit mogelijk zijn doelen in de weg staat, kan de bereidheid

groeien om dit thema mee te nemen in de agenda. Probeer je de cliënt te overtuigen dat zijn gebruik een probleem is, dan is de kans groot dat hij zich hiertegen gaat verzetten. Het is heel menselijk om op die manier te reageren vanuit een 'verbeter-reflex', maar dit werkt contraproductief.

Hoe kan je autonomie versterken en tegelijk beïnvloeden?

Met je begeleiding streef je ernaar dat de cliënt zijn middelengebruik, game- of gokgedrag verandert als dit zijn welzijn of dat van zijn omgeving in het gedrang brengt. Je wil de cliënt dus beïnvloeden. Hoe verzoen je dit met het respecteren en bevorderen van de autonomie van de cliënt? Wanneer je uitgaat van het welzijn van de cliënt en enkele ethische principes als richtsnoer neemt, hoeven beide niet in tegenspraak met elkaar te zijn. Vanuit een samenwerkingsrelatie ondersteun je de cliënt in het maken van keuzes die groei en een betere levenskwaliteit mogelijk maken, zonder het kiezen over te nemen. Als hulpverlener heb je daarbij de verantwoordelijkheid om de verwachtingen van de maatschappij en risico's verbonden aan de keuzes van de cliënt, te vertalen op zijn maat. Ethische principes zijn richtinggevend. Berokkent mijn interventie (of niet-interveniëren) geen schade aan de cliënt? Bevordert mijn interventie het welzijn van de cliënt? Dient mijn interventie het belang van de cliënt of dient ze mijn eigen belang of dat van de voorziening?

Beperkingen van een motiverende aanpak

Een motiverende, autonomie bevorderende aanpak is maar van toepassing als er een keuze over verandering gemaakt kan worden. Er zijn behandel-situaties waarin een cliënt geen keuze meer kan maken omdat hij bijvoorbeeld psychotisch gedecompenseerd of ernstig onder invloed is. Er zijn ook behandel-situaties waarin het de vraag is of het ethisch verantwoord is om een autonome keuze te faciliteren, bijvoorbeeld in geval van een suïcidewens.

▶ **Laat de cliënt zelf de redenen voor verandering uitspreken**

Motivatie voor verandering ontstaat wanneer iemand een verschil ziet tussen zijn huidige gedrag en wat hij eigenlijk wil, de waarden en doelen die hij heeft. Dit conflict tussen wat iemand doet en wat hij belangrijk vindt, wie hij wil zijn, kan iemand in beweging brengen. We noemen dit het belang van de verandering. Cruciaal is dat de cliënt zélf het verband ontdekt en uitspreekt tussen de verandering van zijn gebruik, gok- of gamegedrag

en belangrijke levensdoelen. Dat inzicht maakt dat de cliënt tot een besluit kan komen om het anders te gaan doen. Vermijd als hulpverlener om dit zelf te verwoorden, maar stel gericht vragen naar beweegredenen voor verandering. Als je signalen hoort die iets zeggen over wat de cliënt belangrijk vindt, ga je daar dieper op in. Hoe meer motieven voor verandering de cliënt uitspreekt, hoe groter de kans op verandering.

▶ **Versterk het vertrouwen van de cliënt in zijn mogelijkheden om te veranderen**

Willen veranderen is onvoldoende om in beweging te komen. Men moet ook het gevoel hebben te kunnen veranderen. Het zelfbeeld van de cliënt is hiervoor belangrijk. Ziet hij zichzelf als iemand met capaciteiten die een impact kan hebben op zijn leefsituatie? En meer specifiek, voelt hij zich

competent om het gedrag te stellen dat nodig is om de verandering door te voeren?

Door niet enkel aandacht te geven aan problemen en beperkingen, maar ook aan de kwaliteiten en mogelijkheden van de cliënt en de stappen die hij zet, versterk je zijn competentiegevoel.

► **Stel open vragen om de cliënt zelf aan het werk te zetten**

Door open vragen te stellen nodig je de cliënt uit om zijn verhaal te vertellen, vanuit zijn perspectief vraag je gericht naar beweegredenen voor verandering. Je vraagt naar kwaliteiten en mogelijkheden die de cliënt kan inzetten om te veranderen.

Wanneer je informatie geeft, stel je open vragen naar de beleving van de cliënt. Je laat hem verwoorden wat dit betekent voor zijn situatie.

Je zet deze gespreksvaardigheid ook in om door te vragen naar concretisering en uitweiding wanneer je een signaal hoort dat wijst op motivatie. Bijvoorbeeld door te vragen of hij dit ook herkent in andere situaties, door precies te beschrijven wat er gebeurd is, door naar voorbeelden te vragen. De richtvragen in de methodieken van de inspiratiebox zijn open.

► **Luister actief en gebruik doelgerichte reflecties**

Door te reflecteren en terug te geven wat de cliënt zegt en toont, druk je begrip en aanvaarding uit. Zo haal je ook het tempo naar beneden. Je geeft ruimte om na te denken en helpt de cliënt meer inzicht in zichzelf te krijgen. Je kan reflecteren heel gericht inzetten. Wat je aan-

dacht geeft groeit. Door redenen om te veranderen te reflecteren, stimuleer je de cliënt om daarop door te gaan en nog meer redenen voor verandering te uiten. Door te reflecteren wat goed gaat en de kwaliteiten die de cliënt toont te benoemen, versterk je zijn vertrouwen te kunnen veranderen.

► **Vat regelmatig samen**

Ook door geregeld samen te vatten, druk je empathie uit. Met een samenvatting help je de cliënt om zijn beleving te structureren. Als een cliënt sterk uitweidt, kan je hiermee structuur geven aan het gesprek en samen met de cliënt de focus weer duidelijk krijgen. In je samenvattingen leg je meer nadruk op zaken

waar je de cliënt verder op door wil laten gaan. Een samenvatting is ook ideaal om een thema af te ronden en te checken of het oké is om een ander punt aan te snijden of een volgende stap in de methodiek te nemen. In de methodieken wordt je regelmatig gevraagd om te reflecteren en samen te vatten.

► **Laat de keuze aan de cliënt en bevestig zijn autonomie**

Door de cliënt expliciet inspraak te geven in de manier van werken en toestemming te vragen, bevestig je expliciet zijn autonomie. Pas de methodiek aan op maat van de cliënt. De verschillende varianten beschreven onder 'Varianten' kunnen je hiervoor inspiratie geven. Betrek de cliënt bij de keuze.

Vraag toestemming voor je een thema aankaart of informatie geeft. Benadruk dat het aan de cliënt

is om te beslissen wat hij met de informatie doet. Het doel van het geven van informatie is niet de cliënt te overtuigen, maar hem in staat stellen meer inzicht te krijgen in zijn situatie en zijn autonomie te versterken. In de methodiek 'Informatie geven' (p. 69) staat stap voor stap beschreven hoe je dit kan aanpakken en de kans vergroot dat de cliënt open staat voor de informatie.

► **Vermijd te argumenteren voor verandering**

Zelfs met een open en aanvaardende houding, kan je soms ervaren dat cliënten de nadelen van hun gebruik of game- of gokgedrag gaan ontkennen of minimaliseren.

Dit is een normaal aspect van het veranderproces. De meeste cliënten zijn immers ambivalent over

hun middelengebruik, gamen of gokken. Ze zitten vast in een dilemma tussen wel en niet veranderen. Langs de ene kant is de huidige situatie lastig, dus ze willen wel veranderen. Maar tegelijkertijd zien ze er ook ontzettend tegenop. Veranderen vraagt veel inspanningen en betekent ook verlies. Cliënten hebben ook goede redenen om niet te veranderen.



Als je ambivalent bent, zitten er als het ware twee stemmetjes in je hoofd, een dat pleit voor verandering en een dat pleit voor behoud van de huidige situatie.

Als jij pleit voor verandering en tegen gebruik, gokken of gamen, gaat de cliënt spontaan argumenten geven tegen verandering en voor het behoud van de huidige situatie. En hoe meer redenen tegen verandering de cliënt uit, hoe kleiner de kans dat hij gaat veranderen.

► Erken de onderliggende behoefte bij wrijving

Wrijving is letterlijk tegen of langs elkaar heen bewegen. We bedoelen hiermee een verstoring in de samenwerkingsrelatie met de cliënt. Wrijving kan voortkomen uit jouw houding, bijvoorbeeld als je moe bent of het gevoel hebt onder druk te staan of als de verbeterreflex je ongeduldig maakt. Wrijving kan ook voortkomen uit ervaringen buiten de context van het gesprek. Bijvoorbeeld eerdere negatieve ervaringen met hulpverleners, of een sterke druk van partner, werkgever of justitie om te veranderen.

Wrijving is de reflex waarmee mensen reageren wanneer ze zich niet erkend voelen, of als ze het gevoel hebben dat er druk op hen wordt uitgeoefend. Hoe meer wrijving, hoe kleiner de kans op verandering. Als de wrijving escaleert is er ook veel

Ga daarom niet in discussie als de cliënt voordelen van zijn huidige gedrag benoemt en nadelen van verandering. Beluister en erken ook de beweegredenen om niet te veranderen. Beide kanten van de ambivalentie mogen er zijn. Zo creëer je net openheid bij de cliënt om het ook over de nadelen van de huidige situatie te hebben, en mogelijke redenen om te veranderen. Je kan hier bijvoorbeeld de methodiek 'De voor- en nadelenbalans' voor inzetten (zie p. 93).

kans dat het contact helemaal verloren gaat. Hoe kan je op wrijving reageren zodat de samenwerkingsrelatie niet ondermijnd wordt? De essentie is empathisch te luisteren. Als de cliënt erkenning voelt voor de behoefte onderliggend aan de wrijving, zal deze in sterkte afnemen en komt er openheid om weer in contact te komen. Een hulpmiddel daarbij is reflecteren. Je spiegelt wat je merkt dat leeft bij de cliënt. Bijvoorbeeld: 'Je bent hier niet graag.' 'Je wil daar met mij niet over praten.' 'Je snapt niet waarom je ouders kritiek hebben op je wietgebruik.' 'Je bent boos omdat je partner je zegt wat je moet doen.' Tegelijk kan je ook de autonomie van de cliënt expliciet bevestigen. Bijvoorbeeld: 'Ik wil je helpen een aantal dingen op een rijtje te zetten, uiteindelijk kies je zelf wat je doet.'

Meer weten?

Wil je je bekwaamen in een motiverende gesprekstijl? Dan raden we je een opleiding in Motiverende Gespreksvoering aan. Dit is een gespreksmodel dat specifiek werd ontwikkeld om de eigen motivatie van de cliënt te versterken.

- Bekijk de online introductie over Motiverende Gespreksvoering op vormingen.vad.be.
- VAD organiseert regelmatig een basisvorming Motiverende Gespreksvoering. Meer info vind je op www.vad.be/vormingen.
- Je kan een opleiding Motiverende Gespreksvoering voor je dienst aanvragen bij de CGG preventiewerking in jouw regio. Je vindt de contactgegevens op www.vad.be.

Heb je al een opleiding Motiverende Gespreksvoering gevolgd? Dan kan je je vaardigheden verder ontwikkelen met behulp van de [Zelfstudietool Motiverende Gespreksvoering](#)

Op www.vad.be/bibliotheek vind je een lijst met boeken over Motiverende Gespreksvoering die je gratis kan uitlenen bij de VAD bibliotheek.



4.

**Inspiratiebox
met
methodieken**



Inspiratiebox met methodieken

De inspiratiebox bevat methodieken die je kan gebruiken om met je cliënt in gesprek te gaan over riskant of problematisch **middelengebruik** (alcohol, cannabis, andere illegale drugs, psychoactieve medicatie), gamen of gokken. De meeste methodieken kunnen voor de verschillende thema's gebruikt worden. Vervang het woord gebruik of middel dan door het middel dat jouw cliënt gebruikt. Vervang het woord gamen of gokken eventueel door het specifieke spel dat je cliënt speelt. Als een methodiek specifiek voor middelengebruik, gamen of gokken is, wordt dit vermeld.

Zoals de naam het zegt is de **inspiratiebox** bedoeld om je te inspireren. Ze bevat een lijst met **korte en meer uitgebreide** methodieken die je uiteraard niet allemaal hoeft te gebruiken. Kies die methodieken uit waarmee jij als hulpverlener graag werkt én die aansluiten bij je cliënt.

Je kan methodieken **aanpassen** aan de mogelijkheden van je cliënt. Niet elke methodiek hoeft je volledig te doorlopen in één gesprek. Je kan een stuk meegeven als opdracht en dit achteraf bespreken. Of je kan de stappen uit een methodiek spreiden over meerdere gesprekken.

Kies een andere, alternatieve methodiek als deze niet werkt voor jou of je cliënt. Bij elke methodiek vind je in de rubriek 'Varianten' alvast enkele ideeën om de methodiek aan te passen (bijvoorbeeld een visuele variant, een aangepast werkblad, ...).

De methodieken zijn **flexibel** inzetbaar. Ze laten toe dat je het begeleidingstraject vorm geeft op maat van je cliënt. Ze zijn beschreven om met een **individuele** cliënt te gebruiken, maar mits aanpassingen van de werkwijze kan je een aantal methodieken ook gebruiken in **groep**.

Je hoeft als hulpverlener geen expert te zijn in middelengebruik om aan de slag te gaan met de inspiratiebox. De methodieken veronderstellen **weinig of geen voorkennis** van de hulpverlener over specifieke middelen, gamen of gokken. Hoe je kijkt naar middelengebruik is wel van invloed op hoe je ermee omgaat en hoe je de cliënt benadert.



INHOUD



Inspiratiebox met methodieken

Opmerken, aankaarten en inschatten

Deze methodieken helpen je om het onderwerp aan te snijden. Is er een probleem? En hoe ernstig is het?

 p. 24

Motivatie tot veranderen versterken

Met deze methodieken geef je je cliënt het nodige inzicht en versterk je de motivatie en het zelfvertrouwen om met zijn gebruik aan de slag te gaan.

 p. 68

Een veranderplan maken

Als de cliënt klaar is om zijn gebruik of gedrag te veranderen, maak je dat besluit samen concreet in een veranderplan. Deze methodieken helpen daarbij.

 p. 136

De methodieken zijn zo geformuleerd dat ze aansluiten bij een open en motiverende gesprekstijl. Als je werkt vanuit een motiverende houding en gesprekstijl heb je meer kans dat je de eigen motivatie van de cliënt versterkt. Meer informatie vind je op p. 17.

Wil je je verdiepen in de hulpverlening bij problematisch gamen of gokken?

Dan kan je aan de slag met dit specifiek materiaal:

- ▶ [Hulpverlening aan problematische gamers. Wegwijzer](#)
- ▶ [Ondersteuningsmateriaal gokken \(in ontwikkeling\)](#)

Terug naar het overzicht
van de volledige leidraad.



Opmerken, aankaarten en inschatten

Deze methodieken helpen je om het onderwerp aan te snijden. Is er een probleem? En hoe ernstig is het?

1. Opmerken en aankaarten van middelengebruik, gamen of gokken

- ▶ Vastleggen van de agenda. **p. 25**
- ▶ Mijn levensdomeinen: wat wil ik behouden – bannen – bereiken? **p. 29**
- ▶ Signalen bespreken. **p. 31**

2. Inschatten van de ernst van gebruik, gamen of gokken

- ▶ Screeningsvragenlijsten **p. 35**
- ▶ Zelftesten van De DrugLijn **p. 45**

3. Inschatten van de impact van gebruik, gamen of gokken

- ▶ Mijn levensdomeinen en gebruik, gamen of gokken **p. 46**
- ▶ Mijn netwerk en gebruik, gamen of gokken (deel 1) **p. 49**
- ▶ Mijn levenslijn en gebruik, gamen of gokken (deel 1) **p. 52**
- ▶ Mijn week en gebruik **p. 55**
- ▶ Mijn week en gamen **p. 58**
- ▶ Mijn tijd, mijn budget en gokken **p. 61**

Naar de methodieken
Motivatie tot veranderen versterken
p. 68

Naar de methodieken
Een veranderplan maken
p. 136



1. Opmerken en aankaarten van middelengebruik, gamen of gokken

Vastleggen van de agenda

Doel

Samen met de cliënt de gespreksthema's en doelen van jullie gesprek(ken) bepalen.

De thema's middelengebruik, gamen en gokken op een niet-bedreigende manier introduceren.

Materiaal

- ▶ Werkblad menukaart gespreksthema's: versie 1 met pictogrammen of versie 2 zonder pictogrammen
- ▶ Blanco pagina waarop je zelf thema's noteert
- ▶ Eigen materiaal waarin je werking wordt voorgesteld (vb. cliëntenfolder of website van je dienst)

Aan de slag³

STAP 1: Toestemming vragen.

Je vraagt aan de cliënt de toestemming om het kort te hebben over de inhoud van jullie samenwerkingstraject (1) of van het gesprek (2).

Bijvoorbeeld

1. 'Je hebt me al heel wat verteld over jouw situatie. Ik zie een aantal onderwerpen waaraan we samen verder kunnen werken. Is het oké als we even samen kijken hoe we vanaf hier verder gaan?'
2. 'Wat denk je ervan om een paar minuten te nemen om samen te beslissen wat wij vandaag gaan bespreken / waarover we het vandaag gaan hebben?'

STAP 2: Samen met je cliënt doelen/gespreksthema's kiezen en middelengebruik als mogelijk thema naar voor schuiven.

- ▶ Geef de cliënt een overzicht van welke de doelen zijn waaraan gewerkt kan worden (1) of de thema's die in het gesprek aan bod kunnen komen (2). Gebruik hiervoor eigen materiaal waarin je werking wordt voorgesteld of het werkblad menukaart gespreksthema's
- ▶ Vraag de cliënt welke doelen/thema's voor hem belangrijk zijn. Erken deze door te reflecteren en vraag door ter verduidelijking.
- ▶ Vertel de cliënt eventueel welke thema's jij graag op de agenda wil.

Bijvoorbeeld

1. 'Hier zie je een overzicht van mogelijke levensdomeinen. Zoals je ziet zijn er ook lege vakjes en kan je zaken toevoegen die voor jou belangrijk zijn. (toon een blad met mogelijke thema's voor het begeleidingstraject en lege vakjes). Welke zaken springen er voor jou uit? Waar wil je verder met mij op ingaan? We kunnen hier steeds op terugkomen en een andere weg inslaan. ... Ik probeer samen te vatten: je wil in de eerste plaats stilstaan bij je relatie en een oplossing zoeken voor je financiële problemen. Klopt dat? ... Op basis van wat je me verteld hebt vraag ik me ook af welke rol alcoholgebruik en gokken hierin hebben. Is het oké dat we daar verder op ingaan, zodat we beter kunnen inschatten welke impact het mogelijk heeft?'

³Bron: [Praktijkboek motiverende gespreksvoering](#). Werken aan jouw vaardigheden. P 83-84.





2. 'We hebben vandaag ... minuten de tijd. Er zijn een aantal zaken die we kunnen bespreken. (Toon daarbij een blad met de mogelijke gespreksthema's en lege vakjes.) In het vorige gesprek vertelde je last te hebben van hoe het er op je werk aan toegaat. Je financiële situatie zorgt voor heel wat zorgen. Als dat oké is voor jou, kunnen we bespreken hoe dit de afgelopen week gegaan is. (Duid werk en financiële situatie aan als cliënt akkoord is om erop in te gaan.) Misschien zijn er ook andere zaken waar jij het vandaag graag over wilt hebben. Wat heeft voor jou prioriteit? De keuze is aan jou. Daarna kunnen we bekijken hoeveel tijd we per onderwerp hebben. ... Ik ben ook nieuwsgierig naar hoe jij je vrije tijd invult en wat je zoal doet om je te ontspannen. Heel wat mensen drinken een glas alcohol, gebruiken andere middelen of gamen of gokken om zich te ontspannen. Is het oké dat we daar ook even tijd voor maken?'

TIP

Vaak is het voor cliënten niet altijd duidelijk wat het aanbod is van je dienst en welke hulpvragen jij kan behandelen. Door middelengebruik, gamen en gokken mee als thema op te nemen, geef je de boodschap mee dat het thema's zijn die binnen je organisatie bespreekbaar zijn. Dit verlaagt de drempel voor je cliënt om er zelf over te beginnen. Door vragen naar middelengebruik, gamen en gokken systematisch op te nemen bij intake (of verkenning van de situatie van de cliënt op een later moment) vergroot je de kans dat je het opmerkt. Screeningsvragenlijsten zijn hier specifiek voor ontwikkeld (zie p. 35).

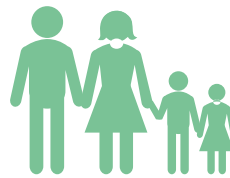
Menukaart gespreksthema's (1)



Administratie, papieren



Werken, dagbesteding



Gezin, familie



Gezondheid



Geld, inkomen, schulden



Welzijn, je goed voelen



Leren, cursus, school



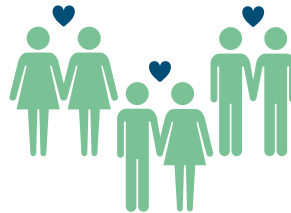
Liefde, relaties



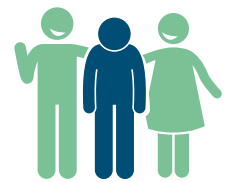
Ontspanning, vrije tijd



Politie, justitie



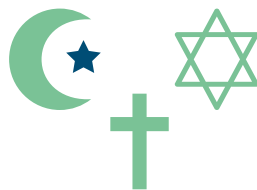
Seksualiteit



Vrienden



Wonen



Zingeving, spiritualiteit,
geloof



Alcohol



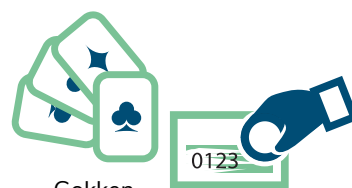
Drugs



Medicatie



Gamen



Gokken

Menukaart gespreksthema's (2)

- ▶ **Administratie, papieren**
- ▶ **Gezin, familie**
- ▶ **Geld, inkomen, schulden**
- ▶ **Leren, cursus, school**
- ▶ **Ontspanning, vrije tijd**
- ▶ **Seksualiteit**
- ▶ **Wonen**
- ▶ **Alcohol**
- ▶ **Medicatie**
- ▶ **Gokken**
- ▶ **Werken, dagbesteding**
- ▶ **Gezondheid**
- ▶ **Welzijn, je goed voelen**
- ▶ **Liefde, relaties**
- ▶ **Politie, justitie**
- ▶ **Vrienden**
- ▶ **Zingeving, spiritualiteit, geloof**
- ▶ **Drugs**
- ▶ **Gamen**



Mijn levensdomeinen: wat wil ik behouden – bannen – bereiken?

Doel

De thema's middelengebruik, gamen en gokken op een niet-bedreigende manier introduceren. Samen met de cliënt zijn sterktes en moeilijkheden op verschillende levensdomeinen in kaart brengen.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Mijn levensdomeinen: wat wil ik behouden – bannen - bereiken?'

Aan de slag

STAP 1: Bespreek de verschillende levensdomeinen met je cliënt.

Per levensdomein stel je de volgende vragen aan je cliënt:

Bijvoorbeeld

Behouden: Waar ben je tevreden over? Wat gaat er goed? Wat wil je graag houden zoals het is?

Bannen: Wat wil je graag veranderen? Wat wil je dat anders gaat?

Bereiken: Wat wil je graag bereiken? Waar wil je staan binnen een jaar?

Sommige cliënten zullen middelengebruik, gamen of gokken zelf benoemen bij één van de levensdomeinen. Je kan dan dezelfde vragen (Wat wil je behouden/bannen/bereiken?) stellen om een zicht te krijgen op welke doelen en verwachtingen je cliënt hierover heeft.

Benoemt de cliënt het thema niet zelf? Dan kan je middelengebruik, gamen en gokken op verschillende manieren introduceren:

- ▶ Voeg middelengebruik, gamen en gokken toe als apart levensdomein op het werkblad. Zo geef je aan je cliënt het signaal dat het een standaard gespreksthema is dat met elke cliënt wordt besproken.
- ▶ Breng het ter sprake bij de levensdomeinen 'welzijn' of 'ontspanning en vrije tijd'. Geef mee dat heel wat mensen middelen gebruiken, gamen of gokken om zich te ontspannen of omwille van het effect op hoe ze zich voelen. Stel dan de vraag 'Hoe is dit bij jou?'.

STAP 2: Bekijk samen met je cliënt aan welke doelen jullie in de begeleiding kunnen werken.

Naargelang je functie en de organisatie waarvoor je werkt, zullen sommige doelen eerder voor de hand liggen dan andere doelen. Of zijn er bepaalde levensdomeinen waarvoor je wel een aanbod hebt en zal je voor andere levensdomeinen doorverwijzen naar een andere dienst.

Vat kort samen welke doelen je in stap 1 hebt gehoord. Stel dan de vraag 'Waarover wil je het in onze gesprekken hebben? Zijn er doelen waarvoor jij geen specifiek aanbod hebt? Bekijk dan met je cliënt naar wie je hem eventueel kan doorverwijzen. Vraag voor de andere doelen aan je cliënt welke voor hem prioriteit zijn. Leg vast waarmee jullie zullen starten.

Wil je je cliënt laten nadenken over de plaats van middelengebruik, gamen of gokken in zijn leven en de impact hiervan – zowel positief als negatief – op verschillende levensdomeinen? Ga dan naar p. 46.

Variant

Maak een mindmap samen met je cliënt. Centraal zet je 'mijn leven op dit moment' en per levensdomein laat je vanuit dit centrum een 'arm' tekenen met daarbij in kernwoorden de antwoorden op de vragen bij behouden – bannen – bereiken.



Mijn levensdomeinen: wat wil ik behouden – bannen – bereiken?

Wat wil je houden zoals het is? Wat wil je veranderen? Waar wil je naartoe?

Vul eventueel domeinen aan die ontbreken.

	 Behouden	 Bannen	 Bereiken
Familie			
Gezondheid			
Welzijn, je goed voelen			
Intieme relaties / seksualiteit			
Opleiding / persoonlijke groei			
Ontspanning / plezier			
Ouderschap			
Vrienden / sociaal leven			
Werk / dagbesteding			
Wonen			
Zingeving / spiritualiteit / geloof			



Signalen bespreken

Doel

Middelengebruik, gokken of gamen bespreekbaar maken door concrete signalen te benoemen en bezorgdheid uit te drukken.

Aan de slag

Je kan op twee manieren signalen benoemen vanuit bezorgdheid.

STRATEGIE 1: Eigen bezorgdheid ter sprake brengen

Je kan je bezorgdheid op een directe manier delen met de cliënt. Het is hierbij essentieel om de ander zonder oordeel en empathisch tegemoet te treden. Je wil het thema bespreekbaar maken en de cliënt erbij laten stilstaan. Het doel is niet de cliënt 'zijn probleem' te laten bekennen. Vermijd het woord 'probleem' en wees transparant over jouw bedoeling. Deze gespreksvaardigheid bestaat uit de volgende elementen:

- ▶ **Stap 1:** Vraag toestemming.
vb. "Vind je het oké als ik iets zeg waar ik bezorgd over ben?"
- ▶ **Stap 2:** Verwoord jouw zorgen rechtstreeks. Benoem daarbij de signalen die je bezorgdheid opwekken concreet en zonder te oordelen.
vb. "Ik merk vaak een alcoholgeur als je op gesprek komt. En je hebt me verteld dat je vaak erge ruzies hebt met je vriendin. Dat jullie soms vechten. Ik maak me zorgen over de gevolgen van je alcoholgebruik op je gezin."
vb. "Ik merk dat je de laatste tijd niet zo helder bent. Je hebt ook verteld dat je een paar keer gevallen bent. Ik maak me zorgen over je medicatiegebruik."
- ▶ **Stap 3:** Benadruk de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt voor zijn keuzes.
vb. "Jij beslist natuurlijk zelf wat je hiermee doet."
- ▶ **Stap 4:** Vraag naar visie van cliënt.
vb. "Wat vind jij hiervan?"

Erken de beleving van de cliënt door te reflecteren. Uit de cliënt bezorgdheid, focus de reflectie dan daarop en vraag door om deze te versterken.

STRATEGIE 2: Bezorgdheid van derden aankaarten

Je kan ook de bezorgdheid van derden benoemen om het gedrag vanuit het perspectief van belangrijke anderen te onderzoeken.

- Vb. 'Jouw kinderen lijken zich zorgen te maken over jou. Waarom maken zij zich zorgen, denk je?'
'Stel dat we jouw bazin zouden vragen of jij volgens haar in staat bent met die druk om te gaan, wat zou zij dan zeggen?'

TIP

Signalenlijst

In deze lijst vind je een overzicht van een aantal signalen die kunnen wijzen op riskant of problematisch middelengebruik, gamen of gokken. Bij problematisch gebruik en gedrag zie je meestal een globale gedragsverandering over een bepaalde periode. Je zal een combinatie zien van verschillende signalen. Wees waakzaam wanneer je één van deze signalen opmerkt, maar trek geen overhaaste conclusies. De signalen in deze lijst kunnen immers ook wijzen op andere problemen dan problematisch gebruik, gamen of gokken.





Mogelijke signalen van **problematisch gebruik** zijn:

- ✓ aanwezigheid objecten die met gebruik te maken hebben
- ✓ verandering van uiterlijk of gewicht, er bleek uitzien, vermoeidheid, meer of net minder slapen, niet helder zijn
- ✓ impulsief gedrag, sterke stemmingswisselingen, agressie
- ✓ zich slecht voelen als men niet gebruikt of drinkt
- ✓ stiekem/overmatig drinken wanneer de controle wegvalt
- ✓ aan niks anders meer kunnen denken dan aan kopen en gebruiken
- ✓ stoere verhalen vertellen over gebruik van zichzelf of anderen
- ✓ veranderd gedrag tegenover familie, vrienden en/of begeleiding
- ✓ niet meer naar school/werk gaan, niet komen opdagen op afspraken
- ✓ verandering van vriendenkring, contacten met mensen die veel drinken of drugs gebruiken
- ✓ financiële problemen: geen geld meer hebben voor noodzakelijke boodschappen; ander gedrag wanneer het 'betaaldag' is (zakgeld krijgen)
- ✓ vervroegd medicatie komen halen; voorschriften van verschillende artsen
- ✓ problemen met politie en justitie
- ✓ bezittingen die verdwijnen, verkocht of geruild worden
- ✓ sufheid en slaperigheid
- ✓ geheugen en concentratiestoornissen
- ✓ vaak vallen
- ✓ ...





Volgende signalen kunnen erop wijzen dat het **gamen** problematisch wordt:

- ✓ zich angstig, prikkelbaar of humeurig voelen wanneer men niet kan spelen
- ✓ (onbewust) meer en meer tijd aan het gamen spenderen en dit maskeren
- ✓ mislukte pogingen hebben ondernomen om het gamen af te bouwen (of te stoppen)
- ✓ continu beheerst zijn door het gamen - wegvluchten in het spel
- ✓ weinig of geen andere interesses hebben buiten het gamen
- ✓ een sterke drang of behoefte hebben om te gaan gamen
- ✓ gamen om negatieve gedachten, gevoelens, stress, somberheid en verveling tegen te gaan
- ✓ verwaarlozen van contacten, niet nakomen van verplichtingen (bijvoorbeeld op school of werk) en conflicten met anderen –
- ✓ gezondheid, dag- en nachtritme en eigen hygiëne verwaarlozen
- ✓ ...





