

Mijn rem

**Gespreksmethodiek voor mensen met een
migratieachtergrond**

VAD

MIJN REM

Stap in het begeleidingsproces

Werken aan verandering (actieve verandering van middelengebruik of gamen)

Doel

De jongere krijgt meer inzicht in zijn eigen gebruiks- of gedragspatroon, en wanneer dit uit de hand loopt.

Materiaal

- [Signaalkaartjes](#)
- [Werkblad 'Mijn rem'](#)

Aan de slag

De jongere antwoordt op de vragen:

- Waaraan kan ik merken dat mijn gebruik/gamen uit de hand loopt?
- Wat merkt mijn omgeving op, wat signaleren zij?

Als je met de signaalkaartjes werkt, maak je best vooraf een selectie in functie van het thema van het gesprek (middelengebruik of gamen). Niet alle signalen zijn voor beide thema's van toepassing.

De jongere weet nu dat het op zo'n moment tijd is om 'aan de rem te trekken'.

Bespreek met de jongere hoe hij dat zal doen en op welke hulpbronnen hij daarbij een beroep kan doen. Ook ouders of andere vertrouwenspersonen kan je hierbij betrekken.



SIGNAALKAARTJES 1 / 2



<p>geld gaat op aan drugs of gamen</p>	<p>vrienden maken zich zorgen</p>	<p>slaapproblemen</p>	<p>niet gebruiken hou ik niet vol</p>
<p>geen interesse meer in dingen</p>	<p>verward gevoel</p>	<p>problemen op school/job</p>	<p>vergeetachtig</p>
<p>prikkelbaar/agressief</p>	<p>verdrietig</p>	<p>onverschillig</p>	<p>weet niet meer wanneer ik en hoeveel ik gebruikte/dronk</p>
<p>geheimhouden van gebruik tegenover vrienden</p>	<p>dosis verhogen om hetzelfde effect te bekomen</p>	<p>geen/weinig sociale contacten meer</p>	<p>hobby's verwaarlozen</p>
<p>altijd moe zijn</p>	<p>spijbelen</p>	<p>geen huiswerk maken</p>	<p>slecht presteren op school/job</p>

SIGNAALKAARTJES 2/2



 ruzie met ouders	 verminderde hygiëne
.....
.....
.....
.....

Hoe trek ik aan de rem?



Hoe kan ik voorkomen dat mijn gebruik/gamen uit de hand loopt?



Wat doe ik?



Wie kan mij daarbij helpen?



Op wie kan ik een beroep doen?



Mijn rem

Colofon

Auteurs

Inge Baeten, stafmedewerker VAD
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD
Ellen Coghe, stafmedewerker VAD

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever

dr. H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2025



VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

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.

