

Plukboek HerstelAcademie

Herstel van alcohol, drugs, gokken of gamen



HERSTEL
ACADEMIE

de druglijn

Auteur

Michelle Van Impe, projectmedewerker HerstelAcademie VAD

Jani Pestana, projectmedewerker HerstelAcademie en cannabisbeleid VAD

Joke Claessens, stafmedewerker hulpverlening VAD

In samenwerking met en met dank aan

Bart Buyens en **Tine Vaes** (HerstelAcademie Kempen), **Lindsay Reynders**, **Wim Vansteenwinkel**, **Annie Vandekerchove**, **Kris Caeyers** en **Nina Sitskoorn** (HerstelAcademie Diletti), **Caroline Van Holme** en **Annelies Verfaillie** (HerstelAcademie Kwadraat), **Erik Verreyken** en **Kristof Tant** (HerstelAcademie Brussel), **Tanguy Corbillon** en **Olivier Garcia-Renes** (HerstelAcademie Vlaamse Ardennen), **Patrick De Gelaen** (HerstelAcademie SaVHA), **Filip Van Dorpe** (HerstelAcademie PAKT en Psyche), **Peter Devos**, **Luc Jordens** en **Erik Helderweert** (HerstelAcademie Sara), **Chris Baeyens**, **An Blondeel** en **Mario Styleman** (HerstelAcademie ADS), **Toon Derison** (Psyche), **Geert Rogiers** en **Mia Dujardin**.

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever

Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2023



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

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.

Legende

Dit is een interactieve pdf.

Hij zit vol met aanklikbare links en pagina's



Hoe navigeren?

Vorig hoofdstuk /
Vorige methodiek



Volgend hoofdstuk /
volgende methodiek

terug naar overzicht

Dit is een **interactief plukboek** waaruit je de dingen haalt die voor jou relevant zijn. Je hoeft dit document dus niet van A tot Z door te nemen. Om het plukboek werkbaar te maken, gebruiken we doorheen het digitale document icoontjes waarmee je kan springen tussen onderwerpen, oefeningen ... en kan terugkeren. Om je eigen cursus samen te stellen, kan je simpelweg de benodigde pagina's, informatie of oefeningen afdrucken. In de Academiebox van de HerstelAcademie kan je ook een Word-versie vinden van dit plukboek als dat helpt om je lessen voor te bereiden. De Word-versie mag enkel binnen het kader van de HerstelAcademie gebruikt worden.





Inhoud

Aan de slag met dit plukboek

Wat is de bedoeling van dit plukboek?
Hoe kwam het tot stand en wat vind je erin terug? Hoe werkt het?



p. 5

Een cursus maken voor een Herstel-Academie rond middelengebruik, gokken en/of gamen, afhankelijkheid en herstel doe je samen met je cotrainer en team. Je kan tal van thema's belichten en met verschillende oefeningen aan de slag gaan in de lessen. Onderstaande delen in dit plukboek bundelen die informatie en dienen ter inspiratie voor een lessenstructuur. Ze kunnen je op weg helpen om een eigen cursus samen te stellen.

Werken aan veiligheid

Een warm onthaal van deelnemers en het creëren van een kader binnen een groep is belangrijk voor het verloop van de cursus, de veiligheid, de dynamiek en ieders welbevinden tijdens de lessenreeks.



p. 9

Wat is herstel?

Wat betekent herstel voor deelnemers en trainers? Met ervaringen en herstelverhalen als vertrekpunt, kan je ingaan op de betekenis van een kwaliteitsvol leven, hoop, eigen regie, herstelwensen en uitdagingen die deelnemers onderweg kunnen tegenkomen.



p. 19

Wat is gebruik en afhankelijkheid?

Dit deel belicht de thema's gebruik, gokken, gamen, afhankelijkheid en herstel. Naast ervaringen en herstelverhalen, kan inzicht in de mechanismen van gebruik en afhankelijkheid behulpzaam zijn om met herstel aan de slag te gaan.



p. 26

Krachtbronnen

Deelnemers kunnen te maken krijgen met triggers en uitdagingen in hun herstel. Vanuit een krachtgerichte benadering kunnen deelnemers aan de slag gaan met hun waarden en kwaliteiten om met moeilijke momenten om te gaan naar eigen regie.



p. 38

Vertrouwen in herstel

Hoe krijgen deelnemers vertrouwen in hun eigen kunnen om te herstellen? Welke stappen willen zij graag zetten na deze cursus en hoe sluit je een groepsproces op een fijne en veilige manier af op het einde van de cursus?



p. 44

Methodieken

Per deel worden methodieken meegegeven die je kan gebruiken in de les. Deze oefeningen vind je achteraan dit plukboek. Het is niet de bedoeling dat je ze allemaal gebruikt. Kies wat past voor jou, je cotrainer, de groep en de cursus.



p. 49





Aan de slag met dit plukboek





Wat vind je in dit plukboek?

Met dit plukboek kan je met cursisten aan de slag rond de thema's middelengebruik, afhankelijkheid en herstel. De herstelgedachte, hoop en een krachtgerichte benadering staan centraal om deze thema's te behandelen. Zowel ervaringsdeskundigen, mensen in herstel, naasten, professionals als andere geïnteresseerden kunnen aan de cursus deelnemen. Dit plukboek is een leidraad waarop je je als trainersduo of HerstelAcademie kan baseren. Het laat het duo alle vrijheid om de lessen in cocreatie samen te stellen en eigen accenten te leggen. Dit plukboek is dus geen handboek dat stap voor stap uitgevoerd moet worden, maar biedt een basisvertrekpunt én een arsenaal aan informatie, kaders en methodieken om met het thema en de cursisten aan de slag te gaan.

Doel en aanpak

Een eerste doelstelling van deze cursus is dat deelnemers zowel tijdens als na de lessenreeks tools hebben om met moeilijke situaties om te gaan. De bedoeling is dat deelnemers met deze cursus verder aan de slag kunnen met hun herstelproces. Verder staan ervaringen en herstelverhalen centraal, waardoor niet gekozen werd voor een hoofdzakelijk psycho-educatieve benadering. Hoewel wetenschappelijke kennis ook aanwezig is in dit plukboek, gaat deze hand in hand met ervaringskennis en professionele kennis als evenwaardige bronnen. Bovenal willen we met dit plukboek inzetten op interactie tussen cursisten en trainers, het delen van herstelverhalen, inspiratie, creativiteit en kracht.

Hoe kwam dit plukboek tot stand?

Dit plukboek kwam tot stand door een intensief proces van cocreatie tussen de HerstelAcademies en het Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen (VAD) in de periode 2022-2023. De HerstelAcademies werken mee aan het relanceplan Vlaamse Veerkracht, waarmee de Vlaamse Regering de impact van de COVID-19-crisis – onder andere op vlak van mentaal welzijn – probeert te verzachten. Binnen dat kader werd dit plukboek rond middelengebruik en afhankelijkheid ontwikkeld, dat gebruikt kan worden door alle regionale HerstelAcademies. Naast een cursusboek, is er ook een vorming rond middelengebruik en afhankelijkheid voor trainers uit de HerstelAcademies – gekend voor hun duoworking tussen ervaringsdeskundigen en professionals. Verder werd in het kader van het project gezocht naar (bijkomende) partners op het terrein om de thema's middelengebruik en afhankelijkheid verder uit te bouwen binnen de HerstelAcademies.

Cocreatie vormde de rode draad in dit project en de samenwerking tussen VAD en de HerstelAcademies. Binnen een ad hoc werkgroep bepaalden we het concept, de inhoud en de methodiek van deze cursus en de vorming. Deze werkgroep verenigde coördinatoren, ervaringsdeskundigen en professionals van verschillende HerstelAcademies in Vlaanderen en bestond zowel uit mensen die al jaren hun schouders zetten onder de HerstelAcademie als uit nieuwe krachten. Via uitwisseling, workshops, gedetailleerde feedback en pretesten kwamen we tot dit plukboek. De leden van de werkgroep waren een onontbeerlijke inspiratiebron en gids om deze cursus te kunnen realiseren.



Hoe ga je met dit plukboek aan de slag?

De werkgroep zocht voor deze cursus de juiste balans tussen een houvast bieden enerzijds en ruimte voor flexibiliteit anderzijds. Er zijn immers tal van inhoudelijke accenten en methodieken om rond de thema's middelengebruik (maar ook gokken en gamen), afhankelijkheid en herstel te werken. Daarom ontwikkelden we **vier lessen als leidraad**. In deze vier lessen staan de volgende onderwerpen centraal:

- 1) vertrouwen en veiligheid opbouwen in de groep en in herstel,
- 2) stilstaan bij gebruik en afhankelijkheid,
- 3) uitdagende situaties, triggers en manieren om daarmee om te gaan en
- 4) verder bouwen aan herstel vanuit de eigen sterktes.

Vier lessen

Les 1	Wat is (mijn) herstel? Kennismaking, Onthaal en veiligheid	Thema's Kennismaking, vertrouwen binnen de groep opbouwen, introductie over herstel.
Les 2	Wat is (mijn) gebruik en afhankelijkheid?	Thema's Mechanismen gebruik en afhankelijkheid begrijpen – destigmatiseren, breder bekijken, persoonlijke impact en veranderdoelen situeren.
Les 3	Sterktes tijdens moeilijke momenten	Thema's Op zoek naar (persoonlijke) triggers en uitdagingen – evenals (veer)kracht en talenten die kunnen helpen bij moeilijke situaties.
Les 4	(Zelf)vertrouwen in herstel	Thema's Verder borduren op sterktes en positieve elementen bij de persoon en diens omgeving om herstel te ondersteunen.

Elke les biedt mogelijke methodieken, oefeningen en materialen voor tijdens de les en/of als thuisopdracht.



Structuur als leidraad

Deze indeling volgens vier lessen wordt meegegeven als vrijblijvende kapstok. De structuur in dit plukboek is opgebouwd rond deze vier lessen. Dit betekent niet dat je deze structuur moet volgen of dat de informatie en methodieken enkel in een welbepaalde les gegeven kunnen worden. Je hoeft ook niet alle informatie of oefeningen in een les aan bod te laten komen.

Je kan meer of minder lessen inrichten, dieper ingaan op bepaalde onderwerpen, de volgorde van thema's anders organiseren, andere elementen toevoegen ... Wel is het belangrijk steeds voldoende tijd en aandacht te besteden aan het onthaal van deelnemers en het creëren van een veilige omgeving.

Kort samengevat: je werkt samen met je co-trainer een cursus uit en je maakt er iets van dat voor jullie beiden werkt. Dit plukboek dient ter ondersteuning daarbij.

Bij elke les vind je meerdere methodieken en oefeningen die je kan gebruiken. In de hoofdstukken over de afzonderlijke lessen wordt telkens een schematisch overzicht gegeven van methodes en oefeningen met een korte uitleg. Een meer uitgebreide toelichting van de methodieken staat achteraan in dit plukboek. Bij elke methodiek worden de doelstelling, de werkwijze en enkele aandachtspunten en tips beschreven. Je vindt er ook telkens materiaal voor de cursisten, bijvoorbeeld een werkblad, spel, kaarten of vragen. De lesgevers bepalen zelf of ze een van deze methodieken willen gebruiken en hoe ze dit precies invullen. Graag geven we nog mee dat het aanbod aan oefeningen in dit plukboek niet-limitatief is en er dus nog andere mogelijkheden zijn.



Gebruik van methodieken

- Methodieken kunnen in verschillende lessen ingezet worden. Als duo bekijk je wanneer je een methodiek wil toepassen.
- Verschillende oefeningen kunnen over meerdere lessen vorm krijgen (zoals een krachtenmatrix en een signaleringsplan).
- Methodieken vragen tijd, sommige meer dan andere. Het is niet de bedoeling om de lijst van alle mogelijke methodieken in een les te gebruiken, maar in duo te bekijken met welke zaken je aan de slag wil.
- Niet alle oefeningen zijn geschikt om thuis te laten doen door deelnemers (mocht je hier al mee werken). We geven aan wanneer een oefening best met begeleiding en/of met de groep gebeurt.



Werken aan veiligheid





In dit onderdeel kan je informatie vinden over:

**Kennismakings-
gesprek
voor de start
van de cursus**

**Een warm
onthaal**

**Groeps-
dynamiek
en veiligheid**

**Kennismaking
en check-in**

**Kennismaking
met de Herstel-
Academie**

**Wat willen
we doen
in deze lessen?**

**Overzicht
methodieken**





Doelstelling



Een warm onthaal van de cursisten en het creëren van een duidelijk kader binnen de groep is ontzettend belangrijk voor het verloop van de cursus, de veiligheid, de dynamiek en ieders welbevinden tijdens de lessen. Het onderwerp van deze cursus – namelijk middelengebruik, afhankelijkheid en herstel – is een persoonlijk en maatschappelijk gevoelig thema waarrond nog veel taboes, stigma en misverstanden bestaan. Een warme kennismaking en onthaal **bevordert een vertrouwelijke en aangename omgeving**. Dat heeft een positief effect op zowel het lesgeven als het leervermogen van de deelnemers. Vanuit de werkgroep geven we enkele tips om hierop in te zetten.



Kennismakingsgesprek voor de cursus

Een tip vanuit de werkgroep is om voor de start van een cursus contact te hebben met de deelnemers. Op deze manier creëer je al een stukje veiligheid, kan je jezelf voorstellen en peilen naar verwachtingen en drempels bij deelnemers. Zo kan het voor mensen in herstel bijvoorbeeld niet evident zijn dat anderen de positieve aspecten van middelen benadrukken of om verhalen te horen van mensen die nog actief gebruiken. Tegelijk helpt een kennismakingsgesprek je om de lessen inhoudelijk en praktisch vorm te geven op maat van de groep. Daarnaast is het mogelijk dat geïnteresseerden nood hebben aan andere vormen van ondersteuning (zoals hulpverlening). Een kennismakingsgesprek biedt de mogelijkheid om mensen door te verwijzen indien nodig.

Verschillende leden van de werkgroep werkten al met kennismakingsgesprekken en gaven aan dat dit verrijkend is voor hun cursussen en werking. Kennismakingsgesprekken vragen echter tijd en ruimte terwijl trainers en coördinatoren vaak drukbezet zijn. Bekijk eventueel in je team wat hierrond wenselijk en mogelijk is.

TIPS

- Stel jezelf als trainer voor en breng, als ervaringsdeskundige, eventueel een stukje van jouw verhaal wanneer je dit (al) zinvol vindt.
- Vertel de deelnemers wat in grote lijnen de bedoeling is van de cursus en vraag naar hun verwachtingen, motivatie, wensen ...
- Geef ook mee dat de cursus een vrije omgeving is dat niet gericht is op prestatie. Deelnemers hoeven niet te spreken wanneer zij dit niet wensen: dat cursisten zich comfortabel voelen, staat centraal.
- Bespreek eventuele drempels voor deelnemers. Zijn er zaken waar zij zich zorgen over maken of het lastig mee (kunnen) hebben? Zijn er dingen waar ze nood aan hebben om zich comfortabel te voelen? Bespreek het veilig kader (bv. SLOWLI) waarmee gewerkt wordt.
- Verwijs mensen door wanneer ze nood hebben aan andere of verdere ondersteuning.

Een warm onthaal



Zorgen dat de deelnemers zich welkom voelen bij de HerstelAcademie en in de cursus kan met enkele 'kleine ingrepen'. Afhankelijk van het lokaal dat de HerstelAcademie kan gebruiken en de tijd die lesgevers hebben, kan je op drie manieren gastvrije sfeer creëren.



Naast de verwelkoming door de lesgevers, kunnen volgende tips van pas komen:

- **Kleed het lokaal wat gezellig aan:** Denk hierbij aan kleine zaken als een tafelkleed, een plantje, een lampje ...
- **Voorzie iets om te eten en te drinken:** Koffie, thee, water, koekjes, fruit ...
- **Vrije ontmoeting:** Geef deelnemers ruimte om de omgeving te verkennen. Start de les niet meteen maar laat cursisten een kwartier vrij in de ruimte bewegen voor de les, iets drinken of eten en kennismaken met de anderen – zowel met andere deelnemers als lesgevers.

Een uitnodigende inkleding waarbij cursisten kunnen aftasten, kan een fijne aanzet zijn voor de start van de les en de meer 'formele' kennismaking waarbij al enkele persoonlijke en inhoudelijke onderwerpen aangeraakt kunnen worden.

Praktische informatie

Naast de bovenstaande zaken, is het voor de les start voor cursisten handig om enkele praktische zaken toe te lichten. Dit kan gaan om **veiligheid** [waar zijn de (nood)uitgangen], de locatie van de **toiletten**, of en wanneer er **pauze** is, waar iemand kan roken indien gewenst ... Dergelijke zaken toelichten kunnen eveneens bijdragen tot een veilige context. Verder kan je hierbij eveneens afspraken maken rond **communicatie**, eventueel verwittigen bij **afwezigheid** (zowel de cursisten als de lesgevers) of wanneer iemand te laat komt, eventuele thuiswerkopdrachten en zo meer. Specifieke afspraken hierover worden door de HerstelAcademies en trainers zelf ingevuld en hangen ook af van de locatie die je kan gebruiken. Daarnaast kan je **een overzicht van de lessen** meegeven aan de deelnemers of uithangen in het lokaal. Dergelijke zaken kunnen voor deelnemers bijdragen tot een veilige context van de cursus omdat men enigszins weet waar men aan toe is.



Groepsdynamiek en veiligheid

De dynamiek in de groep – tussen de deelnemers onderling enerzijds en tussen de deelnemers en de trainers anderzijds – is belangrijk voor het verloop van de cursus. Een setting waarin mensen zich veilig voelen, moedigt expressie, delen en leren aan. Dynamieken binnen een groep kunnen mooi en tegelijk complex zijn, voornamelijk wanneer gevoelige en moeilijke thema's aan bod komen. Middelengebruik (gaande van alcohol tot illegale drugs en medicatie), gokken, gamen, afhankelijkheid en herstel zijn onderwerpen die maatschappelijk nog steeds voorwerp van stigma en taboe zijn.

Hoewel dit niet noodzakelijk zo hoeft te zijn, kunnen uitdagingen in andere levensdomeinen en traumatische gebeurtenissen ook een rol spelen in levens- en herstelverhalen rond gebruik en afhankelijkheid. Eigen moeilijke verhalen en ervaringen delen of die van andere deelnemers horen, kan triggerend werken of onveilig aanvoelen. Bovendien is het voor mensen niet altijd evident om expliciet aan te geven of en wanneer ze zich onveilig voelen – ook al bied je hen hiertoe de ruimte. Het vergt dus sociale vaardigheden van de trainers om zowel een aangename groepsdynamiek te bevorderen als aandacht te hebben voor (subtiele) signalen die iets zeggen over hoe individuele cursisten zich voelen. Daarom is het aangewezen om enkele zaken te benoemen en cursisten expliciet de ruimte te geven om zich (on)comfortabel te voelen:

- Wat binnen de groep gezegd wordt, is vertrouwelijk.
- Niemand is verplicht om iets in te brengen en ieder kan hierin het eigen tempo, de expressie en de methode bepalen. Zorg ervoor dat iedereen spreekruimte krijgt en betrokken blijft – ook wie zich liever wat op de achtergrond houdt.
- Indien iemand zich oncomfortabel voelt of even frisse lucht nodig heeft, is het oké om dit aan te geven, de les even te verlaten en/of de lesgevers aan te spreken.

- Vraag aan de groep of er voor hen zaken of drempels zijn waarmee rekening kan gehouden worden en geef aan dat ze op elk moment de lesgevers kunnen benaderen of zaken kunnen aangeven. Wees hierbij aandachtig voor individuele noden zoals leerstijl, hoe men aangesproken wil worden (bijv. voor- en achternaamwoorden), fysieke noden (bijv. mensen die af en toe moeten rechtstaan omwille van rugpijn) ...
- Geef aan dat iedereen gelijkwaardig is en dat je verwacht dat je elkaar niet veroordeelt. Nodig cursisten uit om aan te geven wanneer een uitspraak of gedrag van andere deelnemers of van de begeleiders hen kwetst.



Meer weten?

- Tijdens de vorming over deze cursus komen de thema's groepsdynamica en veiligheid uitgebreid aan bod en werken we er in groep rond.
- Verder wordt in de train-de-trainercursus van de HerstelAcademies ook ingezet op werken met groepen.

De SLOWLI-code

Binnen de HerstelAcademie wordt vaak gewerkt met de SLOWLI-code om een veilig kader te creëren voor een groepsproces over thema's die mensen bezighouden. Dit zijn **zes basisafspraken** die onderling gemaakt worden bij de start van de lessen:

- **S**timuleer elkaars groei- en herstelproces.
- **L**uister met respect naar elkaar en bewaak de tijd van je eigen verhaal.
- **O**penheid binnen de groep, privacy buiten de groep.
- **W**ees open van geest praat uit jezelf, niet over de ander.
- **L**ift mee op ideeën van anderen en streef naar een gedeeld begrip.
- **I**edereen is evenwaardig.

Met het bespreekbaar maken van en het benoemen van deze basisprincipes kan je al heel wat doen binnen een groep en voor individuele deelnemers. Daarnaast biedt het ook een moment voor trainers om aan te geven wat zij nodig hebben om les te geven. Denk hierbij aan het gebruik van telefoons tijdens de les, op tijd komen ...

TIPS

- Vul de **SLOWLI-code** in samen met de groep en geef mee dat deze afspraken nog kunnen aangevuld worden doorheen de lessen. Vraag de deelnemers of zij iets missen in de lijst of wat voor hen belangrijk is.
- Kom tijdens elke les terug op het groepskader en geef deelnemers de ruimte om (nieuwe) vragen en noden uit te drukken: kunnen zij iets toevoegen? Is er iets gebeurd waardoor ze met een nieuwe blik naar de afspraken kijken?
- Je kan als trainersduo terugvallen op dit afsprakenkader wanneer er iets gebeurt (bijv. storend gedrag). Je kan de groepsafspraken uithangen in het lokaal, op de tafels leggen of bezorgen aan elke deelnemer zodat je er makkelijker naar kan verwijzen wanneer nodig.