Volgende signalen kunnen erop wijzen dat het gokken problematisch wordt:

- ✓ aanmaningen en schulden
 - ✓ geld of bezittingen verdwijnen
 - ✓ onverklaarbaar verschil tussen inkomsten en uitgaven
 - ✓ veel met geld bezig zijn, geld lenen van familieleden / vrienden en hen nooit terugbetalen
 - ✓ opnieuw gokken om verloren geld terug te winnen
 - ✓ denken dat men het spel kan beïnvloeden / irreële verwachtingen van het gokken hebben
 - ✓ prikkelbaarheid, agressief gedrag, stemmingsschommelingen
 - ✓ verwaarlozing van hobby's en interesses, werk- en schoolverzuim
 - ✓ verminderde concentratie
 - ✓ geen interesse in sociale contacten (isolement), enkel de 'gokvrienden' tellen
 - ✓ door te liegen over het gokken psychologisch gevangen geraken (De gokker weet niet meer wat hij aan wie gezegd heeft.)
 - ✓ toenemende signalen van stress, neerslachtigheid, ...
 - ✓ zich schuldig voelen over het gokken
 - ✓ gokken als een manier van zelfhandhaving (vooral bij jongeren), een middel om 'iemand' te zijn ...
 - ✓ ...
-

2. Inschatten van de ernst van gebruik, gamen of gokken



Screeningsvragenlijsten

Doel

Opmerken en inschatten van de ernst van het middelengebruik, gamen of gokken en van de nood aan verdere specifieke begeleiding.

Door feedback op maat krijgt de cliënt meer inzicht in zijn gebruiks- of gedragspatroon en de risico's die eraan verbonden zijn.

Samen met de cliënt tot een besluit komen of je het thema verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

Je vindt hier screeningsvragenlijsten voor:

- ▶ Middelengebruik: tabak, alcohol, cannabis & andere illegale drugs en psychoactieve medicatie
- ▶ Alcoholgebruik
- ▶ Gamen
- ▶ Gokken

Aan de slag

STAP 1: Screeningsvragenlijst introduceren

Een screeningsinstrument is een gevalideerd instrument en een hulpmiddel voor de hulpverlener om riskant en problematisch gebruik, gamen of gokken te detecteren om zo een vroegtijdige aanpak mogelijk te maken. Het kan een diagnose voorafgaan en helpt om in te schatten welke verdere begeleiding er nodig is. Bij de introductie van de screening licht je kort toe wat de motivatie voor afname is. Wanneer iedereen gescreend wordt, is het een onderdeel van de normale manier van werken. Wanneer je naar aanleiding van bepaalde signalen of risicofactoren wil screenen, benoem dan duidelijk en concreet wat deze signalen en risicofactoren zijn.

Zorg voor een veilig kader. Dit kan je doen door de toestemming van je cliënt te vragen om de vragenlijst af te nemen. En ook door helder te zijn over het doel van de screening en waarvoor de resultaten gebruikt worden. Benadruk hierbij de volgende zaken:

- ▶ De vragenlijst is enkel een hulpmiddel om, samen met de cliënt, een beter beeld te krijgen van zijn situatie.
- ▶ De resultaten zijn vertrouwelijk en worden enkel gebruikt om de cliënt verder te ondersteunen en te begeleiden. Niet om bepaalde hulpverlening uit te sluiten, op te leggen of om hem te sanctioneren.
- ▶ De resultaten kunnen de cliënt een beter zicht geven op zijn eigen gebruik en de eraan verbonden risico's.

Zo verhoog je de kans dat de cliënt zo eerlijk mogelijk antwoordt.

Bijvoorbeeld

1. 'Zo dadelijk ga ik je een aantal vragen stellen om samen met jou een goed zicht te krijgen op jouw situatie. Ik ga je vragen stellen over je thuissituatie, werk, financiën, relaties, middelengebruik, ... Jouw antwoorden op deze vragen zijn vertrouwelijk en worden enkel gebruikt hier binnen onze gesprekken. Om samen met jou te kijken aan welke aspecten van je leven je hier wil werken.'



2. 'In het vorige gesprek vertelde je me dat je graag een pint drinkt en af en toe ook een jointje smooft. Vind je het oké als ik je enkele vragen stel over je gebruik? Je antwoorden kunnen ons iets vertellen over de mogelijke risico's die aan je gebruik verbonden zijn en wat eventueel de impact is op je leven. Ik heb hier een korte vragenlijst. Zullen we hier samen even naar kijken?'

STAP 2: Feedback geven over het screeningsresultaat

Vraag de cliënt eerst of hij geïnteresseerd is in de resultaten. Deze vraag creëert een opening voor de feedback. De cliënt kan kiezen wat er verder gebeurt en de weerstand vermindert. Een positief antwoord geeft je de toelating om de risico's van het middelengebruik te bespreken. Meestal zullen cliënten hierop in willen gaan. Respecteer de keuze van de cliënt als hij dit niet wil, en geef aan dat hij het thema later kan bespreken.

Bijvoorbeeld: 'Heb je interesse om het resultaat van de vragenlijst te bespreken?'

Geef dan informatie op maat.

- ▶ Licht kort toe wat de scores van de cliënt betekenen.

Bijvoorbeeld (ASSIST): 'Je score voor cannabis is 18, dit is een matigrisicoscore. Een matig risico wil zeggen dat je huidig gebruikspatroon kan leiden tot gezondheids- en andere problemen.'

- ▶ Geef eventueel aanvullende informatie over de risico's van het middel of het gedrag in kwestie. Geef enkel die informatie die relevant is voor de cliënt en gebruik eenvoudige taal.

Bijvoorbeeld (ASSIST): 'Een score in de categorie 'matig risico' voor cannabis betekent dat je huidig gebruik mogelijk deze gevolgen kan hebben: concentratieproblemen, angst, paniek, depressie, geheugenproblemen, moeilijker oplossingen voor problemen zien. En op lichamelijk vlak: hoge bloeddruk en luchtwegproblemen als astma, bronchitis, ...'

- ▶ Vraag aan je cliënt zijn mening over het resultaat.

Bijvoorbeeld: 'Wat vind je van deze score?'

- ▶ Erken de beleving van de cliënt door te reflecteren. Uit de cliënt motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop en vraag door om het belang van de verandering te versterken.

STAP 3: Geef advies (bij niet-riskant gebruik) of neem het thema verder op in je begeleidingstraject (bij riskant of problematisch gebruik).

Wanneer de score op de vragenlijst wijst op niet-riskant gebruik, kan je afronden met advies.

Bijvoorbeeld: 'Je ziet dat je een laagrisicoscore hebt. Dit betekent dat je waarschijnlijk geen problemen zal ondervinden als je je huidige gebruikspatroon verderzet.'

Benadruk dat wat hij doet zijn verantwoordelijkheid is en moedig de cliënt aan om niet méér te gaan gebruiken. Vraag of de cliënt verdere informatie wenst voor zichzelf of voor anderen in zijn omgeving. Geef de cliënt informatie mee als hij dat wenst. Vertel de cliënt dat hij steeds bij je terecht kan met vragen. Hou er rekening mee dat het in uitzonderlijke gevallen mogelijk is dat iemand met riskant of problematisch gebruik toch een lage score heeft (vals negatieven).

Wijst de score op mogelijks riskant of problematisch gebruik, gamen of gokken? Dan kan je hierop verder ingaan in je begeleidingstraject. De gespreksmethodieken in deze map kunnen hierbij een hulp zijn.

Er bestaan ook instrumenten voor een meer uitgebreid assessment, zoals de EuropASI (European Addiction Severity Index) en ADAD (Adolescent Drug Abuse Diagnosis). Beide instrumenten worden afgenomen in de vorm van een interview dat de ernst van de verslaving meet vanuit verschillende invalshoeken en levensgebieden. Deze zijn bruikbaar binnen de geestelijke gezondheidszorg om een breder zicht te krijgen op de ernst van het gebruik. Meer info over deze instrumenten vind je op www.desleutel.be/professionals/kwaliteitszorgaonderzoek/evidencebasedhulpverlening/meetinstrumenten.

Screeningsvragenlijst Middelengebruik



De ASSIST is de 'Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test', met andere woorden, een screeningsinstrument voor alcohol, roken, illegale drugs en psychoactieve medicatie. Binnen de eerstelijnsgezondheidszorg en het welzijnswerk kan je de ASSIST gebruiken om middelengebruik vroegtijdig op te merken en de ernst ervan in te schatten. Het resultaat van de screening geeft aan welke verdere opvolging aangewezen is: informatie, kortdurende interventie of intensievere hulpverlening.

1. Welke van de volgende middelen heb je ooit gebruikt in je leven?
2. Hoe vaak heb je de middelen die je net hebt genoemd, gebruikt in de afgelopen 3 maanden?
3. Hoe vaak had je een sterk verlangen of drang om onderstaande middelen te gebruiken in de afgelopen 3 maanden?
4. Hoe vaak heeft je gebruik van volgend middel geleid tot gezondheids-, sociale, gerechtelijke of financiële problemen in de afgelopen 3 maanden?
5. Hoe vaak ben je er in de afgelopen 3 maanden niet in geslaagd te doen wat normaal van je verwacht werd door het gebruik van volgend middel?
6. Heeft een vriend(in), familielid of iemand anders ooit zijn bezorgdheid geuit over je gebruik van volgend middel?
7. Heb je ooit geprobeerd om uw gebruik van volgend middel onder controle te krijgen, te minderen of te stoppen?
8. Heb je ooit drugs ingespoten bij jezelf?

Afname & berekening score



We raden je aan om de vragenlijst online in te vullen op www.me-assist.com. De score wordt automatisch voor jou berekend.

Heb je geen pc of tablet ter beschikking, dan kan je de antwoorden ook op een papieren scoreformulier noteren en de scores zelf berekenen. De handleiding en het formulier kan je terugvinden in ['Screenen met de ASSIST in de welzijnssector'](#) dat je gratis kan downloaden op www.vad.be. Je vindt hier ook meer achtergrondinformatie over het instrument en tips voor de afname.

Screeningsvragenlijst Alcoholgebruik



De AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) werd door de Wereldgezondheidsorganisatie ontwikkeld om in de eerstelijnsgezondheidszorg te kunnen screenen op problematisch alcoholgebruik. Het instrument wordt wereldwijd op grote schaal gebruikt en werd veelvuldig onderzocht in verschillende settings en bij verschillende populaties. Bijna alle online-applicaties van alcoholzelftests zijn op de AUDIT gebaseerd.

De AUDIT bestaat uit 10 vragen: 3 vragen over alcoholconsumptie, 4 vragen over alcoholgerelateerde problemen en 3 over symptomen van afhankelijkheid. De screening verloopt in twee etappes, het is namelijk mogelijk dat het na de eerste drie vragen niet nodig is om verder te gaan.

1. Hoe vaak drink je alcohol?
2. Wanneer je drinkt, hoeveel standaardglazen drink je dan gewoonlijk op een dag?
3. Hoe vaak gebeurt het dat je zes of meer standaarddrinkjes drinkt bij één enkele gelegenheid?

Wanneer vrouwen hier 4 of meer punten op scoren is het aangewezen om door te vragen op het alcoholgebruik. Dan stel je de 7 andere vragen van de AUDIT. Voor mannen geldt dit bij 5 punten of meer. (Voor het berekenen van de score: zie onder.)

4. Hoe vaak had je het afgelopen jaar het gevoel dat je, van zodra je begon, niet meer kon stoppen met drinken?
5. Hoe vaak ben je, door je drinken, het afgelopen jaar niet in geslaagd te doen wat normaal van je werd verwacht?
6. Hoe vaak heb je het afgelopen jaar 's morgen behoefte gehad aan alcohol om jezelf er weer bovenop te helpen nadat je zwaar was doorgezakt?
7. Hoe vaak heb je het afgelopen jaar schuld of berouw gevoeld nadat je gedronken had?
8. Hoe vaak kon je het afgelopen jaar de gebeurtenissen de avond voordien niet herinneren omdat je gedronken had?
9. Raakte jij zelf of iemand anders ooit gewond ten gevolge van je drinkgedrag?
10. Heeft een vriend, arts of andere gezondheidswerker zich ooit zorgen gemaakt over je drinkgedrag of je aangeraden minder te drinken?

Afname:

Je stelt de vragen mondeling aan de cliënt. Er zijn twee mogelijke werkwijzen: Ofwel duid je zijn antwoorden aan op het werkblad en bereken je zelf de score.



Ofwel vul je zijn antwoorden in het online screeningsinstrument op www.me-assist.com in. De score wordt dan automatisch voor je berekend.

Score berekenen:

Aan de antwoorden wordt telkens een score van 0 tot 4 toegekend, waarbij het antwoord dat helemaal links staat een score 0 krijgt en het uiterst rechtse antwoord een score van 4 krijgt. [Zie werkblad hulpverlener](#) voor de precieze scoreberekening, en voor de interpretatie van de score.



Hulpverlener screeningsvragenlijst Alcoholgebruik ⁴

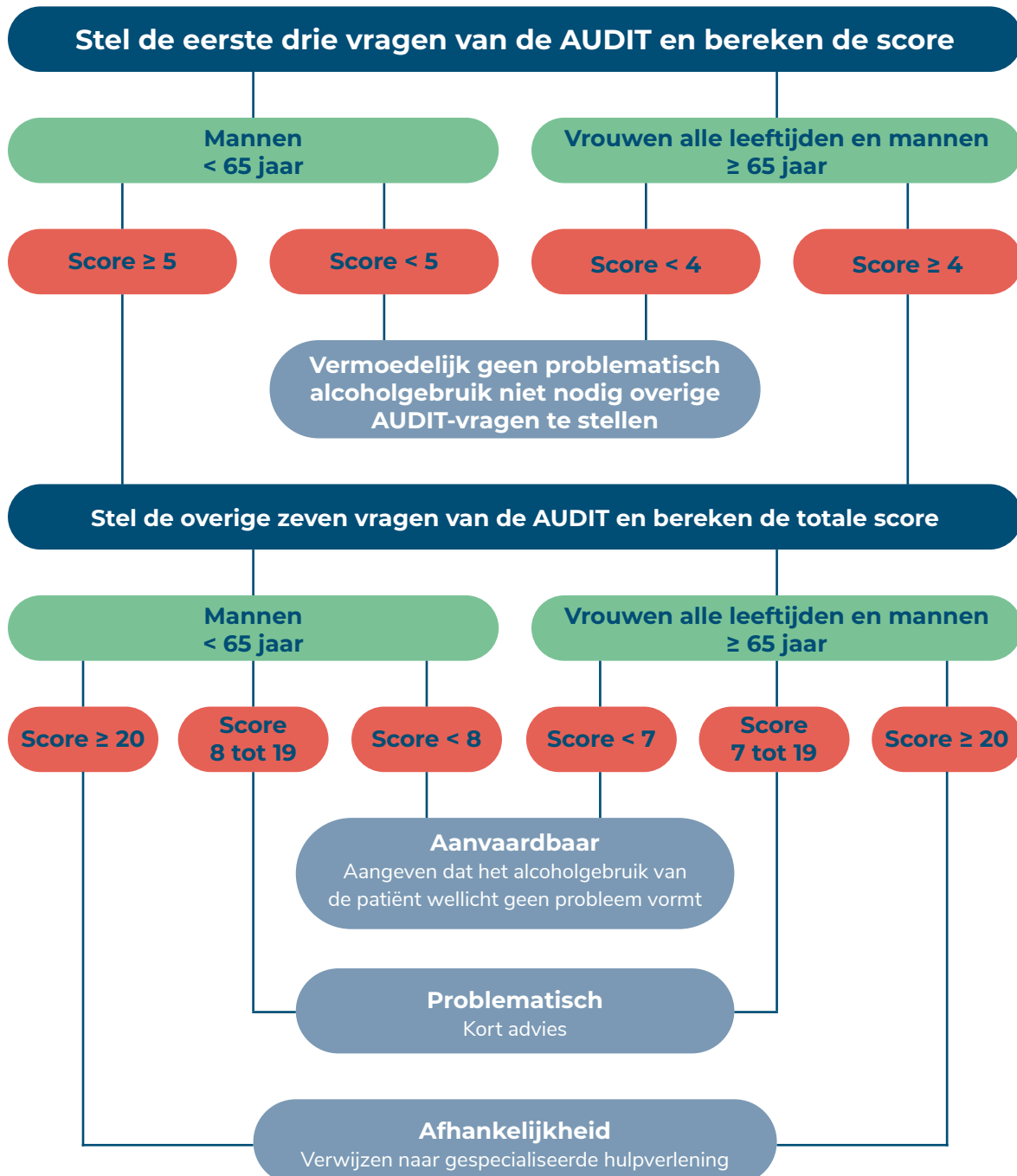
AUDIT - vragen	0 ptn	1 ptn	2 ptn	3 ptn	4 ptn	SCORE
1. Hoe vaak drink je alcohol ?	Nooit	Maandelijks of minder	2 à 4 keer per maand	2 à 3 keer per week	4 of meer keer per week
2. Wanneer je drinkt, hoeveel standaardglazen (*) drink je dan gewoonlijk op een dag ?	1 of 2	3 of 4	5 of 6	7, 8 of 9	10 of meer
3. Hoe vaak gebeurt het dat je zes of meer standaarddrankjes drinkt bij één enkele gelegenheid ?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Indien de score ≥ 5 is bij mannen <65 jaar of >4 bij vrouwen of mannen ≥ 65 jaar: ga dan verder met de volgende vragen:					
4. Hoe vaak had je het afgelopen jaar het gevoel dat je, van zodra je begon, niet meer kon stoppen met drinken ?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
5. Hoe vaak ben je er, door je drinkgedrag, het afgelopen jaar niet in geslaagd te doen wat normaal van je werd verwacht ?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
6. Hoe vaak heb je het afgelopen jaar 's morgens behoefte gehad aan alcohol om jezelf er weer bovenop te helpen nadat je zwaar was doorgezakt ?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
7. Hoe vaak heb je het afgelopen jaar schuld of berouw gevoeld nadat je gedronken had ?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
8. Hoe vaak kon je het afgelopen jaar de gebeurtenissen van de avond voordien niet herinneren omdat je gedronken had?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
9. Raakte jij zelf of iemand anders ooit gewond ten gevolge van je drinkgedrag ?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
10. Heeft een vriend, arts of andere gezondheidswerker zich ooit zorgen gemaakt over je drinkgedrag of je aangeraden minder te drinken ?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
De optelsom van de cijfers van de antwoorden op alle tien vragen geeft de AUDIT-score:					

(*) een standaardglas alcohol komt overeen met een glas bier van 250 ml met 5% alcohol, 100 ml wijn met 12% alcohol, 40 ml likeur (bijvoorbeeld jenever) met 25% alcohol, 30 ml sterke drank (bijvoorbeeld cognac) met 40% alcohol.

⁴Bron: www.ggids.be/peilen-naar-het-gebruik-van-alcohol/

Score interpreteren

Problematisch alcoholgebruik volgens de AUDIT-score.





Screeningsvragenlijst **Gamen**

Om de ernst van gamen in te schatten kan je de C-VAT versie 2.0 gebruiken. Deze vragenlijst geeft een indicatie van problematisch gamen. De C-VAT bestaat uit 3 introductievragen over hoeveel men gamet en welke games men speelt, 9 kernvragen over symptomen van gedragsverslaving en een aantal aanbevelingen met betrekking tot het inventariseren van eventuele comorbide problemen.

Introductievragen:

- ▶ Welke spellen (games) speel jij?
- ▶ Hoeveel uur achter elkaar game jij gemiddeld (per sessie)?
- ▶ Hoeveel tijd besteed jij aan het gamen?

Kernvragen:

In de afgelopen 12 maanden:

- ▶ Ben je steeds meer tijd gaan besteden aan het spelen van games?
- ▶ Voel je je gestrest, geïrriteerd, of boos als je niet kan of mag gamen?
- ▶ Lukt het je niet om minder te gaan gamen, terwijl je dat wel wilt?
- ▶ Kun je nauwelijks aan iets anders denken dan aan gamen als je niet aan het gamen bent?
- ▶ Ga je regelmatig gamen om niet aan problemen (moeilijkheden) te hoeven denken?
- ▶ Verwaarloos je regelmatig belangrijke zaken of personen om te kunnen gamen?
- ▶ Lieg je wel eens tegen anderen over hoe lang je aan het gamen bent geweest?
- ▶ Heb je toch games gespeeld terwijl je wist dat dat problemen gaf met je familie, vrienden, op je werk of op school?
- ▶ Heb je door het gamen belangrijke activiteiten moeten opgeven of sterk verminderen – zoals sport, werk of omgaan met vrienden of familie?

Hierdoor sluit dit instrument volledig aan op de voorgestelde symptomen in de DSM-5.

Afname:

De C-VAT wordt door de hulpverlener afgenomen in de vorm van een interview, geen zelfrapportage (Van Rooij, Schoenmakers & van de Mheen, 2014). Jij stelt de vragen mondeling aan de cliënt en duidt zijn antwoord aan op het werkblad.

Score berekenen:

Een ja-antwoord op elk van de 9 kernvragen krijgt score 1, je moet dus alle ja's optellen. Een score van vijf of meer van de negen items geeft een vermoeden van gameverslaving.

Daarnaast bevat de C-VAT twee optionele vragen en een aantal aanbevelingen met betrekking tot het inventariseren van eventuele bijkomende problemen die bijdragen aan een vollediger diagnostisch beeld.

Hulpverlener screeningsvragenlijst **Gamen**



C-VAT, Clinical Video Game Addiction Test (versie 2.0, 2014)^a De C-VAT is ontwikkeld voor gebruik in een klinische setting en dient afgenomen te worden door een bevoegd professional.			
Leeftijd :	Geslacht :	Ingevuld door :	Op datum :
i. Welke spellen (games) speel jij?		
ii. Hoeveel uur achter elkaar game jij gemiddeld (per sessie)?	 uur per sessie	
iii. Hoeveel tijd besteed jij aan het gamen? (denk aan een typische week, vul in voor weekend en weekdays)	 dagen dagen
	 uren/dag uren/dag

De volgende vragen gaan over het laatste jaar, dus in de afgelopen 12 maanden ...

1. Ben je steeds meer tijd gaan besteden aan het spelen van games? ja nee
2. Voel je je gestrest, geïrriteerd, of boos als je niet kan of mag gamen? ja nee
3. Lukt het je niet om minder te gaan gamen, terwijl je dat wel wilt? ja nee
4. Kun je nauwelijks aan iets anders denken dan aan gamen als je niet aan het gamen bent? ja nee
5. Ga je regelmatig gamen om niet aan problemen (moeilijkheden) te hoeven denken? ja nee
6. Verwaarloos je regelmatig belangrijke zaken of personen om te kunnen gamen?
(voorbeelden: sociale contacten in real life (offline), (huis)werk, andere hobby's, school, werk) ja nee
7. Lieg je wel eens tegen anderen over hoe lang je aan het gamen bent geweest? ja nee
8. Heb je toch games gespeeld terwijl je wist dat dat problemen gaf met je familie,
vrienden, op je werk of op school? ja nee
9. Heb je door het gamen belangrijke activiteiten moeten opgeven of sterk verminderen -
zoals sport, werk, of omgaan met vrienden of familie? ja nee

Vanaf een score 5 of hoger, vermoeden van gameverslaving : Score vraag 1-9
--	-----------------------

- A. Ervaar je vaak sterke drang (behoefte) om te gaan gamen? ja nee
- B. Verwaarloos je je eigen gezondheid door te gamen? (bijvoorbeeld slaaptkort,
minder douchen, tanden poetsen, slechter eten, niet voldoende drinken) ja nee

De totaalscore op vraag A+B vult het klinisch beeld aan voor een meer volledig geheel ^b Score vraag A+B
--	-----------------------

	Vermoeden?	Details/Toelichting op het vermoeden
As 1 - Overige problematiek BIJVOORBEELD stemmingsstoornis - autisme spectrum (ASD) - ADHD - Cafeïne/energy drinks - Cannabis - gebruik overige middelen, enz.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
As 2 - Persoonlijkheidsstoornis	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
As 3 - Somatische zaken/lichamelijke klachten	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
As 4 - Psychosociale/uitlokkende factoren	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Dit werk is gelicenseerd onder een Creative Commons IVO Niet Commercieel 3.0 Nederland licentie (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/nl>) door IVO



Screeningsvragenlijst **Gokken**

De NODS-PERC bestaat uit 4 vragen en peilt zowel naar riskant als problematisch gokken. In de literatuur (Volberg e.a., 2011) wordt deze vragenlijst aanbevolen in settings waar riskant en problematisch gokken meer voorkomen, zoals in de gevangenis, GGZ, verslavingszorg en algemene ziekenhuizen. Omwille van uniformiteit raden we dit screeningsinstrument aan zowel welzijnswerkers als hulpverleners van de GGZ aan. Want ook binnen het welzijnswerk kan je een hoger voorkomen van deze problematiek bij cliënten verwachten. Gokproblemen hangen immers vaak samen met financiële problemen, intrafamiliaal geweld, middelengebruik en geestelijke gezondheidsproblemen zoals angst of depressieve klachten.

Deze vragenlijst werd vertaald uit het Engels. In 2022 wordt de begripsvaliditeit en bruikbaarheid getest. De meest recente versie vind je steeds op www.me-assist.com.

Afname:

Je stelt de vragen mondeling aan de cliënt. Er zijn twee mogelijke werkwijzen: Ofwel duid je zijn antwoorden aan op het werkblad en bereken je zelf de score.



Ofwel vul je zijn antwoorden in het online screeningsinstrument op www.me-assist.com in. De score wordt dan automatisch voor je berekend.

Score berekenen:

De scoreberekening is heel eenvoudig. Wanneer de cliënt op minsten één van de vragen een bevestigend antwoord geeft, is dit een indicatie van riskant of problematisch gokgedrag.

Hulpverlener screeningsvragenlijst **Gokken**

NODS-PERC



1. Zijn er ooit periodes van twee weken of langer geweest waarin je veel dacht aan je gokervaringen, of plannen maakte voor toekomstige gokactiviteiten of weddenschappen?

JA

NEE

2. Heb je ooit gegokt als een manier om te ontsnappen aan persoonlijke problemen?

JA

NEE

3. Is er ooit een periode geweest waarin je, als je de ene dag geld verloor, je dat op een andere dag probeerde terug te winnen?

JA

NEE

4. Heeft gokken ooit ernstige of herhaaldelijke problemen veroorzaakt in je relaties met familieleden of vrienden?

JA

NEE



Zelftesten van De DrugLijn

Doel

Inschatten van de ernst van het middelengebruik, gamen of gokken en de nood aan verdere specifieke begeleiding. Door feedback op maat krijgt de cliënt meer inzicht in zijn gebruiks- of gedragspatroon en de risico's die eraan verbonden zijn. Samen met de cliënt tot een besluit komen of je het thema verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

Op www.druglijn.be/test-jezelf vind je zelftesten over alcohol, cannabis, cocaïne, gamen, gokken, internet, slaap-en kalmeringsmiddelen, speed, xtc, GHB en ketamine.

Aan de slag

De zelftesten op de DrugLijnwebsite bestaan uit een 10- à 15-tal vragen en geven gebruikers een inschatting van de risico's van hun gebruik en een eerste advies. Cliënten kunnen zelfstandig aan de slag met deze zelftesten, maar ze kunnen ook een handig hulpmiddel zijn om in te zetten tijdens een begeleiding. Door samen met de cliënt de zelftest te doorlopen, krijg je een zicht op hoe riskant zijn gebruik is. Via de zelftesten vindt de cliënt ook de weg naar www.druglijn.be, waar hij een schat aan informatie vindt over de verschillende middelen en de diverse contactmogelijkheden met De DrugLijn.

Zelftests helpen cliënten om in te schatten welke risico's ze lopen met hun gebruik. Het advies op het einde van de test is geen diagnose. Je kan een zelftest op een gelijkaardige manier introduceren als een screeningsinstrument. Ga hiervoor naar p. 35.



Ook op www.alcoholhulp.be, www.cannabishulp.be, www.drughulp.be en www.gokhulp.be kan je zelftests terugvinden.





3. Inschatten van de impact van gebruik, gamen of gokken

Mijn levensdomeinen en gebruik, gamen of gokken

Doel

Samen met de cliënt inschatten welke plaats middelengebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt en welke impact dit heeft op verschillende levensdomeinen.

Samen tot een besluit komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

Werkbladen Mijn levensdomeinen en gebruik, gamen of gokken: versie met en zonder ingevulde levensdomeinen.

Aan de slag

Je be vraagt de impact van middelengebruik/gamen/gokken op de verschillende levensdomeinen van de cliënt. Je kan deze levensdomeinen vooraf breed in kaart brengen (zie de methodiek 'Mijn levensdomeinen: wat wil ik behouden – bannen – bereiken?' op p 29).

Licht toe dat de cliënt op die manier een beter zicht kan krijgen op zijn gebruik, gamen of gokken en welke impact het heeft, zodat jullie samen tot een besluit kunnen komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

- ▶ Welke impact heeft je middelengebruik/gamen/gokken op je gezondheid, familie, persoonlijke groei, ouderschap, werk, ... ?
- ▶ Wat zijn positieve gevolgen? Wat zijn negatieve gevolgen?
- ▶ Welke gevolgen merkt je omgeving op? Wat vinden ze positief?
- ▶ Wie in je omgeving is bezorgd? Waarover maken ze zich zorgen? Welke negatieve gevolgen van het middelengebruik /gamen/gokken zien zij?

Je kan daarbij een onderscheid maken tussen gevolgen op korte en op lange termijn, als dat haalbaar is voor de cliënt.

Erken de beleving van de cliënt door te reflecteren wat de cliënt vertelt. Uit de cliënt motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop en vraag door om het belang van de verandering te versterken.

TIP

Let op, gevolgen kunnen zowel positief als negatief zijn. Luister ook naar positieve gevolgen en vat deze kort samen, vooraleer terug de stap te maken naar de negatieve gevolgen.



Mijn levensdomeinen en gebruik, gamen of gokken (1)

MIDDEL of GEDRAG:											
Impact op											
	Familie	Gezondheid	Welzijn / je goed voelen	Intieme relaties / seksualiteit	Opleiding / persoonlijke groei	Ontspanning / plezier	Ouderschap	Vrienden / sociaal leven	Werk / dagbesteding	Wonen	Zingeving / spiritualiteit
Korte termijn (nu, volgende week, volgende maand)											
Lange termijn (over enkele maanden, volgend jaar of later)											

Mijn levensdomeinen en gebruik, gamen of gokken (2)

MIDDEL of GEDRAG:											
Impact op											

Korte termijn (nu, volgende week, volgende maand)											
Lange termijn (over enkele maanden, volgend jaar of later)											

Mijn netwerk en gebruik, gamen of gokken (deel 1)

Doel

Samen met de cliënt:

- ▶ inschatten welke plaats middelengebruik in zijn netwerk inneemt.
- ▶ zicht krijgen op welke steunbronnen hij heeft (zowel informeel als professioneel).
- ▶ tot een besluit komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Mijn netwerk'
- ▶ Eventueel visualisatiemateriaal zoals duplo-poppetjes, afbeeldingen ...

Aan de slag

STAP 1: De cliënt brengt zijn netwerk in kaart

Laat de cliënt zijn naam noteren in het midden van de netwerkcirkel. De cirkels errond vult hij met mensen die belangrijk zijn. De belangrijkste personen staan in de binnenste cirkel. Mensen die minder belangrijk zijn, staan verder van de cliënt af, in de buitenste cirkels. De afstand tussen de cliënt en de persoon op papier zegt iets over de afstand in het echte leven. Geef de cliënt ruimte om personen te verplaatsen gedurende het gesprek.

Stel daarbij de volgende richtvragen:

- ▶ Wie is belangrijk voor jou?
- ▶ Wie zet je in de buitenste cirkels?
- ▶ Wie zie je regelmatig?
- ▶ Wie zijn steunfiguren, bij wie kan je terecht?
- ▶ Met wie heb je een minder goed contact?

Vraag telkens door:

- ▶ Wat betekent deze persoon voor jou?
- ▶ Hoe kan je je relatie met deze persoon beschrijven?

Bij gamen zijn online contacten erg belangrijk. Vaak is het online netwerk uitgebreider dan het offline netwerk. Vraag dus zowel naar offline als online contacten. Je kan deze verwerken in één cirkel en de cliënt twee kleuren laten gebruiken, 1 voor de online en 1 voor de offline contacten. Of je kan ervoor kiezen om met 2 aparte netwerkcirkels te werken.

TIP

STAP 2: Exploreer de plaats van middelengebruik, gamen of gokken in het netwerk van de cliënt

Vraag welke personen een link hebben met het middelengebruik van de cliënt. Hoe meer personen een link hebben met gebruik en hoe minder contacten er zijn los van het gebruik, hoe meer risico's. Het is een indicator dat het leven van de cliënt in het teken van het middelengebruik komt te staan.

Licht toe dat de cliënt op die manier een beter zicht kan krijgen op de plaats die gebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt, zodat jullie samen tot een besluit kunnen komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.



- ▶ Hoe staan de mensen in je netwerk tegenover je gebruik, gamen of gokken?
- ▶ Hoeveel mensen weten er van je gebruik, gamen of gokken?
- ▶ Welke personen in je netwerk gebruiken, gamen of gokken ook?
- ▶ Met wie gebruik / game / gok je samen?
- ▶ Wie gebruikt er niet?
- ▶ Welke invloed heeft middelengebruik / gamen / gokken op de contacten met de personen in je netwerk?

TIP

Als de cliënt al eerder in je begeleidingstraject zijn netwerk in kaart bracht, kan je hierop verderwerken en focussen op middelengebruik.

Varianten

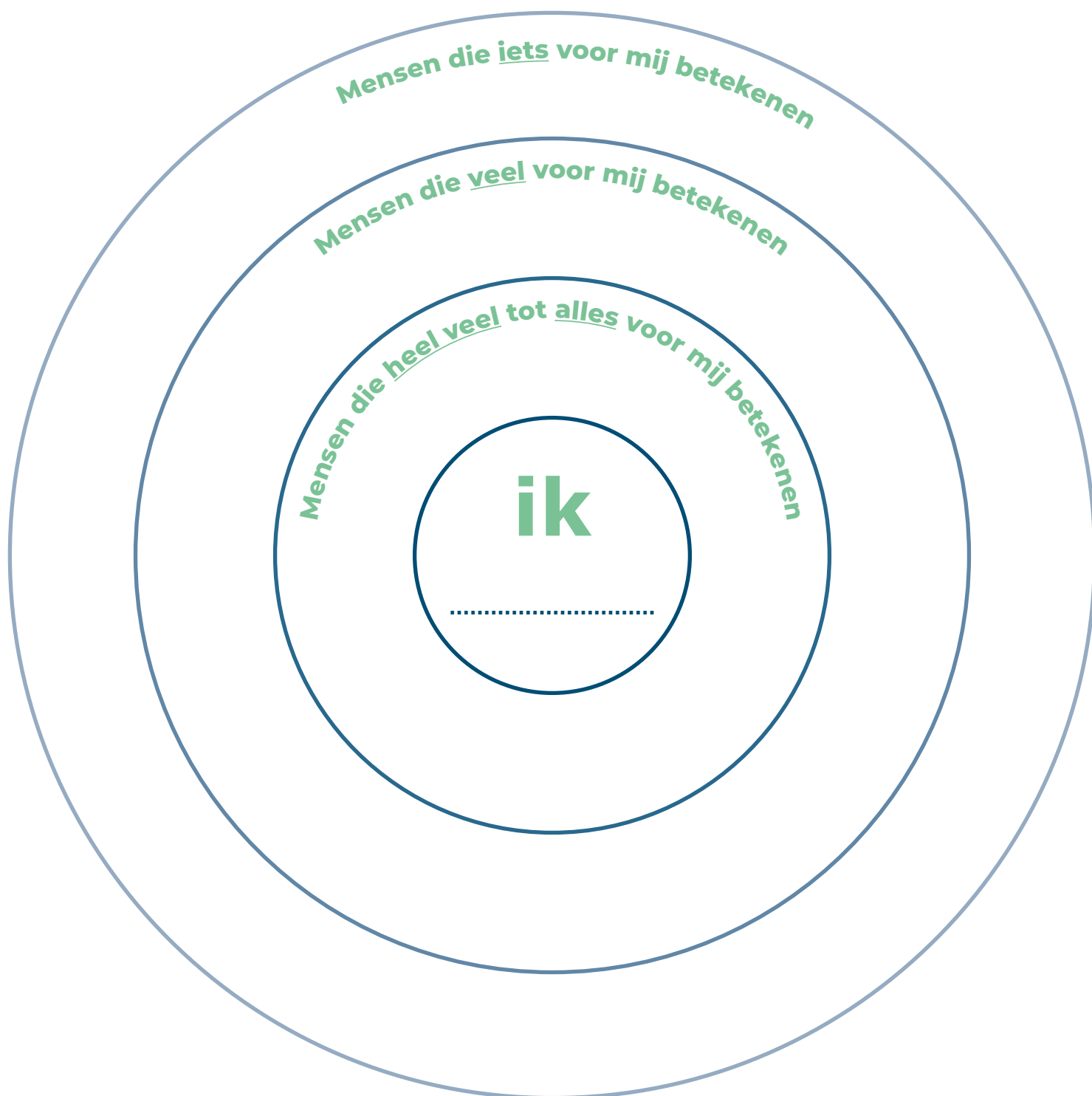
Start met een blanco blad:

Teken een cirkel in het midden en vraag de cliënt zijn naam erin te schrijven. Vraag hem de belangrijke personen eveneens weer te geven als cirkels, dichterbij of verder van hemzelf en de cirkels met een lijn te verbinden.

In groep:

Maak het netwerk visueel door gebruik te maken van de ruimte. Geef elke cliënt een aantal post-its waarop hij namen van de personen uit zijn netwerk opschrijft. Geef de post-its aan de anderen in de groep. Maak cirkels op de grond, bijvoorbeeld met krijt of touw. Laat de cliënt de mensen met de post-its op hun voorhoofd in de cirkels zetten.

Mijn netwerk





Mijn levenslijn en gebruik, gamen of gokken (deel 1)

Doel

Samen met de cliënt inschatten welke plaats middelengebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt en hoe dit geëvolueerd is. Samen tot een besluit komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

- ▶ Papier en pen
- ▶ Alternatief: werkblad 'Mijn levenslijn van gebruik, gamen of gokken'

Aan de slag

STAP 1: De cliënt brengt belangrijke gebeurtenissen in zijn leven in kaart

Vraag aan de cliënt om een lijn te tekenen die zijn leven tot nu toe voorstelt. Op deze lijn geeft hij belangrijke levensgebeurtenissen weer. Denk aan: geboorte, naar school gaan, zelfstandig gaan wonen, eerste relatie, werk, overlijden van personen in de nabije omgeving, huwelijk, scheiding, ziekte of een breuk met familielid. Dit kan een rechte lijn zijn of een lijn met ups en downs. Laat de cliënt starten met de grote ijkpunten en ga gaandeweg meer in detail. Vraag naar de levensdomeinen die de cliënt niet spontaan ter sprake brengt.



TIP

Als je cliënt al eerder in je begeleidingstraject een levenslijn maakte, kan je hierop verder werken en vragen hoe zijn middelengebruik/gamen/gokken was op verschillende momenten.

STAP 2: Exploreer het middelengebruik, gamen of gokken doorheen de levensloop

Vraag of je de cliënt een aantal vragen mag stellen over zijn gebruik, gamen of gokken doorheen zijn levensloop. Licht toe dat de cliënt op die manier een beter zicht kan krijgen op de plaats die gebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt, zodat jullie samen tot een besluit kunnen komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

Laat je cliënt informatie over zijn gebruik, gamen of gokken, aanvullen op de levenslijn. Vraag door naar factoren die meespeelden in de evolutie van het middelengebruik. Denk hierbij ook aan sterktes en hulpbronnen die maakten dat men in een bepaalde periode minder of niet gebruikte, gamede of gokte. Je kan ook doorvragen naar de impact van het gebruik/gedrag op de verschillende levensdomeinen van de cliënt.

Druk je begrip uit door de antwoorden van de cliënt te reflecteren.

- ▶ Wanneer gebruikte je voor de eerste keer? Wie was erbij? Wat was de aanleiding?
- ▶ Met welk spel startte je met gamen? Met wie speelde je dat?
- ▶ Wanneer speelde je voor het eerst op de bingo, op sportwedstrijden, ...?
Wanneer speelde je voor het eerst online?
- ▶ Hoe evolueerde het gebruik? Wanneer gebruikte je meer, wanneer gebruikte je minder?
Welke periodes gebruikte je niet? Wat was de aanleiding daarvoor?
Wat hielp om te minderen of te stoppen?
- ▶ Ben je ook andere middelen gaan gebruiken?



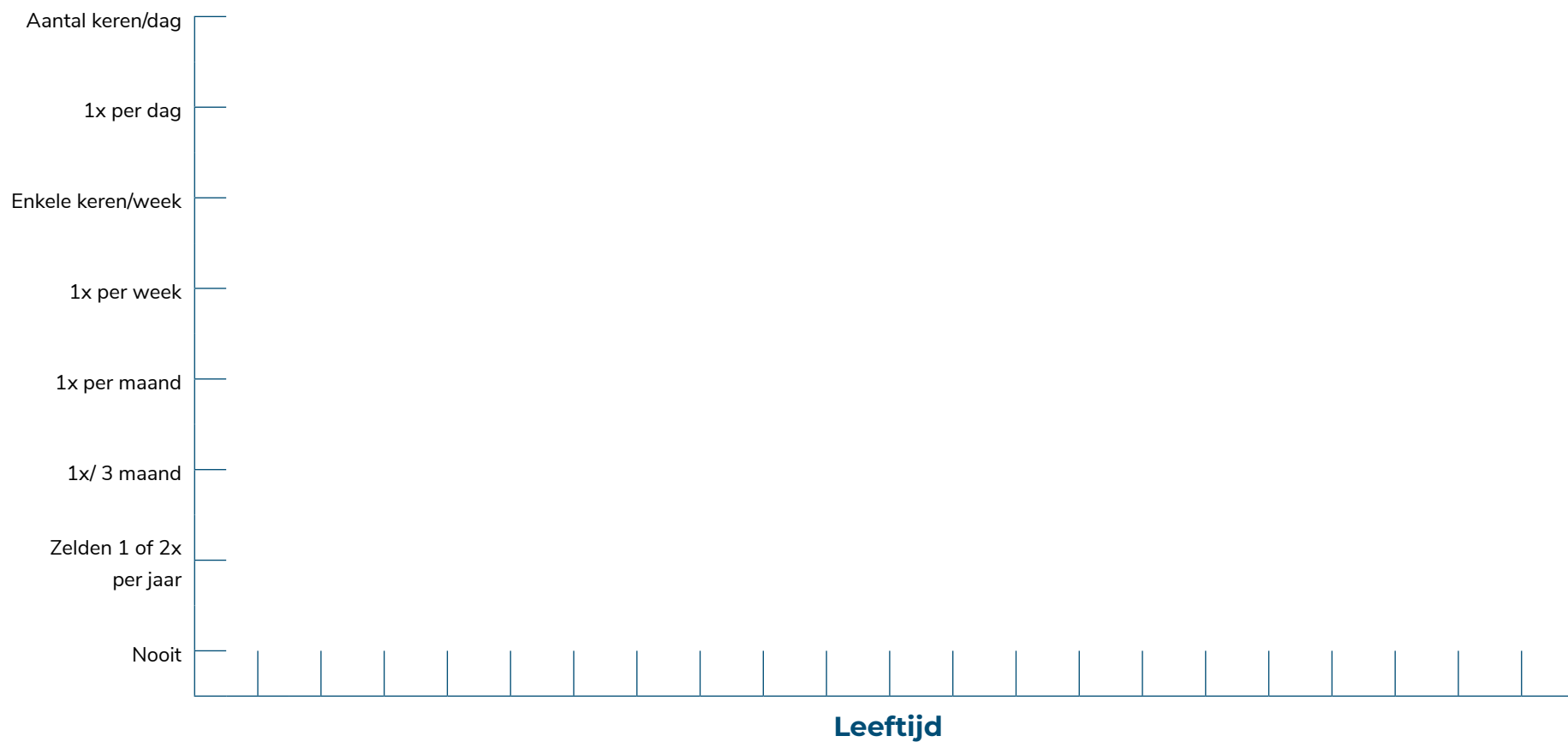
Je kan de levenslijn ook gebruiken om de motivatie voor verandering te versterken. Gebruik daarvoor de methodiek 'Mijn levenslijn en gebruik, gamen en gokken (deel 2)' op p. 133.

Varianten

- ▶ Ben je **beperkt qua tijd**? Gebruik dan het werkblad 'Mijn levenslijn van ...' om snel een zicht te krijgen op de evolutie van het gebruik. Je kan doorvragen naar de linken tussen gebruik en specifieke levensgebeurtenissen. Hiervoor kan je de richtvragen bij stap 2 gebruiken.
- ▶ Is je cliënt **creatief**? Dan kan je de cliënt de levenslijn laten tekenen of schilderen of een collage laten maken met beelden uit tijdschriften.
- ▶ **Ga digitaal!** Maak een digitale levenslijn. Hiervoor kan je programma's zoals Jamboard (virtueel whiteboard), Microsoft Publisher (banner maken), of Microsoft Powerpoint, Google Presentaties of Prezi Present gebruiken. Laat de cliënt levensgebeurtenissen weergeven met kernwoorden, foto's of afbeeldingen. Of laat hem op Google Maps aanduiden waar hij woonde en werkte en bekijk deze plaatsen via street view.

Mijn levenslijn van gebruik, gamen of gokken

Regelmaat





Mijn week en gebruik

Doel

Samen met de cliënt zicht krijgen op zijn gebruikspatroon en op de plaats van het gebruik in zijn leven. Samen tot een besluit komen of je het thema middelengebruik verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Mijn week en gebruik'

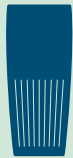






Aan de slag

STAP 1: Breng het middelengebruik in kaart.

Vraag aan de cliënt of hij het ziet zitten om zijn middelengebruik gedurende een 'gemiddelde' week in kaart te brengen. Licht toe dat hij op die manier een overzicht krijgt en kan inschatten welke plaats het middelengebruik in zijn leven inneemt. Neem het werkblad erbij en stel de volgende vragen:

- ▶ Wat gebruik je? Hoeveel?
- ▶ Wanneer gebruik je wel/niet?
- ▶ Vraag door naar typische momenten van gebruik: tijdens het alleen thuis zijn, voor het slapengaan, ...
- ▶ Met wie gebruik je meestal?
- ▶ Hoe voel je je als je gebruikt?
- ▶ Zijn er de voorbije week momenten geweest dat je aan het drinken of gebruiken was zonder dat je erbij nadacht, als vanzelf?
- ▶ Hoeveel geld geef je eraan uit?
- ▶ Hoeveel tijd ben je ermee kwijt?

Wanneer de cliënt **alcohol** gebruikt, licht dan eerst toe dat dit in standaardglazen geteld wordt. Dit kan je doen aan de hand van dit schema. Meer info over de standaardglazen en de richtlijn verantwoord alcoholgebruik vind je in [deze infofiche](#) of op www.druglijn.be.

STANDAARDGLAS ALCOHOL = 10g PURE ALCOHOL = 12.7 ml PURE ALCOHOL						
STANDAARD-GLAZEN 1.0	STANDAARD-GLAZEN 1.0	STANDAARD-GLAZEN 1.0	STANDAARD-GLAZEN 1.0	STANDAARD-GLAZEN 1.3	STANDAARD-GLAZEN 1.7 TOT 2.5	STANDAARD-GLAZEN 7.5
25 cl.	10 cl.	5 cl.	3.5 cl.	33 cl.	33 cl.	75 cl.
						
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN





Voor **psychoactieve medicatie** kan je nog bijkomende vragen stellen:

- ▶ Wanneer werd de medicatie opgestart? Welke hoeveelheid en frequentie van inname heeft de dokter voorgeschreven?
- ▶ Wat was de reden voor opstart?
- ▶ Is het probleem waarvoor de medicatie opgestart werd nog steeds aanwezig?

Deze vragen geven een duidelijk beeld van het medicatiegebruik. Je krijgt een zicht op het type medicatie, of er al dan niet langdurig gebruikt wordt, wat de reden is van gebruik en of de medicatie nog steeds nodig en aangewezen is.

STAP 2: Laat de cliënt conclusies trekken uit het overzicht van zijn gebruik.

Stel hiervoor de volgende vragen:

- ▶ Wat valt er je op?
- ▶ In welke mate is het gebruik een gewoonte geworden?

Erken de beleving van de cliënt door zijn antwoorden te reflecteren.

Wanneer je inschat dat het gebruik riskant of problematisch is en verdere begeleiding aangewezen is, stel dan voor aan de cliënt om er in volgende gesprekken op terug te komen.

TIP

Geef ook aandacht aan momenten waarop de cliënt niet of minder gebruikt.

Vraag naar uitzonderingen:

- ▶ Wanneer is het gebruik minder?
- ▶ Wat doe je dan anders?'

Vooral bij ernstige middelenproblemen is dat belangrijk om ook ruimte te geven aan hoop op verandering. Momenten waarop er niet gebruikt wordt, brengen je op het spoor van mogelijkheden om het gebruik in de hand te houden. Ze onthullen ook hulpbronnen voor verandering.

Mijn week en gebruik

	Wat heb ik gebruikt?	Hoeveel?	Wanneer?	Met wie?
<u>Voorbeeld 1</u>	Cannabis	3 joints	- 1 vlak na het opstaan - 2 voor het slapen gaan	Alleen Met partner
<u>Voorbeeld 2</u>	Alcohol	6 pintjes / standaardglazen	- 2 in de auto, na het werk - 4 voor de TV	Alleen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Mijn week en gamen ⁵

Doel

Samen met de cliënt zicht krijgen op zijn gamen en de plaats ervan in zijn leven.

Samen tot een besluit komen of je het thema gamen verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Mijn week en gamen'
- ▶ Alternatief 1: [tabel in Excel](#)
- ▶ Alternatief 2: pen en papier

Aan de slag

STAP 1: Vraag aan de cliënt of hij het ziet zitten om zijn tijdsbesteding op weekbasis in kaart te brengen.

Licht toe dat hij op die manier een overzicht krijgt en kan inschatten welke plaats gamen in zijn leven inneemt.

Vraag de cliënt in het weekoverzicht met tijdsblokken aan te duiden hoeveel tijd er wekelijks naar verschillende activiteiten / levensdomeinen gaat. Maak het concreet aan de hand van een voorbeeld.

STAP 2: Bespreek het werkblad 'Mijn week en gamen' aan de hand van volgende vragen:

- ▶ Wat valt er je op als je naar je week kijkt?
- ▶ Welke levensdomeinen nemen veel tijd en ruimte in, welke minder?
- ▶ Welke levensdomeinen ontbreken, bijvoorbeeld sport, hobby's, ...?
- ▶ Welke games speel je?
- ▶ Wat vind je er leuk aan? Waar ben je goed in?
- ▶ Hoeveel ruimte neemt gamen in, in verhouding tot andere levensdomeinen?
- ▶ In welke mate is gamen in balans met andere vrijetijdsbestedingen?
- ▶ Welke zaken deed je vroeger, maar nu niet meer?

TIP

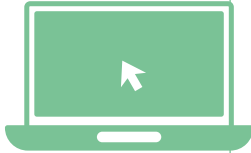
- ▶ Toon interesse in het hoe en het waarom van het gamen van de cliënt: wat speel je, hoe wordt de game gespeeld, wat vind je er leuk aan, waar ben je goed in, ... Een open en positieve houding zal de bespreekbaarheid ten goede komen. Erken de beleving van de cliënt door zijn antwoorden te reflecteren.
- ▶ De cliënt kan ook aan zijn partner, vrienden, een vertrouwenspersoon of een begeleider vragen om dezelfde oefening te maken. Een verschillende inschatting kan aanknopingspunten geven voor een verder gesprek. Laat de cliënt zelf conclusies trekken uit de vergelijking.
- ▶ Je krijgt via deze oefening informatie over hoeveel uur de cliënt gemiddeld slaapt per week. Geef aandacht aan het aantal uren slaap en de kwaliteit van de slaap. Gamers blijven vaak lang op en hebben een onregelmatig slaappatroon. Geef tips en verwijs eventueel door als de cliënt dit wilt aanpakken. De ervaring dat het moeilijk is om voldoende te slapen en de kwaliteit van de slaap te verbeteren, kan de bezorgdheid omtrent het gamen aanwakkeren. De wens om uitgerust te zijn, kan een motivator zijn om het gamen te veranderen.
- ▶ Gamers besteden vaak veel tijd aan het gamen zelf en het oefenen/trainen, maar ook aan het bekijken van gameplay van anderen. Dit laatste zetten ze in het werkblad of diagram vaak onder 'andere' terwijl het eigenlijk wel bij het gamen hoort.

⁵Gebaseerd op: [Hulpverlening aan problematische gamers. Wegwijzer](#) (VAD, 2014)



Varianten

Alternatief 1:



In plaats van het papieren werkblad, kan je aan je cliënt vragen om **dit Excelbestand** in te vullen. De cliënt kan hier zowel een weekoverzicht met verschillende kleuren per activiteit invullen als een grafiek laten opstellen. Vul eerst het weekoverzicht in het eerste tabblad in, door de gepaste activiteiten uit de legende te kopiëren en plakken. Op basis daarvan wordt er automatisch een grafiek gemaakt van je tijdsbesteding in het tweede tabblad.

Alternatief 2:

Je kan ook **werken met een cirkel** (taartdiagram) in plaats van het weekoverzicht. Je vraagt aan de cliënt om een cirkel te tekenen. Deze cirkel stelt de tijd van één week voor. Laat hem de voor hem relevante levensdomeinen over de cirkel inkleuren op basis van de tijd die hij er wekelijks aan besteedt. Levensdomeinen die veel tijd in beslag nemen, krijgen een groot stuk, domeinen die weinig tijd vragen een klein stuk. Je kan de volgende instructie geven:

Tijdens een week besteed je tijd aan verschillende levensdomeinen. De cirkel stelt één volledige week voor ($7 \times 24u = 168u$). Duid in de cirkel aan hoe jij je tijd verdeelt over verschillende levensdomeinen gedurende een week. Denk aan: school/werk – partner – familie – vrienden – hobby – sport – serie/film kijken – uitgaan – gamen – slapen – eten ... Als je aan iets veel tijd besteedt, dan zal dit een groot stuk van de taart innemen. Wil je de cliënt een voorbeeld van een taartdiagram tonen? Er staat een taartdiagram van een gezinsbudget op p. 66.

Mijn week en gamen



Maak een overzicht van je week door het schema in te kleuren.

UUR	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZAT	ZON
00:00 - 05:00							
05:00 - 06:00							
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
23:00 - 00:00							

LEGENDE

- SLAPEN Slapen
- HYGIENE Je wassen, douchen, omkleden, ...
- ETEN Maaltijden en eten klaarmaken
- ONDERWEG Je verplaatsen naar werk, familie, hobby's, ...
- WERK Werk, dagbesteding, vrijwilligerswerk, ...
- HUISHOUDEN Huishoudelijke taken: afwas, poetsen, boodschappen doen, ...
- GAMEN Online games, offline games, spelconsoles, info en filmpjes bekijken over games, ...
- HOBBY'S Creatief bezig zijn, muziek luisteren, sporten, uitgaan, ...
- FAMILIE EN VRIENDEN Tijd doorbrengen met je kinderen, partner, vrienden, familie, ...
- TV KIJKEN TV kijken, Netflix, ...
- SOCIALE MEDIA Facebook, Instagram, ...



Mijn tijd, mijn budget en gokken

Doel

Samen met de cliënt zicht krijgen op zijn gokgedrag en op de plaats ervan in zijn leven. Samen tot een besluit komen of je het thema gokken verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Mijn tijd en gokken'
- ▶ Werkblad 'Het gezinsbudget en gokken'
- ▶ Werkblad 'Mijn persoonlijk budget en gokken'
- ▶ Alternatief 1: gokcalculator
- ▶ Alternatief 2: [tabel in Excel](#)

Aan de slag

Stel voor aan de cliënt om zijn tijdsbesteding en uitgaven op weekbasis in kaart te brengen. Licht toe dat de cliënt op die manier een overzicht krijgt en kan inschatten welke plaats gokken in zijn leven inneemt. Vraag de cliënt in een taartdiagram aan te duiden hoeveel tijd of budget er wekelijks naar verschillende activiteiten / levensdomeinen gaat. Gebruik hiervoor de werkbladen 'Mijn tijd en gokken', 'Mijn persoonlijk budget en gokken' en/of 'Het gezinsbudget en gokken'. Je kan eventueel met verschillende kleuren werken om de verschillende levensdomeinen/activiteiten weer te geven. Maak de opdracht concreet aan de hand van een voorbeeld. (Wil je een voorbeeld van een taartdiagram tonen? Er staat een taartdiagram van een gezinsbudget op p. 66.)

Bespreek het activiteiten- of budgetoverzicht van de cliënt aan de hand van volgende vragen:

- ▶ Welke levensdomeinen nemen veel ruimte in, welke minder? Aan welke besteed je veel van je budget, aan welke minder?
- ▶ Welke levensdomeinen ontbreken, bijvoorbeeld sport, hobby's, ...?
- ▶ Hoeveel ruimte neemt gokken in, in verhouding tot andere levensdomeinen? Hoeveel van je budget besteed je eraan?
- ▶ In welke mate is gokken in balans met andere vrijetijdsbestedingen?
- ▶ Wat valt je op als je je overzicht vergelijkt met de ideale verdeling die je getekend hebt (of met de verdeling van het gemiddelde gezinsbudget)?
- ▶ Welke zaken deed je vroeger, maar nu niet meer?

De onderstaande vragen helpen je om een inschatting te krijgen van hoe realistisch men naar het gokken kijkt.

- ▶ Hoeveel geld gaf je gemiddeld uit aan gokken per week?
- ▶ Hoeveel geld won je gemiddeld per week?
- ▶ Op jaarbasis is dat dan ... x 52 =

TIP

- ▶ Toon interesse in het hoe en het waarom van het gokken van de cliënt: wat speel je, waar speel je, wat vind je er leuk aan, ... Een open en positieve houding zal de bespreekbaarheid ten goede komen. Erken de beleving van de cliënt door zijn antwoorden te reflecteren.
- ▶ Let op met de vraag 'Waar ben je goed in?' bij gokken. Dit kan veel denkfouten naar boven brengen. Vaak denken gokkers dat ze het spel snappen of kunnen beïnvloeden. Terwijl bij kansspelen net toeval de doorslaggevende factor is. Eventuele behendigheid van de speler speelt slechts een minimale rol.





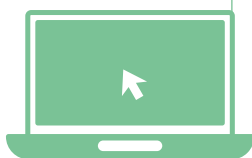
- ▶ In tegenstelling tot bij bijvoorbeeld gamen is het moeilijker om deze oefening voor te leggen aan belangrijke anderen (partner, vrienden, ouders, een vertrouwenspersoon). Bij gokken probeert men het gedrag en de financiële impact hiervan lang verborgen te houden. Pas als de financiële gevolgen niet meer te overzien zijn, ontdekt de omgeving het gokken.
- ▶ In tegenstelling tot bijvoorbeeld alcoholgebruik bestaat er geen gezondheidsnorm rond gokken. Wel kan een richtlijn gegeven worden op basis van onderzoek naar de uitgaven van mensen die gokken⁶. Wie frequent deelneemt aan kansspelen en geen problemen ervaart door het gokken, spendeert gemiddeld 5% van zijn inkomen aan gokken. Bij wie gemiddeld 12% van het inkomen aan gokken besteedt, duiken er problemen op (lichte- of matige gokstoornis). De personen met een ernstige gokstoornis besteden gemiddeld 42% van hun inkomen aan gokspelen. Een goede richtlijn kan dus zijn om best nooit meer dan 5 % van het maandinkomen aan gokken te besteden wil men geen problemen ervaren⁷.

Varianten

Alternatief 1: gokcalculator & budgetplanner

De cliënt kan zijn uitgaven en de tijd die hij aan het gokken besteedt ook in kaart brengen met de [gokcalculator](#) van De DrugLijn. Daarin wordt er gevraagd hoe vaak de cliënt gokt, hoeveel euro hij gemiddeld uitgeeft per keer, hoeveel tijd hij per keer aan het gokken besteedt en wat het inkomen van de cliënt is. Daarna wordt er automatisch berekend hoeveel tijd en geld de cliënt per week en per jaar aan het gokken spendeert en welk aandeel van zijn inkomen er naar het gokken gaat. Een andere manier om het globale budget en uitgaven in beeld te brengen is via de [tool budgetplanner](#) van het Vlaams Centrum Schuldbemiddeling. Het meest recente overzicht van het gemiddelde huishoudbudget vind je op statbel.fgov.be/nl/themas/huishoudens/huishoudbudget.

Alternatief 2: tabel in Excel



In plaats van het papieren werkblad, kan je aan je cliënt vragen om [dit Excelbestand](#) in te vullen. De cliënt kan hier een weekoverzicht met verschillende kleuren per activiteit invullen, dat automatisch in een grafiek omgezet wordt.

Vul eerst het weekoverzicht in het eerste tabblad in, door de activiteiten uit de legende in het weekoverzicht te kopiëren. Op basis daarvan wordt er automatisch een taartdiagram gemaakt van je tijdsbesteding.

⁶Minet, S., Mejias, S., Druine, C., Somers, W., Hoffman, E., Servais, L., De smet, S., Delmarcette, C., Joris, L., Patesson, R., & Steinber, P. (2004). Gokken: ontspanning of verslaving. Enquête gokken en gokverslaving. Brussel: Rodin Stichting."

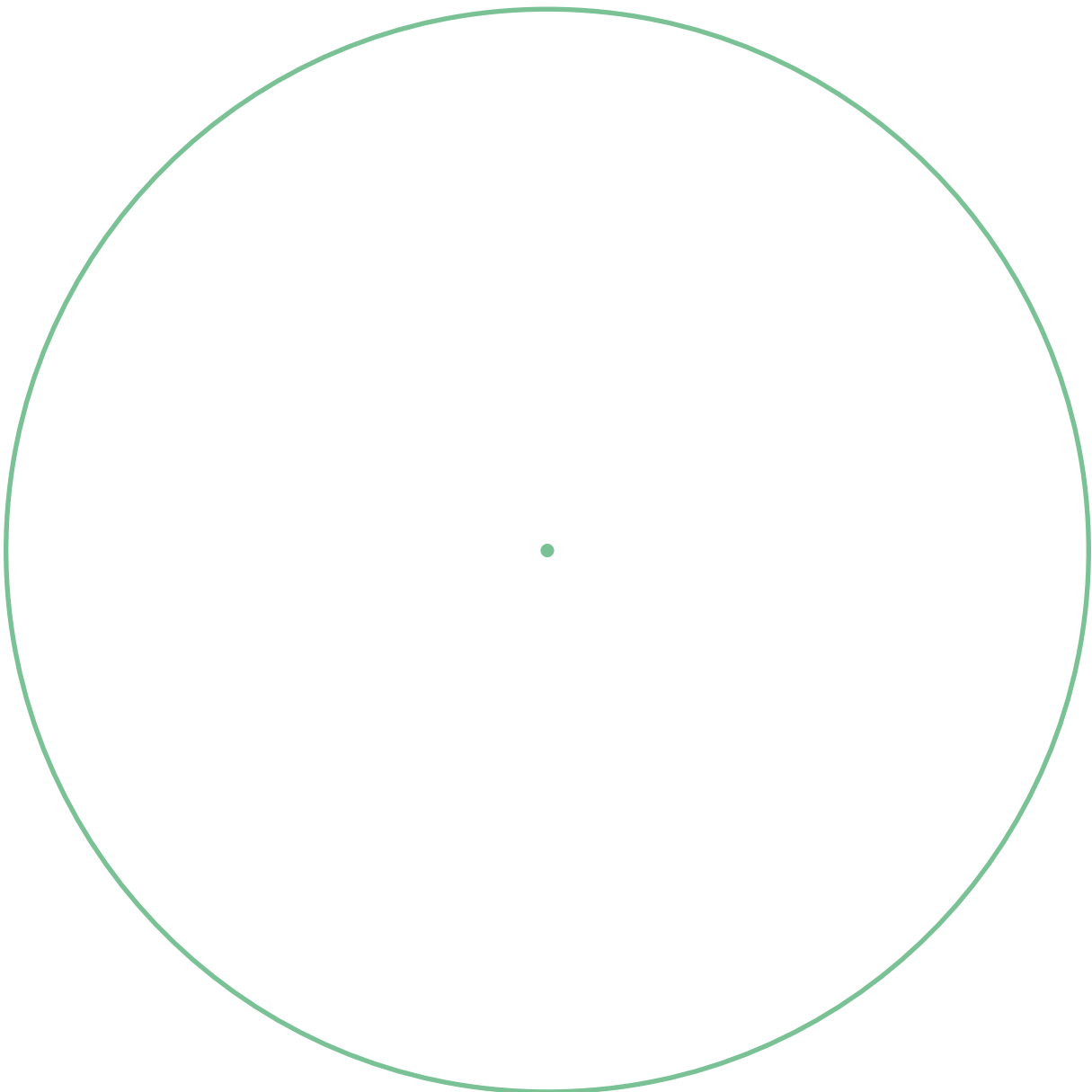
⁷Opgelet: De percentages uit dit onderzoek dateren van voor de vergunning van online kansspelen en zijn gebaseerd op schattingen van bedragen. Het is dus geen gestandaardiseerde richtlijn, maar kan wel richting geven bij de inschatting van de ernst van het gokken.