Triggers en stigma



Eerst en vooral kunnen we stellen dat werken met deelnemers die ervaring hebben met middelengebruik en afhankelijkheid niet wezenlijk verschilt van werken met mensen die andere ervaringen hebben. Er zijn een beperkt aantal bijkomende aandachtspunten waar je als trainersduo op voorhand rekening mee kan houden. Deze zaken hebben vooral te maken met **craving** en **triggers**. Triggers zijn allerlei zaken die de zin om te gebruiken, gokken of gamen opwekken. Die triggers kunnen erg persoonlijk en uiteenlopend zijn. Craving is het verlangen om te gebruiken, gamen of gokken.

Gezien de HerstelAcademies belang hechten aan het delen van herstelverhalen, is het mogelijk dat er triggers in de lessen naar boven komen. Het zou aartsmoeilijk, zo niet onmogelijk, zijn om alle potentiële triggers op voorhand in te schatten en te weren. Bovendien is het bewust worden van en het werken rond triggers net een belangrijk aspect van het herstelproces. Ga er daarom dus vanuit dat er triggers kunnen zijn en zoek naar mogelijkheden binnen jouw trainersduo en samen met de groep om hiermee om te gaan.

Daarnaast kunnen mensen elkaar, vaak ongewild, kwetsen tijdens groepsessies. Wat de thema's gebruik, afhankelijkheid en herstel betreft, weten we dat er maatschappelijk een stigma kleeft op mensen die daarmee in aanraking komen. Sterker nog: mensen die gebruiken, kampen met een afhankelijkheid of zelfs in herstel zijn, behoren volgens onderzoek tot een van de meest gestigmatiseerde groepen in de samenleving. Mensen die middelen gebruiken of in herstel zijn kunnen daardoor ook zichzelf negatief bekijken (zelf-stigma) of een negatief beeld hebben van andere mensen die middelen gebruiken of in herstel zijn (stigma binnen een groep). Zowel **zelf-stigma** als **stigma binnen de groep** werden vaak beschreven in wetenschappelijk onderzoek bij de diverse groep aan mensen die ervaring hebben met middelen en/of afhankelijkheid. Mensen kunnen dus stereotypen en stigma's bekrachtigen tegenover anderen of zichzelf. Ook dit kan een gegeven zijn binnen een groepsproces. Maak dit bespreekbaar als je dit opmerkt. Dit kan een kans zijn om zich hier bewust van te worden en te leren er anders mee om te gaan.

Tips voor een veilige omgeving

Je kwetsbaar opstellen om te werken aan herstel, vraagt heel wat van mensen. Daarom geven we hieronder enkele tips om op bovenstaande zaken in te gaan en een veilige omgeving te bevorderen:

- Bespreek op voorhand binnen het trainersduo welke afspraken je wil maken rond **gebruik of onder invloed zijn tijdens de lessen** en hoe je hierop zal reageren. Iemand onder invloed zien, kan namelijk triggerend zijn voor andere cursisten en een impact hebben op de les. Het kan ook samengaan met gedrag dat storend is voor de andere deelnemers.
 - > Je kan dit onderwerp bij het begin van de cursus aansnijden en voorleggen aan de groep. Dit bespreken is een delicate kwestie, maar eerlijkheid en tegelijk een mandaat aan de groep geven, is een constructieve manier om deelnemers hierop te attenderen en afspraken te maken.
 - > Je kan ervoor kiezen dit niet te benoemen en af te wachten of een dergelijke situatie zich voordoeft. Bovendien kan het zijn dat een deelnemer zichzelf bijvoorbeeld wat moed indrinkt om net te kunnen deelnemen aan de cursus, maar geen storend gedrag stelt. Hoe staan jij en je co-trainer tegenover deze situatie?
 - > Is er toch iemand die storend gedrag vertoont, neem die persoon dan even apart om in gesprek te gaan.
 - > Het is belangrijk om er niet zomaar meteen vanuit te gaan dat iemand die zich opvallend of storend gedraagt onder invloed is. Ga hier met de nodige zorg en openheid mee om. Benoem het concrete gedrag en vermijd interpretaties.
- Bekijk in jouw duo **wie welke rol opneemt** als je merkt dat een van de deelnemers zich ongemakkelijk voelt, naar buiten gaat, dichtklapt of heftig reageert.

- Bij bovenstaande tips hoort een **belangrijke kanttekening**. Aandachtig zijn voor de gevoeligheden van anderen betekent niet dat je preventief zaken halsstarrig gaat vermijden. Op voorhand bepalen wat wel en niet gezegd kan worden, werkt zelden goed en remt mensen vooral in hun expressie. Hoewel je voorafgaand individuele cursisten kan beluisteren, wordt een gesprek over grenzen en respect best openlijk met de groep aangegaan:
 - > De SLOWLI-code geeft aan dat we elkaar met respect behandelen. Bespreek eventueel ook met de groep wat er gebeurt wanneer de code (onbedoeld) niet gevolgd wordt. Je kan er ook voor kiezen om hier pas op in te gaan wanneer er zich iets voordoet.
 - > Betrek de cursisten bij het invullen van de SLOWLI-code: hoe interpreteren zij deze afspraken en willen zij nog iets toevoegen? Kom elke les kort terug op de code – is er bijvoorbeeld iets blijven hangen bij iemand na de vorige les? Deze manier van werken, kan de groep versterken.



Faalangst

Herstel is een proces dat veel van mensen vraagt en vaak met vallen en opstaan verloopt. Wanneer het gaat om afhankelijkheid, weten we dat terugval vaak voorkomt. Het maakt voor veel mensen deel uit van hun herstelproces. We zien terugval dan ook als een leermoment. Mensen die een terugval meemaken, kunnen dat zelf erg ontmoedigend vinden en het gevoel hebben dat ze falen.

Faalangst is een belangrijke kwestie bij het opstellen en geven van een cursus. Vanuit de werkgroep kwam naar voor dat faalangst een reden is waarom mensen afhaken na de eerste les en een cursus niet afwerken. Dit kan gaan om faalangst rond de cursus op zich en/of rond herstel. Beiden kunnen aan elkaar gelinkt zijn. Faalangst kaderen is dus essentieel en hierbij kunnen trainers een rol opnemen vanuit hun eigen verhaal:

- Wanneer je als ervaringsdeskundige je verhaal deelt met de groep, kan je al tijdens de eerste les aangeven waar je vandaag staat en waar je dankbaar voor bent.
- Kader terugval – of iets dat niet meteen lukt – als een leermoment waarmee deelnemers met meer ervaringskennis hun herstel kunnen verder zetten.
- Geef aan dat het volgen van deze cursus ook een belangrijke stap is in het proces van herstel – dat met vallen en opstaan kan en mag verlopen.
- Stappen en overwinningen mogen gevierd worden – ook al lijken ze klein.
- Druk deelnemers op het hart dat deze cursus niet gaat over 'schools presteren' waarbij juiste antwoorden gegeven moeten worden, oefeningen en eventueel huiswerk gemaakt moeten worden. Cursisten hebben dit zelf mee in de hand, er bestaan geen foute antwoorden en zij hoeven niets te doen waarbij ze zich niet goed voelen.



Kennismaking en check-in

Er zijn verschillende manieren om lessen van start te laten gaan en om de groep kennis te laten met elkaars motivatie om deel te nemen. Dit kan gaan van een eerder klassiek voorstellingsronde tot het toepassen van creatieve en (inter)actieve methodieken. Belangrijk is dat alle deelnemers tijdens deze kennismakingsronde de kans krijgen om het woord te nemen en hun stem te laten horen. Dit kan een opwarmer zijn voor het verdere verloop van de lessen.

Ook trainers stellen zichzelf voor aan de groep. Als ervaringsdeskundige trainer kan je hierin een belangrijke rol spelen met je eigen verhaal. Je kan als het ware de cursus 'opengooien' met (h)erkenning en mensen zo uitnodigen om iets over zichzelf te vertellen.



Het herstelverhaal van de trainer

- Wanneer je jezelf voorstelt als trainer kan je je herstelverhaal delen en zo de eerste aanzet geven om binnen een veilige context rond ervaringen met afhankelijkheid en herstel te werken.
- Verwerk positieve elementen en dankbaarheid in je verhaal. Zo kan je vertellen vanwaar je komt en tegelijk ingaan op waar je vandaag staat. Dit kan bemoedigend en herkenbaar zijn voor deelnemers.
- Het herstelverhaal van de trainer kan ook doorheen de lessen aan bod komen als een deelnemer iets vertelt dat voor jou herkenbaar is.
- Indien cursisten persoonlijke noden of drempels ervaren, kan de ervaringskennis van de trainer hierin ondersteunend zijn om signalen op te pikken.
- Wees er bij het inbrengen van ervaring – hetzij als ervaringsdeskundige of als professional – steeds van bewust dat jouw ervaring niet hoeft overeen te stemmen met deze van een ander.

Geef de cursisten mee dat ze vier lessen de tijd hebben als ze iets over hun eigen (herstel)verhaal willen vertellen. **Ze hoeven dus niet in één keer hun verhaal te vertellen, maar hebben tijd om dit te doen** en vorm te geven naargelang wat voor hen past en veilig voelt.

Het inbouwen van een check-in aan het begin van elke les kan de dynamiek in de groep en de inbreng van deelnemers tijdens de cursus bevorderen. De bedoeling is vooral dat mensen zich meer op hun gemak voelen om aan de slag te gaan met de anderen. Afhankelijk van wat je als trainersduo en HerstelAcademie zelf passend vindt voor de invulling van de lessen, kan je ook beroep doen op verschillende oefeningen. Aan het einde van dit hoofdstuk vind je verschillende mogelijkheden met een korte beschrijving.

Kennismaking met de HerstelAcademie



Als het concept van de HerstelAcademie en haar visie nieuw is voor (enkele) deelnemers, kan je ingaan op waar de HerstelAcademie voor staat. Je kan dit onderdeel ook ter informatie in de cursusbundel voor deelnemers verwerken – als je daarmee werkt.

De doelstelling van een HerstelAcademie is mensen ondersteunen in het (h)erkennen en het benutten van hun kwaliteiten en mogelijkheden zodat ze deskundiger worden in hun zelfzorg. Het cursusaanbod helpt mensen manieren te vinden om met uitdagingen om te gaan op vlak van hun psychische gezondheid, om hun sterktes te leren kennen en om te ervaren wat ze echt willen doen in hun leven.

Een verhaal van hoop, verbondenheid en mogelijkheden

De HerstelAcademie is een plek waar mensen kunnen werken aan hun herstel. Het herstelproces zien we als een uniek, dynamisch en persoonlijk proces, waarbij mensen na een periode van crisis de regie van hun leven weer in handen nemen en hun leven in al zijn domeinen opnieuw vormgeven op een voor hen zinvolle manier. Hierdoor slagen ze er gaandeweg in hun verhaal om te buigen naar een verhaal van hoop, verbon-

denheid en mogelijkheden. Om hen hierin te ondersteunen voorziet de HerstelAcademie in een vormingsaanbod rond diverse onderwerpen. Dit vormingsaanbod is het resultaat van een samenwerking tussen mensen met ervaringskennis en professionele kennis. Een HerstelAcademie laat zich 'samenvatten' in de volgende tien krachtlijnen. Een HerstelAcademie:

- Biedt vorming en stelt mensen in staat experts te worden van hun eigen leven.
- Stimuleert hoop en eigen kracht en ondersteunt bij persoonlijke uitdagingen.
- Wordt gerund door mensen met ervaringskennis en mensen met professionele kennis. Alle cursussen worden samen gemaakt, samen aangeboden en leggen een focus op samen leren.
- Biedt steun en coaching bij het stellen van persoonlijke leerdoelen.
- Besteedt aandacht aan het uitbouwen van een sociaal netwerk en doorbreekt het gevoel van alleen-zijn.
- Voorziet eigen keuze, controle en zelfbeschikking voor de cursisten.
- Doorbreekt de barrières tussen 'zij' en 'wij' omdat deze stigmatisering en uitsluiting bestendigen.
- Versterkt de vaardigheden van de deelnemer om volwaardig deel te nemen aan de maatschappij.
- Staat open voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en mensen uit hun omgeving (familie, naasten, steunfiguren, burens...).
- Vertrekt vanuit sterktes in een regio. Medewerkers van lokale organisaties worden betrokken bij het geven van cursussen.



Wil je graag deelnemers doorverwijzen naar meer informatie over de HerstelAcademie? Verwijs hen door naar de [website](#), laat hen deze filmpjes ([1](#), [2](#)) bekijken of geef aan dat ze de lesgevers kunnen aanspreken.

Wat willen we samen doen in deze lessen?

Na de kennismaking kan je met de deelnemers ingaan op de doelstelling van de cursus en waar het in de komende lessen over zal gaan. Leerdoelen worden door de trainers en de cursisten (persoonlijk) ingevuld. Daarom geven we onderstaande leerdoelen louter mee ter inspiratie of als kapstok om eigen leerdoelen te ontwikkelen. Door deze cursus te volgen hebben cursisten:

- Inzicht in wat herstel (voor hen) betekent, hoe ze dit voor zichzelf of hun naasten (mee) kunnen invullen, hoe ze dit proces graag zien verlopen en hoe ze het verder kunnen stimuleren.
- Inzicht in de thematiek van middelengebruik en –afhankelijkheid en het vermogen om voorbij gangbare stereotiepe ideeën te kunnen nadenken over dit maatschappelijk thema, zichzelf en anderen.
- Het vermogen hun sterktes en talenten (verder) te ontdekken en persoonlijke handvaten te ontwikkelen die hen, hun naasten of hun cliënten kunnen ondersteunen in het herstelproces van zichzelf of iemand die dicht bij hen staat.
- Concrete handvaten, tools, tips en tricks waarmee ze thuis en na de lessenreeks aan de slag kunnen.
- Het vermogen hun herstelverhaal en ervaringen positief in te zetten in hun eigen herstelproces en leven – met mildheid voor zichzelf en anderen. Het herstelverhaal kan een inspiratiebron vormen voor zichzelf en voor belangrijke anderen in hun omgeving.

Het is belangrijk om bij de start van de cursus de doelen die je hebt als trainers af te stemmen met de doelen en verwachtingen van de cursisten. Beluister deze actief. Geef dit ook expliciet aan wanneer de cursus aan bepaalde verwachtingen niet kan beantwoorden. Dit is voor de cursisten ook een manier om kennis te maken met elkaar en elkaar te inspireren. Hoewel je doorheen de cursus dieper ingaat op de wensen en doelen van

de deelnemers als onderdeel van hun herstelproces, is de kennismaking een goed moment om te starten met reflecteren en ideeën te delen met anderen.

Verder namen we bij de methodieken enkele handvaten op zodat deelnemers informatie kunnen toepassen op hun eigen leefwereld en hier actief over gaan nadenken. Inzetten op de persoonlijke verwerking van theorie kan een terugkerend iets zijn doorheen de hele cursus waaraan je aandacht schenkt op het einde van een onderdeel of van een les. Er zijn verschillende manieren om hiermee aan de slag te gaan. Uiteindelijk komt het erop neer dat deelnemers actief betrokken worden en nadenken over hetgeen de trainers gebracht hebben.

Overzicht methodieken voor kennismaking

Methodiek	Korte toelichting
Multilogem als basistechniek	Deze verbindende gesprekstechniek zet het delen van ervaringen en het innemen van verschillende rollen en standpunten centraal.
Voorstellingsrondje	Individuele deelnemers stellen zichzelf voor aan de hand van een concrete vraag of iets dat ze zelf willen vertellen.
Handmethode	Voorstelling aan de hand van vijf concrete vragen, met als kapstok de 5 vingers van je hand.
Het interview	De deelnemers stellen elkaar per twee enkele vragen en stellen vervolgens in groep voor wat ze over de ander geleerd hebben.
Beeldend voorstellen	Deelnemers stellen zichzelf voor aan de hand van foto's, muziek, een voorwerp ...
Gevoelskaart	Deelnemers kiezen uit de gevoelskaarten een emotie die past bij hoe ze zich op dat moment voelen en lichten dit toe.
De vraagspiraal	De vraagspiraal is een korte reflectieoefening op basis van vier vragen die je doorheen de les (meermaals) kan inzetten. Deze denkoefening vertrekt vanuit dankbaarheid en een positieve insteek om met uitdagingen om te gaan.
Rollenspel	Via scenario's kan je als trainersduo herkenbare verhalen brengen om het gesprek te openen.
Doelen beluisteren	Deze interactieve methodiek zet meteen uitgebreider en dieper in op vragen als: wat willen cursisten leren en wat willen ze bereiken door deel te nemen aan deze cursus?
Persoonlijke verwerking van theorie	Deze methodiek ondersteunt de toepassing van wat deelnemers leren in hun eigen leefwereld, doelen en gedrag. Het is dus een actieve manier om de inhoud toe te passen in het eigen leven en verder te reflecteren.

Overzicht alle methodieken

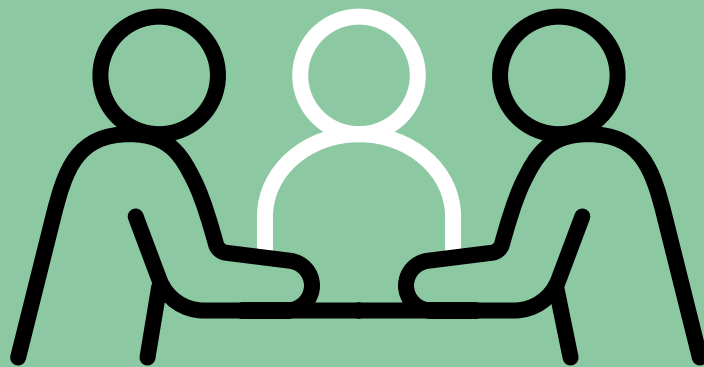
p. 50





Les 1

Wat is (mijn) herstel?





In dit onderdeel kan je informatie vinden over:

**Wat verstaan we
onder herstel?**

**Inzicht
in eigen
herstelwensen**

**Overzicht
methodieken**





Doelstelling



In deze les sta je samen met de deelnemers stil bij wat herstel betekent, zowel algemeen als voor deelnemers en trainers persoonlijk. Met de ervaringen en herstelverhalen van deelnemers en trainers als vertrekpunt, deel je in deze les ideeën over de betekenis van een kwaliteitsvol leven, hoop, eigen regie, herstelwensen en uitdagingen die mensen onderweg kunnen tegenkomen. Je reflecteert hier samen over. Er worden verschillende oefeningen en methodieken aangereikt om met de groep aan de slag te gaan. Welke accenten je hierbij legt en hoe je het aanpakt, hangt af van het trainersduo en van de groep.



Als je de cursus graag nog meer naar je hand zet, kan je het Worddocument gebruiken dat je op de Academiebox van de HerstelAcademie vindt.



De eerste les is een belangrijk moment om deelnemers warm te maken om de andere lessen van de cursus te volgen. Trainers van de HerstelAcademie die deze cursus mee ontwikkelden, gaven aan dat het essentieel is om tijdens de eerste les met aandacht stil te staan bij 'herstel'. Dit thema is de kern van de cursus en biedt een basis om aan veiligheid in de groep te werken.

Deelnemers kunnen hierbij het gevoel krijgen dat ze 'op hun honger blijven zitten' omdat je niet meteen dieper ingaat op onderwerpen als gebruik en afhankelijkheid. Uiteraard kan je creatief aan de slag met herstelverhalen en ervaringen om zowel de thema's 'herstel' als 'gebruik' te verkennen.

Toch geven we de tip mee om in deze eerste les vooral te focussen op herstel. Om het met de woorden van een trainer te zeggen: "de eerste les is vaak de saaiste maar tegelijk de meest belangrijke".

Wat verstaan we onder herstel?

Herstellen van een psychische kwetsbaarheid – zoals afhankelijkheid – gaat met vallen en opstaan en verloopt niet bij iedereen op dezelfde manier. Wat herstel betekent kan anders zijn naargelang de persoon en de context waarover het gaat. William Anthony, directeur van het Centrum voor Psychiatrische Rehabilitatie in Boston, omschreef herstel als volgt:

"Herstel is een intens persoonlijk, uniek proces van verandering in iemands houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en/of rollen. Het is een manier van leven, van het leiden van een bevredigend, hoopvol en zinvol leven met de beperkingen die de psychische klachten met zich meebrengen. Herstellen betreft het ontgroeien van de catastrofale gevolgen van een psychiatrische aandoening en de ontwikkeling van een nieuwe betekenis en een nieuw doel in iemands leven."



De focus op een **kwaliteitsvol en betekenisvol** leven heeft een belangrijke plaats in herstel. Wat een kwaliteitsvol en betekenisvol leven juist inhoudt, is voor iedereen verschillend. Dit betekent dat **ervaringen** van herstel ontzettend belangrijk zijn. Met andere woorden: de definitie hierboven van William Anthony geeft ons een conceptuele kapstok rond wat 'herstel' inhoudt terwijl het vooral de geleefde ervaringen van herstel zijn die ertoe doen. Daarom kunnen herstelverhalen van ervaringsdeskundige trainers net zo'n een inspirerende rol spelen tijdens een cursus. Herstel is dus een uniek proces. Hoewel herstel persoonlijk is, kunnen mensen ook geïnspireerd worden door de herstelverhalen van anderen.

Volgens het model van CHIME-D zijn zes elementen cruciaal bij herstel: **verbondenheid** (goede relaties; connectedness), **hoop en optimisme** (het geloof en vertrouwen dat herstel mogelijk is; hope), **identiteit** (zelfvertrouwen en eigenwaarde; identity), **betekenis** (een zinvol leven leiden; meaning), **empowerment** (focussen op sterktes) en positief omgaan met **uitdagingen** (difficulties).