Mijn tijd en gokken

Tijdens een week besteed je tijd aan verschillende levensdomeinen. De cirkel stelt één volledige week voor ($7 \times 24u = 168u$). Duid in de cirkel aan hoe jij je tijd verdeelt over verschillende levensdomeinen gedurende een week. Denk aan: werk – partner – familie – vrienden – hobby – sport – TV/serie/film kijken – uitgaan – gokken – slapen – eten – huishouden...

Als je aan iets veel tijd besteedt, dan zal dit een groot stuk van de taart innemen.





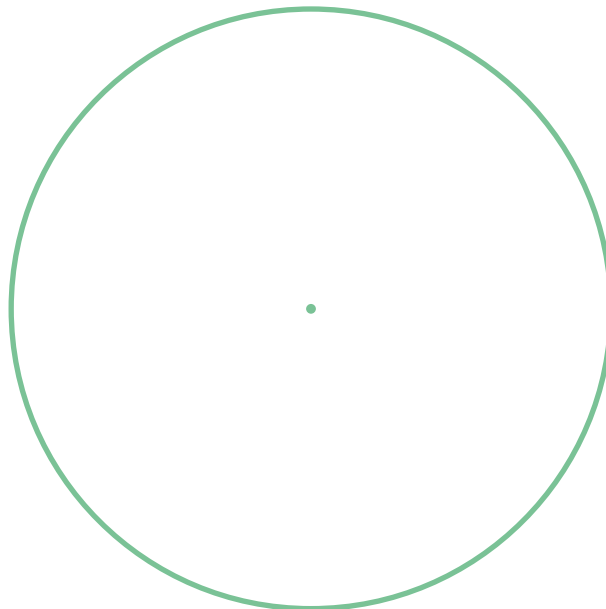
Mijn persoonlijk budget en gokken

Tijdens een week besteed je geld aan verschillende levensdomeinen. De cirkel stelt je persoonlijk week-budget voor één volledige week voor: wat je per week hebt om van te leven, na betaling van je maandelijkse gezamenlijke uitgaven. Er zijn drie soorten gezamenlijke uitgaven:

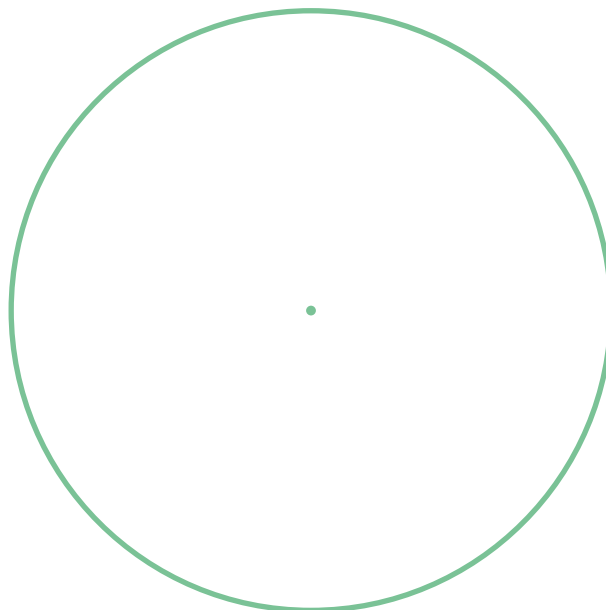
1. vaste kosten (bijvoorbeeld de huur, water en elektriciteit, verzekeringen, gas/mazout, ...)
2. huishoudelijke uitgaven (bijvoorbeeld boodschappen)
3. reserveringsuitgaven (geld opzij zetten voor meubels, apparatuur of de vakantie)

Wat over is na alle gezamenlijke uitgaven kan gebruikt worden voor persoonlijke uitgaven. Persoonlijke uitgaven betaalt iedere partner meestal zelf. Dit kan gaan om kledij, tijdschriften en/of culturele activiteiten, hobbybenodigdheden, iets gaan drinken met vrienden, een gokje wagen, ...

Duid in de cirkel aan hoe de verdeling van jouw persoonlijk budget er bij jou uitziet. Als je aan iets veel geld besteedt, dan zal dit een groot stuk van de taart innemen.



Hoe zou jij willen dat de verdeling van je uitgaven eruit zag? Duid dit aan in de cirkel.

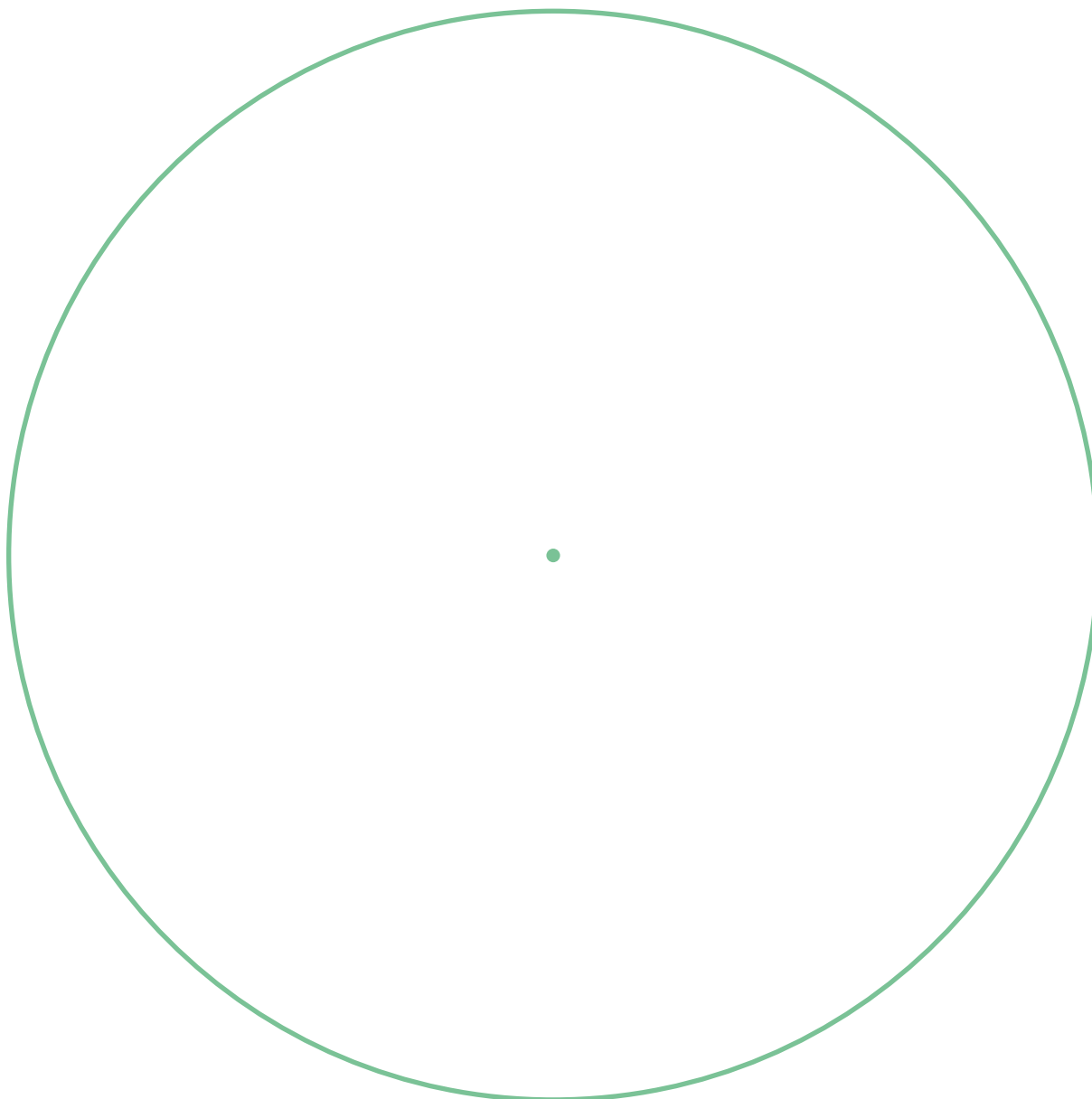




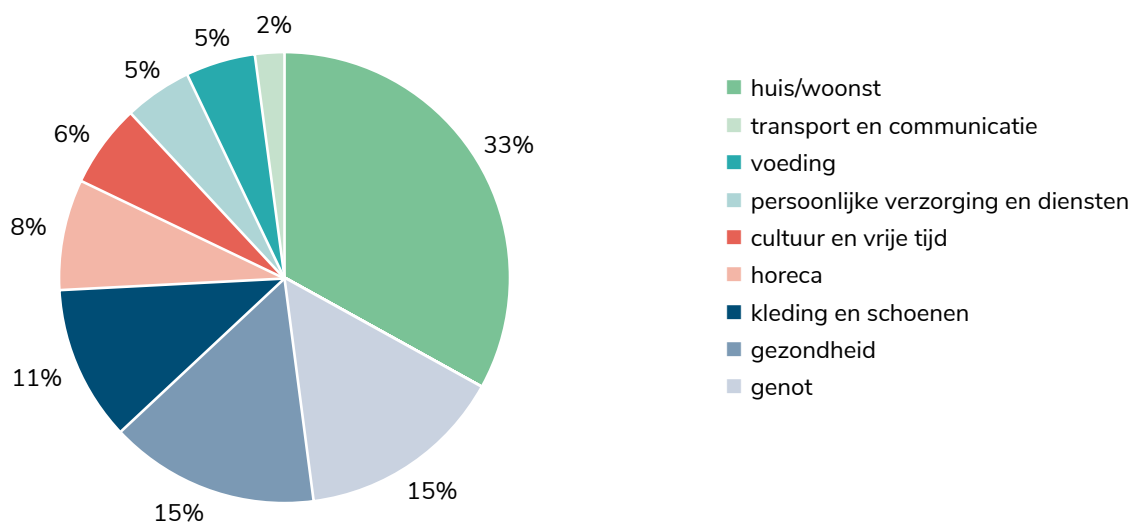
Het gezinsbudget en gokken

Duidt in de cirkel aan hoeveel geld er per maand van het gezinsbudget gaat naar kosten zoals:

- ▶ Huisvesting (onder andere huur/lening/water/elektriciteit/gas/mazout en kosten zoals meubelen, huishoudtoestellen, poetsproducten, ...)
- ▶ Transport (auto, verzekering auto, openbaar vervoer, ...) en communicatie (GSM, internet, ...)
- ▶ Voeding
- ▶ Persoonlijke verzorging en diensten
- ▶ Cultuur en vrije tijd (boeken, kranten en tijdschriften, Netflix & andere betaalzenders, reizen, ...)
- ▶ Horeca (restaurant, belegd broodje, snack, ...)
- ▶ Kleding en schoenen
- ▶ Gezondheid (arts, apotheek, tandarts, hospitalisatieverzekering, ...)
- ▶ Genot (onder andere alcohol, tabak, ...)
- ▶ Gokken

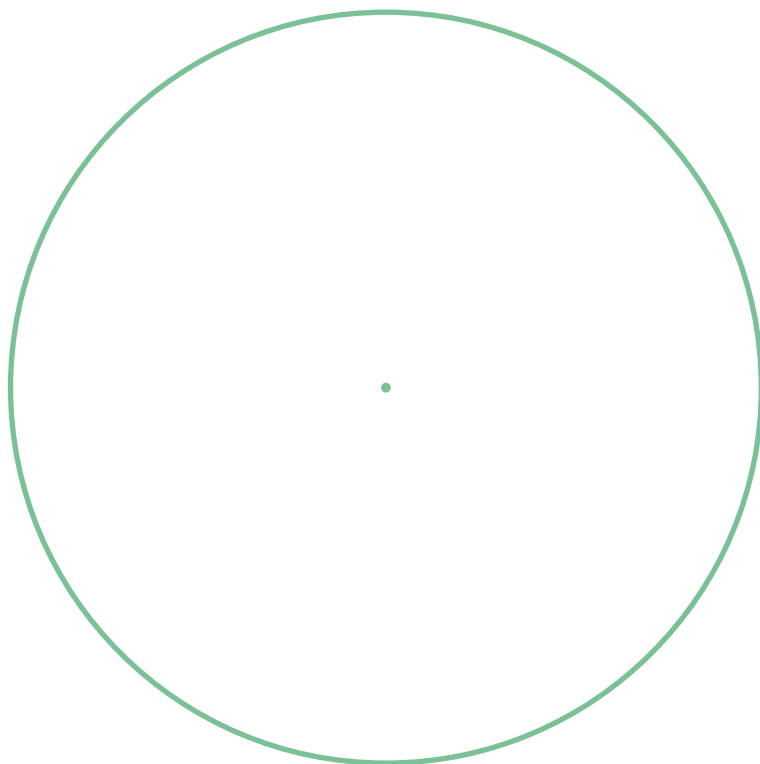


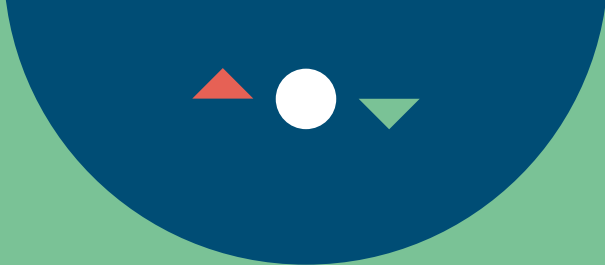
De gemiddelde verdeling van de besteding van een gezinsbudget ziet er zo uit:



Als jij je eigen cirkel naast dit gemiddelde legt, wat valt er je dan op?
Welk stuk van de taart neemt genot (vb. gokken) daar in?

Hoe ziet jouw ideale verdeling eruit? Duidt dit aan in deze cirkel:





Motivatie tot veranderen versterken



Motivatie tot veranderen versterken

Met deze methodieken geef je je cliënt het nodige inzicht en versterk je de motivatie en het zelfvertrouwen om met zijn gebruik aan de slag te gaan.

4. Inzicht krijgen in eigen gebruik, gamen of gokken

- ▶ Informatie geven **p. 69**
- ▶ Dagboek van mijn gebruik **p. 76**
- ▶ Dagboek van online en offline activiteiten **p. 81**
- ▶ Dagboek gokken **p. 84**
- ▶ In welke situaties gebruik, game of gok ik? **p. 87**

5. Het belang van verandering vergroten

- ▶ Voor- en nadelenbalans **p. 93**
- ▶ Mijn netwerk en gebruik, gamen of gokken (deel 2) **p. 103**
- ▶ De trappenvraag: waar wil ik naartoe? **p. 104**
- ▶ Levenscirkel **p. 108**
- ▶ Mijn waarden **p. 111**

6. Versterken van vertrouwen in verandering

- ▶ Meetlat van vertrouwen (en belang) **p. 118**
- ▶ Wie ben ik? **p. 121**
- ▶ Kwaliteitspel **p. 123**
- ▶ Goedgevoeldagboek **p. 128**
- ▶ Mijn levenslijn en gebruik, gamen of gokken (deel 2) **p. 133**

Terug naar de methodieken
Opmerken, aankaarten, inschatten
p. 24

Naar de methodieken
Een veranderplan maken
p. 136



4. Inzicht krijgen in eigen gebruik, gamen of gokken

Informatie geven

Doel

De cliënt krijgt meer inzicht in (de risico's van) zijn gedrag en wordt aan het denken gezet over zijn gedrag. Doordat de cliënt redenen om te veranderen verwoordt, wordt zijn motivatie voor verandering versterkt.

Materiaal

- ▶ Kennistesten van De DrugLijn
- ▶ Productinformatie: brochures en websites
- ▶ Psycho-educatief materiaal: werkboekje 'Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken?'
- ▶ Psycho-educatief materiaal: Infiches en presentatie 'Drugs in de hersenen'
- ▶ Psycho-educatief materiaal: pakket 'De invloed van Mens, Middel en Milieu (MMM) op druggebruik en drugproblemen'

Aan de slag

STAP 1: Wek interesse in de informatie.

Lok bereidheid om te luisteren en interesse in de informatie uit met een open vraag. Vraag wat de cliënt al weet of zou willen weten of vraag toestemming om informatie te geven. Het kan zinvol zijn om expliciet te benadrukken dat wat de cliënt met de informatie doet zijn verantwoordelijkheid is.

"Wat weet je al over...?"

"Wat zou je willen weten over...?"

"Ik wil je op de best mogelijke manier helpen met je probleem. Om dat te doen moet ik zicht krijgen op je alcoholgebruik. Dit omdat depressieve klachten gelinkt kunnen zijn aan alcohol. Is het goed als we even naar je alcoholgebruik kijken? Bijna iedereen drinkt wel eens alcohol..."

"Zou je graag de resultaten bekijken van de vragenlijst die je beantwoord hebt?"

Wat je met de info doet, is jouw keuze."

STAP 2: Geef informatie op een neutrale en niet-veroordelende manier.

Gebruik de materialen om informatie mee te geven. Door deze materialen te gebruiken, stel je jezelf niet als expert op. Je bekijkt de info samen met de cliënt, jullie zijn gelijkwaardige partners. Vraag daarbij wat je cliënt van de info vindt.

Geef niet te veel informatie tegelijk, maar doseer. Geef zo mogelijk gepersonaliseerde informatie, specifiek voor de cliënt. Gebruik daarbij de taal en voorbeelden van je cliënt.

"Amfetamines beïnvloeden de chemische stoffen in je hersenen die je humeur regelen. Als je ze regelmatig gebruikt kan dat ervoor zorgen dat je je depressief, angstig en in sommige gevallen boos en agressief voelt."





STAP 3: Ontlok een reactie met een open vraag

Laat de cliënt zelf conclusies trekken. Zeg de cliënt niet hoe hij de informatie zou moeten interpreteren of welke conclusies hij zou moeten trekken. Vraag de cliënt wat hij denkt over de informatie of wat hij zou willen doen. De cliënt is hierdoor zelf aan het woord, krijgt meer inzicht en kan motieven voor verandering uiten.

“Herken je dit?”

“Wat vind je daarvan?”

“Op welke manier is dit op jou van toepassing?”

“Waarover maak je je het meest zorgen?”

“In welke mate maakt dit je ongerust?”

Erken de beleving van de cliënt door te reflecteren wat de cliënt vertelt. Uit de cliënt motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop en vraag door om het belang van de verandering te versterken.

TIP

- ▶ De doelstelling bij het meegeven van informatie is niet om je cliënt te overtuigen, maar je cliënt in staat te stellen zicht te krijgen op zijn situatie. Net zoals jij expert bent in jouw vakgebied, is je cliënt expert in zijn eigen leven. Hij kent zichzelf en zijn situatie het best. Het is belangrijk niet voorbij te gaan aan wat de cliënt al weet of al geprobeerd heeft. Je zal dus op een interactieve manier informatie gaan uitwisselen.
- ▶ Als je cliënt informatie geeft over een middel vanuit zijn eigen ervaring (bijvoorbeeld hoe hij het effect ervaart), erken dan zijn beleving. Als je cliënt een effect beschrijft dat niet lijkt te kloppen met wat je weet over dat middel, vraag dan door. Vermijd in discussie te gaan. Zoek dan liever samen objectieve informatie op, ook al ken je zelf het antwoord al.
- ▶ Wil je graag advies meegeven over middelengebruik of verslavend gedrag? Dan kan je deze methodiek hiervoor ook gebruiken. Ook dan wek je interesse voor het advies dat je wilt meegeven, vraag je toestemming hiervoor, geef je het advies op een neutrale niet-veroordelende manier en pols je naar de beleving van de cliënt. Belangrijk bij advies is om te benadrukken dat de cliënt zelf vrij is om te beslissen wat hij met dit advies doet.
- ▶ Partners, kinderen, ouders of andere vertrouwensfiguren zijn vaak niet vertrouwd met alcohol, illegale drugs, gamen of gokken. Ook voor hen kan informatie interessant zijn. Je kan hen bij de werkvormen in deze rubriek betrekken of op een andere manier informatie verschaffen. Denk daarbij zeker ook aan www.druglijn.be of aan de reeks ‘Meest gestelde vragen’-folders die je gratis kan downloaden of bestellen op www.vad.be. Een aantal van deze folders richten zich specifiek tot de omgeving van de cliënt.





Kennistesten van De DrugLijn

De cliënt test zijn kennis over een bepaald middel. Via de feedback op zijn antwoorden krijgt hij op een neutrale manier correcte informatie.

Op www.druglijn.be/test-jezelf vind je kennistesten over onder andere alcohol, cannabis, gamen en gokken. De testen bestaan uit tien à vijftien vragen.

Cliënten kunnen zelfstandig aan de slag met de kennistesten, maar ze kunnen ook een handig hulpmiddel zijn om in te zetten tijdens een begeleiding. Cliënten stellen zich soms op als expert ter zake en gaan ervan uit dat een hulpverlener niet veel weet over gebruik, gamen of gokken. Er leven echter ook veel misvattingen over gebruik bij cliënten. Samen kan je info opzoeken en/of een kennistest doen. Je krijgt meteen neutrale, correcte info, die toelaat verkeerde denkbeelden te doorprikken.

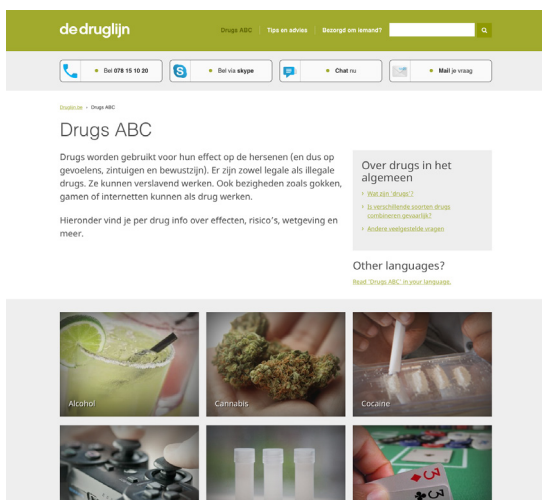
TIP

Nood aan extra achtergrondinformatie? Check Drugs ABC op www.druglijn.be.

Je kan als hulpverlener de kennistesten ook gebruiken om te checken hoe up-to-date je eigen kennis is.

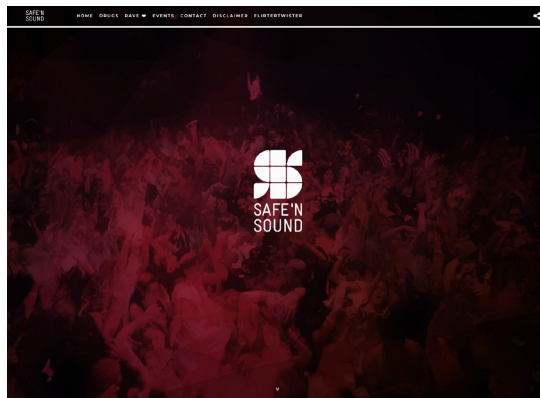
Productinformatie: brochures en websites

Bevestig de cliënt als hij correcte informatie geeft. Vraag wat hij meer wil weten over het middel of gedrag in kwestie en geef hem bijkomende informatie. Vermijd discussie als hij foutieve informatie geeft. Zoek in dat geval meer informatie. De volgende websites en brochures kunnen je daarbij helpen.



www.druglijn.be: op Drugs ABC vind je per drug en gedrag informatie over effecten, risico's, wetgeving en meer. Een deel van deze info vind je ook terug in verschillende talen. Je vindt er, onderaan de pagina van elke drug / elk gedrag, ook een antwoord op de meest gestelde vragen aan De DrugLijn over deze drug, gamen of gokken.

Op www.safensound.be vind je meer specifieke productinfo terug op maat van de elektronische dance scene. Gaat je cliënt regelmatig uit en gebruikt hij middelen zoals GHB, Ketamine, MDMA of andere? Dan kan je hier meer info terugvinden over de samenstelling, werkingsduur en risico's. Per middel vind je ook tips terug om de risico's van het gebruik te beperken (zoals verantwoord doseren, zuiverheid, ...).



Brochures:



De reeks "[De Meest Gestelde Vragen](#)" is geschreven voor wie in aanraking komt met middelengebruik, gamen of gokken. Sommige folders bevatten vooral productinformatie en geven antwoorden op vaak gestelde vragen aan De DrugLijn over die producten. Andere folders gaan in op specifieke thema's die verband houden met middelengebruik, gamen en gokken.

De brochure "[Tabak, alcohol en andere drugs in België](#)" werd geschreven voor anderstaligen, en gaat in op de effecten, risico's en wetgeving van tabak, alcohol, medicatie, cannabis, speed & cocaïne, energiedranken en gokken. De brochure is beschikbaar in het Frans, Engels, Arabisch, Turks, Roemeens, Russisch, Pasjtoe, Pools en Albanees. Er zijn twee extra versies die enkel als download beschikbaar zijn: Somalisch en Farsi.



Met de brochurereeks "[Wat je moet weten over...](#)" geef je op een eenvoudige manier informatie over alcohol, hasj & wiet, gamen of psychoactieve medicatie aan volwassenen die verbaal en/of cognitief minder sterk zijn. De brochures zijn volledig op maat gemaakt voor volwassenen die baat hebben bij eenvoudige en eenduidige informatie, zoals mensen met een beperking, anders lerenden en mensen met een beperkte kennis van het Nederlands.

Dit is maar een greep uit het aanbod. Deze brochures en meer, kan je gratis downloaden of bestellen via www.vad.be.

TIP

Zoek je als hulpverlener zelf informatie? Ga dan naar 'Informatie en materialen voor hulpverleners' op p. 8.

Psycho-educatief materiaal

Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken?

Wie probeert om alcohol- of druggebruik of ander verslavingsgedrag onder controle te krijgen, merkt al gauw dat dat niet vanzelfsprekend is. Ook al heb je goede voornemens gemaakt, je kan ze niet altijd waarmaken. Je verzeilt snel terug in je oude gewoontes. Die ervaring is heel frustrerend voor iemand die aan zijn gebruik wil werken. Begrijpen hoe gedrag tot stand komt en een gewoonte wordt, kan cliënten sterker maken. Het kan hen helpen om vol te houden en zich niet te laten ontmoedigen door herval.



Het psycho-educatief werkboekje "[Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken? Twee systemen in één hoofd.](#)" kan hier een hulpmiddel bij zijn. De basis is het zogenaamde dualeprocesmodel, dat uitlegt dat ons gedrag niet enkel door bewuste beslissingen aangestuurd wordt, maar vaak ook door automatismen. Door deze systemen uit te leggen, maakt het werkboekje cliënten duidelijk hoe gewoontegedrag en verslaving tot stand komen. Het helpt ook om te begrijpen waarom gedragsverandering niet zo eenvoudig is.

Het boekje kan ook gebruikt worden om de omgeving van cliënten met een verslavingsproblematiek hier meer inzicht in te geven.

Op www.vad.be kan je het boekje downloaden of bestellen.

TIP

Het werkboekje wordt best gebruikt onder begeleiding van een hulpverlener met minimale notie van het dualeprocesmodel. Wil je hier meer over weten? Lees dan [dit artikel](#) of bekijk de online cursus '[Ontstaan van middelgerelateerde- en verslavingsproblemen: een dynamisch proces](#)'.

Drugs in de hersenen

Aan de hand van dit psycho-educatief materiaal kan je cliënten en hun omgeving informeren over hoe de hersenen werken. En kan je samen op zoek gaan naar een antwoord op hun vragen over de impact van drugs op de hersenen en de rol van de hersenen bij middelenproblemen:

- ▶ Waarom hebben drugs bepaalde effecten?
- ▶ Welke rol hebben de hersenen in het ontstaan van verslaving? En waarom is verslaving zo moeilijk te doorbreken?
- ▶ Kunnen je hersenen je meer kwetsbaar voor verslaving maken?
- ▶ Wat is het effect van middelengebruik op de hersenen? Zijn deze veranderingen blijvend?



Het materiaal bestaat uit fiches met korte teksten en illustraties. Er is ook een PowerPointpresentatie met enkel de afbeeldingen om in groep psycho-educatie te geven of als je enkel met illustraties wilt werken, zonder tekst.

Op www.vad.be kan je het materiaal downloaden.

TIP

Wil je graag meer weten? De online cursus '[Drugs in de hersenen](#)' maakt je wegwijs.



De invloed van Mens, Middel en Milieu (MMM) op druggebruik en drugproblemen

Met het psycho-educatief pakket '[De invloed van Mens, Middel en Milieu \(MMM\) op druggebruik en drugproblemen](#)' kan je cliënten en hun omgeving inzicht geven in:

- ▶ Hoe een **eerste gebruik** optreedt.
- ▶ Hoe iemand al dan niet evolueert naar **problematisch gebruik** (riskant gebruik, verslaving) of gedrag (gamen en gokken).
- ▶ Hoe afhankelijkheid en verslaving **in stand worden gehouden**.
- ▶ Dat het **effect** (roes, risico's, ...) van een drug niet alleen bepaald wordt door het middel (de drug), maar ook door de gebruiker en de context (setting) waarin wordt gebruikt.
- ▶ Wat maakt dat het **behandeldoel** al dan niet wordt bereikt.
- ▶ Welke **gevolgen** verslaving en afhankelijkheid met zich mee kunnen brengen.

De map bevat een hele reeks kaartjes. Op elk kaartje staat één mogelijke factor, elk uit de Mens-, Middel- of Milieu-categorie. Naast de kaartjes zijn er een aantal affiches, waarop het MMM-model afgebeeld staat als drie in elkaar grijpende tandwielen.

Je kan de kaartjes en affiches op verschillende manieren gebruiken. De map geeft vijf **voorbeeld-methodieken** mee, die elk vertrekken vanuit een basisvraag:

1. Hoe komt het dat mensen gebruiken, gamen of gokken?
2. Welke factoren kunnen ervoor zorgen dat mensen problemen krijgen met middelengebruik, gamen of gokken?
3. Wat zijn mogelijke gevolgen van (problematisch) gebruik of gedrag? Voor jezelf en je omgeving?
4. Wat bepaalt het effect van een drug?
5. Wat zijn mijn risicofactoren en beschermende factoren?

Voor de antwoorden die de cliënt of iemand uit de context geeft, kunnen bijpassende kaartjes gezocht worden. Tijdens het gesprek worden die kaartjes in de drie categorieën (Mens, Middel en Milieu) geordend. Dat kan bijvoorbeeld door ze te schikken in het MMM-schema op één van de affiches. Zo wordt het samenspel van die verschillende factoren, in de concrete situatie van de cliënt, overzichtelijk gemaakt.

Je kan het pakket bestellen of gratis downloaden op www.vad.be.

TIP

Wil je graag meer weten over het MMM-model? De [online cursus 'De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen'](#) maakt je wegwijs in dit model.



Dagboek van mijn gebruik

Doel

De cliënt krijgt inzicht in zijn eigen gebruikspatroon en wordt aan het denken gezet over zijn gedrag. Doordat de cliënt redenen om te veranderen verwoordt, wordt zijn motivatie voor verandering versterkt. De cliënt krijgt inzicht in eigen vaardigheden om middelengebruik onder controle te houden. Zo wordt het vertrouwen in zijn verandermogelijkheden versterkt.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Dagboek van mijn gebruik' (versie 1 of 2)
- ▶ Alternatief 1: werkblad 'Een gewone dag'
- ▶ Alternatief 2: online dagboek of mobiele app

Aan de slag

STAP 1: Opdracht dagboek

Vraag aan de cliënt om zijn gebruik gedurende een week bij te houden. Breng het dagboek aan als een voorstel. Benadruk dat de cliënt het voor zichzelf kan doen, om zicht te krijgen op zijn gebruik.

Neem het werkblad 'Dagboek van mijn gebruik' erbij en overloop dit samen. Vraag de cliënt om per dag in te vullen hoeveel hij gebruikt heeft, wat de situatie was, wat hij dacht en voelde. Vraag om ook te noteren hoe het gebruik stopt of hoe de zin overging. Illustreer dit aan de hand van een voorbeeld. Geef aan dat het beknopt mag zijn, het dagboek dient enkel als een geheugensteuntje.

Je kan gebruik maken van het alternatieve werkblad 'Dagboek van mijn gebruik' (2). Dit is een vereenvoudigd dagboek. De cliënt vult per dag in of hij in contact gekomen is met het middel, of hij zin heeft gehad en of hij gebruikt heeft.

Wanneer de cliënt alcohol gebruikt, benadruk dan dat het belangrijk is om het aantal standaardglazen te noteren. Voor meer uitleg zie 'Mijn week en gebruik' (p. 55).

Het is niet zo belangrijk dat de cliënt dit strikt waarheidsgetrouw invult, wel dat hij nadenkt over zijn gebruik.

TIP

STAP 2: Dagboek bespreken

Bespreek het dagboek in je volgend contact. Bevestig de inspanningen van de cliënt voor het invullen ervan. Als de cliënt de opdracht niet gemaakt heeft, keur dit niet af. Erken dat dit niet eenvoudig is. Stel dan voor om het dagboek samen in te vullen voor de afgelopen week.

Stel open vragen om je cliënt te laten concretiseren en te laten nadenken over zijn gebruik:

- ▶ Wat valt je op als je je weekoverzicht bekijkt?
- ▶ In welke mate komt het overeen met je gebruik in andere weken?
- ▶ Wanneer gebruik je wel / niet?
- ▶ Met wie gebruik je?
- ▶ Wat ging er aan het gebruik vooraf?
- ▶ Wat denk je en voel je?
- ▶ Hoe stopt het?





Laat de cliënt zelf conclusies trekken. Help hem daarbij door bepaalde vragen te stellen: Wat is de rode draad, welk patroon zit er in je gebruik? Bijvoorbeeld: 'Ik merk dat ik altijd drink als ik een ruzie gehad heb.'; 'De drang is soms zo groot dat ik aan niks anders meer kan denken.' Help hem om zo een inschatting te maken van de mate waarin het gebruik een gewoontepatroon geworden is dat nog moeilijk te doorbreken is. Je laat de cliënt zelf de link leggen tussen zijn problemen en het gebruik. Op die manier versterk je de bezorgdheid van de cliënt en het belang van verandering.

Erken de inzichten van de cliënt door te reflecteren wat hij vertelt. Uit de cliënt bezorgdheid of motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop om het belang van de verandering te versterken.

Zet de momenten waarop je cliënt niet of minder gebruikt in de verf. Vraag naar uitzonderingen:

- ▶ Wanneer is het gebruik minder?
- ▶ Wat doe je dan anders?
- ▶ Op welke momenten had je zin om te gebruiken, maar heb je niet gebruikt?
Waar had dat mee te maken?
- ▶ Waardoor heb je op sommige momenten geen nood aan gebruiken?
- ▶ Wat helpt je om niet te gebruiken?

Momenten, plaatsen, vrienden waarmee niet gebruikt wordt, brengen je op het spoor van mogelijkheden om het gebruik in de hand te houden en van hulpbronnen voor verandering. Ook met de vraag 'Wanneer stopt het?' laat je de cliënt verwoorden welke zelfcontrolemechanismen hij inzet. Op die manier versterk je het vertrouwen van de cliënt in zijn verandermogelijkheden. Wissel je vragen af met reflecties.

Varianten

Alternatief 1: 'Een gewone dag'

Als het moeilijk is voor de cliënt om een dagboek bij te houden en de situaties waarin hij gebruikt te omschrijven, is dit een eenvoudiger alternatief. Je overloopt een dag met de cliënt van 's morgens tot 's avonds en noteert samen op welke momenten de cliënt gebruikt (en op welke niet).

Laat de cliënt conclusies trekken aan de hand van de richtvragen op het werkblad.



Alternatief 2: online dagboek of mobiele app

Als dit makkelijker werkt voor de cliënt, kan hij een online dagboek bijhouden. Dit zijn een paar opties:

- ▶ Je vindt online dagboeken voor alcohol, cannabis of andere illegale drugs op respectievelijk www.alcoholhulp.be, www.cannabishulp.be en www.drughulp.be. De cliënt krijgt dan automatisch een weekoverzicht. De dagboektool kadert telkens binnen de online zelfhulpmodule van deze websites. Het gebruik hiervan is gratis. De cliënt kan anoniem een account aanmaken.
- ▶ Met de gratis [app Maxx](#), ontwikkeld door het Nederlandse Trimbosinstituut, kan je cliënt een alcoholdagboek bijhouden op zijn smartphone.
- ▶ Met [m-Path](#), ontwikkeld door KULeuven, kan je een dagboek op maat van je cliënt opstellen. Je kan instellen wanneer de cliënt een herinnering krijgt op zijn smartphone om het dagboek in te vullen. Als hulpverlener krijg je een overzicht op je persoonlijke online overzichtpagina.

Dagboek van mijn gebruik (1)

Noteer elke dag kort op welke momenten je gebruikt hebt of zin had om te gebruiken.

	Wat heb ik gebruikt?	Wat was de situatie? Wat ging er aan de goesting / het gebruik vooraf?	Wat dacht / voelde ik?	Hoe houdt de goesting / het gebruik op?
<u>Voorbeeld 1</u>	3 standaardglazen	thuis, TV aan het kijken	hard gewerkt, nu tijd voor ontspanning	gaan slapen
<u>Voorbeeld 2</u>	0 joints	in de auto, na het werk, ik had kritiek gekregen van mijn ploegbaas	smoren is slecht idee, dan ben ik morgen niet fris	gebeld met een vriend en afgesproken om te gaan sporten
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Dagboek van mijn gebruik (2)

Schrijf iedere dag op wat je gebruikt.

Voorbeeld 

Maandag	
Ben je ermee in contact gekomen	<input checked="" type="radio"/> JA/NEE
Heb je zin gehad?	<input checked="" type="radio"/> JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	<input checked="" type="radio"/> JA/NEE Hoeveel: 's avonds 1 xtc-pil

Maandag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Dinsdag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Woensdag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Donderdag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Vrijdag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Zaterdag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Zondag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Een gewone dag

Wat drink je? Of welke drugs gebruik je?

Wanneer drink je of gebruik je wel en wanneer niet?

Zet een kruisje in de kolom wel of niet. Teken met een smiley of je dan goed of slecht voelt.

MIJN DAG	Wel	Niet	😊 of 😞
Opstaan			
...			
Middageten			
...			
Avondeten			
...			
Slapen			
...			

Waar en met wie drink je of gebruik je?

Waar drink je of gebruik je?

- Thuis
- Op straat
- Als ik uitga, op café, na de voetbal, op een fuif, ...
- Bij iemand anders thuis
- ...

Gebruik je alleen of samen met iemand anders? Met wie?

Op welke momenten drink je of gebruik je niet?

Wat zorgt ervoor dat je dan minder nood hebt aan / geen zin hebt om te gebruiken?

Wat doe jij dan anders?

Wat helpt er om niet te gebruiken?

Wie kan je daarbij helpen?



Dagboek van online en offline activiteiten ⁸

Doel

De cliënt krijgt meer inzicht in zijn gamegedrag en hoe dit zich verhoudt tot andere activiteiten. Hij krijgt zo meer inzicht in de impact van het gamen op zijn leven. Doordat de cliënt redenen om te veranderen verwoordt, wordt zijn motivatie voor verandering versterkt.

De cliënt krijgt inzicht in eigen vaardigheden om het gamen onder controle te houden. Zo wordt het vertrouwen in zijn verandermogelijkheden versterkt.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Dagboek van online en offline activiteiten'
- ▶ Alternatief: mobiele app

Aan de slag

STAP 1: Opdracht dagboek

Vraag aan de cliënt om gedurende een week zijn online activiteiten (virtual life) en offline activiteiten (real life) bij te houden. Benadruk dat hij op deze manier zelf een zicht kan krijgen op zijn gamen. Vraag de cliënt om elke dag een werkblad in te vullen en een daarin kort te noteren welke online en welke offline activiteiten hij gedaan heeft, hoeveel tijd hij eraan besteed heeft en hoe hij zich daarbij voelde.

STAP 2: Dagboek bespreken

Na een week bespreek je het dagboek. Bevestig de inspanningen van de cliënt voor het invullen ervan. Als de cliënt de opdracht niet gemaakt heeft, keur dit niet af. Erken dat dit niet eenvoudig is. Stel dan voor om het dagboek samen in te vullen voor de afgelopen week.

Aan de hand van volgende vragen kan je de cliënt conclusies laten trekken uit zijn dagboekregistratie.

- ▶ Wat valt je op?
- ▶ In welke mate komt dit overeen met je gamegedrag in andere weken?
- ▶ Wanneer game je wel/niet?
- ▶ Welk patroon zie je in het gamen? Welke dagen, tijdstippen, aanleiding, ...?
- ▶ Wanneer game je samen met anderen en wanneer alleen? Game je met online of offline vrienden?
- ▶ Hoeveel geld gaf je uit aan het gamen? (vb. ingame aankopen, e-sport weddenschappen, ...).
- ▶ Hoe is de verhouding tussen online en offline activiteiten?
- ▶ Wat vind je leuke activiteiten online en offline?
- ▶ Wanneer kies je voor gamen, wanneer voor offline activiteiten?
- ▶ Hoe voel je je bij online en offline activiteiten?
- ▶ Hoe tevreden ben je over het resultaat van een gamesessie?
- ▶ Wat doet het met je als het minder vlot loopt?
- ▶ Wanneer stop je met gamen?

Door de cliënt zelf conclusies te laten trekken, help je hem om een inschatting te maken van de mate waarin gamen een gewoontepatroon geworden is dat nog moeilijk te doorbreken is. Je laat de cliënt zelf de link leggen tussen zijn problemen en het gamen. Op die manier versterk je de bezorgdheid van de cliënt en het belang van verandering. Erken de inzichten van de cliënt door te reflecteren wat hij vertelt. Uit de cliënt bezorgdheid of motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop om het belang van de verandering te versterken.



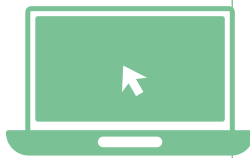
⁸Gebaseerd op 'Zelfregistratie activiteiten online-offline', In: Raskin, K., Wijngaerts, F., De Bock, M. (2014) [Hulpverlening aan problematische gamers. Wegwijzer](#). Brussel: VAD.





- ▶ Met de vraag ‘wanneer stop je met gamen?’ te stellen, peil je naar de mogelijkheden van de cliënt om zijn gamegedrag te begrenzen. Het geeft je meer info over de grenzen die de cliënt zichzelf oplegt en de aanwezigheid van steunfiguren.
- ▶ Bij problematisch gamegedrag zijn er vooral (bevredigende) online activiteiten ten koste van (verplichte) offline activiteiten. Dit kan helpen om in te schatten of gebruik problematisch is.

Variant













Alternatief: mobiele app

























Via [m-Path](#) kan je een dagboek op maat van je cliënt opstellen. Je kan zelf instellen wanneer de cliënt een herinnering krijgt op zijn smartphone om het dagboek in te vullen. Meer info vind je op [m-path.io](#). Als hulpverlener krijg je een overzicht op je persoonlijke online dashboard.

Dagboek van online en offline activiteiten

Geef per dag een kort overzicht van wat je gedaan hebt. Zet voor elke activiteit een kruisje in de kolom offline of online. Omcirkel de smiley die best past bij hoe je je erna voelde.

Voorbeeld:

Dag: woensdag					
Tijdstip	Wat deed ik?	Offline	Online	Hoe lang?	Hoe voelde ik mij achteraf?
2-7u	slapen			5 u	  
7u	Opstaan, GSM checken en koffie drinken	x	x	30 min	  
8u	gamen		x	4 u	  
12u	Gaan werken	x		6 u	  

Dag:					
Tijdstip	Wat deed ik?	Offline	Online	Hoe lang?	Hoe voelde ik mij achteraf?
					  
					  
					  
					  
					  
					  
					  
					  



Dagboek gokken

Doel

De cliënt krijgt inzicht in zijn eigen gokpatroon en wordt aan het denken gezet over zijn gedrag. Doordat de cliënt redenen om te veranderen verwoordt, wordt zijn motivatie voor verandering versterkt. De cliënt krijgt inzicht in eigen vaardigheden om het gokken onder controle te houden. Zo wordt het vertrouwen in zijn verandermogelijkheden versterkt.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Dagboek gokken'
- ▶ Alternatief: online dagboek

Aan de slag

STAP 1: Opdracht dagboek

Vraag aan de cliënt om het gokken gedurende een week bij te houden. Breng het dagboek aan als een voorstel. Benadruk dat de cliënt het voor zichzelf kan doen, om zicht te krijgen op zijn gokgedrag. Neem het werkblad 'Dagboek gokken' erbij en overloop dit samen. Noteer in de bovenste rij de data of de dagen van de week. Vraag de cliënt om per dag in te vullen hoe groot de wens/drang was om te gokken, hoeveel tijd en geld hij aan gokken heeft besteed, wat hij voor en na het gokken deed en hoe hij zich toen voelde. Geef aan dat het beknopt mag zijn, het dagboek dient enkel als een geheugensteuntje.

Het is niet zo belangrijk dat de cliënt dit strikt waarheidsgetrouw invult, wel dat hij nadenkt over het gokken.

TIP

STAP 2: Dagboek bespreken

Bespreek het dagboek in je volgend contact. Bevestig de inspanningen van de cliënt voor het invullen ervan. Als de cliënt de opdracht niet gemaakt heeft, keur dit niet af. Erken dat dit niet eenvoudig is. Stel dan voor om het dagboek samen in te vullen voor de afgelopen week.

Stel open vragen om je cliënt te laten concretiseren en te laten nadenken over zijn gebruik:

- ▶ Wat valt je op als je je weekoverzicht bekijkt?
- ▶ In welke mate komt het overeen met je gokgedrag in andere weken?
- ▶ Wanneer gok je wel / niet?
- ▶ Met wie gok je?
- ▶ Wat ging er aan het gokken vooraf?
- ▶ Wat denk je en voel je?
- ▶ Hoeveel tijd / geld besteed je aan het gokken?

Laat de cliënt zelf conclusies trekken, help hem door bepaalde vragen te stellen: 'Wat is de rode draad, welk patroon zit er in het gokken? Bijvoorbeeld: 'Ik merk dat ik altijd wil gokken als ik een ruzie gehad heb.'; 'De drang is soms zo groot dat ik aan niks anders meer kan denken.' Help hem om zo een inschatting te maken van de mate waarin het gokken een gewoontepatroon geworden is dat nog moeilijk te doorbreken is. Je laat de cliënt zelf de link leggen tussen zijn problemen en het gokken. Op die manier versterk je de bezorgdheid van de cliënt en het belang van verandering.

Erken de inzichten van de cliënt door te reflecteren wat hij vertelt. Uit de cliënt bezorgdheid of motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop om het belang van de verandering te versterken.



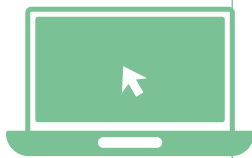


Zet de momenten waarop je cliënt niet gokt in de verf. Vraag naar uitzonderingen:

- ▶ Wanneer gok je niet? Wanneer heb je weinig / geen zin om te gokken?
- ▶ Wat is er dan anders?
- ▶ Wat doe je dan anders?
- ▶ Op welke momenten had je zin om te gokken, maar heb je niet gegokt? Waar had dat mee te maken?
- ▶ Waardoor heb je op sommige momenten geen nood om te gokken?
- ▶ Wat helpt je om niet te gokken?

Momenten, plaatsen, vrienden waarmee niet gegokt worden, brengen je op het spoor van mogelijkheden om het gokken in de hand te houden en van hulpbronnen voor verandering.

Variant



Alternatief: online dagboek

Als je cliënt liever online een dagboek bijhoudt, kan je hem de weg wijzen naar het gokdagboek op www.gokhulp.be/zelfhulp. Deze tool kadert binnen de online zelfhulpmodule van gokhulp.be. Het gebruik hiervan is gratis. De cliënt kan anoniem een account aanmaken.

Dagboek gokken

Datum
In welke mate denk ik het gokken vandaag te kunnen laten? Geef een cijfer van 0 tot 10 (niet tot volledig)							
In welke mate denk ik dat mijn gokken onder controle is? Geef een cijfer van 0 tot 10 (niet tot volledig)							
Hoe groot is/was mijn wens/drang om te gokken? Geef een cijfer van 0 tot 10 (geen tot zeer hoog)							
Hoeveel tijd (uren en minuten) heb ik aan gokken besteed?							
Hoeveel geld heb ik aan gokken besteed?							
Wat deed ik voor het gokken?							
Wat deed ik na het gokken?							
Hoe voelde ik me voor het gokken (bv. blij, bang, boos of bedroefd)?							
Hoe voelde ik me na het gokken (bv. blij, bang, boos of bedroefd)?							

In welke situaties gebruik, game of gok ik?

Doel

Cliënt krijgt inzicht in de uitlokkende situaties voor gebruik, gamen of gokken.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'In welke situaties gebruik/game/gok ik?'
- ▶ Werkblad 'In welke situaties heb ik zin om te gebruiken/gamen/gokken?'

Aan de slag

STAP 1: Breng samen in kaart in welke situaties je cliënt gebruikt.

Neem één of beide werkbladeren erbij. Geef mee dat dit situaties en momenten zijn waarop mensen (zin hebben om te) gebruiken, gamen of gokken. Licht toe dat het invullen kan helpen om een zicht te krijgen op momenten waarop hij gebruikt /gamet / gokt. En dat je zin of drang vooral voelt op die momenten dat je gewoon bent te gebruiken/gamen/gokken, maar dat je het om een of andere reden niet kan of wil.

Vraag toestemming aan je cliënt: vraag of het oké is om deze oefening te maken.

Je kan deze oefening als opdracht meegeven of je kan je cliënt tijdens het gesprek de tijd geven om de lijst in te vullen.

STAP 2: Laat je cliënt nadenken over patronen

Vraag aan je cliënt of jullie de lijst samen kunnen overlopen. Laat daarbij zoveel mogelijk je cliënt aan het woord. Vraag hem naar de rode draad en welke patronen hij ziet. Dit kan je doen door de volgende vragen te stellen:

- ▶ Wat valt er je op als je bekijkt wat je opgeschreven hebt?
- ▶ Is er iets wat terugkomt?
- ▶ In welke situaties heb je helemaal geen zin om te gebruiken/gamen/gokken?
 - Wat zorgt ervoor dat je dan geen zin hebt?
 - Wat doe je dan wel?
- ▶ In welke situaties heb je wel zin om te gebruiken/gamen/gokken?
 - In welke situaties is de zin het grootst?
 - Wat is het verschil met situaties waarin je minder zin hebt?
 - Gebruik je steeds in die situaties? Of zijn er situaties waarin je niet gebruikt/gamet/gokt ondanks de sterke zin?
 - Wat is je motivatie om dan niet te gebruiken/gamen/gokken?
 - Hoe pak je dat aan? Wat doe je dan?

Erken de inzichten van de cliënt door te reflecteren en vat regelmatig samen.

STAP 3: Belang van en vertrouwen in verandering versterken (optioneel)

Door volgende richtvragen te stellen, kan je de bezorgdheid over het gebruik/gamen/gokken en het vertrouwen in verandering versterken.

Om het belang van de verandering te versterken:

- ▶ Wat mag zo blijven? Waar ben je tevreden over?
- ▶ Wat zou je graag anders willen? Waar maak je je soms zorgen over?
- ▶ In welke situaties durft het gebruik/gamen/gokken al eens uit te hand te lopen? Wanneer heb je er minder controle over? In welke situaties werkt je rem minder goed?
- ▶ Welke situaties vind je zelf "gevaarlijke" situaties om in te gebruiken/gamen/gokken?
- ▶ Welke nadelen ervaar je in die situaties?
- ▶ Waar maak je je dan het meest zorgen over?
- ▶ Wat is het ergste dat er al gebeurd is? Wat wil je niet meer meemaken?





Om het vertrouwen in verandering te versterken:

- ▶ In welke situaties ervaar je zin, maar lukt het je om niet te gebruiken/gamen/gokken?
- ▶ Wat doe je dan?
- ▶ Wat is een goed alternatief? Wat werkt voor jou?
- ▶ Welke situaties waren vroeger “gevaarlijk” voor je, maar nu niet meer?
- ▶ Hoe heb je dat aangepakt? Wat doe je nu anders? Wat of wie heeft je daarbij geholpen?

Door uitingen van motieven om te veranderen of vertrouwen in verandering te reflecteren, versterk je belang en vertrouwen.

In de inspiratiebox vind je nog specifieke methodieken om het belang van verandering te vergroten (p. 93) en het vertrouwen in verandering te versterken (p. 118).

In welke situaties gebruik/game/gok ik?⁹

Hieronder lees je een aantal situaties waarin sommige mensen gebruiken/gamen/gokken. De vraag is in welke situaties jij inschat dat jij zal gebruiken/gamen/gokken.

Zet bij elke situatie een kruisje in de kolom die past: gok jij nooit, af en toe, vaak of (bijna) altijd in die situatie? Duid 'niet van toepassing' (n.v.t.) aan wanneer je niet in zo'n situatie komt. Onderaan kan je nog andere situaties aanvullen.

In deze situatie gebruik/game/gok ik ...	Nooit	Af en toe	Vaak	(Bijna) altijd	n.v.t.
1. Als ik niet moet werken					
2. Als iemand mij iets aanbiedt					
3. Als ik anderen zie gebruiken					
4. Als ik me verveel					
5. Als ik seks ga hebben					
6. Als ik iets te vieren heb					
7. Als ik ruzie met iemand heb					
8. Als ik ergens tegenop zie					
9. Als het niet lekker loopt op mijn werk					
10. Als ik het druk heb					
11. Als ik geld heb					
12. Als ik schulden heb					
13. Als ik uitga, op festivals of bij concerten					
14. Als het heel gezellig is					
15. Als ik alleen ben					
16. Als mensen blijven aandringen					
17. Als het thuis niet goed gaat					
18. Op plekken waar ik meestal gebruik					
19. Als ik verdrietig ben					
20. Als ik me alleen voel					
21. Als ik gespannen ben					
22. Als ik me gelukkig wil voelen					
23. Als ik alles even wil vergeten					
24. Als ik me slecht voel over mezelf					
25. Als ik me schuldig voel					
26. Als ik bang ben					
27. Als ik somber ben					
28. Als ik boos ben of geïrriteerd					
29. Als ik vrolijk ben					
30. Als ik me onzeker voel					
31. Als ik het gevoel heb dat alles mis gaat					
32. Als ik ergens tegenop zie					
33. Als ik aan het piekeren ben					

⁹Aangepaste methodiek uit: [Handleiding CGT-J](#) (de Jonge, J., Spijkerman, R. en Müller, M.) Resultaten Scoren / Perspectief Uitgevers, 2018.





In deze situatie gebruik/game/gok ik ...	Nooit	Af en toe	Vaak	(Bijna) altijd	n.v.t.
34. Als ik denk dat iedereen tegen me is					
35. Als niks me meer kan schelen					
36. Als ik denk dat ik mijn gebruik onder controle heb					
37. Als ik me voorstel hoe het is om te gebruiken					
38. Als ik denk dat ik sociaal kan gebruiken					
39. Als ik moe ben					
40. Als ik me niet lekker voel					
41. Als ik honger heb					
42. Als ik pijn heb					
43. Als ik niet kan slapen					
44. Als ik rusteloos ben					
45. Aan het einde van een moeilijke dag					
46. Als ik me in sociale situaties bevind					
47. Als ik depressief ben					
48. Als ik me energiek en high wil voelen					
49. Als ik aardig wil zijn					
50. Als ik het gevoel heb dat er misbruik van me is gemaakt					
51. Als ik voor een moeilijk probleem sta					
52. Als ik nieuwsgierig ben					
53. Als ik niet aan problemen wil denken					
54. Als ik uit de dagelijkse sleur wil breken					
55. Als ik in mijn eigen wereld wil zijn					
56. Als ik erbij wil horen					
57. Als ik veel verloren heb					
58. Anders, namelijk					

In welke situaties heb ik zin om te gebruiken/gamen/gokken?

Hieronder lees je een aantal situaties waarin sommige mensen zin hebben om te gebruiken/gamen/gokken. Zin voel je vaak op die momenten dat je gewoon bent te gebruiken/gamen/gokken, maar het om één of andere reden niet kan. Bijvoorbeeld: je voelt je boos en krijgt zin in een glas alcohol, maar je bent nog op het werk en je kan niet drinken. Of je kan ook zin ervaren in situaties waarin je vroeger wel gebruikte, maar waarin je nu niet meer wilt gebruiken.

Zet bij elke situatie een kruisje in de kolom die past: heb jij in die situatie geen, een beetje, veel, heel veel zin om te gebruiken/gamen/gokken? Duid 'niet van toepassing' (n.v.t.) aan wanneer je niet in zo'n situatie komt. Onderaan kan je nog andere situaties aanvullen.

In deze situatie heb ik ... zin om te gebruiken/gamen/gokken.	Geen	Een beetje	Veel	Heel veel	n.v.t.
1. Als ik niet moet werken					
2. Als iemand mij iets aanbiedt					
3. Als ik anderen zie gebruiken					
4. Als ik me verveel					
5. Als ik seks ga hebben					
6. Als ik iets te vieren heb					
7. Als ik ruzie met iemand heb					
8. Als ik ergens tegenop zie					
9. Als het niet lekker loopt op mijn werk					
10. Als ik het druk heb					
11. Als ik geld heb					
12. Als ik schulden heb					
13. Als ik uitga, op festivals of bij concerten					
14. Als het heel gezellig is					
15. Als ik alleen ben					
16. Als mensen blijven aandringen					
17. Als het thuis niet goed gaat					
18. Op plekken waar ik meestal gebruik					
19. Als ik verdrietig ben					
20. Als ik me alleen voel					
21. Als ik gespannen ben					
22. Als ik me gelukkig wil voelen					
23. Als ik alles even wil vergeten					
24. Als ik me slecht voel over mezelf					
25. Als ik me schuldig voel					
26. Als ik bang ben					
27. Als ik somber ben					
28. Als ik boos ben of geïrriteerd					
29. Als ik vrolijk ben					
30. Als ik me onzeker voel					





In deze situatie heb ik ... zin om te gebruiken/gamen/gokken.	Geen	Een beetje	Veel	Heel veel	n.v.t.
31. Als ik het gevoel heb dat alles mis gaat					
32. Als ik ergens tegenop zie					
33. Als ik aan het piekeren ben					
34. Als ik denk dat iedereen tegen me is					
35. Als niks me meer kan schelen					
36. Als ik denk dat ik mijn gebruik onder controle heb					
37. Als ik me voorstel hoe het is om te gebruiken					
38. Als ik denk dat ik sociaal kan gebruiken					
39. Als ik moe ben					
40. Als ik me niet lekker voel					
41. Als ik honger heb					
42. Als ik pijn heb					
43. Als ik niet kan slapen					
44. Als ik rusteloos ben					
45. Aan het einde van een moeilijke dag					
46. Als ik me in sociale situaties bevind					
47. Als ik depressief ben					
48. Als ik me energiek en high wil voelen					
49. Als ik aardig wil zijn					
50. Als ik het gevoel heb dat er misbruik van me is gemaakt					
51. Als ik voor een moeilijk probleem sta					
52. Als ik nieuwsgierig ben					
53. Als ik niet aan problemen wil denken					
54. Als ik uit de dagelijkse sleur wil breken					
55. Als ik in mijn eigen wereld wil zijn					
56. Als ik erbij wil horen					
57. Als ik veel verloren heb					
58. Anders, namelijk					



5. Het belang van verandering vergroten

Voor- en nadelenbalans

Doel

De cliënt staat stil bij de voor- en nadelen van zijn gebruik, gamen of gokken.

De ambivalentie van de cliënt rond zijn gebruik of gedrag worden zichtbaar en bespreekbaar.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Mijn balans van voor- en nadelen'
- ▶ Optioneel: 'Kaartjes voordelen en nadelen van gebruik, gamen en gokken'
- ▶ Optioneel: werkblad 'Checklist voor- en nadelen'

Aan de slag

STAP 1: Vraag naar de voordelen van het middelengebruik, gamen of gokken en de nadelen van verandering.

Laat de cliënt voordelen van zijn gebruik/gedrag en de nadelen van verandering noteren in de linkerkolom van het werkblad. Als je met de kaartjes werkt, laat je hem die kaartjes selecteren die op hem van toepassing zijn. Voorzie ook enkele blanco kaartjes die de cliënt zelf kan invullen. Gebruik je liever de checklist? Laat dan de cliënt kruisjes zetten bij die voor- en nadelen die hij zelf ervaart.

Vraag kort door naar mogelijke positieve effecten op verschillende vlakken als de cliënt de voordelen moeilijk kan verwoorden.

- ▶ Wat ervaar je lichamelijk als je gebruikt, gamet of gokt? (bijvoorbeeld geen pijn voelen, fit en actief zijn, goed kunnen slapen)
- ▶ Wat voel je dan? (bijvoorbeeld vrolijk, grappig, rustig, relaxed, fijn, niet boos, niet verdrietig, stoer, dingen om je heen anders zien)
- ▶ Wat doet het met je relaties of je plaats in de groep? (bijvoorbeeld gemakkelijk praten met anderen, samen lachen, gezellig, ik hoor erbij, ik doe net als anderen)
- ▶ Welke positieve effecten op werk/studies ervaar je eventueel? (bijvoorbeeld ik voel me fijner op mijn werk, ik kan mijn (school)werk beter doen)

Mensen hebben goede redenen om te gebruiken, te gamen of te gokken. Toon begrip en erkenning voor de ervaring van de cliënt door te reflecteren.

Door te vragen naar de voordelen van het gebruik / gedrag krijg je een zicht op de functie die het middel of gedrag heeft. Als je naar veranderen wil toewerken, is dit belangrijke info. Het helpt de cliënt om een zicht te krijgen op wat verandering moeilijk kan maken. Het zoeken naar alternatieven voor deze voordelen zal deel uitmaken van een veranderplan.