Dit hoofdstuk is gebaseerd op de basis cursussen aan de HerstelAcademie zoals de 'Train-de-trainer-cursus en Jezelf & Herstel'. De HerstelAcademie heeft een schat aan informatie en vorming rond het thema 'herstel'. Trainers vinden deze informatie op de AcademieBox en kunnen opleidingen volgen binnen de HerstelAcademie.

Voor je een cursus rond alcohol, drugs, gokken of gamen organiseert, raden we je aan om de Train-de-trainer te volgen waarin je een grondige basis van zowel herstel, co-creatie als trainer zijn meekrijgt.

Persoonlijk, maatschappelijk en klinisch herstel

Wanneer we over herstel spreken, hebben we het zowel over persoonlijk, klinisch als maatschappelijk herstel.

Persoonlijk herstel betekent dat je herstelt van een situatie die je overkomt en die je leven verandert.

Afhankelijkheid is een voorbeeld van zo'n situatie. Zo kan afhankelijkheid met zich meebrengen dat een aantal rollen die je normaal gezien opneemt, wijzigen of zelfs wegvallen: zo kan het dat zaken als werken, naar school gaan, je goed voelen of partner of ouder zijn gedeeltelijk of helemaal niet meer lukken.

Persoonlijk herstel gaat daarom ook over een zinvol leven leiden - ook al kamp je met moeilijkheden, uitdagingen en tegenslagen. Wat of wie maakt het leven waardevol voor iemand? Wat heeft iemand in herstel nodig om een kwaliteitsvol leven te leiden? Waar halen personen in herstel energie uit? Mensen hebben de mogelijkheid om te groeien, ongeacht de situatie. Klinisch herstel gaat over het verminderen of verhelpen van symptomen van afhankelijkheid. Denk hierbij bijvoorbeeld aan behandelingen die inzetten op stoppen of minderen van gebruik, gokken of gamen, ontwennen (al dan niet met ondersteuning van medicatie), nieuwe gedragspatronen aanleren en deze in stand kunnen houden.

Herstel is een persoonlijk proces: iedereen moet het zelf doorlopen. Maar dat betekent niet dat je alles alleen moet doen. Wanneer iemand het leven opnieuw aangaat en opnieuw deelneemt aan de samenleving spreken we van maatschappelijk herstel. Hierbij kan je kracht- en steunbronnen vinden in je naaste omgeving, bijvoorbeeld bij familie en vrienden. Maar ook werkgevers en collega's, hulpverleners, mutualiteiten of de buurt en gemeente waar je woont, kunnen een ondersteunende rol spelen in herstel.

Stigma

Herstellen van een psychische kwetsbaarheid zoals afhankelijkheid is niet eenvoudig. In het onderdeel rond kennismaking, groepsdynamiek en veiligheid gingen we al in op **stigma**. Stigma kan herstel bemoeilijken op verschillende manieren. Stigma zet mensen vast in, vaak negatieve, kenmerken of één verhaal. Zo kan iemand aanzien worden als "een verslaafde", "junkie" of "iemand die slechte keuzes gemaakt heeft" en daarmee lijkt het meeste over die persoon dan ook gezegd. Afhankelijkheid is ingewikkeld en mensen zijn bovendien zoveel meer dan datgene waar ze op een bepaald moment in hun leven mee worstelen.



Schrijfster Chimamanda Ngozi Adichie schetst in een krachtige [TED talk](#) het gevaar van the single story, stigma en stereotypen.

Eigen regie

Een herstelproces is uniek omdat iedereen andere dromen en levensverhalen heeft en andere keuzes maakt. Je bepaalt dus zelf waarvan je wil herstellen, op welke manier en op welk tempo en waar je heen wil. Dit noemen we **de eigen regie** en dit is een essentieel aspect van herstel. Het betekent echter niet dat je alles zelf en alleen moet oplossen. Eigen regie gaat erover dat je een eigen stem hebt in de manier waarop je tegenslagen en uitdagingen aanpakt. Zo kan je - ook als je ondersteund wordt door je omgeving of binnen de hulpverlening - zelf aangeven wat je nodig hebt, wat je eventueel niet wil en welke stappen je wil zetten op welk ritme. Het gaat erom dat je jezelf kan vormgeven in de richting die je jezelf (en je omgeving) toewenst. Dit is een hoeksteen van herstel.

Hoop

Naast ruimte voor eigen regie, is ook **hoop** erg belangrijk. Hoop kan een sterke motor zijn om stappen vooruit te zetten en positieve verandering mogelijk is – ook al voelt het (soms) alsof alles vastzit. Wanneer mensen zich hopeloos voelen, is het moeilijker om mogelijkheden en oplossingen te zien. Tegelijk kunnen zelfs kleine stappen en doelen hoop en zelfvertrouwen laten groeien. Denk bijvoorbeeld aan uitstellen om te gebruiken, iemand in vertrouwen nemen, een beslissing nemen, iets leuks doen voor jezelf als alternatief voor gebruik ...

Hoop kan kracht en energie geven. Enerzijds biedt hoop de mogelijkheid om te vertrekken vanuit je eigen waarden en het (zelf)vertrouwen in je eigen capaciteiten om doelen te bereiken. Anderzijds geeft hoop de moed om nieuwe dingen te proberen en voorbij moeilijke situaties te kijken. Een kanttekening is dat de zaken niet steeds lopen zoals gehoopt of verwacht en er dus ook **teleurstelling** kan zijn. Een deel van hoopvol leven is zodoende ook het omgaan met teleurstelling. Vanuit de basiscursus 'Herstel & Jezelf', worden volgende tips meegegeven:

- Plaats de teleurstelling in perspectief. Er is wellicht nog veel dat wel goed gaat in je leven. Wellicht ben je over een jaar met heel andere doelen bezig en denk je hier niet meer aan.
- Maak jezelf geen verwijten maar leer uit de ervaring: je zal het de volgende keer beter aanpakken.
- Denk niet in absolute termen zoals nooit, altijd, niets ... Deze maken de teleurstelling zwaarder dan ze werkelijk is.
- Probeer toch trots te zijn op de inspanning die je geleverd hebt.
- Stel je doel niet te hoog. Het is beter om veel kleinere successen te kunnen vieren en daar verder op te kunnen voortbouwen.

Herstelverhalen

Binnen de HerstelAcademie wordt een grote waarde gehecht aan **herstelverhalen**, zowel van de deelnemers als van de trainers. Een herstelverhaal verschilt van een 'levensverhaal' omdat het eerder gaat om zaken die iemand geleerd heeft en de kracht die iemand gevonden heeft om met uitdagende gebeurtenissen om te gaan. Dit kan een zoektocht met vallen en opstaan zijn. Tijdens de cursus willen we vooral herstelverhalen aan bod laten komen of vorm doen krijgen.

Wat is een herstelverhaal?

Een herstelverhaal is een stukje levensverhaal waarin je terugblikt op wat je is overkomen en meer inzicht krijgt in de weg naar herstel die je al hebt afgelegd. Dat kan verhelderend zijn voor jezelf en voor je directe omgeving maar ook voor lotgenoten of hulpverleners. In een herstelverhaal getuig je hoe je je kwetsbaarheid hebt overstegen en tot sterkte hebt gemaakt. Er bestaan geen vaste regels voor een herstelverhaal. Het kan dus verschillende vormen aannemen. Je kan kiezen voor een doorlopende tekst, poëzie, tekeningen, een fotoreportage, een videoclip, muziek, dans ...



Een herstelverhaal zegt iets over de persoonlijke beleving. Je kan wel feiten en gebeurtenissen weergeven, maar toch gaat het vooral over jouw beleving ervan. Daarom vertelt je herstelverhaal vooral iets over jezelf. Hoe zit je in elkaar? Hoe heb je moeilijke situaties aangepakt? Hoe ben je gegroeid tot wie je vandaag bent? Waar droom je verder van? Een herstelverhaal vertelt over hoe jij zin en betekenis geeft aan wat je is overkomen.



Getuigenissen

In het kader van de Roes(t)-campagne van TeGek!? en VAD, werden voor een tentoonstelling getuigenissen verzameld rond afhankelijkheid, stigma en herstel. Dit zowel van mensen die kampen met afhankelijkheid als van hun naaste omgeving. Zes ervaringsverhalen werden samengebracht in de film 'Tussen ons: over leven met een verslaving'.

De video kan je bekijken via [deze link](#). Belangrijk is dat dit materiaal enkel gebruikt mag worden in de lescontext maar niet verder gedeeld mag worden. Dit om de mensen die getuigen te beschermen en het auteursrecht te respecteren. Toegang tot de video verkrijg je met het **wachtwoord Roest**.

Inzicht in eigen herstel(wensen)

In deze cursus wil je vooral van deelnemers leren wat herstel en hoop voor hen betekenen. In de lessen werk je samen over het 'wat, waarom, hoe en de mogelijkheden' van herstel. Er is niet één herstelverhaal of één pad naar herstel. Er zijn verschillende mogelijkheden die sterk afhangen van iemands wensen, sterktes en uitdagingen en omgeving. Mensen zijn zoveel meer dan hen overkomen is. Ze hoeven niet vast te blijven zitten in lijden of moeilijkheden.

Herstel kan best overweldigend zijn. Daarom is het goed dat deelnemers tijdens de lessen kunnen voelen wat ze voelen. Het is oké om het even niet te weten of boos of verdrietig te zijn. De kracht is om – ook wanneer iemand zoekende, boos, stil of verdrietig is – in verbinding te kunnen gaan met elkaar.

TIPS**Tips voor trainers om te werken rond herstel**

Betrek deelnemers steeds in de lessen, ook al houden ze zich afzijdig. Sla dus niemand over. Probeer mensen te laten participeren, maar geef hen de ruimte om dat op hun eigen tempo of niet te doen.

Om rond herstel te werken, zijn er verschillende oefeningen. Enkele oefeningen kunnen ook als thuisopdracht gegeven worden ter voorbereiding van de volgende les.

Bij sommige van deze oefeningen is het wel nodig ze op te starten onder begeleiding in de les voor je deelnemers er thuis verder mee aan de slag laat gaan.

Dit staat steeds aangegeven bij de methodiek in kwestie. Andere oefeningen zijn dan weer niet geschikt om mee te geven naar huis. Je kan deze oefeningen ook in andere cursussen gebruiken. Experimenteer gerust met methodieken of geef er zelf een draai aan. Welke methodieken je gebruikt en hoe je een les precies opbouwt, is aan het trainersduo.

Overzicht methodieken - Wat is (mijn) herstel

Methodiek	Korte toelichting
Mijn levensdomeinen	In deze oefening brengen deelnemers hun sterktes en moeilijkheden op verschillende levensdomeinen in kaart. Het gaat om reflecteren over wat een deelnemer wil behouden, bannen en bereiken als onderdeel van herstel.
De Levenscirkel	In deze oefening staan deelnemers stil bij hun waarden en wat zij belangrijk vinden in verschillende levensdomeinen.
De trappenvraag	Met deze oefening denken cursisten na over waar ze heen willen en wat de gewenste situatie is tegenover de situatie die ze willen veranderen of vermijden.
Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix	Met het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix geven deelnemers aandacht aan positieve ervaringen, kwaliteiten en gevoelens. De bedoeling is om cursisten hun vertrouwen in verandermogelijkheden te versterken.
Geluksdriehoek	Deelnemers reflecteren over drie belangrijke aspecten van geluk en hoe deze eruit zien in hun leven: je goed omringd voelen, je goed voelen en jezelf kunnen zijn.
Vraagspiraal	De vraagspiraal is een korte reflectieoefening op basis van vier vragen die je doorheen de les (meermaals) kan inzetten. Deze denkoefening vertrekt vanuit dankbaarheid en een positieve insteek om met uitdagingen om te gaan.

Overzicht alle methodieken

p. 50



Les 2

Wat is (mijn) gebruik en afhankelijkheid?





In dit onderdeel kan je informatie vinden over:

**Gebruik en
afhankelijkheid**

**Gokken en
gamen**

**Herstel en
meerdere
psychische
kwetsbaarheden**

**Naasten en
steunfiguren**

**Overzicht
methodieken**





Doelstelling



Deze les gaat dieper in op de thema's gebruik, gokken, gamen, afhankelijkheid en herstel. Hoewel een voornamelijk psycho-educatieve aanpak hier vermeden wordt, is inzicht in de mechanismen van gebruik en afhankelijkheid belangrijk. Mensen die worstelen met hun gebruik krijgen vaak het verwijt dat het hun eigen schuld is. Uitspraken als "je had er maar niet mee moeten beginnen", "verslaving is voor mensen zonder karakter" of "als je het maar (genoeg) wil, kan je er wel direct mee stoppen" gaan voorbij aan de realiteit van afhankelijkheid. Dergelijke uitspraken kunnen onterecht knagen aan het (zelf)vertrouwen van mensen en een effect hebben op hun motivatie tot positieve verandering en herstel.

Daarom ga je in deze les in op de achterliggende mechanismen van gebruik en afhankelijkheid. Ze verklaren mee waarom herstel een pittig proces met vallen en opstaan kan en ook mag zijn. Verder wordt ingezet op de mogelijkheden tot herstel onder eigen regie. Ook hier ligt de klemtoon op de link tussen wat we intussen weten over gebruik en afhankelijkheid en de (herstel)verhalen van deelnemers en de trainers. Met deze les kan je bevorderen dat mensen die problemen ervaren beter begrepen worden door hun naasten, hulpverleners en medeburgers. Maar ook dat ze zichzelf beter begrijpen. Ook kan je ingaan op de thema's gokken en gamen, waarbij dezelfde mechanismen spelen. Hoewel er ook in deze les triggers aan bod komen, is dat niet het centrale onderwerp. In lessen 3 en 4 komen persoonlijke triggers en handvatten om daarmee om te gaan gericht aan bod.

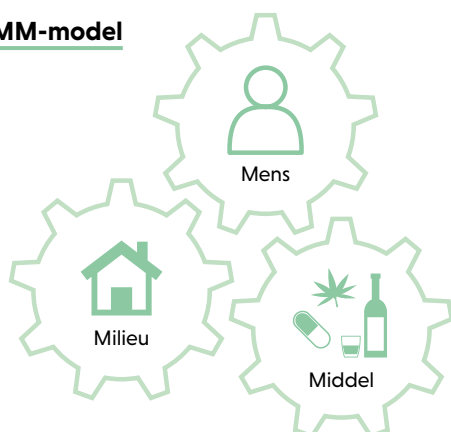
Gebruik en afhankelijkheid

Mens, middel, milieu

Het **MMM-model** (Mens-Middel-Milieu-model) kan meer inzicht bieden in gebruik en waarom iemand daar al dan niet mee in de problemen komt. Of een persoon een bepaald middel gaat gebruiken en of die daarna door dat gebruik in de problemen raakt, hangt namelijk af van een veelheid aan factoren en de interactie daartussen. Deze factoren kunnen we in drie grote groepen indelen: factoren op het niveau van de mens, op het niveau van het middel en op het niveau van het milieu.

- **Mens:** de individuele kenmerken van de persoon zoals leeftijd, gender, kennis, vaardigheden, attitudes tegenover gebruik, een genetische of psychische kwetsbaarheid, de fysieke reactie op middelen, persoonlijkheid, levensgebeurtenissen ...
- **Middel:** de specifieke kenmerken van de drug die gebruikt wordt, de manier waarop die gebruikt wordt en het gebruikspatroon.
- **Milieu:** de directe omgeving en omstandigheden waarin gebruikt wordt, het sociaal netwerk (gezin, leeftijdsgenoten, enzovoort) en de ruimere maatschappelijke omgeving.

MMM-model



Druggebruik gaat altijd over een persoon (Mens) die alcohol, of een andere drug of medicatie (Middel) gebruikt in een bepaalde context (Milieu). Welk effect en welk risico dat gebruik heeft, hangt met andere woorden niet enkel af van het **middel**, maar ook van **wie** er gebruikt en in welke **situatie**. De drie M's zijn niet los te zien van elkaar. Ze beïnvloeden elkaar. Vaak gaat het dus niet om één oorzaak, maar om een samenhangend geheel van factoren.





Het MMM-model duidt de complexiteit van middelengebruik aan. Hiermee kan je met cursisten reflecteren over dit samenspel. VAD ontwikkelde uitgebreid materiaal om rond het 3M-model te werken. Dit pakket bevat informatie, kaarten en posters en kan gedownload (gratis) of besteld worden via de [website van VAD](#).

Zowel op niveau van mens, middel als milieu kunnen er zaken zijn die de kans op middelengebruik of middelenproblemen verhogen. Dat zijn de **risicofactoren**. Tegelijk kunnen er op de drie niveaus zaken zijn die die kans verlagen: de **beschermende factoren**. Zo kan iemand een genetische kwetsbaarheid (beter gekend als verslavingsgevoeligheid) als risicofactor hebben, maar kan die tegelijk opgroeien in een ondersteunde thuiscontext en vaardigheden aangeleerd krijgen als beschermende factoren. Het gebruikte middel (of spel bij gokken en gamen) kan een groter verslavend potentieel hebben (denk aan alcohol, cocaïne, online gokken) of kan op dat vlak een kleiner risico vormen (zoals bijvoorbeeld MDMA of lsd).

Het MMM-model is een kapstok voor trainers en deelnemers om zowel (hun) gebruik als mogelijkheden tot herstel te kunnen plaatsen in een breder verhaal. Een verhaal waarin deelnemers niet alleen verantwoordelijk zijn voor de situatie waarin ze graag positieve verandering willen brengen.

Wat gebeurt er bij afhankelijkheid in onze hersenen?

Ons gedrag wordt bepaald door allerlei processen in onze hersenen. Die processen spelen ook een rol in het ontstaan en het bestendigen van een afhankelijkheid. Aan de hand van de metafoer **paard en ruiter** staan we stil bij het ontstaan van automatismen en de moeilijkheid om deze onder controle te krijgen. Om te beginnen gaan we dieper in op de rol van **het beloningssysteem, craving, tolerantie en ontwenning**.

Het beloningssysteem

Het beloningssysteem in onze hersenen zorgt ervoor dat bepaalde gedragingen met een prettig gevoel beloond worden, zodat we deze gaan herhalen. Zo motiveert het ons bijvoorbeeld om te eten en te drinken, zodat we kunnen overleven. Dat je van deze activiteiten een prettig gevoel krijgt, komt doordat ze de neurotransmitter dopamine vrijmaken in je hersenen. Alcohol en drugs zijn in staat om het beloningscentrum op een zeer krachtige manier te prikkelen. Het beloningssysteem zet je zo aan om het gebruik herhalen omdat je die prettige ervaring opnieuw wil beleven. Elke drug heeft zijn eigen manier om extra dopamine (en/of andere neurotransmitters) te activeren.

Als je langdurig en veel gebruikt, raakt je beloningssysteem verstoord. De natuurlijke dopamineproductie gaat dalen en het aantal dopaminereceptoren vermindert. Daardoor kan je minder genieten van andere activiteiten dan gebruik. Tegelijk maakt langdurig veel gebruiken je beloningssysteem ook minder gevoelig. Daardoor voel je het effect van het middel dat je gebruikt minder. De neiging om opnieuw en meer te gaan gebruiken, wordt daardoor groter.

Craving, tolerantie en ontwenning

Als je elke vrijdagavond met dezelfde vrienden in hetzelfde café alcohol drinkt, dan zal je dat op de duur doen zonder erbij na te denken. Als je een bepaald gedrag herhaaldelijk stelt in een bepaalde situatie, raken de twee namelijk gelinkt in je hersenen. Wanneer je je dan opnieuw in een vergelijkbare situatie bevindt, zal

dat dit gedrag automatisch in gang zetten. De situaties die het gedrag uitlokken zijn **triggers**. Doordat deze triggers gekoppeld zijn geraakt aan gebruik en het sterke belonende effect daarvan, kunnen ze een krachtige lichamelijke reactie oproepen. Deze, soms onweerstaanbare drang, naar het middel wordt **craving** genoemd.

Na verloop van tijd heeft dezelfde dosis van een drug niet langer hetzelfde effect. Om dezelfde beloning te ervaren, is er dus een grotere hoeveelheid nodig. Dit noemen we **tolerantie**. Zowel het lichaam als de hersenen passen zich aan. Mensen die langdurig middelen gebruiken, kunnen steeds minder goed zonder het middel. Als ze dan minderen of stoppen met het middelengebruik zijn hun zenuwcellen (de informatie- en signaalverwerkers van het lichaam) niet onmiddellijk terug de oude. Die zenuwcellen zijn nog ingesteld op regelmatig gebruik. Als iemand dus stopt met regelmatig gebruik, kan die daardoor **ontwenningssverschijnselen** krijgen. Deze verschijnselen verschillen per middel en kunnen zich zowel fysiek als mentaal uiten.



Wil je meer gedetailleerde informatie en infoches over de werking van drugs in de hersenen? We verwijzen je graag door naar het [materiaal van VAD](#). Je kan ook een [online \(gratis\) vorming](#) van VAD volgen over 'drugs in de hersenen'.

Twee systemen bepalen ons gedrag

Gewoontes zijn moeilijk te doorbreken. Wie probeert te minderen met drank, drugs, pillen, gokken of gamen merkt wel dat dit niet zo eenvoudig is. Als in je oude gedrag hervalt, is dat frustrerend. Zowel voor jezelf als voor de mensen rondom jou. Het kan helpen om meer inzicht te krijgen in waarom het zo moeilijk is om je gedrag te veranderen. Ons gedrag wordt beïnvloed door twee systemen: onbewuste automatismen en bewuste beslissingen.

- Het **automatische systeem** zet gedrag spontaan in gang. Het werkt snel, op basis van indrukken, ingevingen en gevoelens. Je hoeft er niet echt over na te denken waardoor het weinig moeite kost. Maar net daardoor is het soms moeilijk onder controle te houden.
- Het **bewuste systeem** zet gedrag in gang na een beslissing. Het zorgt voor bewuste aandacht en redeneren. Maar dit werkt trager, kan niet zoveel indrukken tegelijk verwerken en vraagt veel inspanning. Het bewuste systeem helpt ook controle te houden op beslissingen van het automatische systeem. Dit wil zeggen: automatismen kunnen worden aangepast of bijgestuurd door ons bewust systeem.