Door te vragen naar de voordelen van gebruik en de redenen om niet te veranderen creëer je mandaat om later te vragen naar de nadelen van het gebruik. Je wilt er immers naartoe werken dat de cliënt zelf zoveel mogelijk motieven voor verandering verwoordt. Geef dus aandacht aan de voordelen, maar ga dieper in op de nadelen (stap 2). Indien de voordelen al voldoende aan bod zijn gekomen, kan je deze stap overslaan.





TIP

- ▶ Maak geen interpretaties of correcties; werk met wat de cliënt ervaart.
- ▶ Als de cliënt iets beschrijft wat niet lijkt te kloppen met wat je weet over dat middel of gedrag, vraag dan door. Ga dan samen met de cliënt op zoek naar productinformatie en corrigeer zijn beeld aan de hand van objectieve informatie (online, folders, ...). Vermijd in discussie te gaan. In de methodiek 'informatie geven' op p. 69 vind je tips.

STAP 2: Vraag naar de nadelen van het middelengebruik, gamen en gokken en de voordelen van verandering.

Stel voor om over te gaan naar het bespreken van de nadelen van het gebruik /gedrag en de voordelen van verandering.

- ▶ Welke problemen krijg je door gebruik, gamen of gokken?
- ▶ Wat kan er mis gaan als je hebt gebruikt, gegamed, gegokt?
- ▶ Waar maak jij je zorgen om?
- ▶ Stel dat jij iets zou veranderen aan je gebruik / gedrag, wat zou dit je opleveren? Welke voordelen zie je zelf? Wat kan je dan gemakkelijker bereiken? Hoe helpt jou dat om te bereiken wat je wilt in het leven?

Laat de cliënt de nadelen van zijn gebruik/gedrag noteren in de rechterkolom of laat hem de kaartjes selecteren die op hem van toepassing zijn.

Onderstaande categorieën kunnen inspiratie bieden.

- ▶ **Lichaam:** hoofdpijn, moeheid, misselijkheid, dingen vergeten, hart klopt snel, geïrriteerde ogen, slechte conditie, slaapproblemen, je ziek voelen, duizelig
- ▶ **Gevoel:** down, verdrietig, bang, boos, dingen kapot willen maken, veel willen eten, paniek, stemmen horen, psychotisch worden, in de war raken, gefrustreerd, prikkelbaar of rusteloos zijn
- ▶ **Relaties met vrienden, gezinsleden, familie:** ruzie krijgen, dingen doen waar je spijt van krijgt, mensen die boos worden
- ▶ **Werk/studie:** te laat komen op je werk of school, te moe zijn om te werken of studeren, niet opdagen, ruzie met collega's of vriend(inn)en
- ▶ **Geld:** schulden, noodzakelijke dingen niet kunnen kopen, dealer niet kunnen betalen, bedreigd worden door de dealer
- ▶ **Maatschappelijke situatie:** ik hoor er niet bij

Eventueel kan je nog een onderscheid maken tussen nu (de kortetermijngevolgen) en binnen een jaar (de langetermijngevolgen).

- ▶ Reflecteer de nadelen en vraag door. Hierdoor laat je de cliënt uitweiden over de nadelen van zijn gebruik/gedrag en versterk je zijn motivatie om te veranderen.
- ▶ Maak geen interpretaties en geef erkenning aan de last die het gebruik/gedrag met zich meebrengt.
- ▶ Het is perfect mogelijk dat je cliënt schippert tussen redenen om wel en niet te veranderen. Geef erkenning aan dit gevoel van ambivalentie, dat volstrekt normaal is. Het is ook normaal dat men ondanks de nadelen die men ondervindt, het gebruik/gedrag moeilijk kan veranderen als dit een gewoonte is geworden. Je kan hier informatie over geven aan de hand van de brochure 'Waarom een verslaving moeilijk te doorbreken is'. Zie de methodiek 'Informatie geven' op p. 69.
- ▶ Als de cliënt zelf geen nadelen ziet, vraag dan naar reacties uit zijn omgeving.





TIP

- ▶ Je kan deze oefening ook voorleggen aan de partner, familieleden of andere vertrouwensfiguren en met de cliënt bespreken. De inbreng van de context geeft vaak bijkomende inzichten aan de cliënt en kan dialoog openen of verdiepen.
- ▶ Je kan ook vragen wat de voordelen zouden zijn van verandering (zie werkblad voor- en nadelen).

STAP 3: Vat de voor- en nadelen samen.

Erken de voordelen van gebruik, gamen of gokken (en argumenten tegen verandering), maar geef meer gewicht aan de nadelen (uitingen van belang van verandering). Begin daarom je samenvatting met de argumenten tegen verandering (voordelen van gebruik) en eindig met de argumenten voor verandering (nadelen van gebruik). Zo nodig je de cliënt uit om verder door te gaan op deze laatste en nog meer motieven voor verandering te uiten. Op die manier versterk je de motivatie van de cliënt om zijn gebruik/gedrag te veranderen.

Varianten



In de online zelfhulpmodule van www.alcoholhulp.be, www.cannabishulp.be, www.drughulp.be en www.gokhulp.be kan je ook een voor- en nadelenbalans maken. Een extra is dat de cliënt gewichten kan geven (1= niet belangrijk tot 5 = erg belangrijk) aan alle voor- en nadelen. De zelfhulpmodules zijn gratis en anoniem. De cliënt moet enkel een account aanmaken. Alle oefeningen blijven dan voor hem bewaard.

Op www.kickwise.be staat een gelijkaardige oefening. Daar slaat de balans ook letterlijk door, afhankelijk van welke gewichten de cliënt geeft.

Opgelet: deze website is specifiek voor jongeren en jongvolwassenen. Is je cliënt creatief? Dan kan hij ook een balans tekenen en gewichten toekennen aan beide kanten.

Mijn balans van voor- en nadelen

<p>Mijn voordelen van DRINKEN – GEBRUIKEN – GAMEN – GOKKEN</p>	<p>Mijn nadelen van DRINKEN – GEBRUIKEN – GAMEN – GOKKEN</p>
<p>Mijn nadelen van minderen of stoppen</p>	<p>Mijn voordelen van minderen of stoppen</p>

Kaartjes voordelen en nadelen van gebruik, gamen en gokken



 <p>het smaakt lekker</p>	 <p>geen pijn voelen</p>	 <p>fit/actief zijn</p>	 <p>lekker slapen</p>
 <p>vrolijk</p>	 <p>grappig</p>	 <p>relaxt</p>	 <p>fijn</p>
 <p>stoer</p>	 <p>dingen om je heen anders zien</p>	 <p>gemakkelijk praten met anderen</p>	 <p>gezellig samen lachen</p>
 <p>mijn vrienden kijken naar mij op</p>	 <p>ik hoor erbij</p>	 <p>langer wakker blijven</p>	 <p>beter omgaan met stress</p>
 <p>fijnere seks</p>	 <p>ik voel me fijner op mijn werk</p>	 <p>Geeft me een veilig gevoel</p>	 <p>Het is uitdagend</p>
















Kaartjes voordelen en nadelen van gebruik, gamen en gokken



 <p>Dingen kapot maken</p>	 <p>Veel willen eten</p>	 <p>Paniek</p>	 <p>Stemmen horen</p>
 <p>Niet meer zonder drugs/ drank kunnen</p>	 <p>Onrustig</p>	 <p>Schuldig voelen/ spijt hebben</p>	 <p>Schamen</p>
 <p>Overdag slapen 's nachts wakker</p>	 <p>Agressief worden</p>	 <p>Ruzie krijgen</p>	 <p>Liegen</p>
 <p>Te laat komen op het werk/ te laat komen bij vrienden</p>	 <p>Te moe zijn om te werken</p>	 <p>Ongeval</p>	 <p>Vallen</p>
 <p>Slechte conditie</p>	 <p>Persoonlijke verzorging verwaarlozen</p>	 <p>Slechtgezigd / humeurig zijn</p>	 <p>Droge / geïrriteerde ogen</p>







Kaartjes voordelen en nadelen van gebruik, gamen en gokken



 <p>Ruzie met collega's</p>	 <p>Niet kunnen concentreren</p>	 <p>Kost veel geld</p>	 <p>Schulden</p>
 <p>Hoofdpijn</p>	 <p>Moe</p>	 <p>Misselijk</p>	 <p>Dingen vergeten</p>
 <p>Vergiftiging</p>	 <p>Hart klopt snel</p>	 <p>Rode ogen</p>	 <p>Slecht zien</p>
 <p>Down</p>	 <p>Verdrietig</p>	 <p>Bang</p>	 <p>Boos</p>
 <p>Mijn gewicht neemt toe</p>	 <p>Gewicht verliezen</p>	 <p>Fouten maken op het werk / thuis</p>	 <p>Geld verdienen / winnen</p>

Kaartjes voordelen en nadelen van gebruik, gamen en gokken



 <p>Leren samenwerken</p>	 <p>Nieuwe vaardigheden leren</p>	 <p>Ik ben er goed in</p>	 <p>Me minder eenzaam voelen</p>
 <p>Me niet vervelen</p>	 <p>Mijn zorgen vergeten</p>		

Checklist voor- en nadelen¹⁰

Hieronder vind je heel wat voor- en nadelen die mensen ervaren als ze middelen gebruiken, gamen of gokken. Kruis aan wat jouw voor- en nadelen zijn. Ervaar jij een voor- of nadeel dat niet in de lijst staat? Dan kan je dit onderaan in de lege vakjes invullen.

Voordelen	Nadelen
ik kan even alle zorgen vergeten	Ik heb een kater de dag erna
ik heb het nodig om te ontspannen	mijn gezondheid lijdt eronder
in gezelschap voel ik me meer zelfzeker	ik schaam me achteraf
ik krijg het gevoel alles aan te kunnen	ik voel me niet fit
ik voel minder pijn of verdriet	ik word er suf of lusteloos van
ik voel me minder angstig	ik doe dingen die ik eigenlijk niet wil doen
het vult een leegte op	ik krijg er een grote mond van
ik durf meer mijn mening zeggen	ik maak sneller ruzie
ik durf anderen op hun plaats te zetten	ik schaam me achteraf
ik heb het gevoel 'erbij te horen'	ik kan me minder goed concentreren
ik word er vrolijk van	ik vergeet steeds meer
ik slaap beter in	ik stel dingen uit
ik voel me vrij van zorgen	ik kom nergens meer toe
het is een goede afsluiting van mijn werkdag	het kost veel geld
ik word er optimistisch van	ik slaap slecht of kan moeilijk doorslapen
ik kan me laten gaan	ik word er dik van
ik heb meer zin om te vrijen	ik word er triest van
ik verveel me minder	ik erger mij aan anderen
ik krijg er goede ideeën door	anderen ergeren zich aan mij
ik kan alles anders bekijken	vrijen lukt niet goed meer
ik voel me lossier en meer open	ik verlies de controle over mezelf
ik voel me overal boven staan	ik maak fouten in het verkeer
ik amuseer me beter	ik verwaarloos mezelf
ik vind het lekker	ik gedraag me agressief of lastig
ik geraak in een roes	ik krijg er problemen met mijn partner door
ik ben minder snel kwaad	ik krijg problemen op het werk of op school
ik voel me een winnaar	ik krijg er schulden door
ik heb meer zelfvertrouwen	ik lieg tegen mezelf
ik heb meer energie	ik kom te laat op het werk



¹⁰Gebaseerd op www.alcoholhulp.be en www.kickwise.be



Voordelen	Nadelen
ik ben productiever op het werk	ik heb blauwe plekken en andere letsels door te vallen
ik kan beter mijn gevoelens tonen	ik hoor of zie dingen die er niet zijn
ik heb minder stemmen in mijn hoofd	ik krijg problemen met de politie
anderen vinden mij leuker	ik kan niet meer zonder
ik voel me onoverwinnelijk	ik voel me gestresseerd
ik leer nieuwe vaardigheden	ik verwaarloos mijn partner, mijn gezin,...
ik win er geld mee	ik lieg tegen mijn partner, mijn gezin,...

.....

Mijn netwerk en gebruik, gamen of gokken (deel 2)



Doel

Doordat de cliënt de negatieve impact van gebruik, gamen of gokken op zijn vroegere sociaal netwerk verwoordt, wordt het belang van de verandering vergroot. Doordat de cliënt zijn huidige netwerk vergelijkt met de situatie die hij wenst, ontdekt hij met welke van zijn waarden en doelen zijn huidige gedrag conflicteert en wordt het belang van de verandering versterkt.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Mijn netwerk' (p. 51)

Aan de slag

STAP 1: Laat de cliënt het huidige netwerk met het netwerk van vroeger vergelijken

De methodiek bouwt verder op 'mijn netwerk (deel 1, zie p. 49)'. Neem de netwerkcirkel erbij die de cliënt toen gemaakt heeft. Vraag aan de cliënt om terug te denken aan hoe zijn netwerk eruit zag voor er sprake was van middelengebruik, gamen of gokken. Laat hem hiervoor een nieuwe cirkel invullen of tekenen. Laat de cliënt beide netwerkcirkels naast elkaar leggen. Stel onderstaande richtvragen om het verschil tussen beide cirkels helder te krijgen. Zo maak je de impact van het gebruik / gedrag op zijn contacten visueel.

- ▶ Hoe is het nu? Hoe was het vroeger?
- ▶ Wat valt er je op als je beide cirkels met elkaar vergelijkt?
- ▶ Hoe verschilt de cirkel van nu met de cirkel van voor het middelengebruik / gamen / gokken?
- ▶ Welke verschuivingen zijn er gebeurd sinds toen?
- ▶ Wie is er bijgekomen? Wie is er verdwenen uit de cirkel? Of is dichter of verder komen te staan?
- ▶ Welke rol heeft het middelengebruik / gamen / gokken in deze veranderingen?

STAP 2: Laat de cliënt nadenken over zijn ideale / gewenste netwerk

Laat de cliënt de netwerkcirkel invullen of tekenen voor zijn gewenste situatie.

Stel daarbij de volgende richtvragen:

- ▶ Hoe zou je het willen in de toekomst?
- ▶ Hoe ziet jouw ideale cirkel eruit?
- ▶ Wat valt er je op als je deze cirkel vergelijkt met de cirkel die weergeeft hoe het nu is?
- ▶ Welke verschillen zie je tussen beide cirkels?
- ▶ Welke gelijkenissen?
- ▶ Wie wil je graag opnieuw meer zien?
- ▶ Welke contacten mis je?
- ▶ Wie wil je liever wat minder zien?
- ▶ Wat kan een eerste stap zijn om dichterbij de gewenste situatie te komen?

Vat samen wat de cliënt verteld heeft. Leg daarbij vooral de klemtoon op de mogelijke redenen voor verandering.

Je kan voor gamen een onderscheid maken tussen online en offline contacten (virtual life en real life).

TIP



De trappenvraag: waar wil ik naartoe?

Doel

De cliënt staat stil bij wat hij belangrijk vindt en wat hij wil. Als gebruik, gamen of gokken conflicteert met deze waarden en doelen, wordt het belang van verandering versterkt. Door aandacht te geven aan wat er wel al goed gaat en de sterktes van de cliënt, wordt het vertrouwen in verandering versterkt.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Waar wil ik naartoe?'
- ▶ Alternatief: werkblad 'Mijn wensen en dromen voor de toekomst'

Aan de slag

Deze methodiek werkt met een schaalvraag gevisualiseerd door een trap. Bovenaan de trap is de gewenste situatie voor de cliënt. Onderaan de trap is het tegenovergestelde, de ongewenste situatie, wanneer het helemaal niet goed gaat. Noteer dit eventueel op het werkblad.

STAP 1: Wat is de gewenste situatie?

Vraag aan de cliënt hoe zijn leven er zou uitzien wanneer hij bovenaan de trap staat. Wat doet hij dan? Vraag door om dit zo concreet mogelijk te maken. Geef de cliënt voldoende tijd en vermijd om als hulpverlener te veel zelf in te vullen.

Voorbeelden van gewenste situaties: ik wil op eigen benen staan, ik wil een betere relatie met mijn familie, ik wil terug werk vinden, ik wil schuldevrij zijn, ...

TIP

Een valkuil bij deze methodiek is dat je een onrealistisch ideaal voedt. Dat kan op termijn tot een gevoel van mislukking leiden, en het zelfbeeld verder ondermijnen.

Achter dit ideaal zit een waarde, iets wat de cliënt erg belangrijk vindt. Help de cliënt met het vertalen van zijn ideaalbeeld naar meerdere haalbare doelen door te concretiseren. Zoek samen naar hoe de cliënt deze waarde in het dagelijks leven stap voor stap in de praktijk kan brengen. Gebruik hiervoor stap 3.

STAP 2: Hoe is de huidige situatie?

Vraag de cliënt om aan te geven waar hij nu op de trap staat. Ga niet in discussie over de plaats die hij aanduidt en aanvaard deze.

- ▶ Wat is de huidige situatie?
- ▶ Hoe gaat het nu?
- ▶ Wat is er nu al aanwezig van de gewenste situatie? Wat maakt dat je op trede x staat en niet op trede y (enkele treden lager)?

Versterk enerzijds **uitingen van willen veranderen van de ervaren noodzaak om te veranderen**, door ze te reflecteren en er verder op door te vragen.

Als de cliënt dit zelf niet benoemt, vraag dan welke rol het middelengebruik hierin heeft.

- ▶ Welke rol speelt je middelengebruik hier?
- ▶ Welke rol speelt het gamen/gokken hier?
- ▶ Welke impact heeft je gebruik/gamen/gokken op het bereiken van de gewenste situatie?





Bevestig anderzijds de dingen die nu al goed gaan, de sterktes van de cliënt en zijn inspanningen om met moeilijkheden om te gaan. Wat zijn **sterktes en krachten**? Denk aan krachten in de persoon zelf, maar ook aan krachten in zijn omgeving (familie, vrienden, ...). Je versterkt hiermee het vertrouwen in de eigen mogelijkheden om te veranderen en stappen te zetten naar de gewenste situatie.

- ▶ Hoe heb je het klaargespeeld om op deze plaats te staan?
- ▶ Wat doe je anders dan toen je nog lager op de trap stond?
- ▶ Wat heb je gedaan om hier te komen?
- ▶ Met wie heb je dit gedaan?

Als de cliënt het moeilijk heeft om zijn sterktes en krachten te verwoorden, vraag dan naar **positieve uitzonderingen op het probleem**.

- ▶ Wanneer is het probleem minder?
- ▶ Wanneer voel je je beter?
- ▶ Wat is er dan anders?
- ▶ Wat doe je dan anders?

Vraag ook waar anderen hem op de trap zouden plaatsen (partner, kinderen, familie, vrienden, hulpverleners, ...) en waarom. Wat zien zij dat goed loopt?

Soms gaat het om kleine verwezenlijkingen. Zaken waar de cliënt en de hulpverlener vaak niet aan denken als 'successen'. Belangrijk is de bril op te zetten van wat er wel lukt, wat goed/beter gaat, welke inspanning de cliënt levert, wat al een stapje in de goede richting is, ...

STAP 3: Vraag naar wat er moet gebeuren om dichterbij de gewenste situatie te komen.

Vraag naar wat de cliënt kan doen om een trede te stijgen op de trap en wie of wat hij daarvoor nodig heeft. Vraag wat dit betekent voor het middelengebruik, game- of gokgedrag.

- ▶ Wat zou je kunnen doen om een trede op te schuiven in de richting van je doel? / welke stappen zou je kunnen zetten om...
- ▶ Welke verandering in het middelengebruik/gamen/gokken zou helpen om dichterbij het doel (de gewenste situatie) te komen?

Je kan het gesprek afronden met één of meerdere concrete, haalbare stappen die de cliënt kan zetten om een trapje te stijgen, om dichterbij de gewenste situatie te komen.

- ▶ 'Je noemde verschillende mogelijke stappen die jou dichterbij de gewenste situatie zouden brengen. Welke van deze stappen ben je bereid om op dit moment te zetten?'
- ▶ 'Erken de inbreng van de cliënt door te reflecteren en rond af met een samenvatting.'
- ▶ 'Spreek af wanneer jullie hier samen op terugkomen.'

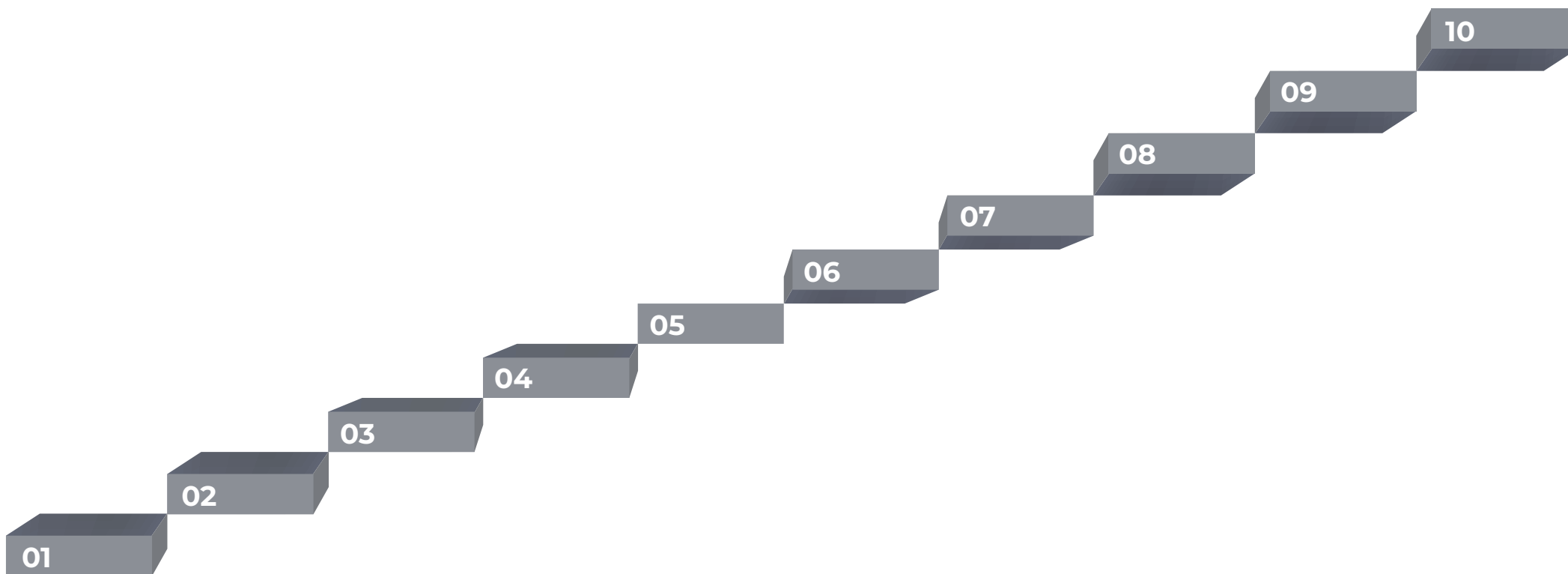
Variant

Een andere manier om te vragen naar wat de cliënt wil bereiken is de methodiek 'Mijn wensen en dromen voor de toekomst'. Per levensdomein (vrienden, familie, werk, ...) wordt er gevraagd waar de cliënt over ½ jaar, 3 jaar en 5 jaar wil staan.

Waar wil ik naartoe?



Plaats jezelf op één van de treden van deze trap



Mijn wensen en dromen voor de toekomst

Nu	Over 1/2 jaar	Over 3 jaar	Over 5 jaar
Familie			
Gezondheid			
Welzijn, je goed voelen			
Intieme relaties / seksualiteit			
Opleiding / persoonlijke groei			
Ontspanning / plezier			
Ouderschap			
Vrienden / sociaal leven			
Werk / dagbesteding			
Wonen			
Zingeving / spiritualiteit / geloof			



Levenscirkel

Doel

De cliënt staat stil bij zijn waarden, wat hij belangrijk vindt op zijn verschillende levensdomeinen. Het belang van verandering wordt versterkt wanneer de cliënt ervaart dat gebruik, gamen en gokken conflicteert met deze waarden en doelen.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Levenscirkel'

Aan de slag¹¹

Je kan de oefening op de volgende manier introduceren:

'Met de volgende oefening gaan we samen op zoek naar wat voor jou je leven zinvol maakt. We gaan per levensdomein kijken hoe belangrijk dit voor je is. Dan gaan we kijken hoe jij de levensdomeinen graag wilt invullen. Hoe tevreden je bent met hoe het op dit moment op dit vlak is in je leven? Welke zaken wil je behouden? Aan welke zaken wil je meer aandacht geven of anders aanpakken?'

Leg de cliënt het werkblad voor en vraag met welk levensdomein hij wilt beginnen. Voor elk levensdomein stel je twee vragen, waarop de cliënt met een cijfer van 0 tot 10 antwoordt:

- ▶ **B:** Hoe **belangrijk** is dit domein in je leven?
- ▶ **T:** Hoe **tevreden** ben je over dit domein?

Vraag zoveel mogelijk door:

- ▶ Waar ben je wel al tevreden over? Wat maakt dat je jezelf een ... geeft, en niet een lager cijfer? Wat zou je helpen om meer tevreden te zijn over dit levensdomein?
- ▶ Wat is ervoor nodig om je 1 cijfer hoger te geven? Welke stap kan jij zetten om er een hoger cijfer van te maken?

Door alle levensdomeinen op dezelfde manier te bevragen, kan je peilen naar wat de cliënt verder wilt bespreken of wilt veranderen. Gebruik, gamen en gokken staan mee opgenomen als domeinen. Per levensdomein waaraan de cliënt wilt werken, kan je vragen wat de invloed van het middelengebruik op dat levensdomein is. In de methodiek 'Mijn waarden' vind je richtvragen om dit te exploreren (zie p. 111).

Erken de beleving van de cliënt door telkens te reflecteren en regelmatig samen te vatten.

Varianten

Op www.vaardigleven.be/modules/waarden vind je de methodiek 'Je waarden verhelderen per levensdomein' met een specifiek werkblad voor elk levensdomein. Je vindt op deze website ook een [huiswerkboek](#) met een printversie van deze werkbladen.



¹¹Gebaseerd op www.vaardigleven.be. Je vindt hier nog meer methodieken op basis van ACT en mindfulness.





Heb je minder tijd? Op www.vaardigleven.be/modules/waarden vind je ook twee kortere waardenoefeningen:

► **Bucketlist**

Je stelt de cliënt de volgende vragen: 'Stel dat je nog maar 1 jaar te leven had. Wat zou je dan nu veranderen?' en 'Stel dat je nog maar 1 maand te leven had. Wat zou je in die maand dan zeker nog willen doen?' De antwoorden op deze vragen zeggen iets over wat je cliënt belangrijk vindt in zijn leven. Dit kan je aftoetsen met de volgende vraag 'Wat zegt jouw bucketlist over wat jij belangrijk vindt in het leven?'

► **Speech voor je 80^{ste} verjaardag**

Hier vraag je aan je cliënt om zich voor te stellen dat zijn familie, vrienden en ex-collega's een groot feest georganiseerd hebben. Ze houden speeches en vertellen wat jij voor hen betekend hebt en wat voor persoon je bent geweest. 'Wat zou je hen willen horen zeggen? Hoe wil je dat men zich jou zal herinneren?'



Levenscirkel

B = Hoe belangrijk is dit domein in je leven? (0=helemaal niet belangrijk / 10 = heel belangrijk)
 T = Hoe tevreden ben je over dit domein? (0=helemaal niet tevreden / 10 = heel tevreden)

Familie
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gezondheid
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welzijn, je goed voelen
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrienden / sociaal leven
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geld
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ontspanning / plezier
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gokken
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wonen
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gamen / sociale media
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Werk / dagbesteding
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

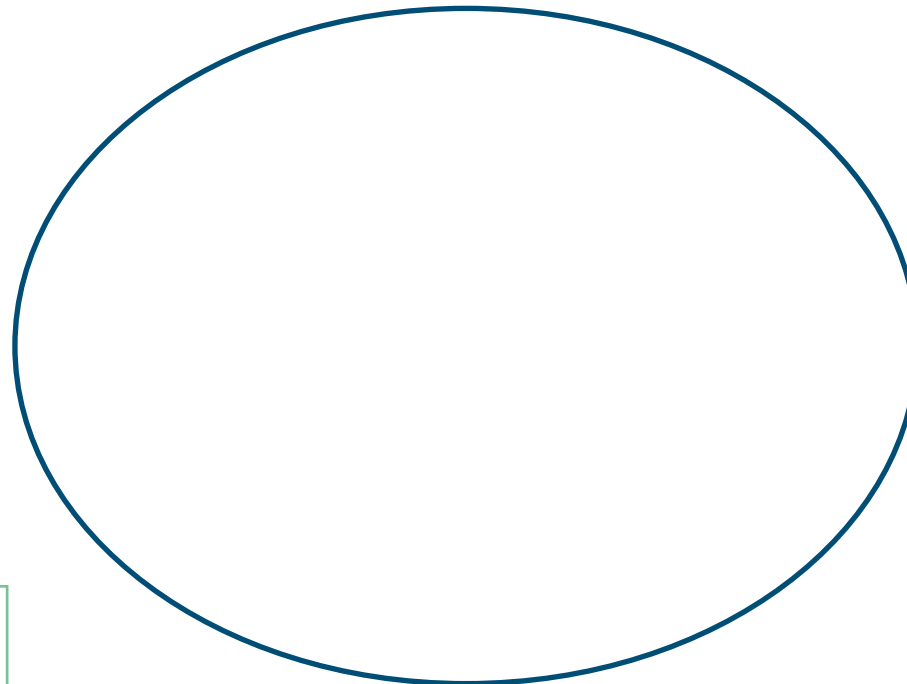
Alcohol- en druggebruik
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ouderschap
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zingeving / spiritualiteit / geloof
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Opleiding / persoonlijke groei
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intieme relaties / seksualiteit
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





Mijn waarden

Doel

De cliënt staat stil bij zijn waarden. Als het gebruik, gamen of gokken conflicteert met deze waarden, wordt het belang van verandering versterkt.

Materiaal

- ▶ Waardenkaarten
- ▶ Alternatief: werkblad 'Mijn waarden'

Aan de slag

- (1) Vraag de cliënt de waardenkaarten te sorteren op twee stapels: belangrijk – niet belangrijk. Afhankelijk van hoe belangrijk ze al dan niet voor hem persoonlijk zijn.
- (2) Vraag de cliënt om van de kaarten van de stapel 'belangrijk' de 5 meest belangrijke waarden te kiezen.
- (3) Wat betekent deze waarde voor jou?
- (4) Hoe breng jij deze waarde op dit moment in de praktijk in jouw dagelijks leven?
- (5) Langs de andere kant breng je deze waarde misschien niet altijd in de praktijk zoals je zou willen. Waar merk je dat?
- (6) Als je nu denkt aan je gebruik. Welk effect heeft dit op de manier waarop je de waarde in de praktijk brengt?
- (7) Wat kan je doen om deze waarde meer in de praktijk te brengen?

Erken de beleving van de cliënt en druk empathie uit door regelmatig te reflecteren en samen te vatten.

Motieven die geworteld zijn in de waarden en doelen van iemand, zijn het meest autonoom. Gedragsverandering is duurzamer als ze autonoom gemotiveerd is.

TIP

Zich bewust worden van de kloof tussen zijn gedrag en zijn waarden en doelen kan een sterke onrust veroorzaken. Deze kan de aanzet geven voor verandering, als de cliënt zich voldoende competent voelt om te veranderen.

Alternatief

Laat de cliënt de vragen beantwoorden aan de hand van een werkblad.