De motor van het automatisch systeem

Dit systeem van vaste gewoontes en automatisch handelen speelt een belangrijke rol bij afhankelijkheid. Triggers kunnen zo onbewust leiden tot denken over of zelfs craving naar gebruik, gokken en gamen. Je kan het automatisch handelen vergelijken met leren autorijden: je moet schakelen, ontkoppelen, sturen, het verkeer in de gaten houden ... Heel ingewikkeld in het begin maar na verloop van tijd gaat het vanzelf omdat het een gewoonte wordt. Bij ons automatisch systeem is er een samenspel tussen drie automatismen:

- **Automatische aandacht:** Je aandacht wordt heel sterk getrokken en vastgehouden door alles wat te maken heeft met je interesses en gedachten. Als je afhankelijk bent van middelen, ben je daar in gedachten vaak mee bezig. Daardoor ga je dingen en situaties die met gebruik te maken hebben snel opmerken. Eens je zulke zaken opgemerkt hebt, kan je je aandacht moeilijk op iets anders vestigen.
- **Automatische geheugenlinken:** Ons geheugen legt voortdurend linken. Zo kan een liedje je doen denken aan een bepaalde gebeurtenis. Zo werkt het ook voor wie problemen heeft of had met drank, drugs, pillen, gokken of gamen. Alles wat te maken heeft met het gebruik of het spelen, kan automatisch

doen denken aan de aangename roes van vroeger of het idee dat negatieve gevoelens er (even) mee kunnen verdwijnen. Ook al weet je dat deze positieve link niet klopt, de gevoelsmatige band met het middel of spel blijft.

- **Automatisch gedrag:** Gedrag kan in gang worden gezet zonder dat je je daar echt bewust van bent. Bepaalde associaties (plaatsen, tijdstippen, gevoelens, mensen, voorwerpen ...) lokken automatisch gedrag uit. Bij een langdurig alcohol- of ander drugprobleem krijg je een sterke neiging om dingen op te zoeken die daarmee te maken hebben. Zonder dat je er op dat moment bewust voor kiest om te gebruiken.

Van een afhankelijkheid kunnen we dus zeggen dat het automatisch gedrag geworden is. Het wordt daardoor moeilijker om deze drie mechanismen onder controle te houden. Bij een probleem met alcohol, drugs, gokken of gamen, slaan deze mechanismen eigenlijk op hol – zoals een ruiter die het paard niet meer onder controle heeft.

Paard en ruiter

Een handige manier om deze systemen voor te stellen is door het automatische systeem te bekijken als een paard en het bewuste systeem als een ruiter. **Het paard** is krachtig en snel. Het reageert zonder na te denken en is moeilijk te stoppen. **De ruiter** stuurt het paard op basis van plannen en ideeën. Dat gaat trager en bewust. De ruiter zorgt voor controle op je automatisch systeem. Dit vraagt veel energie, vooral wanneer de ruiter verzwakt is. Zo kunnen bijvoorbeeld situaties die je angstig maken, die negatieve gedachten bij je oproepen of die spannend zijn de ruiter verzwakken.



Hoe kan je het paard temmen en de ruiter versterken?

Dit betekent niet dat het onmogelijk is om gewoontegedrag te veranderen. Je kan meer controle over je gedrag krijgen door als ruiter het paard te slim af te zijn. Dat kan vooral door vooruit te denken en te plannen. Denk dus op voorhand na over welke moeilijke momenten je kan verwachten, met welke vrienden je optrekt, hoeveel geld je op zak hebt, hoe laat het ophoudt voor jou ... Enkele tips die daarbij kunnen helpen zijn:

- Hou je aandacht scherp. Je kan je gedrag pas bijstellen als je er ook aan denkt op de momenten of plaatsen waarin je hardnekkige gewoontes in gang schieten. Zoek daarom hulpmiddeljes om je aandacht bij je plan te houden op de momenten dat het ertoe doet.
- Leer je automatismen kennen. Wat gaat er aan het gebruik, gokken of gamen vooraf? Dat kan een gevoel of een bepaalde gedachte zijn, maar ook een plaats of contact met bepaalde mensen. Leer ook te herkennen wanneer je de neiging hebt te gaan gebruiken, gamen of gokken. Soms uit dat zich in een zeer sterk verlangen, maar soms zijn de signalen subtieler. Deze signalen tijdig herkennen helpt.
- Word je bewust van je spanningen. Lichamelijke spanning en verlangen zijn belangrijke signalen. Als je moe of gestresseerd bent, krijgt het automatische systeem (het paard) namelijk sneller de overhand. Oefeningen die helpen te focussen op het hier en nu kunnen op zo'n momenten helpen, bijvoorbeeld (mindfulness)meditatie.
- Ga op zoek naar zaken die helpen om je controle te versterken. Ga bij jezelf na op welke momenten en in welke situaties je niet gebruikt? Welke gevoelens en gedachten helpen om niet te gebruiken? Als je gebruikt of drinkt, op welke momenten stop je? Wie of wat helpt je dan om te stoppen?



De VAD-brochure 'Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken – twee systemen in één hoofd' bundelt informatie en bijbehorende reflectieoefeningen.

[Download of bestel de brochure via de VAD-website.](#)

WAT STUURT ONS GEDRAG?



BEWUST VS AUTOMATISCH

Ons gedrag komt tot stand door een samenspel van twee systemen. Het automatisch systeem en het bewuste systeem. Afhankelijk van de situatie zal eerder het ene of eerder het andere in actie schieten.



Het automatische systeem zet gedrag automatisch in gang. Het systeem werkt snel, op basis van indrukken, ingevingen en gevoelens. Je moet er niet bewust bij nadenken.



Het bewuste systeem zet gedrag in gang na een beslissing. Dit zorgt voor bewuste aandacht en redeneren. Het is flexibel, kan rekening houden met omstandigheden en gevolgen maar is trager.



AUTOMATISCHE AANDACHT

Als je veel met iets bezig bent, dan doet dat iets met hoe je naar de wereld kijkt. Je aandacht wordt heel sterk getrokken en vastgehouden door alles wat te maken heeft met je interesses en gedachten.



AUTOMATISCHE GEHEUGENLINKEN

Het geheugen werkt heel associatief bv. automatisch het horen van een liedje met een bepaalde gebeurtenis of gevoel linken.



AUTOMATISCH GEDRAG

Veel van je gedrag wordt automatisch in gang gezet zonder dat je er bewust van bent. Door bepaalde associaties (plaatsen, tijdstippen, gevoelens, geuren, kleuren, indrukken, ...) komt automatisch gedrag tot stand.



VERSLAVING

Bij langdurig alcohol- of druggebruik wordt het gebruik een hele sterke gewoonte. En de controle op het gebruik wordt verzwakt.



TEM HET PAARD
VERSTERK DE RUITER



HOU JE AANDACHT
SCHERP

LEER JE
AUTOMATISMEN
KENNEN

WORD JE BEWUST
VAN JE SPANNINGEN

SCHAKEL
HULPMIDDELEN IN



Gokken en gamen



Als je binnen de HerstelAcademie aan de slag wil met de thema's gokken en gamen, bestaan daar ook een aantal nuttige kaders en materialen rond. Gokken en gamen – en problemen of afhankelijkheid daarmee – verschillen op enkele vlakken van middelengebruik. Denk bijvoorbeeld aan de maatschappelijke perceptie en aanvaarding, de legale status, de leefwereld van de doelgroep (zoals gamen onder jongeren) en in plaats van 'een middel' het belang van 'spelelementen'. Toch willen we benadrukken dat bij gokken en gamen **dezelfde neurologische en gedragsmatige mechanismen spelen** die afhankelijkheid en triggers in de hand kunnen werken.

Je kan het **MMM-model**, het **beloningssysteem** dat in de hersenen gestimuleerd wordt en de metafoor van **paard en ruiter** dus ook op gokken en gamen toepassen. Je vervangt dan gewoonweg 'het middel' door 'het spel'. Bij afhankelijkheid en herstel van problematisch gokken of gamen, is er evengoed sprake van triggers, automatismen en een verstoord beloningssysteem. De **tips en strategieën** om hiermee om te gaan – zoals positieve afleiding zoeken, in je kracht gaan staan, signaleringsplannen maken – kunnen dus ook hierbij helpen. Je kan dit plukboek dus ook grotendeels gebruiken om rond gokken en gamen aan de slag te gaan. Hieronder komt informatie aan bod die specifiek is voor gokken en gamen.

Gokken



Gokken – en voornamelijk problemen met gokken – worden in de samenleving vaak nog niet gezien als een zaak van psychische kwetsbaarheid of van geestelijke gezondheid. Gokproblemen worden vaak toegeschreven aan geldproblemen of het niet kunnen omgaan met geld – terwijl dit eerder gevolgen zijn dan een oorzaak.

Er is ook geen sprake van een 'product' dat een invloed uitoefent op iemands functioneren. Bij gokken (en gamen) gaat het veeleer om **het spel**, het element van **toeval** én het **(gewoonte)gedrag**. Het spel geeft kans op een beloning en daar komt heel wat spanning bij kijken. Dat heeft een stimulerende werking en een aantrekkingskracht op ons brein. Net zoals bij middelen, worden dus gelijkaardige systemen geprikkeld en mogelijk overprikkeld.

Bij gokken en kansspelen is toeval een belangrijk aspect. Bij de meeste gok- en kansspelen wordt de uitkomst van het spel **niet** bepaald door de kennis, behendigheid of vaardigheden van een persoon maar door 'toeval'. Een goed voorbeeld zijn sportwedenschappen. Een persoon die veel van sport kent, kan geloven dat hij daardoor beter is in sportwedenschappen terwijl toevallige factoren de uitkomst van de wedstrijd bepalen. De **illusie van controle en invloed** maken samen met de stimulerende en triggerende effecten dat gokken in problematisch gedrag kan overgaan.

Net als bij middelengebruik kan er zo craving en tolerantie optreden, waarbij je sterk verlangt naar het gokken en steeds hogere bedragen gaat inzetten.

TIP

Je kan de methodieken in dit plukboek gebruiken om met 'gokken' aan de slag te gaan. Een bijkomende en effectieve tip die je kan geven bij gokproblemen, is een [toegangsverbod](#) aanvragen bij de Kansspelcommissie.

Een kwestie van geestelijke gezondheid

Het is dus belangrijk om gokproblemen, net als een afhankelijkheid van middelen, als een psychische kwetsbaarheid te zien. Om te hiervan te herstellen, kan psychosociale ondersteuning nuttig zijn. Dat houdt in dat je begeleiding krijgt bij praktische zaken en psychische problemen en dat je kan rekenen op steun van je omgeving. In sommige gevallen kan tijdelijke ondersteuning met medicatie helpen om bijkomende klachten zoals depressie of slaapproblemen aan te pakken.

Doordat gokken vaak niet als een zaak van geestelijke gezondheid gezien wordt, kan het langer duren voor mensen om hulp (durven) vragen. Het is daarom belangrijk om het maatschappelijk begrip rond deze thematiek te vergroten en stigma's weg te werken. Dat kan mensen helpen in hun herstel. Tot slot kunnen gokproblemen gepaard gaan met een middelenproblematiek of een andere psychische kwetsbaarheid. Dat is bij gokken vaker het geval dan bij problematisch gamen. Daarom is het belangrijk om als trainer aandachtig te zijn voor dit thema, ook in een cursus over middelengebruik- en afhankelijkheid.



In de Druglijn-brochure '[Bezorgd over Gokken?](#)' vind je de basisinformatie over dit thema. Daarnaast biedt VAD een gratis [online basisvorming](#) aan over gokken. Ook dit materiaal biedt heel wat handvaten door de parallel met middelen. Laat je dus niet afschrikken om het thema aan te snijden.

Gamen

Net als bij gokken staat ook bij gamen het spelelement centraal. Games worden zo ontworpen dat ze ons intrigeren en stimuleren. Toch verschilt gamen ook op enkele belangrijke punten van gokken. Gamen is een vorm van digitaal spelen. Op zich is dit dus een **'gezonde' activiteit** voor zowel jongeren als volwassenen, zolang het in evenwicht is met andere levensdomeinen. Dat betekent voldoende slapen, bewegen, sociale contacten hebben, geen problemen ervaren op school of op het werk als gevolg van gamen. Deze aspecten zijn belangrijker dan het aantal uur dat iemand gamet per dag om te bepalen of het gamen al dan niet risicovol is. Hoe de **balans tussen gamen en andere levensdomeinen** zit, hangt bovendien af van de levensfase waarin iemand zich bevindt. In tegenstelling tot gokken, kan je beter worden in gamen en is het toeval minder bepalend.

Dit neemt niet weg dat er ook mensen zijn die problematisch gamen en daardoor wel een negatieve impact op andere levensdomeinen ervaren. Net als bij middelengebruik en gokken, kan gamen meer risicovol worden wanneer er sprake is van een andere psychische kwetsbaarheid. Toch zien we een sterker verband tussen (problematisch) gokken en middelengebruik. Gamen kan wel een vorm van coping zijn of worden om met psychische kwetsbaarheid of moeilijkheden om te gaan, waardoor het problematisch kan worden. Daarnaast worden gokelementen ook meer en meer verwerkt in games. Dit kan gaan over je avatar die in een spel een casino binnenwandelt of een lootbox – een schatkist in het spel waar je voor betaalt zonder op voorhand te weten wat erin zit. Hier is dus ook sprake van toeval én gokken. Zo zijn competitieve e-sports een treffend voorbeeld van waar gamen en gokken elkaar ontmoeten, bijvoorbeeld bij professionele voetbalgamers die wedstrijden spelen waar je ook op kan wedden. De aanwezigheid van dergelijke spelelementen, is een risicofactor.



Ook op gamen kan je het MMM-model en andere methodieken in dit plukboek toepassen. Daarnaast verwijzen we door naar de VAD-folders: '[Als kleine kinderen groot worden](#)' (gericht op ouders) en '[Wat je moet weten over gamen](#)' (gericht op mensen met een beperking, anders-lerenden, mensen met een beperkte kennis van het Nederlands,...). VAD biedt ook een (gratis) [online vorming](#) aan over gamen.



Herstel en meerdere psychische kwetsbaarheden

Er kan sprake zijn van een combinatie van problemen met verschillende middelen, of van een middelenproblematiek in combinatie met problematisch gokken of gamen. Bovendien kan een afhankelijkheidsproblematiek ook gepaard gaan met andere psychische uitdagingen, zoals chronische stress, depressie, angst, trauma, ADHD, autisme, psychosegevoeligheid, een beperking ... Als iemand te maken heeft met een combinatie van twee of meer van zulke problematieken noemen we dit comorbiditeit. Mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid lopen een groter risico om een middelenproblematiek te ontwikkelen. Het gebruik van middelen, gokken en gamen kan een manier zijn om met moeilijkheden om te gaan of zich beter te voelen, af te leiden of te verdoven. Afhankelijkheid kan dan een bijkomend probleem worden.

Comorbiditeit maakt herstel een complexer en meer gelaagd proces. Het is bij herstel essentieel niet enkel op het problematisch middelengebruik of de game- of gokproblemen te focussen. Je moet ook aandacht hebben voor andere levensdomeinen en –gebeurtenissen om een kwaliteitsvol leven onder eigen regie te kunnen uitbouwen. Bijkomende kwetsbaarheden vormen daarbij echter een extra uitdaging. Verschillende aandoeningen kunnen het stigma bovendien vergroten, waardoor het moeilijker kan zijn om over problemen te praten. Ervaringsdeskundigen geven aan dat de (drug)hulpverlening te eng naar zaken als verslaving of depressie kijkt. De connectie tussen psychische kwetsbaarheden onderling blijft nog te onderbelicht en er wordt te weinig mee gedaan. Hoewel de HerstelAcademies geen therapie of hulpverlening bieden, kan je hier wel aandacht aan besteden:

- Verschillende kaders en oefeningen in dit plukboek staan stil bij andere levensdomeinen, waarin ook andere psychische kwetsbaarheden aan bod kunnen komen. Het MMM-model, wat draag ik mee, mijn levensdomeinen, de levenscirkel, de geluksdriehoek zijn geschikt om hierrond te werken.
- Laat cursisten uitleggen hoe een andere psychische kwetsbaarheid bij hen werkt. Het helpt om open en nieuwsgierig door te vragen en om stereotiepe opvattingen los te laten. Tegelijk maak je het onderwerp bespreekbaar.
- Vraag hoe de cursist graag communiceert en wat daarbij kan helpen. Hoelang praat je met elkaar? Is visuele ondersteuning een pluspunt? Zijn metaforen of expressieve oefeningen in groep moeilijk?
- Ga het thema niet uit de weg en maak eventueel de connectie met andere cursussen aan de HerstelAcademie.



Naasten en steunfiguren

Aandacht voor (de ervaringen van) naasten en steunfiguren zoals familie, partners, vrienden, kinderen en hulpverleners, is belangrijk wanneer er rond thema's als middelengebruik, gokken, gamen, afhankelijkheid en herstel gewerkt wordt. **Ook zij zijn welkom in deze cursus** en kunnen vragen hebben rond herstel. Steunfiguren kunnen ook zélf in herstel zijn van ervaringen met een dierbare die afhankelijk is of was van middelen. Daarnaast kunnen naasten en steunfiguren een essentiële rol spelen in het herstel van mensen die problemen ervaren. **Het is belangrijk om aandacht te hebben voor naasten, hun ervaringen en hun eigen herstel op zich.**

De naaste omgeving van personen met afhankelijkheidsproblemen wordt nog vaak vergeten, terwijl ook zij vaak voor grote uitdagingen staan. Mensen die je graag ziet – een (groot)ouder, (klein)kind, broer of zus, vriend(in) – zien worstelen en zelfs lijden, kan heftig en belastend zijn. Daarnaast is het niet steeds duidelijk of en hoe naasten iemand kunnen ondersteunen. Daardoor kunnen ze schuldgevoelens ervaren. Bovendien is het contact met de hulpverlening niet altijd evident. De naaste omgeving kan gevoelens van radeloosheid en machteloosheid ervaren, die een impact hebben op hun welzijn en kwaliteit van leven. Tegelijk zijn ook hoop en veerkracht thema's om rond te werken met naasten en steunfiguren.

Bovendien zijn naasten ook ervaringsdeskundigen die een traditie kennen om zich te verenigen: om informatie en ervaringen uit te wisselen, om publieke aandacht te vragen voor de personen die dicht bij hen staan en hun problematiek en om te pleiten voor een grotere betrokkenheid en erkenning van naasten, lotgenotencontact en zelfhulpgroepen. Interactie tussen mensen in herstel, naasten en hulpverleners binnen de HerstelAcademie kan interessant zijn omwille van de verschillende perspectieven en ervaringen. Mocht je als HerstelAcademie meer specifiek een cursus rond naasten en (hun) herstel willen inrichten, dan kan het interessant zijn om met naasten als ervaringsdeskundigen samen te werken.

Mogelijk is er **lotgenotencontact** in de regio van jouw HerstelAcademie. Hiervoor kan je terecht bij het [Familieplatform](#) – een organisatie die actief is in Vlaanderen en Brussel en aandacht heeft voor naasten van psychisch kwetsbare mensen. Zij bieden ondersteuning aan organisaties die rond deze thema's werken en organiseren infoavonden, gespreksbijeenkomsten en training voor familieleden van psychisch kwetsbare mensen. Het Familieplatform ondersteunt de betrokkenheid en inzet van **ervaringsdeskundigen**. Mogelijk is een van [de leden](#) van het Familieplatform actief in de regio van jouw HerstelAcademie.

TIPS

- De Druglijn heeft enkele nuttige tools voor naasten en steunfiguren. Zo is er de brochure '[Iemand steunen bij het stoppen met drank, drugs, pillen of gokken](#)', het zelfhulpboekje '[Als je partner drinkt...](#)' en online zelfzorg voor ouders, partners en kinderen van iemand die gebruikt via [GRIP](#).
- Op [Sociaal.net](#) verscheen een [inspirerende getuigenis](#) over naasten- en familiegroepen bij afhankelijkheid en herstel. Dat naasten begrijpen hoe afhankelijkheid werkt, kan positief zijn voor ieders herstel.

De naaste omgeving als uitdaging

De naaste omgeving bestaat niet altijd uit steunfiguren maar kan net ook een bron zijn van uitdagingen. Zo is het mogelijk dat familie en vrienden zelf problemen met middelen, gokken of gamen ervaren. Of kan een moeilijke thuiscontext of trauma een rol gespeeld hebben in het ontwikkelen van problematisch gebruik. Daardoor kan het dat een persoon weinig tot geen netwerk heeft en grotendeels op zichzelf aangewezen is. Deelnemers die in dergelijke context werken aan hun herstel, krijgen te maken met een aantal specifieke uitdagingen. Je netwerk veranderen en uitbreiden als je dat wenst, is niet evident. In de volgende twee lessen gaan we specifiek in op deze zaken. Als deelnemers geïsoleerd zijn en aangeven dat ze contact zoeken, kan het zinvol zijn hen door te verwijzen naar andere initiatieven in de regio, zoals ontmoetingshuizen, lokale dienstencentra of lotgenotencontact.

i

Ben je op zoek naar een organisatie in de buurt dat werkt rond gebruik, gokken en/of gamen? Raadpleeg de [doorverwijsgids van VAD](#). Op zoek naar andere (laagdrempelige) initiatieven? Bekijk [de sociale kaart](#), vraag bij het lokaal bestuur of jouw netwerk na welke organisaties in jouw regio aan de slag zijn.