Waardenkaarten¹²

<p>Aantrekkelijk zijn Fysiek aantrekkelijk zijn</p>	<p>Aanvaarding Aanvaard worden zoals ik ben</p>	<p>Accuraatheid Precies zijn in mijn meningen en opvattingen</p>
<p>Alleen zijn Tijd en ruimte hebben om alleen te zijn</p>	<p>Authenticiteit Trouw zijn aan wie ik ben</p>	<p>Autonomie Mijn eigen keuzes maken</p>
<p>Autoriteit Leiding geven en verantwoordelijk zijn voor anderen</p>	<p>Avontuur Nieuwe en opwindende ervaringen hebben</p>	<p>Beschermen Degenen die ik liefheb beschermen en veiligheid bieden</p>
<p>Bescheidenheid Bescheiden en eenvoudig zijn</p>	<p>Betekenis hebben Een blijvende bijdrage leveren aan de wereld</p>	<p>Betrouwbaarheid Deugdelijk en geloofwaardig zijn</p>
<p>Comfort Een aangenaam en comfortabel leven leiden</p>	<p>Complexiteit De complexiteit van het leven omarmen</p>	<p>Creativiteit Originele ideeën hebben</p>
<p>Dankbaarheid Dankbaar en tevreden zijn met wat ik heb en ben</p>	<p>Dapperheid Moedig en sterk zijn bij tegenslag</p>	<p>De kost winnen Geld inbrengen en voor mijn gezin zorgen</p>

¹²Uit [Praktijkboek Motiverende Gespreksvoering](#). Claessens, J. en d'Hondt, R. Gorinchem: Ekklesia (2019). Gebaseerd op: Personal values card sort. W.R. Miller, J. C'de Baca, D.B. Matthews, P.L. Wilbourne. University of New Mexico, 2001. www.motivationalinterviewing.org/sites/default/files/valuescardsort_0.pdf

<p>Deugzaamheid Een moreel zuiver leven leiden</p>	<p>Dienstbaarheid Anderen van dienst zijn</p>	<p>Doelgerichtheid Richting en betekenis geven aan mijn leven</p>
<p>Eenvoud Een eenvoudig leven leiden, met minimale behoeften</p>	<p>Eerlijkheid Eerlijk en waarheidsgetrouw zijn</p>	<p>Engagement Langdurige en betekenisvolle engagementen opnemen</p>
<p>Erbij horen Betrokken zijn, erbij horen</p>	<p>Fitheid Lichamelijk fit en sterk zijn</p>	<p>Flexibiliteit Je gemakkelijk aanpassen aan nieuwe omstandigheden</p>
<p>Geliefd zijn Geliefd worden door mijn naasten</p>	<p>Gematigdheid Excessen vermijden en de middenweg vinden</p>	<p>Geven en nemen Bereid zijn tot geven en nemen bij streven naar overeenstemming</p>
<p>Gezin Een gelukkig en liefdevol gezin hebben</p>	<p>Gezondheid Lichamelijk gezond zijn</p>	<p>Gods wil De wil van God gehoorzamen</p>
<p>Gulheid, vrijgevigheid Wat ik heb aan anderen geven</p>	<p>Hoffelijkheid Rekening houden met anderen en beleefd zijn</p>	<p>Hoop Een positieve en optimistische kijk hebben</p>
<p>Hulpvaardigheid Beschikbaar zijn voor anderen en helpen</p>	<p>Humor De humoristische kant van mijzelf en de wereld zien</p>	<p>Innerlijke vrede Innerlijke vrede ervaren</p>

<p>Integriteit Dagelijks leven in overeenstemming met mijn waarden</p>	<p>Intelligentie Mijn geest scherp en actief houden</p>	<p>Intimiteit Mijn diepste ervaringen delen met anderen</p>
<p>Kennis Leren en bijdragen aan waardevolle kennis</p>	<p>Kunst Van kunst genieten of haar beoefenen</p>	<p>Leiderschap Leiding geven en anderen inspireren</p>
<p>Liefhebben Liefde geven aan anderen</p>	<p>Macht Controle uitoefenen over anderen</p>	<p>Medeleven Meevoelen en handelen uit zorg voor anderen</p>
<p>Meesterschap Competent zijn in mijn dagdagelijkse activiteiten</p>	<p>Milieubewust zijn In harmonie met het milieu leven</p>	<p>Mindfulness Bewust en aandachtig in het hier en nu leven</p>
<p>Monogamie Trouw zijn aan één partner, één liefdesrelatie hebben</p>	<p>Muziek Van muziek genieten of zelf muziek maken</p>	<p>Nederigheid Ingetogen en niet veeleisend zijn</p>
<p>Nieuwsgierigheid Nieuwe dingen zoeken, ervaren en leren</p>	<p>Non-conformiteit Gezag en normen in vraag stellen</p>	<p>Onafhankelijkheid Vrij zijn en onafhankelijk van anderen</p>
<p>Ontspanning Tijd nemen om te ontspannen en te genieten</p>	<p>Openheid Open staan voor nieuwe ervaringen, ideeën en mogelijkheden</p>	<p>Orde Geordend en georganiseerd leven</p>

<p>Patriotisme Mijn vaderland liefhebben en dienen</p>	<p>Passie Sterke gevoelens hebben over ideeën, activiteiten en mensen</p>	<p>Plezier Spelen en plezier maken</p>
<p>Plichtsgetrouwheid Mijn taken en plichten vervullen</p>	<p>Populariteit Door veel mensen aardig gevonden worden</p>	<p>Praktisch zijn Praktisch ingesteld zijn, nuttigheid belangrijk vinden</p>
<p>Prestatiegerichtheid Belangrijke zaken bereiken</p>	<p>Rationaliteit Mij laten leiden door rede, logica en evidentie</p>	<p>Realisme De zaken realistisch en praktisch benaderen</p>
<p>Rechtvaardigheid Eerlijke en gelijke behandeling van iedereen bevorderen</p>	<p>Rijkdom Veel geld bezitten</p>	<p>Risico Kansen grijpen en risico's nemen</p>
<p>Roem Bekend zijn en herkend worden</p>	<p>Romantiek Intense en opwindende liefde beleven</p>	<p>Samenwerking Met anderen samenwerken</p>
<p>Schoonheid Schoonheid om me heen waarderen</p>	<p>Seksualiteit Een actief en bevredigend seksleven hebben</p>	<p>Sensatie Een leven leiden vol spanning en opwinding</p>
<p>Spiritualiteit Spiritualiteit zoeken en ontwikkelen</p>	<p>Stabiliteit Een stabiel leven leiden</p>	<p>Steunen Anderen aanmoedigen en ondersteunen</p>

<p>Toewijding Zorgvuldig en plichtsgetrouw zijn in alles wat ik doe</p>	<p>Traditie Navolgen van gerespecteerde gewoonten uit het verleden</p>	<p>Trouw Loyaal en trouw zijn in relaties</p>
<p>Uitdaging Moeilijke taken of problemen op mij nemen</p>	<p>Veiligheid Veilig en beschermd zijn</p>	<p>Verandering Een leven leiden vol verandering en variatie</p>
<p>Verantwoordelijkheid Verantwoordelijke beslissingen nemen en uitvoeren</p>	<p>Verbeelding Dromen hebben en mogelijkheden zien</p>	<p>Verdraagzaamheid Mensen die anders zijn dan ik accepteren en respecteren</p>
<p>Vergevingsgezindheid Anderen makkelijk vergeven</p>	<p>Vlijt Hard werken en mijn taken goed uitvoeren</p>	<p>Vriendschap Goede vrienden hebben die me steunen</p>
<p>Vrijheid Zo vrij mogelijk zijn van voorwaarden en beperkingen</p>	<p>Welbehagen Me goed voelen</p>	<p>Wereldvrede Werken aan de wereldvrede</p>
<p>Zelfaanvaarding Mijzelf aanvaarden zoals ik ben</p>	<p>Zelfcontrole Me gedisciplineerd gedragen, mezelf onder controle hebben</p>	<p>Zelfkennis Een diepgaand en eerlijk begrip van mezelf</p>
<p>Zelfontplooiing Blijven veranderen en groeien</p>	<p>Zelfwaarde, eigenwaarde Me goed voelen over mezelf</p>	<p>Zorgzaamheid Voor anderen zorgen</p>

Mijn waarden

Dit zijn mijn belangrijkste waarden. Dit betekenen ze voor mij	Zo breng ik deze waarden in de praktijk	Zo breng ik ze niet in de praktijk zoals ik zou willen	Effect van mijn gebruik op het beleven van deze waarden	Zo kan ik deze waarden meer in de praktijk brengen
<p>BIJVOORBEELD</p> <p>Verantwoordelijkheid Dit is voor mij je plicht zo goed mogelijk doen</p>	<p>Ik probeer tijd te maken als ik merk dat mijn kinderen ergens mee zitten; ik voel mij daar als vader verantwoordelijk voor.</p> <p>Als ik me voor iets engageer, bijvoorbeeld in de voetbalclub, dan ga ik er 100% voor.</p>	<p>Door mijn werk en kleine kinderen heb ik niet altijd de energie om ook in het weekend bij activiteiten van de club aanwezig te zijn.</p>	<p>Als ik een kater heb dan heb ik geen geduld met de kinderen en kan ik ze niet helpen met hun schoolwerk.</p>	<p>Door minder overuren te maken, zal ik meer energie hebben en bij vaker voor de club kunnen inzetten.</p> <p>Door niet te veel te drinken na het werk, zal ik mijn kinderen beter kunnen helpen met hun schoolwerk.</p>



6. Versterken van vertrouwen in verandering

Meetlat van vertrouwen (en belang)

Doel

De cliënt verwoordt wat hem vertrouwen geeft dat verandering mogelijk is. Dit vertrouwen wordt zo versterkt. (De cliënt verwoordt waarom hij het belangrijk vindt om te veranderen en het belang van verandering wordt versterkt.)

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Meetlat van vertrouwen en belang'

Aan de slag

STAP 1: Inschatten van vertrouwen in (en belang van) verandering

De schaalvraag is een gespreksvaardigheid om de cliënt te laten vertellen over waar hij staat in zijn proces. Je kan een schaalvraag stellen over het vertrouwen in verandering of het belang van verandering. Je kan hiervoor het werkblad of een denkbeeldige schaal van 1 tot 10 gebruiken.

'Als je zou besluiten te [veranderen], hoeveel vertrouwen heb je dan – op een schaal van 1 tot 10 – dat je zou kunnen [veranderen]? 1 betekent 'helemaal geen vertrouwen' en 10 staat voor 'erg groot vertrouwen'. 'Hoe sta je op dit moment tegenover [deze verandering]?'
'Hoe belangrijk is het voor jou om te [veranderen]? Als 1 staat voor 'totaal niet belangrijk' en 10 'heel erg belangrijk', welk cijfer zou je jezelf dan geven?'

TIP

Welk cijfer je cliënt geeft, zegt je als hulpverlener iets over wat jouw taak kan zijn om verandering te bevorderen. Geef iemand zichzelf een lage score op vertrouwen en een hoge score op belang? Dan zal het belangrijk zijn om extra in te zetten op het verhogen van het zelfvertrouwen van je cliënt. Zit het op het vlak van vertrouwen wel goed? Maar merk je dat iemand het niet belangrijk vindt om te veranderen? Dan kan je meer inzetten op het verkennen van motieven om te veranderen.

STAP 2: Versterken van vertrouwen in eigen mogelijkheden om te veranderen (en het belang van verandering)

Het belangrijkste is niet het antwoord op de schaalvraag op zich, maar het laten verwoorden van motieven voor en vertrouwen in verandering door erop door te vragen. Wat maakt dat de cliënt op het genoemde cijfer staat en niet op een punt lager op de schaal? Welke ervaringen maken dat hij al een zekere mate van vertrouwen heeft? Door open vragen te stellen, laat je de cliënt dit zelf verwoorden. Vervolgens reflecteer je deze uitingen van vertrouwen en vraag je erop door. Daarna kan je vragen naar stappen die de cliënt kan zetten of wat er kan helpen om zijn vertrouwen te verhogen (met andere woorden zichzelf een hoger cijfer te geven).





Bijvoorbeeld: De cliënt geeft zichzelf cijfer 4 voor vertrouwen.

- ▶ Wat zit er al in die 4? Wat maakt dat je 4 zegt, en niet een lager cijfer? ... En wat nog?
- ▶ Wat is ervoor nodig om jezelf een 5 te geven in plaats van een 4?
Welke stap kan jij zetten om er een hoger cijfer van te maken?
- ▶ Op welke momenten ligt dit cijfer hoger? Welk cijfer is dit dan?
- ▶ Wat is er dan anders? Wat doe jij dan?
- ▶ Hoe heb je in het verleden een andere uitdaging aangepakt? Wat heeft je daarbij geholpen?
Welke kwaliteiten heb je daarbij ingezet?

Op dezelfde manier kan je doorvragen bij de score voor belang en de cliënt laten verwoorden wat motieven voor verandering zijn en wat het belang groter zou maken.



Meetlat van vertrouwen en belang

Als je zou besluiten om
hoeveel **vertrouwen** heb je dan dat je dit zou kunnen?

1 betekent 'helemaal geen vertrouwen' en 10 staat voor 'erg groot vertrouwen'



.....

Hoe **belangrijk** is het voor jou op dit moment om?

Als 1 staat voor 'totaal niet belangrijk' en 10 'heel erg belangrijk', welk cijfer zou je jezelf dan geven?



.....



Wie ben ik?

Doel

De cliënt krijgt inzicht in zijn eigen kwaliteiten, hulpbronnen en doelen. Het vertrouwen in zijn mogelijkheden om iets aan zijn gebruik, gamen of gokken te veranderen, wordt versterkt.

Materiaal

- ▶ Optioneel: Blanco papier en balpen of stift

Aan de slag

Deze methodiek kan je ook inzetten om de cliënt diepgaander te leren kennen. Je komt in contact met de cliënt als persoon, niet enkel met zijn probleem. Hier zetten we de methodiek in om de sterktes van de cliënt te exploreren en zo zijn vertrouwen te versterken.

STAP 1: Gebruik de metafoor van de hand om te exploreren wie de cliënt is.

Bij elk deel van de hand hoort een richtvraag.

- ▶ **Duim:** Waar ben je goed in?
- ▶ **Wijsvinger:** Waar wil je naartoe? Wat wil je bereiken? Waar droom je van?
- ▶ **Middenvinger:** Waar heb je een hekel aan?
- ▶ **Ringvinger:** Met wie voel je je verbonden?
- ▶ **Pink:** Waar voel je je klein in? Waar wil je graag nog in groeien / over bijleren?
- ▶ **Handpalm:** Wat is belangrijk voor jou (mensen, dieren, waarden, eigenschappen, hobby's, ...)?

STAP 2: Focus je bij de bespreking op de sterktes en kwaliteiten van je cliënt.

Zorg ervoor dat je zeker duim, wijsvinger en ringvinger bespreekt. Vraag door en concretiseer, ga zo veel mogelijk op zoek naar extra voorbeelden van de kwaliteiten van je cliënt.

Je kan daarbij de volgende richtvragen stellen:

- ▶ Kan je daar een voorbeeld van geven?
- ▶ Van wie hoor je dat?
- ▶ Wat zeggen anderen nog?
- ▶ Welke complimenten krijg je nog?
- ▶ Stel dat je partner/beste vriend deze vraag zou beantwoorden, wat zou hij/zij zeggen?
Wat ziet hij/zij als je beste eigenschappen?
- ▶ En wat nog?

Druk je begrip en erkenning uit door te reflecteren en regelmatig samen te vatten. Geef daarbij vooral aandacht aan de sterktes van de cliënt, op die manier ga je ze versterken.

STAP 3: Leg de link tussen de kwaliteiten van de cliënt en zijn dromen, de doelen die hij wil bereiken en een mogelijke verandering van zijn gebruik, gamen of gokken.

Zo verhoog je het geloof dat verandering mogelijk is. Je kan hiervoor de volgende richtvragen gebruiken.

Stel dat je iets zou willen veranderen aan je gebruik, gamen of gokken.

- ▶ Hoe zou je dat aanpakken?
- ▶ Welke van je kwaliteiten kunnen je daarbij helpen?
- ▶ Wat heeft je in het verleden al geholpen om je doelen te bereiken?
- ▶ Hoe heb je het toen aangepakt?
- ▶ Hoe kunnen belangrijke anderen je hierbij helpen of in ondersteunen?
- ▶ Wat zijn mogelijke valkuilen?



Je kan ook verder ingaan op 'de pink'. Zo kan je verkennen op welke manier je cliënt in het verleden doelen heeft bereikt. Of dingen waarin hij zich klein voelde, heeft veranderd in dingen waar hij nu goed in is.

- ▶ In welke dingen waarin je je vroeger klein voelde, ben je nu beter geworden?
- ▶ Of anders verwoord: welke pinkjes zijn over de jaren heen veranderd in een duim?
- ▶ Hoe heb je dat aangepakt?
- ▶ Wat werkte? En wat niet?
- ▶ Welke hulp heb je daarbij van anderen gehad?

Versterk het vertrouwen in verandering door uitingen daarvan te reflecteren.

TIP

Deze methodiek werkt met een metafoor waardoor deze minder geschikt is voor mensen met een autismespectrumstoornis (ASS). Leg bij deze cliënten expliciet iedere betekenis per vinger goed uit en herhaal tussendoor. Of kies een andere methodiek uit dit onderdeel.

Variant

Je kan er ook voor kiezen om de oefening op papier te doen. Teken samen met de cliënt de omtrek van zijn hand op een blad. Bij elk deel van de hand hoort een richtvraag. Laat de cliënt het antwoord op de hand schrijven of tekenen of noteer dit zelf.

Kwaliteitenspel

Doel

De cliënt krijgt inzicht in zijn eigen kwaliteiten. Het vertrouwen in zijn mogelijkheden om iets aan zijn gebruik, game- of gokgedrag te veranderen wordt versterkt.



Materiaal

- ▶ Twee sets van dezelfde kaarten met kwaliteiten in verschillende kleuren.
- ▶ Druk de werkbladen twee keer af, één keer op gewoon papier en één keer op gekleurd papier.

Aan de slag

STAP 1: Start met het overlopen van alle kwaliteitenkaartjes. Leg indien nodig uit dat het om positieve eigenschappen gaat en dat iedereen er heeft. Vraag indien nodig wat de begrippen voor de cliënt betekenen? Maak eventueel een selectie van kaartjes.

STAP 2: Laat de cliënt drie kwaliteiten kiezen die bij hemzelf passen. Vraag hem die afgedekt voor zich neer te leggen. Voorzie ook enkele blanco kaartjes waarop de cliënt bijkomende kwaliteiten kan formuleren.

STAP 3: Kies als hulpverlener ook drie kwaliteiten die passen bij de cliënt. Gebruik hiervoor de tweede set kaarten in de andere kleur. Vertel de cliënt waarom je die gekozen hebt. Maak dit zo concreet mogelijk aan de hand van voorbeelden. Je kan deze stap overslaan als je de cliënt nog niet goed kent, bijvoorbeeld in een kortdurende begeleiding.

STAP 4: Je kan ook **mensen uit de omgeving** (bijvoorbeeld familie, ouders, vertrouwenspersonen, andere begeleiders, ...) vragen om kaartjes uit te zoeken met de kwaliteiten van de cliënt. Als er geen contact is met de omgeving, kan je aan de cliënt vragen welke kwaliteiten volgens hem de mensen uit zijn omgeving zouden kiezen voor hem.

STAP 5: Vraag de cliënt te laten zien welke kaartjes hij voor zichzelf gekozen had.

Kijk samen naar de overeenkomsten en verschillen. Versterk de uitingen van vertrouwen in eigen mogelijkheden door ze te reflecteren en erop door te vragen:

- ▶ In welke situaties komt deze kwaliteit vooral tot uiting?
- ▶ Kan je nog voorbeelden geven van situaties waarin je deze kwaliteiten heb ingezet?

Je kan de link naar middelengebruik, gamen en gokken expliciet leggen door met de cliënt te bespreken welke kwaliteiten kunnen helpen om zijn gebruik/gedrag te veranderen. Bijvoorbeeld: een cliënt die erg sociaal is, zal het makkelijker hebben om een andere vriendenkring uit te bouwen waarin gamen geen rol speelt.

Als je in het verleden al hebt stilgestaan bij risico- en beschermende factoren (bijvoorbeeld aan de hand van het Psycho-educatief pakket 'De invloed van Mens, Middel en Milieu (MMM) op druggebruik en drugproblemen'), kan je hiernaar linken door vragen te stellen zoals:

- ▶ Welke kwaliteiten zijn beschermen tegen middelenproblemen?
- ▶ Welke vormen een risico voor (ernstigere) middelenproblemen?
En is dat afhankelijk van bepaalde situaties?

Variant

Je kan ook vragen om kwaliteiten te kiezen die de cliënt nog niet bezit, maar wel graag wil. Of kwaliteiten die hij verder wil ontwikkelen. Op die manier versterk je het belang van verandering.

Kwaliteitspel



makkelijke prater	vriendelijk	kan dingen goed uitleggen
eerlijk	hard werkend	grappig
geeft niet snel op	komt voor zichzelf op	maakt veel complimenten
vrolijk	handig	beleefd



creatief	rustig	leert van zijn fouten
gul	goede luisteraar	houdt zich aan afspraken
helpt graag anderen	geduldig	nieuwsgierig
heeft veel ideeën	heeft interesse in anderen	praat duidelijk



optimistisch	kan goed nee zeggen	flexibel
duidelijk	komt altijd op tijd	moedig
bescheiden	kan goed om hulp vragen	goede zelfkennis
lief	netjes	zelfstandig



veel zelfvertrouwen	spontaan	direct
enthousiast	serieus	beleefd
betrouwbaar	zorgzaam	durft fouten te maken
maakt makkelijk keuzes



Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix

Doel

De cliënt geeft aandacht aan positieve ervaringen en gevoelens. Zijn vertrouwen in zijn verandermogelijkheden wordt versterkt.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Goedgevoeldagboek'
- ▶ Werkblad 'Krachtenmatrix'
- ▶ Alternatief: schrift of boekje waarin de cliënt dagelijks iets kan noteren
- ▶ Alternatief: Dankbaarheidsdagboek

Aan de slag¹³

Cliënten met een negatief zelfbeeld en met negatieve verwachtingen over wat hen zal overkomen, zijn geneigd om de werkelijkheid als volledig negatief te percipiëren. Met deze oefening probeer je de cliënt meer oog te laten hebben voor de positieve zaken in zijn leven.

STAP 1: Laat de cliënt gedurende een week het werkblad 'Goedgevoeldagboek' invullen.

Leg indien nodig uit dat het om positieve eigenschappen gaat en dat iedereen er heeft. Vraag indien nodig wat de begrippen voor de cliënt betekenen? Maak eventueel een selectie van kaartjes.

Enkele tips die je de cliënt kan meegeven:

- ▶ Maak het persoonlijk. Welk aandeel had je zelf in deze positieve gebeurtenis?
- ▶ Niet enkel het eindresultaat telt. Ook je inzet tussendoor en de kleine stappen die je zet in de richting van je einddoel zijn zaken waar je trots op mag zijn. Bijvoorbeeld als je een gesprek had met je partner of kind en je verwoorde het niet helemaal zoals je zou willen, heb je wel de stap gezet om in gesprek te gaan.
- ▶ Voel je vrij om positief te zijn over jezelf. Ga het niet minimaliseren, of beschouw het niet als opscheppen.
- ▶ Herhaling is oké: je mag gerust elke dag eenzelfde positief gedrag noteren, volgehouden inspanning is belangrijk.
- ▶ We zijn vaak geneigd inspanningen evident te vinden. Bijvoorbeeld als je het moeilijk vindt om na een bepaald aantal glazen te stoppen met drinken. Vergeet het niet te noteren als iets positiefs, wanneer het je wel lukt.

STAP 2: Bespreek met de cliënt zijn ingevulde werkblad.

Als het niet lukte om het dagboek bij te houden, overloop dan samen de voorbije week en laat de cliënt het dagboek alsnog invullen. Vraag aan de cliënt wat de obstakels waren en wat kan helpen om het dagboek regelmatig in te vullen.

Overloop het goedgevoeldagboek met de cliënt, en maak de vertaling naar zijn sterktes. Dit kan je doen door de volgende vraag te stellen:

- ▶ Wat zegt dit over jouw kwaliteiten, vaardigheden of andere krachten?

Je kan hierbij eventueel het werkblad 'Krachtenmatrix' gebruiken om een overzicht te tonen van types van krachten.

¹³Geïnspireerd op 'Witboek: zoeken van bewijzen'. In: Raskin, K., Wijngaerts, F., De Bock, M. (2014) [Hulpverlening aan problematische gamers. Wegwijzer](#). Brussel: VAD.



STAP 3: Vul het werkblad krachtenmatrix in.

Concrete voorbeelden uit het goedgevoeldagboek kan je dan onderbrengen in de verschillende hokjes (persoonseigenschappen en kwaliteiten, talenten en vaardigheden, kennis uit het verleden, steunbronnen, ambities – dromen – wensen – doelen) van de matrix.

Bijvoorbeeld 'ik help mijn dochter met haar huiswerk' kan de cliënt vertalen als 'ik ben een zorgzaam persoon' en dit kan een plek krijgen in het hokje 'persoonseigenschappen en kwaliteiten'.

Vul de krachtenmatrix eventueel verder aan. Enkele richtvragen¹⁴ die je hiervoor kan gebruiken:

IK BEN (persoonseigenschappen en kwaliteiten) :

- ▶ Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?
- ▶ Hoe zouden je vriend jou omschrijven?
- ▶ Wat zijn volgens hen je beste eigenschappen?
- ▶ Waar ben je trots op?

IK KAN (talenten en vaardigheden):

- ▶ Wat maakt je blij?
- ▶ Waar ben je goed in?
- ▶ Wat zijn je hobby's?
- ▶ Wat zou jij aan andere mensen kunnen leren?
- ▶ Denk eens aan de dingen die je op automatische piloot doet (meestal zijn dit dingen die je goed kunt).

IK WEET (kennis uit het verleden):

- ▶ Wat heb je geleerd van het leven dat je graag aan anderen wilt doorgeven?
- ▶ Wat weet jij over jezelf?
- ▶ Wat heb je geleerd uit moeilijke momenten in je leven?

IK HEB (steunbronnen):

- ▶ Waar word jij gelukkig van?
- ▶ Waar sta jij 's morgens voor op?
- ▶ Welke simpele dingen zou je niet kunnen missen?
- ▶ Wie/wat is belangrijk voor je omgeving?
- ▶ Voor wie ben je zelf een bron van steun?

IK WIL (ambities, dromen, wensen, doelen)

- ▶ Waar droom jij van?
- ▶ Wat wil je graag bereiken?
- ▶ Wat wil jij nog bijleren?

¹⁴Gebaseerd op Grace Verween, G. & Filip Abts, F. (2015). [Samen werken aan herstel. Gids voor cliënten en hulpverleners.](#) Leuven/Den Haag: Acco.





TIP

- ▶ Je kan ook aan de cliënt vragen om zich in te leven in iemand uit zijn omgeving (bijvoorbeeld partner, familieleden, vertrouwensfiguren, ...) en de volgende vraag stellen: “Stel dat we aan iemand uit je omgeving zouden vragen naar iets wat jij gedaan hebt en wat hen een goed gevoel gaf, wat zou hij/zij zeggen?”
- ▶ Weeg goed af voor welke cliënt deze methodiek bruikbaar is en voor welke niet. Wanneer je deze oefening naar huis meegeeft, kan dit bij sommige cliënten het gevoel versterken dat alles negatief is. Een optie kan dan zijn om het dagboek samen tijdens een gesprek in te vullen. Zo kan je als hulpverlener mee op zoek gaan naar positieve gebeurtenissen en gevoelens in het verhaal van de cliënt.

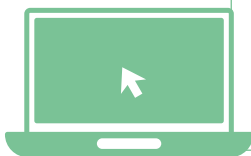
Variant

Een alternatief voor het goedgevoeldagboek is het dankbaarheidsdagboek. Dit kan je gebruiken bij cliënten waarbij je merkt dat het voor hen erg moeilijk is om positief over zichzelf te spreken. Het noteren van positieve ervaringen is meestal wel haalbaar.

Je kan de methodiek als volgt introduceren:

‘Als je regelmatig opschrijft waar je dankbaar voor bent, word je daar volgens onderzoek gelukkiger van. Daarom stel ik je voor om dagelijks drie dingen noteren waar je dankbaar voor bent. Wil je dat eens proberen?’

Je kan het werkblad ‘Goedgevoeldagboek’ gebruiken als basis voor een dankbaarheidsdagboek. Of je kan cliënten dit laten noteren in een schrift of boekje.



Er bestaan ook verschillende apps om dit bij te houden. Voor meer info over het oefenen van dankbaarheid zie www.dankboek.nl.

Goedgevoeldagboek

	Wat gaf me vandaag een goed gevoel? / Wat deed ik vandaag goed?
<u>Voorbeeld:</u>	<ul style="list-style-type: none">• Mijn partner gaf me een compliment.• Ik ben op tijd opgestaan.
Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

Krachtenmatrix¹⁵

Indeling van de krachten

- IK BEN** ▶ Mijn persoonlijke kwaliteiten
- IK KAN** ▶ Talenten en vaardigheden
- IK WEET** ▶ Mijn kennis en ervaring
- IK HEB** ▶ Steunbronnen (mensen en materieel)
- IK WIL** ▶ Mijn gepassioneerde wensen

IK BEN

IK KAN

IK WEET

IK HEB

IK WIL

¹⁵Gebaseerd op Grace Verween, G. & Filip Abts, F. (2015). [Samen werken aan herstel. Gids voor cliënten en hulpverleners](#). Leuven/Den Haag: Acco.



Mijn levenslijn en gebruik, gamen of gokken (deel 2)

Doel

De cliënt staat stil bij zaken die goed gaan en bij zijn sterktes. Zo wordt zijn vertrouwen in zijn mogelijkheden om zijn gebruik, game- of gokgedrag te veranderen versterkt.

Materiaal

De levenslijn die de cliënt tijdens een eerder gesprek heeft getekend (zie de methodiek 'Mijn levenslijn en gebruik, gamen of gokken (deel 1)' p 52).

Aan de slag

STAP 1: Ga op zoek naar eerdere successen.

Tijdens een eerder gesprek tekende de cliënt zijn levenslijn en werd besproken welke plaats gebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt. Je bouwt hierop verder om terug te kijken op periodes in het leven waarin het goed ging en op vroegere successen. Je zoekt samen naar veranderingen die de cliënt heeft verwezenlijkt. Je laat de cliënt verwoorden wat hij goed kan, welke mogelijkheden in hemzelf liggen, wat zijn positieve eigenschappen zijn, ... Je kan ook vragen welke hindernissen er waren en hoe hij deze overwonnen heeft.

Bijvoorbeeld:

- ▶ 'Geef me eens een voorbeeld van een keer dat je iets echt graag wilde en ervoor gegaan bent. Wat heb je toen gedaan om dat vol te houden?'
- ▶ 'Het is je gelukt om je te houden aan de afspraken die je met je werkgever had gemaakt. Hoe heb je dat voor elkaar gekregen, ondanks de twijfels die je nog had?'
- ▶ 'Welke hinderissen waren er in die periode? Hoe heb je deze overwonnen? Welke stappen heb je toen gezet?'

Kantelmomenten uit het verleden geven informatie over welke mogelijkheden en hulpbronnen de cliënt heeft om uit minder goede momenten te geraken. Ze tonen over welke probleemoplossende strategieën de cliënt beschikt.

STAP 2: Leg de link met gebruik, gamen en gokken.

Maak de transfer van succes uit het verleden en de kwaliteiten van de cliënt naar mogelijke verandering van gebruik, gamen of gokken. Zo verhoog je het vertrouwen van de cliënt in zijn eigen vaardigheden en het geloof dat ook op dit vlak verandering mogelijk is.

Stel dat je zou beslissen om iets te veranderen aan je gebruik/gamen/gokken.

- ▶ Welke kwaliteiten kan je inzetten om ook deze verandering tot een goed einde te brengen?
- ▶ Wat kan je dan leren uit hoe je eerdere successen hebt behaald?
- ▶ Hoe zou je het aanpakken? Wat heeft er in het verleden gewerkt? Wat werkt er voor jou? En wat net niet?
- ▶ Van wie zou je graag hulp krijgen? Van wie net niet?'

Versterk uitingen van vertrouwen in verandering door ze te reflecteren en ze te benadrukken in samenvattingen.