Overzicht methodieken - Wat is (mijn) middelengebruik en afhankelijkheid

Methodiek	Korte toelichting
Filmpjes 'Nuggets' en Fallin' Floyd	Deze animatiefilmpjes verbeelden treffend hoe gebruik en afhankelijkheid een impact op iemand kunnen hebben. Je kan het gebruiken als inleiding of koppelen aan een (reflectie)oefening.
Wat draag ik mee?	De deelnemers reflecteren over wat ze meedragen in 'hun rugzak' en waar ze mee aan de slag willen in hun leven en herstel. Dit kunnen positieve en negatieve zaken zijn. Je kan deze oefening hernemen en laten groeien in elke les of als thuisopdracht.
Mijn risicosituaties begrijpen: het 3G model	De deelnemers krijgen inzicht in wat voor hen hoogrisicosituaties zijn die middelengebruik, gamen of gokken triggeren. De deelnemers krijgen inzicht in hun vaardigheden om middelengebruik, gamen of gokken beter de baas te kunnen.
Signaleringsplan	De deelnemers brengen moeilijke momenten en emoties in kaart en maken een persoonlijk plan op voor hoe ze daarmee kunnen omgaan in hun herstel.
Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix	Met het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix geven deelnemers aandacht aan positieve ervaringen, kwaliteiten en gevoelens. Bedoeling is om cursisten hun vertrouwen in verandermogelijkheden te versterken.
Veranderingscirkel	De deelnemers reflecteren over motivatie en over verandering als een proces waarin iemand verschillende stappen – voorwaarts en soms terug achterwaarts – zet aan de hand van een visuele voorstelling.
Pijlers voor verandering	De deelnemers krijgen inzicht in de voorwaarden om tot verandering te komen (motivatie): willen en kunnen. Dit kader biedt een alternatief voor de veranderingscirkel.
Creatieve oefeningen	De deelnemers geven op een creatieve manier 'expressie' aan hun situatie en herstel.
Vraagspiraal	De vraagspiraal is een korte reflectieoefening op basis van vier vragen die je doorheen de les (meermaals) kan inzetten. Deze denkoefening vertrekt vanuit dankbaarheid en een positieve insteek om met uitdagingen om te gaan.

Overzicht alle methodieken

p. 50





Les 3

Krachtbronnen tijdens moeilijke momenten





In dit onderdeel kan je informatie vinden over:

**Triggers en
craving de baas**

**Vanuit
veerkracht**

**Overzicht
methodieken**





Doelstelling

In deze derde les ga je dieper in op de triggers en risicosituaties van de deelnemers. Hierbij is het belangrijk dit te koppelen aan kracht- en steunbronnen van cursisten. Enerzijds worden deelnemers uitgenodigd om moeilijke momenten te onderzoeken en hoe ze daar in het verleden (positief) op gereageerd hebben. Zo verleggen ze hun focus naar leren uit dergelijke gebeurtenissen of er kracht uit putten. Anderzijds zoeken cursisten ook naar nieuwe manieren om te reageren die voor hen werken. Hierbij werk je aan cursisten hun zelfvertrouwen en zet je tegelijk hun herstelwensen en motivatie voorop: wat willen zij graag veranderen, wat zou volgens hen een positieve stap zijn en waarom?

Triggers en craving de baas

In les 2 van dit plukboek schetsten we aan de hand van de metafoor van 'Paard en Ruiter' hoe afhankelijkheid in belangrijke mate een kwestie is van gewoontegedrag. Triggers activeren automatismen en kunnen ervoor zorgen dat mensen craving ervaren om te gebruiken, gokken of gamen. Het is daarom niet makkelijk om gewoontegedrag te veranderen maar het is wel mogelijk. Je hebt altijd de mogelijkheid je gedachten en gedrag onder controle te krijgen.

Nieuw gedrag wordt niet meteen een gewoonte. Het gaat om bewust en aandachtig met (risico)situaties omgaan en ander gedrag stellen. Een belangrijke stap daarbij is om te (h)erkennen in welke situaties iemand triggers of craving ervaart. Wat gaat eraan vooraf? Soms is dat de omgeving, een gevoel, gebeurtenis of een bepaalde gedachte.

Gedachten en gevoelens hangen ook samen met lichamelijke reacties zoals zweethanden, hartkloppingen, vlinders in je buik, benauwdheid, misselijkheid, hoofdpijn, prikkelbaar zijn ... Het is voor cursisten ook belangrijk om deze lichamelijke reacties, gevoelens en gedachten te herkennen, zodat zij deze kunnen uitdagen. Met andere woorden: proberen andere gedachten en gevoelens in de plaats te zetten. Hoe beter een deelnemer deze situaties herkent, hoe makkelijker het wordt anders te reageren.

TIP

Tijdens de tweede en/of derde les kan je met deelnemers hun risicosituaties in kaart brengen en proberen plaatsen. Hiervoor kan je de oefeningen 'In welke situaties gebruik, game of gok ik?' (lange oefening en in kaart brengen)' of 'Mijn risicosituaties begrijpen: 3G model' (kortere oefening en gedrag begrijpen) gebruiken.

Reflectie en vooruitdenken

Op het moment zelf is het vaak moeilijk om stil te staan. Iemand is dan misschien emotioneel of opgewonden. Gedachten en reacties gaan bliksemsnel. Vaak is het achteraf pas dat we denken 'ik had dat beter niet gedaan'. De uitdaging is om de volgende keer dat je in zo'n situatie zit, je meer bewust te worden van hoe je die situatie beleeft en te weten dat je kan kiezen hoe je reageert. Hierbij helpt het dat deelnemers ook in kaart brengen wanneer zij niet gebruiken of geen craving ervaren. Volgende vragen kan je hierbij stellen:

- In welke momenten en situaties gebruik je niet?
- Welke gevoelens helpen jou om niet te gebruiken?
- Als je gebruikt, wanneer stop je?
- Wie of wat helpt je dan om te stoppen?



Ook vooruitdenken is een goede strategie om met craving om te gaan. Als cursisten hun persoonlijke risicosituaties herkennen, helpt het om vooruit te denken en te plannen: welke moeilijke momenten kunnen ze verwachten? Met welke vrienden gaan ze op stap? Hoeveel geld willen ze uitgeven? Om hoe laat houdt het voor hen op? Wat gaan ze doen wanneer het moeilijk wordt?

Vaak denken mensen dat een gevoel van drang niet te weerstaan is. Of ze denken dat drang alleen overgaat door te gebruiken, te gamen of te gokken. Zulke gedachten helpen natuurlijk niet om de drang over te laten gaan. Je kunt beter iets denken of doen dat je wel helpt. We noemen dit helpende gedachten en afleiders.

Helpende gedachten en afleiders

Op een moment dat deelnemers craving ervaren, kunnen ze op verschillende manieren afleiding zoeken. Anders denken en iets anders doen zijn belangrijke tools omdat craving wel degelijk over gaat en dus tijdelijk is – ook wanneer het om een sterke drang gaat. Aan de situatie zelf kunnen deelnemers vaak weinig doen maar aan hun gedachten en gevoelens bij die situatie kunnen ze wel iets veranderen. Helpende tips en tricks zijn:

- **Anders denken en helpende gedachten formuleren.**

Helpende gedachten zijn hier dan bijvoorbeeld:

'de drang gaat vanzelf over' of: 'ik ben sterk genoeg, ik kan dit aan'.

- **Afleiding zoeken** door iets te doen zoals een lichamelijke inspanning (wandelen, sporten, meditatie, dansen), een alternatief te consumeren ... Geef deelnemers mee hierbij te zoeken naar zaken die ze fijn vinden en die hen deugd doen.



- **Gevoelsurfen.** Hiermee bedoelen we het 'uitzitten' van de sterke drang. Het gevoel van drang komt net als een golf in de zee omhoog, rolt dan voorbij en daalt weer. Je kunt het gevoel toestaan zonder eraan toe te geven door je voor te stellen dat je surft op de golf van het gevoel. Leren gevoelsurfen vraagt wel wat oefening en bestaat uit 3 stappen:

- > Zoek een rustige plek en ga zitten. Hoe en waar ervaar je drang in je lichaam?
- > Richt je aandacht op een plek in je lichaam waar je de drang ervaart. Wat voel je?
- > Doe dit voor al deze plaatsen in je lichaam totdat je merkt dat de drang verdwenen is.

- **Een beloning** in het voorzicht stellen, kan helpen om een verandering vol te houden.

- **Erover praten met familieleden of vrienden.** Praten met anderen kan helpen om de drang te weerstaan. De reacties van anderen kunnen iemand steunen om niet te gebruiken, te gamen of te gokken. Ook kan iemand de hulp of steun inschakelen van anderen.

Vanuit veerkracht

Veerkracht is het vermogen om je aan situaties aan te passen en vlot te herstellen van de negatieve impact van stress en tegenslagen. Veerkrachtig zijn wil niet zeggen dat je niets voelt of nergens last van hebt. Veerkrachtig zijn betekent dat je op zoek kunt gaan naar manieren die voor jou werken om je goed in je vel te blijven voelen tijdens moeilijke momenten. Het gaat over terugveren na tegenslagen en de draad opnieuw oppikken.

Als deelnemers hun veerkracht ontdekken, kan dat hun stress en angst verminderen. Veerkracht geeft (zelf) vertrouwen om moeilijke situaties te boven te komen. Met veerkracht kunnen mensen leven naar hun waarden, doelen en herstel, ondanks tegenslag en ongemak.

Deze waarden en doelen kunnen een kompas zijn in herstel. Waarden en doelen bieden houvast en gidsen deelnemers in zaken die zij belangrijk vinden. Deelnemers hun waarden, doelen, competenties en krachtbronnen onderbouwen hun weerbaarheid. Veerkrachtige mensen:

- Kunnen de situatie waarin ze zich bevinden aanvaarden. Des te harder iemand tegen moeilijkheden vecht, des te groter de focus op die problemen wordt. Daardoor kan iemand moeilijker zien welke mogelijkheden er wel zijn.
- Gaan ervan uit dat er meer oplossingen dan problemen zijn en proberen hun tegenslagen in hun voordeel te gebruiken. Wat kunnen ze uit tegenslagen leren en hoe kunnen ze die kennis in de toekomst gebruiken? Of hoe kan het hun leven een nieuwe richting geven?
- Durven op anderen te steunen en hun hulp in te roepen als ze er zelf niet uit geraken. Ze vertrouwen ook op hun eigen kracht. Steun of hulp vragen is ook een kracht.
- Blijven stappen zetten die hun situatie helpen te verbeteren. Je hoeft niet altijd te weten wat de oplossing is om toch te gaan voor iets dat beter is.
- Zijn mild voor zichzelf. Veerkrachtig zijn betekent niet dat je élk probleem zomaar aankan. Het gaat erom dat je vertrouwen hebt in je eigen vaardigheden en kunnen. Oefening geeft vertrouwen en je kan leren uit situaties.



Veerkracht is belangrijk voor deelnemers hun vertrouwen in hun herstel. De moeilijkheden waarmee cursisten te maken hebben, kunnen (bijzonder) uitdagend zijn. Deelnemers kunnen momenten van terugval ervaren tijdens hun herstel. Inzetten op veerkracht en de waarden en kwaliteiten van deelnemers, is daarom een meerwaarde.



Overzicht methodieken - Krachtbronnen tijdens moeilijke momenten

Methodiek	Korte toelichting
In welke situaties gebruik, game of gok ik?	De deelnemers krijgen inzicht in de voor hen persoonlijk uitlokkende situaties voor middelengebruik, gamen of gokken.
Mijn risicosituaties begrijpen: 3G-model	De deelnemers krijgen inzicht in wat voor hen hoogrisicosituaties zijn die middelengebruik, gamen of gokken triggeren (gevoelens, fysieke sensaties, denkbeelden en gedragsneigingen). De deelnemers krijgen inzicht in hun eigen vaardigheden om middelengebruik, gamen of gokken de baas te kunnen.
Mijn waarden	De deelnemers staan stil bij hun waarden en bedenken stappen om hun leven vorm te geven op basis van deze waarden.
Kwaliteitenspel	De deelnemers krijgen inzicht in hun kwaliteiten waardoor hun vertrouwen in hun herstelmogelijkheden wordt versterkt.
Veerkrachtig denken	De deelnemers roepen positieve gebeurtenissen en herinneringen op om hun mentale kracht te vergroten.
Wat draag ik mee?	De deelnemers reflecteren over wat er meedragen "in hun rugzak" en waar ze mee aan de slag willen in hun leven en herstel. Dit kunnen positieve en negatieve zaken zijn. Je kan deze oefening hernemen – en laten groeien – in elke les en als thuisopdracht.
Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix	Met het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix geven deelnemers aandacht aan positieve ervaringen, kwaliteiten en gevoelens. Bedoeling is om cursisten hun vertrouwen in verandermogelijkheden te versterken.
Pijlers voor verandering	De deelnemers krijgen inzicht in de voorwaarden om tot verandering te komen (motivatie): willen en kunnen. Dit kader biedt een alternatief voor de veranderingscirkel.
Vraagspiraal	De vraagspiraal is een korte reflectieoefening op basis van vier vragen die je doorheen de les (meermaals) kan inzetten. Deze denkoefening vertrekt vanuit dankbaarheid en een positieve insteek om met uitdagingen om te gaan.

Overzicht alle methodieken

p. 50





Les 4

(Zelf)vertrouwen **in herstel**





In dit onderdeel kan je informatie vinden over:

**Verder
met herstel**

**Einde
van de cursus**

**Overzicht
methodieken**





Doelstelling

In deze vierde les kan je met de deelnemers verder werken op de vorige les rond triggers, veerkracht en handvaten om met moeilijke situaties om te gaan. Je kan oefeningen verder zetten of verschillende methodieken spreiden over twee lessen. In deze laatste les kan je ook ingaan op het herstelverhaal van deelnemers en wat er voor hen volgt na afloop van deze cursus: wat zijn hun verdere plannen? Welke stappen willen zij graag zetten? Hoe willen ze dit aanpakken en hoe willen ze dit verder zetten op een manier die voor hen werkt? De laatste les gaat ook over 'afsluiten'. Met andere woorden: hoe sluit je een proces met een groep af op een fijne, veilige en tegelijk lerende manier? Wat is hun feedback op de cursus en welke zaken kunnen lesgevers meenemen?

Verder met herstel

Werken aan herstel is een zaak van (zelf)vertrouwen. Het is belangrijk dat deelnemers zich gemotiveerd en competent voelen. Op het einde van deze cursus is de kernvraag hoe herstel eruitziet voor de deelnemers en welke stappen ze daarvoor willen zetten.

Naast doelen die deelnemers willen bereiken, kan het zinvol zijn om stil te staan bij eventuele uitdagende momenten onderweg. Een uitglijder maakt vaak deel uit van een veranderingsproces. Hoe beter deelnemers hierop voorbereid zijn, hoe kleiner de kans dat dit leidt tot een terugval. Daarnaast is terugval een leermoment, geen falen. Om hiermee aan de slag te gaan, kunnen deelnemers op het einde van de cursus een signaleringsplan afwerken.

Signaleringsplan

Een signaleringsplan kan voor deelnemers (en eventueel hun omgeving) een gids zijn wanneer het moeilijk gaat of wanneer een terugval dreigt. Het kan ook helpen om zich bewust te worden van de signalen wanneer het net wel beter of goed gaat. Doorheen de lessen en oefeningen komt ervaringskennis van deelnemers naar boven. Cursisten reflecteren over hun motivaties, triggers, risicosituaties, helpende gedachten en activiteiten die hen afleiden van gebruik. Deze zaken vormen de basis van het signaleringsplan. Op het einde van de cursus kunnen deelnemers dan een stappenplan en houvast naar eigen regie meenemen.

Een belangrijk onderdeel van het signaleringsplan is om het **netwerk en beschikbare steun** van deelnemers in kaart te brengen. Wanneer mensen in de omgeving van deelnemers betrokken worden in een signaleringsplan, kunnen zij deelnemers beter ondersteunen wanneer er iets gebeurt. Het signaleringsplan geeft aan wat de signalen zijn dat het goed of slecht(er) gaat, wat mensen kunnen doen voor de deelnemer, wat de noden van de deelnemer zijn en wanneer ze eventueel een mandaat van de deelnemer krijgen om in te grijpen.



Een netwerk met mensen die de deelnemers vertrouwen is dus belangrijk. Dit hoeft daarom geen uitgebreid netwerk te zijn. Zelfs een persoon waarbij een deelnemer terecht zou kunnen, is een enorme meerwaarde. Houd er rekening mee dat niet alle mensen steunfiguren hebben waarop ze beroep kunnen of willen doen. Probeer met de deelnemers en de groep na te denken waar ze dan eventueel wel terecht kunnen of waar jullie hen naar kunnen doorverwijzen als ze dat wensen.

TIP

Of trainers met een signaleringsplan willen werken, is een keuze. Deze oefening vergt tijd. Idealiter geef je dit plan dus tijd om te groeien en initieer je het in de tweede of derde les. De eerste les is doorgaans te vroeg, de laatste les is eigenlijk te laat.



Einde van de cursus



Groepsgebeuren

Tijdens een cursus worden de deelnemers en trainers een groep waarvan de leden kwetsbare zaken met elkaar delen. Hoewel individuele cursisten nog na de lessen contact kunnen houden met anderen, stoppen de lessen en houdt de groep (in de meeste gevallen) op met bestaan. Na de cursus kan er voor deelnemers iets wegvallen zoals sociaal contact of ondersteuning in herstel. Een moment nemen om samen met de deelnemers de cursus te beëindigen is een meerwaarde. Hierbij is het belangrijk om in te gaan op wat cursisten meenemen uit de les, hoe zij zich erbij voelen dat de lessen afgelopen zijn, of zij nog iets aan hun medecursisten en trainers willen meegeven en wat zij verder willen ondernemen in hun herstel. Er zijn heel wat manieren om een cursus af te ronden. Je kan enkele mogelijkheden terugvinden bij de methodieken

TIP

Rond de cursus af met een positieve noot. Laat deelnemers nadenken waar zij dankbaar voor of trots op zijn. Mogelijk willen deelnemers ook andere leden van de groep bedanken of hen iets toewensen.

Toeleiding en doorverwijzing

Na afloop van de cursus zijn deelnemers mogelijk naar verdere ontmoeting, ondersteuning of hulpverlening op zoek. Er zijn verschillende mogelijkheden. Denk hierbij aan initiatieven die laagdrempelige ontmoeting organiseren zoals lokale dienstencentra, buurtwerking- en opbouwwerk, sociale huizen ... of die medische ondersteuning kunnen bieden zoals wijkgezondheidscentra. Er kan eveneens gedacht worden aan gespecialiseerde zorg rond middelengebruik, gokken en gamen. Je kan hiervoor kijken binnen je werkingsgebied/regio maar eveneens algemene initiatieven opnemen zoals De Druglijn, Tele-Onthaal, de Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW), SOS Nuchterheid, AA Vlaanderen ... Voorzie in de cursus een pagina met contactgegevens of geef folders mee. Geef eventueel aan dat deelnemers met vragen hierover de trainers kunnen aanspreken. Tot slot kan iedereen anoniem naar de Druglijn bellen voor advies.



- Ben je op zoek naar een organisatie in de buurt dat werkt rond gebruik, gokken en/of gamen? Raadpleeg de [doorverwijsgids van VAD](#).
- Op zoek naar andere (laagdrempelige) initiatieven? Bekijk [de sociale kaart](#), vraag bij het lokaal bestuur of jouw netwerk na welke organisaties aan de slag zijn.
- Last but not least, laat deelnemers kennismaken met de andere cursussen in het aanbod van de HerstelAcademie.

Feedback vragen

Op het einde van een cursus of les kan het zinvol zijn om feedback aan de deelnemers te vragen. Enerzijds biedt het een moment om met de deelnemers te bespreken met welk gevoel zij de cursus afsluiten, wat zij meenemen, welke stappen zij verder zullen nemen en zo meer. Anderzijds biedt het trainers en HerstelAcademies de mogelijkheid om uit de cursisten hun ervaringen te leren. In deze cursus geven we geen evaluatiemethoden of formats mee om feedback te vragen. Deze *know how* is aanwezig binnen de HerstelAcademies en er zijn heel wat manieren om dit te doen. Bekijk samen met je team of, hoe en wat interessant is.

Overzicht methodieken - Zelfvertrouwen in herstel

Methodiek	Korte toelichting
Netwerkcirkel	De deelnemers brengen hun netwerk en de beschikbare steun in kaart en bedenken stappen om hun netwerk te versterken.
Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix	Met het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix geven deelnemers aandacht aan positieve ervaringen, kwaliteiten en gevoelens. Bedoeling is om cursisten hun vertrouwen in verandermogelijkheden te versterken.
Signaleringsplan	Met het signaleringsplan kunnen cursisten moeilijke momenten en emoties in kaart brengen en een persoonlijk plan bedenken hoe ze daar mee kunnen omgaan in hun herstel.
Afsluiten van de cursus	We geven een aantal oefeningen mee die je kan gebruiken om de cursus af te ronden met deelnemers.
Verken je regio en verwijst door	Reik deelnemers een aanbod van initiatieven aan die interessant kunnen zijn voor deelnemers en hun herstel zoals andere cursussen aan de HerstelAcademie, gastvrije plekken in de buurt, lotgenotencontact ...

Overzicht alle methodieken

p. 50





Methodieken





Aan de slag in de les en thuis

Methodieken en materialen

In dit hoofdstuk van de cursus worden verschillende methodieken, oefeningen en toepassingen van psycho-educatieve of theoretische kaders beschreven. HerstelAcademies en trainers kunnen zelf kiezen hoe ze hun les vormgeven en welke methodieken of oefeningen ze al dan niet willen doorlopen met de cursisten. Deze methodieken werden voornamelijk aangereikt vanuit de cocreatieve werkgroep. We probeerden een breed aanbod aan methodieken op te nemen in dit plukboek, al beseffen we dat er nog meer mogelijkheden zijn om aan de slag te gaan met deelnemers en lessen vorm te geven. Dit overzicht is dus niet-limitatief.