Variant

Je kan de levenslijn ook inzetten om het belang van verandering te vergroten. Gebruik dan de volgende stappen:

STAP 1: Je vergelijkt de situatie nu met de situatie voor er problemen waren en je kijkt samen naar de toekomst.

Om de cliënt motieven voor verandering te laten verwoorden, kan je hem vragen de huidige situatie te vergelijken met de situatie voordat er problemen waren. De herinnering aan het verleden kan doelen, waarden en wensen uit het verleden weer naar boven brengen.

Voorbeeldvragen:

- ▶ 'Wat is er veranderd sinds je (meer) bent gaan drinken?'
- ▶ 'Wat is het grootste verschil tussen de Marc van nu en de Marc van 10 jaar geleden?'

STAP 2: Gebruik de levenslijn om te praten over de dromen van de cliënt.

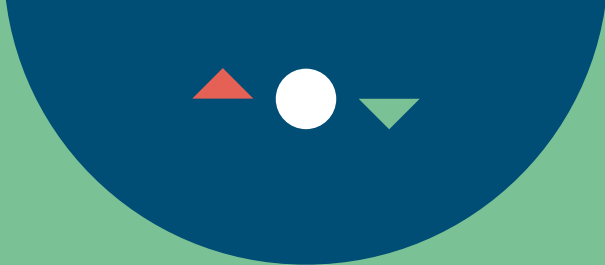
Door vooruit te kijken naar de toekomst, kan de cliënt redenen voor verandering verwoorden. Stel toekomstgerichte vragen die de cliënt uitnodigen om te vertellen hoe de situatie eruit zou zien als hij zou besluiten te veranderen.

Voorbeeldvragen:

- ▶ 'Hoe zou je willen dat jouw leven eruit ziet over twee jaar?'
- ▶ 'Stel dat je zou besluiten je leefstijl te veranderen. Hoe ziet je leven er dan uit over twee jaar?'
- ▶ 'Als jij besluit om te veranderen en we spreken elkaar volgend jaar. Wat zou je mij dan vertellen over wat jou geholpen heeft?'

Zie ook de oefening 'Trappenvraag: waar wil ik naartoe?' op p. 104.





Een veranderplan maken



Een veranderplan maken

Als de cliënt klaar is om zijn gebruik of gedrag te veranderen, maak je samen zijn besluit concreet in een veranderplan. Deze methodieken helpen je cliënt daarbij.

7. Een veranderplan maken

- ▶ Mijn veranderdoel **p. 137**
- ▶ Mijn risicosituaties **p. 140**
- ▶ Mijn antwoord op risicosituaties **p. 144**
- ▶ Waar vind ik steun? **p. 147**
- ▶ Mijn veranderplan **p. 148**

Terug naar de methodieken
Opmerken, aankaarten, inschatten
p. 24

Terug naar de methodieken
Motivatie tot veranderen versterken
p. 68

7. Een veranderplan maken



Mijn veranderdoel

Doel

Nagaan of de cliënt klaar is om zijn middelengebruik, game- of gokgedrag te veranderen. (Wanneer de cliënt klaar is om te veranderen) samen met de cliënt zijn veranderdoel (risico's beperken, minderen, stoppen) concreet maken en verkennen op welke manier de cliënt aan dit doel gaat werken.

Materiaal

- ▶ Optioneel: werkblad 'De trappenvraag – waar wil ik naartoe?' (p. 106)
- ▶ Optioneel: werkblad 'Mijn veranderplan' (p. 149)

Aan de slag

STAP 1: Ga na of de cliënt klaar is om te veranderen

Start door de eigen motivatie van de cliënt samen te vatten. Vraag hiervoor toestemming.

Bijvoorbeeld: 'Is het oké dat ik eens samenvat waar je nu staat? Je hebt schrik dat je de roes gaat missen en dat je slecht gaat slapen. Tegelijk ben je het beu om je 's morgens belabberd te voelen en niet uit je bed te geraken. Je wil je beter kunnen concentreren en je beter aan afspraken kunnen houden. Je voelt je goed in de opleiding die je nu volgt, dit is echt iets wat je ligt en waar je goed in bent. Je hoopt een job te vinden die daarbij aansluit en wil ervoor gaan om die ook te houden. Je vindt het ook belangrijk om het goede voorbeeld te geven, nu je zoon ouder wordt.'

Moedig de cliënt aan om een besluit te nemen. Dit kan je doen door een van de volgende vragen te stellen:

- ▶ Wat nu?
- ▶ Wat denk je dat je gaat doen?
- ▶ Wat zou een volgende stap kunnen zijn?
- ▶ Wat wil je graag veranderen?

Reflecteer om je begrip uit te drukken en de cliënt uit te nodigen zijn besluit eventueel te verduidelijken. Het antwoord van de cliënt geeft aan of hij klaar is om te veranderen of dat je verder gaat met versterken van belang en vertrouwen. Als de cliënt besluit om zijn middelengebruik, gokken of gamen te veranderen, ga je dit doel verder concretiseren.

STAP 2: Laat de cliënt een veranderdoel formuleren

Je weet nu dat de cliënt – op dit moment – autonoom gemotiveerd is om te veranderen. Maar verandering kan heel wat betekenissen hebben. Het kan betekenen dat iemand de risico's van zijn gebruik of gedrag wilt beperken, of zijn gebruik in meer of mindere mate wilt minderen, of volledig wil stoppen.

Door de volgende richtvragen te stellen, kan je de (vaak vage) veranderingswens concretiseren:

- ▶ Wat wil je precies veranderen aan je gebruik / gedrag?
- ▶ Veranderen kan heel veel dingen betekenen. Sommige mensen willen volledig stoppen, anderen willen minderen of de risico's van hun gebruik/gedrag beperken. En nog anderen willen hun gebruik stabiel houden. Wat wil jij?



Geef de cliënt informatie over mogelijke veranderdoelen (bijvoorbeeld de haalbaarheid van gecontroleerd drinken versus stoppen; harm reduction mogelijkheden) en ondersteun de cliënt om een gepast en haalbaar doel te bepalen. In de methodiek 'Informatie geven' (p. 69) vind je tips over hoe je jouw expertise kan delen zonder de cliënt te vertellen wat hij moet doen.

STAP 3: Concretiseer dit doel en deel dit eventueel op in subdoelen

Om het doel verder te concretiseren en de verandering zo haalbaar mogelijk te maken, kan je de **SMART regel** toepassen.

S = Specifiek & **M** = Meetbaar

Vraag door tot het doel zo concreet en duidelijk mogelijk geformuleerd is. Zorg ervoor dat de cliënt kan checken of hij zijn doel bereikt heeft. Dit kan door zichzelf grenzen op te stellen qua hoeveelheden, geld, tijdsbesteding,... Maar ook door te kijken naar momenten waarop hij niet meer wilt gebruiken / gamen / gokken.

- ▶ Welke limiet wil je jezelf per dag / week opleggen?
- ▶ Wat vind je voor jezelf een gezonde grens?
- ▶ Hoeveel ga je maximum gebruiken?
- ▶ Welke games wil je nog spelen? Welke niet meer?
- ▶ Hoe lang mag je van jezelf nog spelen?
- ▶ Welk bedrag mag je maximaal van jezelf nog besteden aan het gokken?
- ▶ Op welke dagen wel / niet?
- ▶ In welke situaties wel/niet?

A = Acceptabel

Ga na of het doel in overeenstemming is met de waarden van de cliënt en of dit het welzijn / de veiligheid van zijn omgeving niet in het gedrang brengt.

- ▶ Wat is voor jou de belangrijkste reden om dit doel te stellen?
- ▶ Hoe draagt je doel daartoe bij?

R = Realistisch & **T** = Tijdsgebonden

Spreek met de cliënt af binnen welke tijdsspanne hij zijn doel wilt bereiken. Een valkuil bij verandering is dat de cliënt de lat te hoog legt voor zichzelf. Ga dus samen met de cliënt na of het doel haalbaar is binnen de tijd die hij voorop stelt. Splits het doel eventueel op in verschillende subdoelen. Het is effectiever om stap voor stap te gaan. Als de cliënt eraan werkt tot hij het bereikt heeft, kan deze succeservaring zijn vertrouwen versterken om een volgende stap te zetten.

- ▶ Wanneer wil je hiermee starten?
- ▶ Op welke termijn zou je dit doel graag gerealiseerd zien?
- ▶ Wat wil je graag na 1 jaar bereikt hebben? (vb. stoppen / minderen, hoeveelheden, dagen zonder gebruik/gamen/gokken)
- ▶ Wat wil je graag na 6 maanden bereikt hebben?
- ▶ Welke tussendoelen kunnen je hierbij helpen?
- ▶ Wat kan deze week een eerste stapje zijn naar dit doel toe?

Spreek ook een tijdspanne af waarna je samen gaat evalueren en de cliënt zijn doel eventueel kan bijsturen.

Wissel je vragen af met reflecties en vat regelmatig samen.





TIP

Je kan de methodiek 'De trappenvraag: waar wil ik naartoe?' (p. 106) hier inzetten om het belang van kleine haalbare stapjes richting verandering visueel te illustreren. Als het de cliënt zijn einddoel is om bijvoorbeeld zijn alcoholgebruik sterk te minderen en per week maximum 10 standaardglazen te drinken, dan stellen de treden verschillende kleine tussendoelen voor. De eerste kleine stap naar dit doel kan bijvoorbeeld zijn om één lekker alcoholvrij alternatief in huis te halen, op het einde van de eerste week één standaardglas minder gedronken te hebben, één alcoholvrije dag in te bouwen, ... Een waardevolle eerste stap is vaak de omgeving te informeren en steun in te schakelen.

Met de trapvraag kan je dus concrete kleine stappen formuleren in de richting van het uiteindelijke doel van de cliënt. Deze kan je verwerken in het veranderplan (zie p. 148).

STAP 4: Bepaal op welke manier de cliënt aan zijn veranderdoel gaat werken

Verken vervolgens met de cliënt wat de verschillende mogelijkheden zijn om aan zijn doel te werken. Vraag de cliënt naar de ideeën die hij daarover heeft. Geef informatie over de verschillende vormen van hulpverlening en zelfhulp (bijvoorbeeld aan de hand van www.druglijn.be), welke ondersteuning jij al dan niet zelf kan bieden... Exploreer de voor- en nadelen van de verschillende opties en help de cliënt een keuze te maken die past bij zijn doel, zijn mogelijkheden en zijn situatie.

TIP

Je kan de methodiek 'Waar vind ik steun?' (p. 147) gebruiken om te bekijken welk ondersteuningsaanbod het best aansluit bij het doel van de cliënt. Via deze methodiek krijg je immers zicht op steunfiguren (zowel informeel als professioneel) in de cliënt zijn netwerk.



Mijn risicosituaties

Doel

De cliënt krijgt - wanneer hij een duidelijk veranderdoel heeft - inzicht in de risicosituaties voor (te veel) gebruik, gamen of gokken. Samen met de cliënt bepalen op welke risicosituaties hij zich eerst zal focussen.

Materiaal

- ▶ Werkbladen 'Mijn risicosituaties - middelengebruik - gamen - gokken'
- ▶ Optioneel: werkblad 'In welke situaties gebruik / game / gok ik' (p. 89) en of 'In welke situaties heb ik zin om te gebruiken/gamen/gokken'. (p. 91)

Aan de slag

Deze methodiek bouwt verder op de methodiek 'In welke situaties gebruik / game / gok ik' (p. 87). Je kan het ingevulde blad er opnieuw bijhalen en bij die situaties waarin er gebruikt wordt de vraag stellen in welke mate de cliënt dan zin heeft om te gebruiken, gamen of gokken en hoe groot het vertrouwen is dat hij de verleiding kan weerstaan.

Of je kan vragen om het werkblad 'mijn risicosituaties' in te vullen. De instructies staan bovenaan het werkblad.

Bij de bespreking van het werkblad kan je de volgende richtvragen stellen:

- ▶ Wat valt er je op?
- ▶ In welke situaties (plaatsen, aanwezigheid van bepaalde mensen, tijdstippen, ...) heb je minder zin om te gebruiken/gamen/gokken? Welke rode draad zie je hier?
- ▶ In welke situaties heb je meer zin om te gebruiken/gamen/gokken? Wat hebben ze gemeenschappelijk?
- ▶ Hoe verschillen ze van elkaar?
- ▶ In welke situaties is het onwaarschijnlijk dat je zal gebruiken/gamen/gokken?
- ▶ In welke situaties heb je veel vertrouwen dat je verleiding kan weerstaan?
- ▶ Wat zorgt voor dat vertrouwen? Hoe heb je dat in het verleden al aangepakt? Wat werkt er voor jou?
- ▶ Wat kan je uit deze situaties meenemen dat je kan helpen om met de 'moeilijke' situaties om te gaan? Welke tip zou je jezelf kunnen geven?
- ▶ Met welke situatie wil je het eerste aan de slag gaan?

Geef erkenning aan de beleving en inzichten van de cliënt door te reflecteren en regelmatig samen te vatten.

Je kan op verschillende zaken focussen. Je kan ervoor kiezen om onmiddellijk de meest risicovolle situaties te inventariseren. Of je kan inzoomen op die situaties waarin de cliënt aangeeft veel vertrouwen te hebben om de verleiding om te gebruiken te weerstaan. Bekijk welke aanpak het beste aansluit bij je cliënt.

TIP

- ▶ Wanneer je merkt dat de cliënt onmiddellijk met een zeer moeilijke situatie (weinig vertrouwen, veel zin) als eerste aan de slag wilt gaan, geef dan de tip om voorlopig de meest risicovolle situaties tijdelijk te vermijden of onmogelijk te maken (bv. gameconsole verkopen, toegangsverbod voor casino's en gokhallen aanvragen (zie p. 128), ...). Adviseer om eerst met situaties aan de slag te gaan waarin er wel wat zin is om te gebruiken, maar waar er tegelijkertijd ook vertrouwen is dat het lukt om aan de verleiding te weerstaan. Zo krijg je snel een succeservaring en dat geeft vertrouwen. De nieuwe vaardigheden kunnen later in moeilijker situaties ingezet worden.
- ▶ Wil je op zoek gaan naar alternatieven voor gebruik / gamen / gokken in die specifieke situaties? Hiervoor kan je de methodiek 'Mijn antwoord op risicosituaties' (p. 144) inzetten.



Mijn risicosituaties - middelengebruik¹⁶

In de tabel vind je situaties waarin mensen soms zin hebben om te gebruiken.

Duid bij elke situatie in de linkerkolom aan in welke mate jij in die situatie zin hebt om te gebruiken.

Duid in de rechterkolom aan hoeveel vertrouwen je hebt dat je in die situatie kan weerstaan aan de verleiding om te gebruiken. Onderaan kan je extra situaties noteren waarin je zin hebt om te gebruiken.

De zin om te gebruiken is...					Bij de volgende situatie:	Het vertrouwen dat ik aan de verleiding kan weerstaan is...				
Zeer klein > Zeer groot						Zeer klein > Zeer groot				
1	2	3	4	5	Wanneer ik depressief ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer iemand mij gratis drugs aanbiedt	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik ziek ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik samen ben met andere gebruikers	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik nerveus ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer er iemand in mijn omgeving is	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik in een omgeving kom waarin ik veel gebruikt heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik ontspannen ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer iemand mij iets wil verkopen	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik verdrietig ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik een ander zie gebruiken	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik vrolijk ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik samen ben met vrienden die niet gebruiken	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik me verveel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik ruzie heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik het middel ter beschikking heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik me eenzaam voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik me lichamenlijk goed voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik aan het werk ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik kwaad ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik alcohol gedronken heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer het me tegen zit	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik angstig ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik iets te vieren heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5

¹⁶ Gebaseerd op de vragenlijst Self-efficacy list for drug users (SELD). (de Weert-van Oene, GH et al. (2000.) The validity of the Self-efficacy list for drug users (Seld). Addictive Behaviors, 25-4, p. 599-605.)

Mijn risicosituaties - gamen¹⁷

In de tabel vind je situaties waarin mensen soms zin hebben om te gamen

Duid bij elke situatie in de linkerkolom aan in welke mate jij in die situatie zin hebt om te gamen.

Duid in de rechterkolom aan hoeveel vertrouwen je hebt dat je in die situatie kan weerstaan aan de verleiding om te gamen. Onderaan kan je extra situaties noteren waarin je zin hebt om te gamen.

De zin om te gamen is...					Bij de volgende situatie:	Het vertrouwen dat ik aan de verleiding kan weerstaan is...				
Zeer klein > Zeer groot						Zeer klein > Zeer groot				
1	2	3	4	5	Wanneer ik depressief ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer er een nieuwe game uit is	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik ziek ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer mijn team aan zet is / wanneer ik me verplicht voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik nerveus ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer er iemand in mijn omgeving is	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik moet wachten / tijd over heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik ontspannen ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer er een groot kampioenschap is	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik verdrietig ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik rustig wil worden	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik vrolijk ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer de dagelijkse routine wegvalt	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik me verveel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik ruzie heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik alleen bij mijn PC, console, ... ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik me eenzaam voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik me lichamelijk goed voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik aan het werk ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik kwaad ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik alcohol gedronken heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer het me tegen zit	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik angstig ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik iets te vieren heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5

¹⁷ Gebaseerd op de vragenlijst Self-efficacy list for drug users (SELD). (de Weert-van Oene, GH et al. (2000.) The validity of the Self-efficacy list for drug users (Seld). Addictive Behaviors, 25-4, p. 599-605.)

Mijn risicosituaties - gokken¹⁸

In de tabel vind je situaties waarin mensen soms zin hebben om te gokken.

Duid bij elke situatie in de linkerkolom aan in welke mate jij in die situatie zin hebt om te gokken.

Duid in de rechterkolom aan hoeveel vertrouwen je hebt dat je in die situatie kan weerstaan aan de verleiding om te gokken. Onderaan kan je extra situaties noteren waarin je zin hebt om te gokken.

De zin om te gamen is...					Bij de volgende situatie:	Het vertrouwen dat ik aan de verleiding kan weerstaan is...				
Zeër klein > Zeer groot						Zeër klein > Zeer groot				
1	2	3	4	5	Wanneer ik depressief ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik een bonus win	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik ziek ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik in de buurt van een casino / speelhal / dagblad-handel / café kom waar ik veel heb gegokt	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik nerveus ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer er iemand in mijn omgeving is	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik reclame zie / krijg toegestuurd	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik ontspannen ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik anderen zie spelen	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik verdrietig ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik geld ter beschikking heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik vrolijk ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik andere spelers ontmoet	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik me verveel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik ruzie heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik veel verloren heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik me eenzaam voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik me lichamelijk goed voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik aan het werk ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik kwaad ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik alcohol gedronken heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer het me tegen zit	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik angstig ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik iets te vieren heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik moet wachten / tijd over heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer de dagelijkse routine wegvalt	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Wanneer ik alleen ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5

¹⁸ Gebaseerd op de vragenlijst Self-efficacy list for drug users (SELD). (de Weert-van Oene, GH et al. (2000.) The validity of the Self-efficacy list for drug users (Seld). Addictive Behaviors, 25-4, p. 599-605.)

Mijn antwoord op risicosituaties

Doel

De cliënt denkt na over alternatief gedrag en andere zelfcontrolemaatregelen bij zin in gebruik, gamen of gokken en is beter voorbereid op risicosituaties.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Mijn antwoord op risicosituaties'

Aan de slag

STAP 1: Ga samen op zoek naar alternatieven voor gebruik / gamen / gokken

Je cliënt is gemotiveerd om zijn gebruik, game- of gokgedrag aan te pakken en heeft een duidelijk veranderingsdoel. Dan kan het zinvol zijn om een zicht te krijgen op welke functie het middelengebruik of gedrag heeft. Dit kan je doen door verder te bouwen op de methodiek 'Mijn voor- en nadelen' (p. 96.).

Neem de voordelen van gebruik, gamen of gokken die je cliënt eerder benoemde (vb. werkblad 'Voor- en nadelenbalans') erbij. Dit zijn de dingen die hij het meest gaat missen als hij mindert of stopt. Probeer samen op zoek te gaan naar (gezonde) alternatieven voor deze voordelen. Dit kunnen dingen zijn die hem een positief gevoel bezorgen, of activiteiten die een bepaalde functie die het middel of gedrag had (troosten, vieren, kalmeren, ...) kunnen overnemen.

Naast de functie kan je ook op zoek gaan alternatieven voor de handeling zelf. Bijvoorbeeld: je kan bier vervangen door alcoholvrije alternatieven, frisdranken, thee, ...

Alternatieven zoeken doe je – net zoals doelen - in kleine haalbare stappen, met focus op wat de cliënt al in huis heeft qua vaardigheden en mogelijkheden.

Bijvoorbeeld: Je gebruikt cannabis om tot rust te komen en makkelijker in slaap te vallen.

Welke andere zaken doe je soms om rustiger te worden, bijvoorbeeld op andere momenten van de dag? Wat doe je op het moment dat je geen wiet hebt? Welke andere manieren ken je om rustiger te worden? Welke daarvan zou je wel eens willen proberen?

Versterk het vertrouwen van de cliënt door de ideeën die hij inbrengt en de eigen sterktes die hij verwoordt, te reflecteren.

Bied ook zelf informatie aan over alternatieve strategieën. In de methodiek 'Informatie geven' (p. 69) vind je tips over hoe je deze info op een motiverende manier kan meegeven. Geef steeds een keuzewaaier aan strategieën, vraag de cliënt naar wat past voor zijn situatie, naar de voor- en nadelen van deze verschillende strategieën en ondersteun hem zo om een keuze te maken.

Bijvoorbeeld: Is het oké dat ik jou iets vertel over zaken die andere cliënten al gedaan hebben?

Laat de cliënt de alternatieven invullen op het werkblad 'Mijn antwoord op risicosituaties'.

Op www.druglijn.be/tips-en-advies/minderen-of-stoppen vind je enkele tips voor alternatieven en manieren om met zin om te gaan.

TIP



STAP 2: Bedenk andere zelfcontroletechnieken om in risicosituaties toe te passen.

Naast het bedenken van alternatief gedrag, vind je op het werkblad nog enkele andere zelfcontroletechnieken terug. Zo kan een beloning in het vooruitzicht stellen, helpen om een bepaald gedrag niet of minder te doen. Of de cliënt kan het geld dat hij uitgeeft aan zijn gebruik of gedrag sparen of inruilen voor iets leuk.

Je kan de volgende richtvragen stellen:

- ▶ Wat zou zo'n beloning voor jou kunnen zijn?
- ▶ Wat zou je willen doen en met wie?
- ▶ Wat zou je willen kopen / doen met het geld dat je uitspaart?

Of je kan in eerste fase kiezen om bepaalde situaties, mensen, .. te vermijden, omdat het risico op terugval te groot is. Als je dergelijke situaties al met je cliënt besproken hebt (bijvoorbeeld in de methodiek 'Mijn risicosituaties' p. 140), kan je daarnaar verwijzen.

Versterk het vertrouwen van de cliënt door de ideeën die hij inbrengt en de eigen sterktes die hij verwoordt, te reflecteren. Vat regelmatig samen.

TIP

Het aanvragen van een **toegangsverbod voor casino's, speelautomatenhallen als weddenshops-kantoren** is een heel concreet voorbeeld van hoe je bepaalde risicosituaties kan vermijden, wanneer je wilt stoppen met gokken. Via je ID is er een controle aan de ingang of op de website. Wie op de EPIS lijst staat, kan niet binnen én mag geen mails meer ontvangen met verleidende reclame en bonussen. Dit toegangsverbod kan door de persoon in kwestie of een belanghebbende derde persoon aangevraagd worden via de [Kansspelcommissie](#).

Mijn antwoord op risicosituaties¹⁹

Er zijn 3 vormen van zelfcontrolemaatregelen:

- ▶ Vermijding
- ▶ Ander gedrag stellen
- ▶ Beloningen
 - Materiële beloning
 - Immateriële beloning
 - Iets positiefs tegen jezelf zeggen.

Noteer jouw veranderdoel en welke zelfcontrolemaatregelen je gaat inzetten.

Mijn veranderdoel:

Vermijding

Om mijn doel te bereiken vermijd ik de volgende situaties, plaatsen of personen:

Ander gedrag

Op momenten dat ik zin heb om te drinken, gebruiken, gokken of gamen, ga ik:

Beloningen

Als ik mijn doel haal, beloon ik mezelf door:

¹⁹ Gebaseerd op 'Zelfcontrolemaatregelen gokken' (Ronny Willemen)



Waar vind ik steun?

Doel

De cliënt – die de beslissing heeft genomen om te veranderen – krijgt zicht op wie hij een beroep kan doen om hem te ondersteunen bij het minderen of stoppen met middelengebruik, gamen of gokken.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Mijn netwerk' waarmee de cliënt tijdens een eerder gesprek heeft gewerkt (zie methodiek 'Mijn netwerk en gebruik, gamen of gokken (deel 1)' op p. 51)

Aan de slag

Tijdens een eerder gesprek bracht je cliënt in kaart hoe zijn netwerk eruit ziet en welke rol middelengebruik/gamen/gokken daarin speelt. Tijdens dit gesprek breng je samen met de cliënt in kaart bij wie hij steun kan zoeken bij minderen of stoppen met gebruik/gamen/gokken of het volhouden van de verandering.

- ▶ Bij wie kan je terecht als er iets scheidt?
- ▶ Met wie praat je het liefst over moeilijke thema's?
- ▶ Je hebt de knoop doorgemaakt en wil iets veranderen aan je gebruik/gamen/gokken. Met wie praat je daar het eerste over?
- ▶ Wie heeft je in het verleden al goed geholpen? Hoe helpt die persoon jou?
- ▶ Wie zou je graag een rol willen geven in jouw plan van aanpak? En welke rol?
- ▶ Op welke manier kan deze persoon je ondersteunen?
- ▶ Met wie gebruikte/speelde (gamen of gokken) je samen?
- ▶ Wie gebruikt/speelt er niet?
- ▶ Met wie wil je minder / meer contact hebben nu je beslist hebt om iets aan je gebruik/gamen/gokken te doen?
- ▶ Welke stap kan je zetten om deze steun te krijgen?

Je kan nog een onderscheid maken tussen informele en professionele hulp / steun. Geef mee dat er heel wat verschillende vormen van ondersteuning mogelijk zijn van zelfhulp tot en met een opname.

Vraag aan de cliënt welke ondersteuningsvormen hij kent, waar hij graag nog informatie over heeft, wat zijn ervaringen al zijn, ...

- ▶ Welke vormen van ondersteuning bij het veranderen van gebruik / gamen / gokken ken je al?
- ▶ Heb je hier al ervaring hiermee? Zo ja, welke?
- ▶ Wat heeft er in het verleden gewerkt / wil je opnieuw een kans geven? En wat niet?
- ▶ Wat wil je nog graag weten over die verschillende hulpvormen?
- ▶ Welke professionele hulp sluit het beste aan bij jouw doel?

Versterk het vertrouwen van de cliënt door de ideeën die hij inbrengt en de eigen sterktes die hij verwoordt, te reflecteren. Vat regelmatig samen.

- ▶ Een beknopt overzicht van professionele hulp vind je op www.druglijn.be/tips-en-advies/controle-over-je-gebruik/hulp en een lijst van doorverwijsadressen in de buurt van je cliënt op www.vad.be/doorverwijsgids
- ▶ Denk bij gokken en financiële problemen ook aan het schuldhulpverleningsaanbod van OCMW en CAW.

TIP





Mijn veranderplan

Doel

De cliënt werkt een concreet, haalbaar plan uit om zijn gebruik, gamen of gokken te minderen of te stoppen.

Materiaal

- ▶ Werkblad 'Mijn veranderplan'

Aan de slag

Je overloopt de richtvragen op het werkblad met de cliënt en gaat samen op zoek naar een antwoord op de vragen. Dit werkblad kan op zichzelf staan. Of dit kan een samenvatting zijn van wat je samen met cliënt besproken hebt bij de methodieken 'Mijn veranderdoel' (p. 137), 'Mijn risicosituaties' (p. 140), 'Mijn antwoord op risicosituaties' (p. 144) en 'Waar vind ik steun?' (p. 147). Het is sowieso belangrijk dat de cliënt al een concreet veranderdoel heeft en weet hoe hij hieraan wil werken, voor je de stap kan zetten naar het uitwerken van het veranderplan.

Dit plan start vanuit het concrete veranderdoel, gelinkt aan de waarden van de cliënt. Hiermee versterk je opnieuw de motivatie van de cliënt. Het kan een reminder zijn voor de cliënt op momenten dat hij het moeilijk heeft om vol te houden.

Daarna ga je kijken welke stappen de cliënt kan zetten en wie vanuit zijn netwerk hem daarbij kan ondersteunen. Denk daarbij zowel aan informele als professionele steun. Een volgende stap is het oplijsten van een aantal hindernissen of moeilijkheden en hoe de cliënt hiermee zal omgaan.



Mijn veranderplan²⁰

Mijn doel is:

Formuleer je doel concreet, meetbaar en als dat wat je wil bereiken:
Hieraan zal ik of zullen anderen kunnen zien dat ik mijn doel bereikt heb:
De belangrijkste redenen om mijzelf dit doel te stellen:
Ik wil met dit doel aan de slag omdat de volgende waarden belangrijk zijn in mijn leven:
Het doel draagt daaraan bij doordat:

Ik ga de volgende stappen zetten:

	Wanneer?
	Wanneer?
	Wanneer?
	Wanneer?
	Wanneer?

²⁰ Gebaseerd op W.R. Miller & S. Rollnick (2005). Motiverende Gespreksvoering: Een methode om mensen voor te bereiden op verandering. Gorinchem: Ekklesia.

De volgende personen kunnen mij daarbij ondersteunen:

	Hoe?
	Hoe?
	Hoe?
	Hoe?
	Hoe?

Dit zijn de hindernissen die ik mogelijk tegenkom, en zo kan ik ermee omgaan:

Eventuele hindernis	Reactie

Auteur

Joyce Borremans, stafmedewerker VAD | Joke Claessens, stafmedewerker VAD

Met dank aan

Hulpverleners

Annick Michiels en Isabel Wouters, Sociaal Centrum Luchtbal
Dorien Degens en Els Lemmens, OCMW Leuven
Els Mortier en werkgroep middelengebruik, CGG De Pont
Godelieve Winkelmanns, Tom Claes en team Diest, CAW Oost-Brabant
Henri Fonteyn en Annelien Bronckaerts, PAAZ UZ Brussel
Herman Hacour, Alexianen Zorggroep Tienen
Joachim Dewolf, CAW Noord-West-Vlaanderen
Kelly Loomans, Beschut Wonen Noord-Limburg
Kevin Vancaillie, Perspectief
Koen Willems en collega's, PAAZ AZ Sint-Lucas Gent
Lies Ostyn en collega's, De Hulster Mobiel Team GGZ
Marjorie Verbeed en team wijkwerkers, Welzijnsbureau Sint-Amandsberg OCMW Gent
Martine Couvreur, CGG Vlaams-Brabant Oost
Nicki De Prijcker, PC Sint-Hiëronymus
Niko Van Bouwel en Sofie Verboven, Beschut Wonen MIN
Pieter Vanackere en collega's, het PAKT Mobiel Crisis Team
Ronny Willemen, Zorggroep Zin
Stijn Vanhecke, OCMW Bierbeek
Xandrine Feys en collega's, dagcentrum PC Sint-Franciscus

Preventiewerkers TAD en vroeginterventiebegeleiders verbonden aan de CGG

Annelies De Vos, Annelies Vandevelde, Cynthia Deman, Eva Van Hoecke,
May Leenaerts, Nele Van Looy, Nona Pensaert, Tineke De Breucker en Veerle Louwage

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever

H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2022/6030/2
© 2022



VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.



VAD