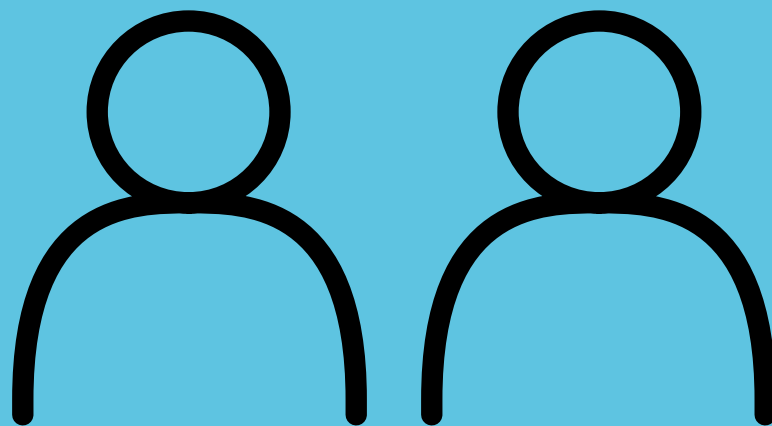
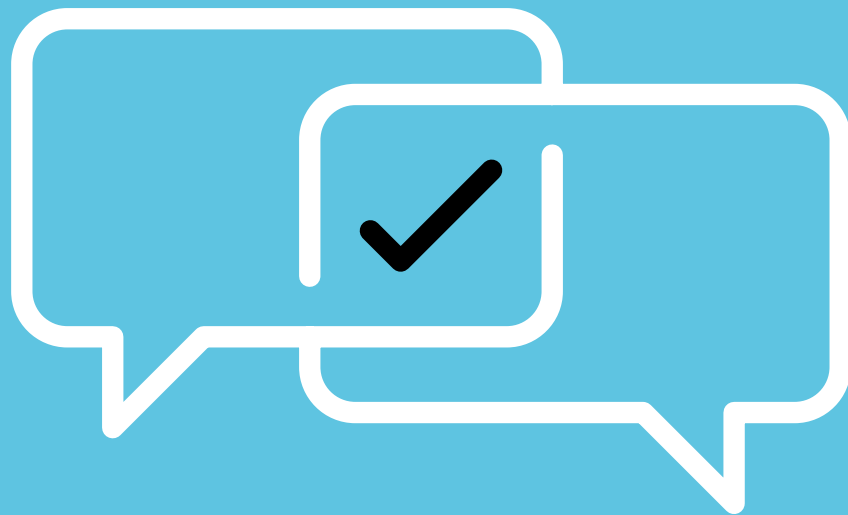
Enkele methodieken kan je eventueel als thuisopdracht meegeven aan de cursisten, om dan in de lessen verder mee aan de slag te gaan. Dit is niet voor alle oefeningen wenselijk. Het overzicht van de methodieken is opgedeeld volgens de lessen waarin ze aan bod kunnen komen:

Werken aan veiligheid  p. 51	Les 1: inzicht in herstel(wensen)  p. 65	Les 2: begrijpen van middelen- gebruik en – afhankelijk- heid  p. 81
Les 3: het plaatsen van signalen, triggers en risico's herstel(wensen)  p. 101	Les 4: inzetten op herstel vanuit de eigen (veer) kracht, passies en talenten  p. 130	

Verschillende methodieken kunnen bij meerdere thema's en tijdens verschillende lessen aan bod komen. Enkele oefeningen kunnen zelfs doorheen verschillende lessen gebruikt worden.



Kennismaking en werken aan veiligheid





Klik op de titel van de methodiek voor de uitleg en eventuele werkbladen.



Inhoud

Kennismaking en werken aan veiligheid

- Multilogem **p. 53**
- Voorstellingsrondje **p. 55**
- Handmethode **p. 56**
- Het interview: stel elkaar voor **p. 57**
- Beeldende introductie **p. 58**
- Gevoelskaart **p. 59**
- Vraagspiraal **p. 60**
- Rollenspel **p. 61**
- Doelen en verwachtingen beluisteren **p. 62**
- Persoonlijke verwerking van theorie **p. 63**
 - > De reiskoffer **p. 63**
 - > Maak de zin af **p. 63**
 - > Brief aan mezelf **p. 64**
 - > Afsluitende cirkels **p. 64**

Terug naar het overzicht
van alle methodieken

p. 50



Multilogem

Multilogem is een gesprekstechniek voor groepen die ontwikkeld werd door Peter Dierinck binnen de traditie van het 'kwartiermaken'. ¹Kwartiermaken is een maatschappelijk klimaat bevorderen waarin meer mogelijkheden ontstaan voor mensen in de marge, zodat ze erbij horen en mee kunnen doen naar hun eigen wensen en kunnen. Multilogem nodigt dus uit om diverse mensen – met verschillende levens- en herstelverhalen – en gemeenschappen te verbinden via gesprek, dialoog en reflectie.

De gespreksbenadering wordt eveneens sterk gelinkt aan persoonlijk en maatschappelijk herstel. Verhalen uit het alledaagse delen zijn een sterk middel om stigma te bestrijden. Bovendien is het de bedoeling dat iedereen die deelneemt daadwerkelijk ervaringen en/of kwetsbaarheden deelt – ook de hulpverleners, naasten en professionelen. Alle deelnemers zijn hierbij gelijkwaardige gesprekspartners.

Deze techniek wordt veelal toegepast in een wijk of buurt om aan gemeenschapsvorming te werken. Een multilogem kan echter ook een interessante leidraad zijn voor de groepsgesprekken en -vorming binnen een cursus van de HerstelAcademie. We zetten de voornaamste principes van een multilogem hieronder uiteen:

- Belangrijk om toe te lichten is dat mensen een veelzijdige identiteit hebben en meervoudige rollen invullen. De verhouding tussen deze rollen is het werkveld dat aan bod komt tijdens een multilogem. Deelnemers doen dus niet mee vanuit één enkele rol, bijvoorbeeld als patiënt, cliënt, hulpverlener, familie van ... Maar wel als veelzijdige burgers die hun ervaringen delen. Deze uitwisseling van perspectieven helpt mensen ook over zichzelf te reflecteren.
- Tijdens een multilogem is het niet de bedoeling dat er analyses gemaakt worden of raad of advies wordt gegeven. Psycho-educatie staat niet centraal en psychologisch/biomedisch jargon wordt vermeden. Het vertellen zelf staat centraal, waarbij deelnemers anderen gunnen dat er gevoelens van boosheid, ontgoocheling, verdriet of vooroordelen naar boven komen. Zaak is om respect te hebben voor de verschillende ervaringen en perspectieven zodat er een kruisbestuiving kan plaatsvinden.
- De deelnemers stellen zichzelf voor door aan te geven wie ze zijn in relatie tot de HerstelAcademie en waarom ze aanwezig zijn in de les. Dit laat toe om verbinding te creëren tussen mensen met ervaring, naasten, hulpverleners, geïnteresseerde burgers enz., waarbij hun 'functie' overstegen wordt.
- In het ideale geval bewaken twee procesbegeleiders – hier een trainersduo – dat basisafspraken nageleefd worden: elkaar laten uitspreken, niet reageren met theorieën of adviezen maar vanuit eigen (herstel)ervaringen of herinneringen. Een onderzoekende houding wordt gestimuleerd in de groep. Mensen kunnen ook niets 'verkeerds' zeggen net omdat het over eigen ervaringen gaat.
- In principe is er geen vooraf bepaalde agenda bij deze methodiek. Als kennismaking kan je ervoor kiezen om deze openheid te houden. Binnen de cursus kunnen thema's als herstel, stigma en afhankelijkheid wel vrij verkend worden.
- Deelnemers luisteren naar elkaar en delen verhalen. Nadat een persoon uitgesproken is, kunnen ze bijkomende vragen stellen - niet naar het 'waarom' maar naar meer (herstel)ervaringen.

¹Voor wie meer wil weten, verwijzen we door naar het 'Handboek Kwartiermaken: De vermaatschappelijking van de geestelijke gezondheidszorg' van Peter Dierinck. Dit boek kan ontleend worden uit de bibliotheek van VAD.

Multilogem kan een methodiek zijn om de cursus te 'openen' en de groep te vormen. Ook doorheen de cursus kan je deze methodiek inzetten en herstelverhalen delen. Deze methodiek is zeer geschikt om met een open blik te werken met een diverse groep van mensen met ervaringskennis, naasten, hulpverleners en geïnteresseerde burgers. Als HerstelAcademie kan je ook multilogems organiseren om bijvoorbeeld met je buurt, regio of netwerk aan partners in contact te treden en aan kwartiermaken te doen.

TIP

Gezien de vrije invulling van deze oefening, kan deze lang duren. Hoewel het de bedoeling is dat mensen zich veilig voelen om zaken te delen, is er niet steeds tijd om uitgebreid op levensverhalen in te gaan.

Afbakening is bij deze oefening dus belangrijk. Je kan hierover duidelijk communiceren naar de groep of eventueel een timer gebruiken. Daarnaast is het goed erover te waken dat deelnemers evenveel tijd krijgen om aan het woord te zijn.



Voorstellingsrondje

Zowel deelnemers als lesgevers kunnen zich introduceren via een voorstellingsrondje. Dit kan klassiek zijn – je zegt wie je bent, waar je woont, hoe oud je bent ... - of je kan er een "twist" aan geven en eventueel toespitsen op de cursus en herstel. Zo kan je aan deelnemers vragen om 2 of 3 woorden te benoemen die bij hen opkomen als ze het woord 'herstel' horen. Deze kunnen eventueel genoteerd worden op een flap (waar je later nog mee kan werken).

Cursisten kunnen zichzelf voorstellen aan de hand van volgende vragen:

- Wie ben je en hoe ben je bij deze cursus terecht gekomen?
- Waarom neem je deel aan deze lessen?
- Wat wil je graag leren en meenemen uit deze lessen?
- Wie ben je en wat is je favoriete maaltijd, bezigheid, liedje, dier, plaats en waarom?
- Wat helpt je om vandaag hier te zijn? Wat maakt het moeilijk?

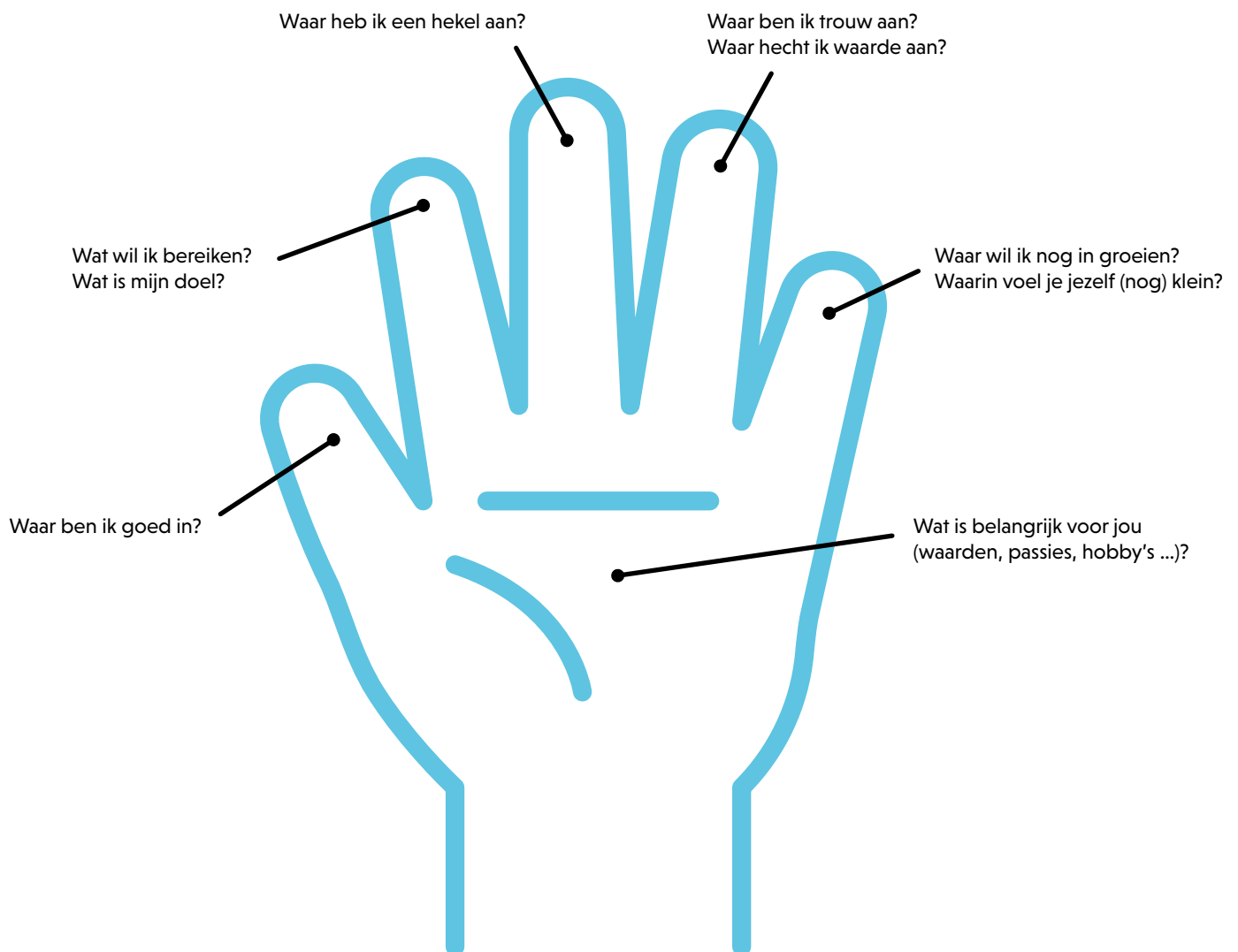




Handmethode

De eerste stap van de handmethode is jezelf (letterlijk) voor te stellen aan de hand van zes richtvragen. De handmethode is een metafoor waarmee cursisten zowel zichzelf kunnen voorstellen als over zichzelf, hun doelen en herstel kunnen reflecteren en delen:

- **Duim:** Waar ben ik goed in?
- **Wijsvinger:** Wat wil ik bereiken? Wat is mijn doel?
- **Middelvinger:** Waar heb ik een hekel aan?
- **Ringvinger:** Waar ben ik trouw aan? Waar hecht ik waarde aan?
- **Pink:** Waar wil ik nog in groeien? Waarin voel je jezelf (nog) klein?
- **Handpalm:** Wat is belangrijk voor jou (waarden, passies, hobby's ...)?





Het interview: stel elkaar voor

De handmethode kan je ook in het format van een interview of klein groepsgesprek organiseren. Hierbij laat je deelnemers elkaar een aantal vragen stellen en geef je hen ruimte om over deze zaken te praten. Vervolgens stellen de deelnemers elkaar voor aan de groep. Vraag de groep om zich per twee te verdelen en iemand te kiezen die ze niet kennen. Vraag hen elkaar 3 minuten te interviewen via de handmethode of de volgende vragen:

- Wat wil je dat de anderen weten over jou?
- Wat is jouw belangrijkste motivatie om hier te zijn?
- Wanneer is deze cursus geslaagd voor jou?

Vertel de deelnemers dat ze elk een minuut krijgen om hun gesprekspartner aan de groep voor te stellen door samen te vatten wat de belangrijkste informatie was, zonder een eigen interpretatie te geven. Geef na een drietal minuten een seintje om van rol te wisselen.

TIPS

- Je kan deelnemers ook buddy's van elkaar laten zijn, waarbij een duo op regelmatige momenten doorheen de les met elkaar kunnen terugkoppelen en zo van elkaar kunnen leren. Op deze manier ga je concreet in op hulp vragen en hulp aanvaarden.
- Je kan aan cursisten vragen om iets positief te vertellen over elkaar, bijv.: wat is een positieve indruk na de eerste kennismaking met jouw medecursist?





Beeldende introductie

Jezelf voorstellen hoeft niet altijd op een verbale manier. De focus op verbale expressie is vrij dominant in onze samenleving, waardoor mensen die (onmiddellijk) vlot kunnen spreken soms meer en beter gehoord worden dan anderen. Net zoals werken met metaforen een krachtig instrument is om te werken rond herstel, is dit ook het geval met het werken via beelden, beweging, muziek ... Dit zijn een aantal andere manieren om cursisten zichzelf te laten voorstellen, om op te warmen bij de start van de les of om in te zetten doorheen de cursus:

- Voorzie een stapel postkaarten, foto's of kaarten van het gezelschapsspel Dixit, laat de deelnemers er een uitkiezen en vertellen waarom ze die gekozen hebben – dit kan eerst in duo of meteen in groep besproken worden.
- Voorzie knipsels allerhande en laat deelnemers een collage maken over een bepaalde vraag, thema, zichzelf, hun herstel ...
- Laat cursisten zich voorstellen aan de hand van een foto die ze via hun telefoon kunnen tonen (indien elke cursist hieraan kan deelnemen).
- Vraag de deelnemers zichzelf voor te stellen aan de hand van hun portefeuille. De foto's, de kaartjes ... Deze geven een beeld van de leefwereld en de interesses. Benadruk dat ze niet over elk voorwerp iets moeten vertellen.
- Vraag de deelnemers zichzelf voor te stellen aan de hand van hun sleutelbos. Of vraag hen een sleutel uit te kiezen uit hun sleutelbos die iets over hen vertelt.
- Laat cursisten een van hun favoriete muzieknummers horen aan de groep.
- Laat cursisten rondlopen in de ruimte en stoppen, waarna ze een vraag kunnen stellen aan de dichtstbijzijnde persoon.







Gevoelskaart

Laat deelnemers aan de hand van onderstaand materiaal kiezen in welk gevoel ze zich vandaag – of op een bepaald moment doorheen de les, voor de start van de les, na een oefening ... - herkennen en waarom dat het geval is. Deze methodiek kan helpen om een (moeilijk) gesprek op gang te brengen en na te gaan bij de cursisten hoe zij zich voelen voor, tijdens of na de les.

Daarnaast kan je ook werken met de gevoelsbuttons die door de Vlaamse Logo's ontwikkeld werden.

Je kan deze aanvragen via [hun website](#).

 bezorgd	 enthousiast	 moe
 gelukkig	 gestrest	 triest
 hoopvol	 verward	 trots
 content	 ontspannen	 verliefd
 opgewekt	 energiek	 gefrustreerd
 bang	 alleen	 dankbaar





Vraagspiraal

De vraagspiraal werd uitgewerkt door Joanna Macy in 'The work that reconnects' en is een benadering die toegepast kan worden doorheen de cursus of waarrond zelfs een volledige les opgebouwd kan worden.

De vraagspiraal zet via vier vragen in op 'reflectie en actieve hoop' waarbij vooral het positieve benadrukt wordt. De vraagspiraal kan zowel individueel als in dialoog of in groep gebruikt worden en zowel tijdens de lessen als thuis. Bovendien kan de vraagspiraal in principe op elke situatie – groot of klein – toegepast worden. Inzicht in de huidige situatie - het bepalen van 'het nu' - is het vertrekpunt van de vier opeenvolgende vragen/stappen:

- **Vraag 1:** Waar hou ik van, wat waardeer ik?
- **Vraag 2:** Wie en wat wil ik bedanken?
- **Vraag 3:** Welke zorgen heb ik over de toekomst en hoe voel ik me daarbij?
- **Vraag 4:** Wat gebeurt er nu al dat me inspireert? Hoe voel ik me daarbij en wat zet me al aan tot actie?

Je kan dit reflectieproces capteren via allerhande methodes – neerschrijven, tekenen, uitspreken en opnemen, filmen ... Op deze manier kan een deelnemer terugkijken op diens proces aan reflecties, wensen en acties doorheen de tijd.



Wil je meer weten over de vraagspiraal? We verwijzen je graag door naar de boeken 'The work that reconnects' (Joanna Macey) en 'Actieve hoop: Hoe de chaos onder ogen zien zonder gek te worden' (Joanna Macey & Chris Johnstone) of de [website](#) die de auteurs rond dit laatste boek maakten.





Rollenspel

Naast het verhaal van de ervaringsdeskundige trainer, gebruiken enkele HerstelAcademies ook rollenspelen om kennis te maken met elkaar en het thema van de cursus. Hierbij acteren trainers (herkenbare) situaties. Deze kunnen gebaseerd zijn op eigen verhalen, verhalen van anderen uit de praktijk of fictieve voorbeelden.



Meer concreet kan je met deze methodiek het ijs breken, doordat je het onderwerp van de les of cursus concreet naar voor brengt. In dergelijk rollenspel kunnen zowel uitdagingen als helpende zaken aan bod komen – bijv. een gesprek met een steunfiguur, waarbij iemand vertelt over een triggerende situatie. Het is de bedoeling (herstel)verhalen actief in beeld te brengen. Zo kunnen deelnemers zich er mogelijk in herkennen. De deelnemers bij het rollenspel betrekken is belangrijk. Zo kan je de situatie met hen bespreken, vragen wat ze gezien hebben, wat hen opviel, hoe zij de situatie zouden benaderen ...





Doelen en verwachtingen beluisteren

Via deze oefening kan je actief de doelen, verwachtingen en motivaties van deelnemers nagaan om deel te nemen aan deze cursus. Wanneer je vraagt naar doelen van de deelnemers – in plaats van voornamelijk te focussen op de verwachtingen – dan leg je de nadruk op wat zij willen bereiken en leren. Zo prikkel je de actieve kant van de cursist in plaats van te focussen op wat er van de begeleiders verwacht wordt. Maak duidelijk welke doelen aansluiten bij de doelen die je vooropgesteld hebt voor de cursus en licht toe wat het programma en de manier van werken zijn in deze cursus.

Benodigd materiaal en werkwijze

- Een bord of flappen papier
- Post-its of blanco kaartjes
- Balpennen

Aan de slag

Noteer een vraag of enkele vragen op het bord of op de grote flappen, zoals:

- Wat brengt je hier? Wat maakt dat jij hier vandaag aanwezig bent?
- Wat hoop je te leren uit deze cursus?
- Wat wil je voor jezelf graag bereiken door deel te nemen aan deze cursus?
- Wat heb je nodig om te kunnen deelnemen en je comfortabel te voelen in de groep?

Deelnemers kunnen deze oefening **individueel** maken door een antwoord op een vraag te noteren op een post-it en te kleven onder deze vraag. Ze kunnen de oefening ook **in groep** maken, waarbij eerst in kleine groepjes de vragen besproken worden en daarna voor de algemene groep.

Indien dit te snel of te confronterend zou zijn, kan je een **alternatieve werkwijze** gebruiken. Cursisten noteren hun doelen en noden dan individueel en anoniem op een kaartje. Deze verzamel je die kaartjes in een doos. Vervolgens neemt elke deelnemer om beurt één kaartje en leest dit voor.



Persoonlijke verwerking stimuleren

Met deze oefeningen kan je deelnemers stimuleren om wat ze geleerd hebben toe te passen op hun eigen situatie, gedrag, leven en herstel zodat ze er verder mee aan de slag kunnen gaan.

De reiskoffer

Bij deze oefening staan de deelnemers stil bij wat ze willen meenemen tijdens 'de reis' en formuleren ze intenties om hetgeen ze leren toe te passen in hun leven. Het materiaal dat je nodig hebt voor deze oefening is:

Benodigd materiaal en werkwijze

- Pen en papier
- Eventueel een werkblad met een foto of afbeelding van een koffer

Aan de slag

Leg eerst de metafoor van de reiskoffer uit: iedereen heeft een koffer met kennis en vaardigheden om in te zetten bij hun herstel. Vraag de deelnemers een koffer te tekenen of geef hen een werkblad met een afbeelding en vraag hen vervolgens:

- Wat neem je van deze cursus/oefening mee in jouw koffer?
- Wat laat je hier?
- Optionele vraag: hoe ga je ervoor zorgen dat je koffer niet op zolder belandt?
- Optionele vraag: hoe ga je ervoor zorgen dat je koffer niet te zwaar wordt (hoe kan je jezelf begrenzen)?

Laat hen dit in de koffer noteren. Wat ze niet willen meenemen, kunnen ze naast de koffer noteren of op de achterkant van het blad. Geef voldoende tijd. Vraag wie iets wil delen in de groep. Je kan deze methodiek inzetten op het einde van een cursus of na een onderdeel. Eventueel kan je de methodiek verschillende keren laten terugkomen zodat de deelnemers hun koffer telkens kunnen bijvullen. Met deze oefeningen kan je deelnemers stimuleren om het geleerde toe te passen op hun eigen situatie, gedrag, leven en herstel.

TIP

In plaats van een koffer te tekenen, kan je deze oefening ook met de deelnemers doen aan de hand van de bovenstaande methodieken zoals een voorstelling (verbaal of met beelden) en een interview. In die oefeningen kan ook meer de nadruk gelegd worden op de doelen en motivatie van deelnemers.

Maak de zin af

Een andere manier om persoonlijke verwerking te stimuleren is door deelnemers te vragen om zinnen af te maken om hierbij stil te staan. Bijvoorbeeld:

- Ik heb geleerd ...
- Ik apprecieerde dat ...
- Ik ben dankbaar voor ...
- Het verwonderde mij dat ...
- Ik heb nu meer vertrouwen dat ik ...
- Morgen ga ik onmiddellijk het volgende uitproberen ...
- Ik had graag meer ...

Brief aan mezelf

In deze oefening staan deelnemers stil bij wat ze willen meenemen en formuleren ze intenties om het geleerde toe te passen in hun leven. Hiermee herinneren deelnemers zichzelf na enkele weken aan hun vooropgestelde doelen en ambities. Dit materiaal heb je nodig voor deze oefening:

Benodigd materiaal en werkwijze

- Pen
- Papier
- Enveloppen

Aan de slag

Vraag de deelnemers op het einde van een les of van de cursus een brief naar zichzelf te schrijven over wat ze geleerd hebben en wat ze ermee plannen te doen. Richtvragen die je hierbij kan gebruiken zijn:

- Wat neem ik wel/niet mee uit deze cursus? Wat heeft me verrast of verveeld?
- Wat ga ik ervan toepassen?
- Hoe ga ik er actief voor zorgen dat ik erin blijf groeien?
- Hoe kan ik voor mezelf zorgen? Hoe kan ik mijn grenzen bewaken?

Laat de deelnemers hun brief in een envelop stoppen, dichtkleven en er hun adres erop noteren.

Na enkele maanden stuur je elke deelnemer de eigen brief toe. Bijkomend kan dit een aandenken zijn aan deze cursus en de HerstelAcademie.

Afsluitende cirkels

Je kan op verschillende manieren oefeningen of een les afsluiten waarbij actief teruggekoppeld wordt wat de cursisten meenemen uit de les. Naast een moment nemen om stil te staan bij wat mensen geleerd hebben, kunnen afsluitende cirkels tegelijk ook het groepsgevoel versterken.

- **Affirmatieve cirkel:** Ga in een cirkel staan. Deelnemers krijgen beurtelings de kans om te delen wat zij appreciëren aan de persoon rechts van hen. Geef deelnemers een minuutje om iets te bedenken voor de cirkel start en ga volledig rond.
- **Terug naar de postkaart:** Ga in een cirkel staan. Laat de deelnemers elk een foto of postkaart kiezen waarmee ze kunnen beschrijven wat ze vandaag geleerd hebben of hoe ze zich voelen op het einde van de sessie/de cursus. Ga de cirkel rond en laat de deelnemers hun keuze toelichten.
- **Afsluitend woord:** Ga in een cirkel staan en laat alle deelnemer één woord of zin zeggen over wat ze vandaag geleerd hebben, de attitude waarmee ze morgen willen starten, iets dat ze vandaag bij zichzelf geapprecieerd hebben, iets wat ze de volgende les willen leren, iets waarin ze zich goed voelden vandaag ...



Les 1

Aan de slag met herstel





Klik op de titel van de methodiek voor de uitleg en eventuele werkbladen.



Inhoud

Les 1

Aan de slag met herstel

- Mijn levensdomeinen **p. 67**
- De Levenscirkel **p. 69**
- De Trappenvraag: waar wil ik naartoe? **p. 71**
- Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix **p. 75**
- Geluksdriehoek **p. 78**
- Vraagspiraal **p. 80**

Terug naar het overzicht
van alle methodieken

p. 50





Mijn levensdomeinen

Het doel van deze oefening is dat deelnemers hun sterktes en moeilijkheden op verschillende levensdomeinen in kaart brengen. Deelnemers kunnen nadenken over welke aspecten ze willen 1) behouden, 2) bannen en 3) wat ze willen bereiken of veranderen. Dit sluit aan bij welke doelen en stappen deelnemers graag in hun herstelproces willen verwezenlijken. Deze oefening kan gekoppeld worden aan de methodiek 'mijn levenscirkel p. 69'.

Material

Je kan het werkblad 'mijn levensdomeinen' gebruiken of werken met een blanco papier of post-its en een flap-over. Het werkblad is blanco maar deelnemers vinden het soms moeilijk om uit zichzelf levensdomeinen in te vullen. Ter inspiratie kan je als trainer volgende levensdomeinen aanreiken:

- Familie, gezondheid, welzijn en je goed voelen, ontspanning en plezier, vrienden en een sociaal leven, werk, ouderschap, wonen, gebruik, gokken, gamen en afhankelijkheid ...
- Trainers kunnen ook voorbeelden uit hun eigen leven en herstelverhaal brengen.

Je kan ervoor kiezen om de thema's 'alcohol- en druggebruik, gokken of gamen' niet zelf naar voor te brengen. Mogelijk komt dit als levensdomein uit de groep naar voor. Je kan er ook voor kiezen om zelf deze onderwerpen binnen te brengen in deze oefening.

Aan de slag

Gebruik het werkblad 'mijn levensdomeinen' en laat deelnemers een aantal levensdomeinen kiezen die zij belangrijk vinden. Leg vervolgens aan cursisten de volgende vragen per levensdomein voor:

- **Wat wil je behouden?** Waar ben je tevreden over? Wat gaat er goed?
Wat wil je graag houden zoals het is?
- **Wat wil je bannen?** Wat wil je graag veranderen? Wat wil je dat anders gaat?
- **Wat wil je bereiken en veranderen?** Wat wil je graag bereiken? Waar wil je staan binnen een jaar?



Mijn levensdomeinen

Levensdomeinen	Behouden	Bannen	Bereiken/ veranderen



De Levenscirkel

In deze oefening staan deelnemers stil bij hun waarden en wat zij belangrijk vinden in verschillende levensdomeinen. Concreter gaat het over de vraag wat voor deelnemers het leven zinvol en kwaliteitsvol maakt. Deze oefening kan gekoppeld worden aan de methodiek 'mijn levensdomeinen p. 67'.

Materiaal

Voor deze oefening kan je het werkblad 'levenscirkel' gebruiken of een blanco papier waar deelnemers zelf een cirkel kunnen op tekenen en invullen. Het werkblad is volledig blanco maar deelnemers vinden het soms moeilijk om uit zichzelf domeinen in te vullen. Ter inspiratie kan je als trainer volgende levensdomeinen aanreiken:

- Familie, gezondheid, welzijn en je goed voelen, ontspanning en plezier, vrienden en een sociaal leven, werk, ouderschap, wonen, gebruik, gokken, gamen en afhankelijkheid, kwetsbaarheid ...

Je kan ervoor kiezen om de thema's 'alcohol- en druggebruik, gokken of gamen' niet zelf naar voor te brengen. Mogelijk komt dit als levensdomein uit de groep naar voor. Je kan er ook voor kiezen om zelf deze onderwerpen binnen te brengen in deze oefening.

Aan de slag

Geef elke deelnemer een werkblad. Laat de deelnemers bedenken welke levensdomeinen bij hen aanwezig zijn. Je kan deelnemers vragen een taartdiagram in de cirkel te maken (welk domein neemt welke ruimte in het leven van de deelnemer) of hen vragen zichzelf in het midden van de cirkel voor te stellen en domeinen dichterbij of verder van zich af te plaatsen in de cirkel naarmate hun belang voor de deelnemer.

Geef aan de deelnemers mee dat ze per door hen gekozen levensdomein gaan nadenken over hoe ze dit graag zouden invullen en wat voor hen belangrijk is. Vertel dat er ook gekeken wordt naar hoe tevreden deelnemers zijn met hoe het op dit moment gaat in deze levensdomeinen. Hiervoor kan je hen vragen om punten van 1 tot 10 te geven op hun levensdomeinen. Daarnaast bekijken ze per levensdomein welke zaken ze willen behouden en welke ze willen verbeteren of anders aanpakken.

Bespreek de levensdomeinen achtereenvolgens in groep. Volgende vragen kan je eventueel gebruiken hierbij:

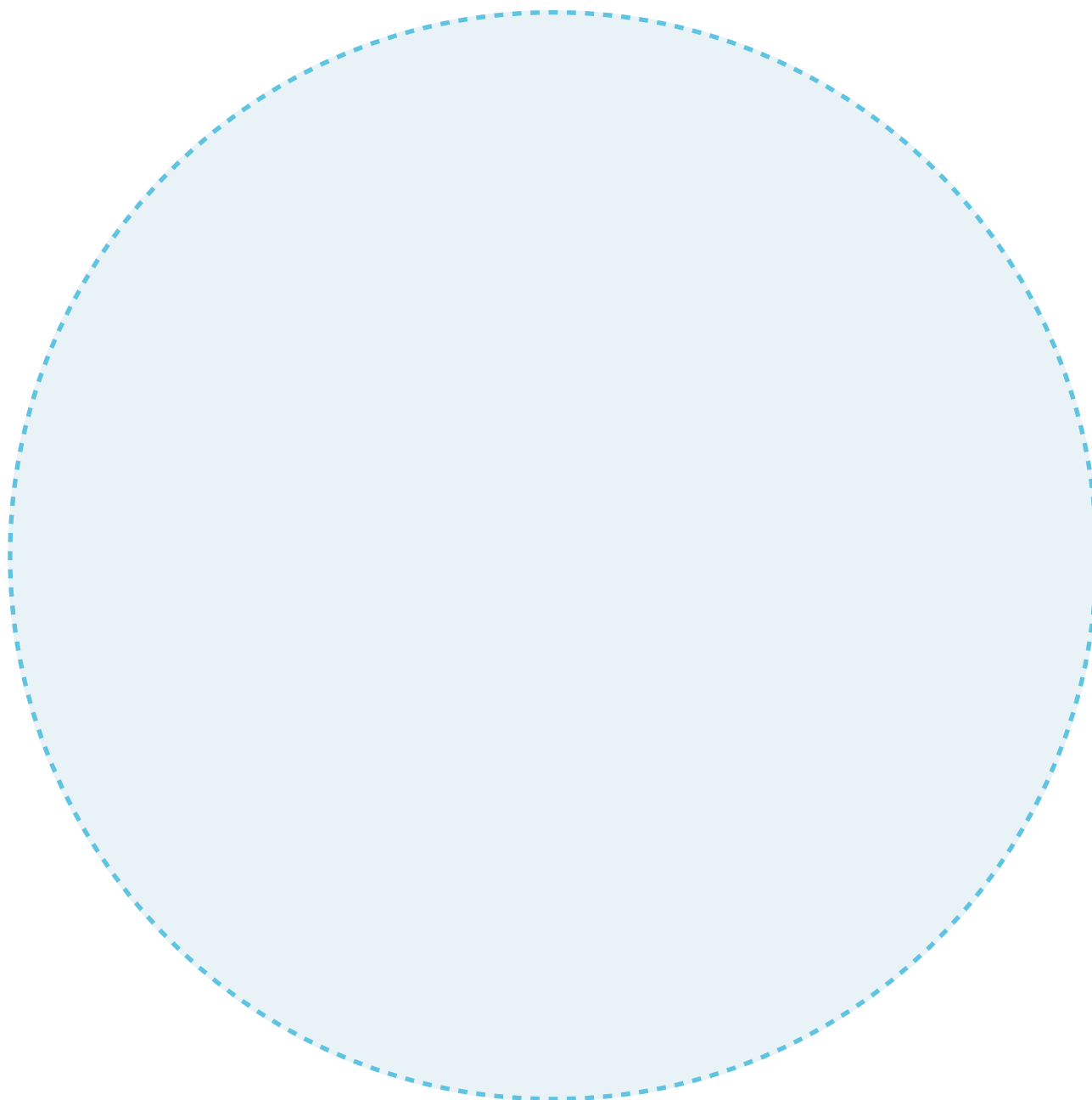
- Waar ben je tevreden over?
- Wat maakt dat je jezelf een ... geeft en niet een lager cijfer?
- Wat zou je helpen om meer tevreden te zijn over dit levensdomein?
- Wat is de invloed van middelengebruik op dit levensdomein?

TIP

Je kan er in deze oefening voor kiezen om met twee levenscirkels te werken. In een eerste cirkel kan je deelnemers in kaart laten brengen hoe hun leven eruitzag voor ze met hun herstel aan de slag gingen. In een tweede cirkel kan je vragen om te visualiseren hoe hun leven er vandaag uitziet en in welke levensdomeinen ze graag nog zouden groeien of zaken zouden willen veranderen.



Mijn levenscirkel



De Trappenvraag: waar wil ik naartoe?

Met deze oefening kan je met deelnemers stilstaan bij wat ze belangrijk vinden en waar ze naartoe willen. Het doel is om het vertrouwen van de deelnemers in zichzelf en positieve verandering te versterken door aandacht te geven aan wat ze al bereikt hebben, wat er goed gaat en wat hun sterktes zijn.

Materiaal

- Je kan het **werkblad 'waar wil ik naartoe?'** gebruiken waar de metafoor van een trap gebruik wordt. Bovenaan de trap is de gewenste situatie - onderaan de trap bevindt zich het tegenovergestelde: namelijk de ongewenste situatie wanneer het helemaal niet goed gaat. Eventueel kan je dit blad op een groter formaat afdrukken en deelnemers pionnen uit een bordspel geven waarmee ze zichzelf (individueel of in groep) kunnen positioneren op de trap.
- Bij stap 2 kan je het **werkblad 'mijn wensen voor de toekomst'** gebruiken waarop deelnemers aangeven waar ze graag binnen een half jaar, over 3 jaar en over 5 jaar zouden staan.

Je kan ervoor kiezen om de thema's 'alcohol- en druggebruik, gokken of gamen' niet zelf naar voor te brengen. Mogelijk komt dit als levensdomein uit de groep naar voor. Je kan er ook voor kiezen om zelf deze onderwerpen binnen te brengen in deze oefening.

Aan de slag

STAP 1: Wat is de huidige situatie?

Vraag de deelnemers om aan te geven waar ze nu op de trap staan. Volgende vragen die je hierbij kan stellen, worden ter inspiratie aangereikt:

- Hoe is de huidige situatie voor jou?
- Hoe gaat het nu?
- Wat maakt dat je op trede x staat en niet op trede y (enkele treden lager)?
- Welke stappen heb je gezet om daar te komen?
- Wat doe je anders dan toen je nog lager op de trap stond?
- Wie heeft je geholpen om te staan waar je nu staat?

STAP 2: Hoe is de gewenste situatie?

Geef de deelnemers het werkblad 'mijn wensen voor de toekomst' en vraag hen naar wat ze willen bereiken per door hen gekozen levensdomeinen op drie tijdstippen.

STAP 3: Hoe ga je naar de gewenste situatie?

Vraag naar wat de deelnemers kunnen doen om een trede te stijgen op de trap. Vraag hen wie of wat ze daarvoor nodig hebben. Vraag eventueel ook specifiek wat dit betekent voor het middelengebruik, game- of gokgedrag.

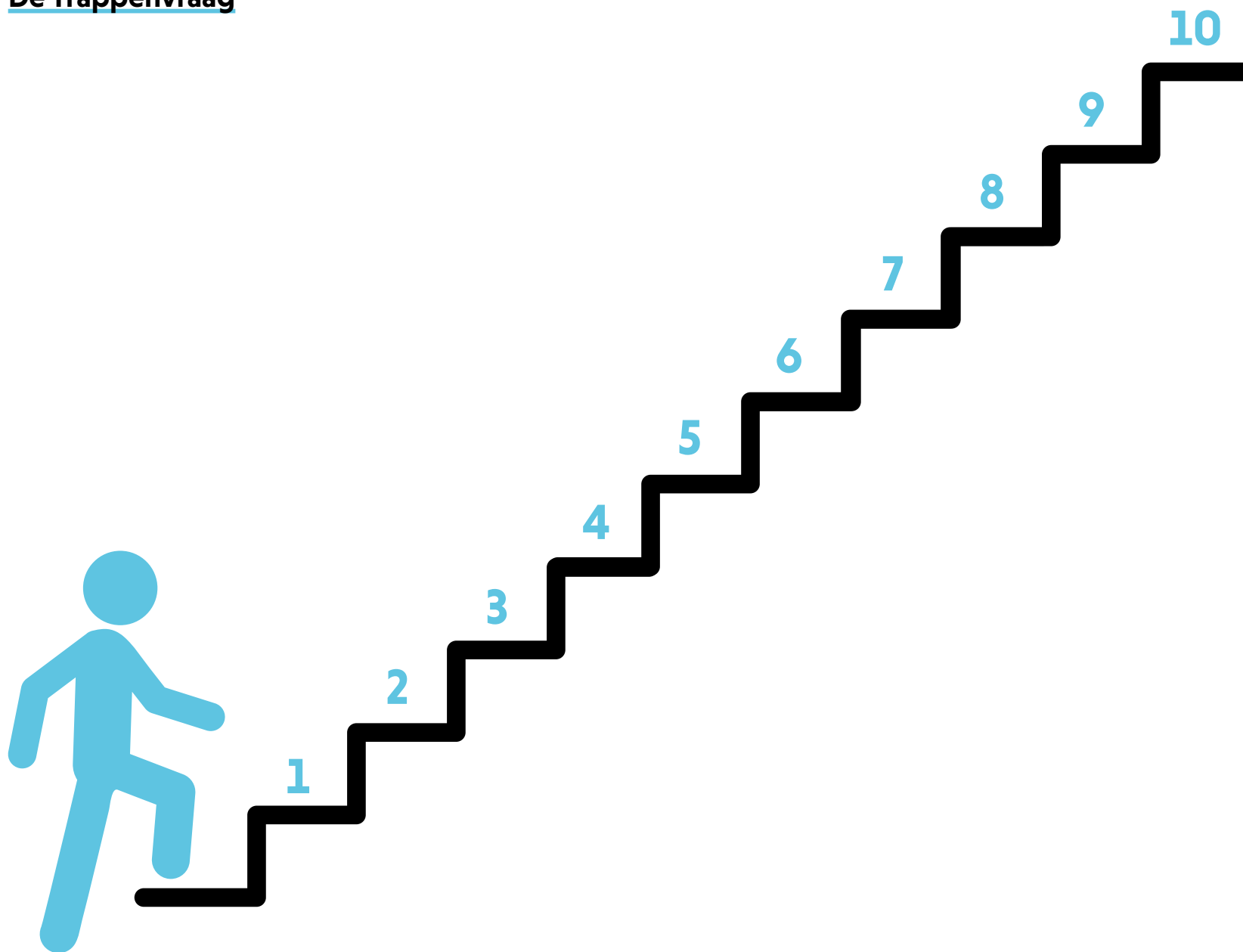
- Wat zou je kunnen doen om een trede op te schuiven in de richting van je doel? Welke stappen zou je hiervoor kunnen zetten?
- Welke verandering in het middelengebruik, gamen, gokken zou helpen om dichterbij het doel (de gewenste situatie) te komen?

Je kan de oefening afronden door de deelnemers te vragen één of meerdere concrete, haalbare stappen te formuleren om een trapje te stijgen en dus dichterbij de gewenste situatie te komen. Je kan deelnemers vragen welke van deze stappen ze bereid zijn op dit moment te zetten.

TIP

Deze oefening neemt tijd in beslag. Deelnemers kunnen deze oefening ook als thuisopdracht invullen ter voorbereiding van de volgende les. Zo geef je hen meer tijd om over de vragen na te denken en ga je er de volgende les verder mee aan de slag. Doorloop de uitleg van de oefening wel samen met de cursisten.

De Trappenvraag



Mijn wensen voor de toekomst

Geef de deelnemers onderstaand werkblad en vraag hen naar wat ze willen bereiken per door hen gekozen levensdomeinen op drie tijdstippen.

Levensdomeinen	Over 1/2 jaar	Over 3 jaar	Over 5 jaar

Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix

Met het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix geven cursisten aandacht aan positieve ervaringen, kwaliteiten en gevoelens. Bedoeling is om deelnemers hun vertrouwen in verandermogelijkheden te versterken. Met deze oefening probeer je deelnemers meer oog te laten hebben voor de positieve zaken in hun leven.

TIP

Deze oefening vraagt tijd maar kan over meerdere lessen ingevuld worden en groeien. Voorzie evenwel voldoende tijd en ruimte voor deze opdracht. Wanneer de oefening in de les begeleid wordt, kan ze door deelnemers verder opgepikt worden als (gedeeltelijke) thuisopdracht.

Aan de slag

STAP 1: Het 'Goedgevoeldagboek' invullen

Laat cursisten gedurende een week een goedgevoeldagboek invullen – bijvoorbeeld tussen twee lessen. Dit kan gebeuren in een simpel schriftje van de deelnemers zelf of dat je voorziet tijdens de les.

Een goedgevoeldagboek stelt datgene waar deelnemers dankbaar voor zijn centraal. Dit kunnen ook kleine zaken zijn. Leg indien nodig uit dat het om positieve gebeurtenissen en eigenschappen gaat en dat iedereen deze heeft. Deelnemers houden in het dagboek bij wat goed ging, wat hen een goed gevoel gaf, op welk gedrag of welke actie ze trots zijn, waar ze dankbaar voor zijn ...

Volgende zaken kan je eventueel nog meegeven aan de cursisten:

- Niet enkel het eindresultaat telt. Je mag ook trots zijn op je inzet tussendoor en de kleine stappen die je zet in de richting van je einddoel. Had je bijvoorbeeld een gesprek met je partner of je kind en verwoordde je het niet helemaal zoals je zou willen? Wees toch trots op jezelf want je hebt de stap gezet om in gesprek te gaan.
- Voel je vrij om positief te zijn over jezelf. Ga het niet minimaliseren en 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 de goedgevoeldagboeken

Als het niet lukte voor een deelnemer om het dagboek bij te houden, overloop dan samen de voorbije week en geef deelnemer mee dat dit geen probleem is (de HerstelAcademie is namelijk geen schoolse context). Overloop het goedgevoeldagboek met de deelnemers en maak de vertaling naar hun sterktes. Dat kan je doen door volgende vraag te stellen:

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

STAP 3: Vul het werkblad krachtenmatrix in

Een krachtenmatrix bestaat uit 5 delen: 1) ik ben (persoonseigenschappen en kwaliteiten), 2) ik kan (talenten en vaardigheden), 3) ik weet (kennis), 4) ik heb (steunbronnen), en 5) ik wil (doelen en ambities). Concrete voorbeelden vanuit het goedgevoeldagboek kunnen de deelnemers onderbrengen onder deze 5 delen. Bijvoorbeeld 'ik help mijn dochter met haar huiswerk' kan de cursist vertalen als 'ik ben een zorgzaam persoon' en dit kan een plek krijgen onder 'persoonseigenschappen en kwaliteiten'.

Vul de krachtenmatrix eventueel aan met de deelnemers. Hierbij kan je een aantal vragen ter inspiratie stellen en het **werkblad 'krachtenmatrix' gebruiken**. Vaak is het niet eenvoudig om de krachtenmatrix uit het niets in te vullen. Daarom is het goedgevoeldagboek een handige aanzet. Ook kan je als trainer enkele voorbeelden geven vanuit jouw (ervarings)deskundigheid. Cursisten kunnen thuis verder aan de slag met deze oefening, al raden we aan om het samen op te starten in de les.

Volgende hulpvragen kunnen de cursisten op weg helpen om het werkblad in te vullen:

IK BEN (persoonseigenschappen en kwaliteiten):

- Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?
- Hoe zouden je vrienden 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 of wat is belangrijk in jouw 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?

Krachtenmatrix

Krachtenmatrix				
Ik ben	Ik kan	Ik weet	Ik heb	Ik wil

Geluksdriehoek

Naast de voedings- en bewegingsdriehoek, ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven eveneens de geluksdriehoek waarmee mensen kunnen reflecteren over de bouwstenen van geluk in hun leven. De drie bouwstenen van de driehoek – nl. je goed omringd voelen, je goed voelen en jezelf kunnen zijn – zijn met elkaar verbonden. Als je samen met de cursisten met de geluksdriehoek aan de slag wil gaan, licht je eerst toe wat de geluksdriehoek is. Je kan de bouwstenen met de deelnemers overlopen of je kan het filmpje van Gezond Leven in de les laten zien:

- **Jezelf kunnen zijn** gaat erom dat je jezelf kunt aanvaarden en een positieve houding kunt aannemen over jezelf – ook in relaties met anderen. Je kent jezelf (wie ben ik? waar ben ik trots op?). Vanuit die aanvaarding kan je gemakkelijker een richting kiezen in het leven (wat wil ik? wat is mijn doel? wat maakt mijn leven waardevol?). Je kunt min of meer je eigen weg volgen zonder dat je je laat leiden door sociale en/of maatschappelijke druk. Je hebt controle over je eigen gedrag en keuzes.
- **Je goed omringd voelen** verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je oprecht betrokken bij deze mensen. Je weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en dat jij hen ook steunt als zij jou nodig hebben.
- **Je goed voelen** gaat over je emotioneel goed in je vel voelen. Dat betekent in de eerste plaats dat je positieve gevoelens kunt ervaren: plezier beleven, interesse hebben in het leven, energie hebben om dingen aan te pakken. Maar het gaat ook over een veel ruimer gevoel van levenstevredenheid: je ervaart innerlijke rust, je hebt het gevoel dat je wensen en behoeften grotendeels vervuld worden. Ook minder positieve gevoelens hebben een plek in deze bouwblok: ze kunnen en mogen er zijn.



Wil je meer weten over de geluksdriehoek? Ga naar de [website](#) van Gezond Leven of bekijk het [filmpje](#) dat zij maakten.

Aan elk van deze bouwstenen zijn drie vragen gekoppeld die de deelnemer uitnodigen om na te denken. Er is geen 'juist' of 'fout' antwoord op deze vragen. Dieper nadenken over deze vragen, helpt cursisten op weg naar zaken die ze willen veranderen of koesteren en/of die een rol kunnen spelen in hun herstel.

Jezelf kunnen zijn

- Wat is belangrijk in jouw leven?
- Waar ben je trots op?
- Wat wil je (nog) bereiken en wat motiveert je?

Goed omringd zijn

- Bij wie vind je steun?
- Hoe betekenen jij iets voor anderen?
- Waar ben je dankbaar voor?

Je goed voelen

- Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- Waar krijg je energie van?

Deze vragen kan je in de voltallige groep of in kleinere groepen bespreken of de deelnemers kunnen er individueel mee aan de slag – zowel thuis als tijdens de les. Deze vragen kunnen op verschillende manieren benaderd worden: verbaal, schriftelijk, beeldend, creatief ... De vragen kunnen gekoppeld worden aan herstelverhalen en het zoeken naar sterktes bij deelnemers en hun omgeving.



Vraagspiraal

De vraagspiraal werd uitgewerkt door Joanna Macy in 'The work that reconnects' en is een benadering die toegepast kan worden doorheen de cursus of waarrond zelfs een volledige les opgebouwd kan worden. De vraagspiraal zet via vier vragen in op 'reflectie en actieve hoop' waarbij vooral het positieve benadrukt wordt. De vraagspiraal kan zowel individueel als in dialoog of in groep gebruikt worden en zowel tijdens de lessen als thuis. Bovendien kan de vraagspiraal in principe op elke situatie – groot of klein – toegepast worden. Inzicht in de huidige situatie - het bepalen van 'het nu' - is het vertrekpunt van de vier opeenvolgende vragen/stappen:

- **Vraag 1:** Waar hou ik van, wat waardeer ik?
- **Vraag 2:** Wie en wat wil ik bedanken?
- **Vraag 3:** Welke zorgen heb ik over de toekomst en hoe voel ik me daarbij?
- **Vraag 4:** Wat gebeurt er nu al dat me inspireert? Hoe voel ik me daarbij en wat zet me al aan tot actie?

Je kan dit reflectieproces capteren via allerhande methodes – neerschrijven, tekenen, uitspreken en opnemen, filmen ... Op deze manier kan een deelnemer terugkijken op diens proces aan reflecties, wensen en acties doorheen de tijd.



Wil je meer weten over de vraagspiraal? We verwijzen je graag door naar de boeken 'The work that reconnects' (Joanna Macey) en 'Actieve hoop: Hoe de chaos onder ogen zien zonder gek te worden' (Joanna Macey & Chris Johnstone) of de [website](#) die de auteurs rond dit laatste boek maakten.





Les 2

Inzicht in (mijn) gebruik en afhankelijkheid





Klik op de titel van de methodiek voor de uitleg en eventuele werkbladen.



Inhoud

Les 2

Inzicht in (mijn) gebruik en afhankelijkheid

- Filmpjes Nuggets en Fallin' Floyd **p. 83**
- Wat draag ik mee **p. 85**
- Mijn risicosituaties: het 3G-model **p. 87**
- Signaleringsplan **p. 88**
- Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix **p. 93**
- Veranderingscirkel **p. 95**
- Pijlers voor verandering **p. 97**
- Creatieve oefeningen **p. 99**
- Vraagspiraal **p. 100**

Terug naar het overzicht
van alle methodieken

p. 50



Filmpjes Nuggets en Fallin' Floyd

Nuggets is de titel van een kort animatiefilmpje over afhankelijkheid van Andreas Hykade. Hoewel het filmpje subliem is in zijn eenvoud, schetst het treffend het proces van afhankelijkheid en de impact daarvan op mensen die problemen ervaren met middelen. Hoewel de golden nugget in het filmpje eerder symbool staat voor roesmiddelen en het genot en de comedown die daarbij komen kijken, kan het ook slaan op het achterliggende proces van afhankelijkheid bij gokken of gamen.



Terwijl het ook mensen kan raken die niet of weinig in contact gekomen zijn met middelengebruik, kan het bij personen met ervaring en hun naasten emoties oproepen. Voor hen is dit filmpje vaak erg herkenbaar. Je kan het filmpje tonen om het thema 'afhankelijkheid' in te leiden en om reflectie en uitwisseling te stimuleren. Je kan het ook koppelen aan andere oefeningen of kaders zoals 'paard en ruiter' en het 3G-model.

Je kan ook een oefening geven bij het filmpje door **deelnemers te vragen een vervolg te bedenken op dit verhaal**, waarbij ze de link maken naar hun eigen leefwereld en herstelverhaal. Dat kan op verschillende manieren: door het te vertellen, op te schrijven, in te spreken, een collage te maken ...

TIPS

Bij Nuggets

- Het filmpje kan rauw aanvoelen en hard binnenkomen bij deelnemers. Daarom is het belangrijk met de deelnemers te bespreken wat ze gezien hebben en hoe het binnengekomen is.
- Koppel daarom ook een oefening aan het filmpje. Vraag de deelnemers wat ze gezien hebben, wat het vervolg op dit verhaal kan zijn, of ze zaken herkennen en of er een link is naar hun eigen verhaal.
- Nuggets brengt vooral de rol van het middel bij afhankelijkheid in beeld. Wanneer we denken aan het MMM-model, missen we de rol van 'de mens' en 'het milieu'. Breng ook deze zaken aan wanneer je een oefening geeft. Wat wordt hier niet getoond of wat hebben deelnemers niet gezien?
- Toon dit filmpje beter niet op het einde van een les. Omdat het hard kan binnenkomen, is het niet ideaal dat de deelnemers daarna dan naar huis moeten zonder dat er tijd is voor bespreking. Als je merkt dat de sfeer zwaar is, kan je aan de groep vragen wat hun plannen nog zijn voor de rest van de dag en of ze iets leuks voor zichzelf zullen doen.

Een ander filmpje dat je kan tonen tijdens de les of dat deelnemers thuis kunnen bekijken, is **Fallin' Floyd**. Dit filmpje duurt langer (zo'n 9 minuten) maar gaat wel dieper in op de context waarin afhankelijkheid vorm kan krijgen én de mogelijkheden tot herstel. De maatschappelijke kadering is in dit filmpje wel aanwezig, terwijl de sterktes en talenten van mensen getoond worden. Het filmpje is eveneens minder rauw dan Nuggets maar duurt langer.

Fallin' Floyd, van Paco Vink en Albert 't Hooft, kan je vinden via [deze link](#).



Wat draag ik mee

Met de metafoor van 'de rugzak' ga je met deelnemers in op wat ze meedragen. Dit kunnen positieve en negatieve zaken zijn die een rol spelen hebben in hun levens- en herstelverhaal. Het is de bedoeling hen te helpen zicht te krijgen op wat er in hun rugzak zit, welke zaken ze willen behouden en welke negatieve zaken ze uit hun rugzak willen halen. De negatieve zaken in de rugzak, kan je verbeelden als bakstenen. Deelnemers kunnen hun rugzak lichter maken door deze zaken te verwerken en een plaats te geven. Bij deze oefening kunnen bepaalde keuzes of gedragingen naar boven komen die deelnemers als 'fouten' zien. Het is belangrijk deze zogenaamde 'fouten' als leermomenten te kaderen en er via deze oefening mee aan de slag te gaan.



Deze oefening vraagt tijd maar kan over verschillende lessen vorm krijgen. Verder kan deze oefening ook deels als thuisopdracht gegeven worden, maar wel met voorbereiding en begeleiding tijdens de les. Deze oefening borduurt verder op methodieken waarin levensdomeinen aan bod komen (zie de methodieken bij les 1 - p. 25).

Aan de slag

STAP 1: Licht de metafoor van de rugzak toe

Geef aan cursisten mee dat iedereen herinneringen, ervaringen en gebeurtenissen meedraagt uit het verleden – zowel fijne als negatieve. Ze bepalen mee wie iemand vandaag is en maken dat elke rugzak uniek is. Nodig hen uit om hun eigen rugzak te onderzoeken. Licht toe dat ze erna enkele zaken uit hun rugzak kunnen halen waarrond ze verder willen werken.

STAP 2: Wat zit er in je rugzak?

- Welke herinneringen, ervaringen en gebeurtenissen zitten in je rugzak en maken dat je bent wie je bent?
 - > Welke herinneringen draag je mee?
 - > Welke ervaringen draag je mee?
 - > Welke gebeurtenissen draag je mee?

STAP 3: Wat wil je behouden?

- Welke dingen uit je rugzak wil je behouden?
 - > Welke ervaringen waren voor jou speciaal (positieve ervaringen), welke ervaringen vind je belangrijk en moeten voor jou zeker in je rugzak blijven? Denk hierbij aan mooie gebeurtenissen, kwaliteiten, talenten ...
 - > Welke zaken die je van anderen gekregen hebt, wil je zeker verder meenemen in je rugzak (bijvoorbeeld van je ouders, vrienden, feedback, tips, werkpunten ...)?

STAP 4: Hoe kan je jouw rugzak lichter maken?

- Welke zaken wil je uit je rugzak halen om jezelf en je rugzak lichter te maken?
 - > Hoe kan je je rugzak lichter maken?
 - > Welke negatieve ervaringen of valkuilen waar je vandaag last van hebt, zou je graag willen achterlaten en uit je rugzak halen? Wat kan je helpen om er afstand van te nemen of zodat ze minder zwaar wegen in je rugzak?
 - > Welke waarden streef je na?
 - > Wat is jouw drijfveer om je rugzak lichter te maken?
 - > Wat geeft je energie om met de moeilijke zaken in je rugzak aan de slag te gaan?

TIPS

- De trainers kunnen deze oefening tegelijk met de deelnemers maken. Vervolgens kan je als trainer getuigen over jouw rugzak en jouw keuzes om het gesprek met de deelnemers op gang te brengen en hen te inspireren.
 - Deze oefening kan een interessante terugkoppeling bieden bij de lessen waar het zelfbeeld, zelfvertrouwen en kernwaarden aan bod komen (bv. lessen 3 en 4) of bij de oefening van het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix (p. 75).
-



Mijn risicosituaties: het 3G-model

Het 3G-model kan ondersteunend werken om met cursisten tot inzicht te komen in hun triggers. Zo denken ze na over concrete gebeurtenissen (die triggerend kunnen zijn) en wat ze daarbij dachten en voelden. We reageren vaak onbewust op zaken. Door in deze oefening te reflecteren aan de hand van concrete voorbeelden, leren cursisten uit hun ervaringen om een volgende keer op een andere manier te kunnen reageren.

Aan de slag

Vraag de deelnemers om aan een situatie te denken waarin ze zelf gebruikten, gameden of gokten. Laat hen in deze situatie op zoek gaan naar de drie G's: welke gebeurtenis was het, wat waren hun gedachten en wat waren hun gevoelens? Als dat helpt, kan je de deelnemers vragen dit op te schrijven op een blad.

Ondersteunende vragen die je kan stellen zijn:

- **GEBEURTENIS:** Denk aan een voorbeeld van een situatie waarin je gewoon bent of was te gebruiken/te gamen/te gokken. Waar was je toen? Met wie? Wat gebeurde er?
- **GEVOEL:** Welk gevoel riep de situatie bij je op? Welke **lichamelijke reacties en gevoelens** had je toen?
- **GEDACHTE:** Welke **gedachten** kwamen in je op?

TIPS

- Je kan deze oefening linken aan het filmpje 'Fallin' Floyd (p. 84), aan paard en ruiter (p. 31) en aan het signaleringsplan (p. 88) om op zoek te gaan naar concrete voorbeelden uit de leefwereld van cursisten.
- Je kan deze oefening ook gebruiken in lessen 3 en 4 over triggers en manieren om daarmee om te gaan. Link deze oefening aan het deel rond 'helpende gedachten' in de methodiek van het signaleringsplan (p. 88).



Signaleringsplan

Met een signaleringsplan zetten de deelnemers op een rijtje wat voor hen signalen zijn dat het minder goed gaat. Door deze signalen goed te leren kennen, wordt het makkelijker ze tijdig op te merken. Deelnemers brengen ook in kaart wat hun hulpbronnen dan kunnen zijn of wat signalen zijn dat het wél goed of beter gaat. Zo wordt de kans op een terugval kleiner. Als deelnemers dit wensen kunnen ze ook afspraken maken met naasten over de manier waarop zij mogen ingrijpen bij signalen van een eventuele terugval.

TIP

Deze oefening neemt tijd in beslag en gebeurt het best onder begeleiding van de trainers en samen met de groep. Het kan interessant zijn om het signaleringsplan doorheen de volledige cursus vorm te geven en aan te vullen zodat deelnemers op het einde van de cursus een plan hebben. Daarbij kan het wel deels als thuisopdracht gegeven worden.

Materiaal

- Werkblad 'Opmerken dat het minder goed gaat'
- Werkblad 'Signaleringsplan'

Aan de slag

STAP 1: Licht het belang van het in kaart brengen van signalen toe

Herstel gaat met ups en downs. Als iemand een moeilijke periode doormaakt, kan dat leiden tot een uitglijder of terugval. Gelukkig zijn er enkele zaken die je kan doen om de kans op een terugval kleiner te maken. Zo kan het helpen om de signalen die aan een terugval voorafgaan tijdig op te merken en een plan te maken voor als het moeilijk gaat. Ook afspraken maken met mensen die je ondersteunen, kan nuttig zijn. Laat de deelnemers met het werkblad 'Opmerken dat het minder goed gaat' de signalen dat het (minder) goed met hen gaat in kaart brengen:

- De **groene fase** staat voor een stabiele situatie, waarin je een goede levenskwaliteit ervaart, een gezonde balans hebt tussen stress en ontspanning en je aan je vooropgestelde doel kan houden.
- In de **oranje fase** is er meer onevenwicht, het stressniveau wordt hoger en je hebt het moeilijker om je aan je doel te houden.
- De **rode fase** betekent een crisissituatie. Het is erg moeilijk om je aan je doel te houden.

STAP 2: Laat de deelnemers hun signalen in kaart brengen

Vraag de deelnemers hoe ze merken dat ze in een groene, oranje of rode fase zitten. Laat hen dit noteren op het werkblad. Laat hen zo veel mogelijk zelf invulling geven aan het schema en wat voor hen groene, oranje of rode signalen zijn. Zo bekrachtig je de inzichten die de deelnemers al verworven hebben en hun mogelijkheden om de situatie in handen te nemen.

Vraag om de signalen zo concreet mogelijk te maken. Laat hen deze omschrijven in termen van gevoelens, gedachten en gedrag. Het kan ook helpen om verschillende domeinen mee te geven waaraan deelnemers kunnen denken:

- Gezondheid, eetgewoonten en lichaamsbeweging, werk en/of studies, ontspanning en vrijetijdsbesteding, slaap- en rustpatroon, de relatie met familie, partner(s) en/of vrienden, zelfbeleving, gemoedstoestand en emoties, stressniveau, stressverwerkingspatroon, ingrijpende gebeurtenissen, gedachten ...

STAP 3: Laat de deelnemers per fase acties formuleren

Als de deelnemers hun belangrijkste signalen beschreven hebben, kan je samen nadenken over mogelijke acties per fase en zelfs per signaal. In de groene fase gaat het om het bestendigen en versterken van een evenwichtige levensstijl. In de oranje en rode fase denken deelnemers na over een plan van aanpak op basis van voorgaande ervaringen rond terugval en een (dreigende) uitglijder.

Het kan helpend zijn om een aantal basisstrategieën als kapstok te gebruiken om een ruimere waaier aan acties te bedenken. Deze staan ook bekend als de 6 A's:

- **Alternatieven** voor gebruik, gamen of gokken: zo kan je bijvoorbeeld op café alcoholvrij bestellen in plaats van alcohol of andere vrienden opzoeken dan degenen met wie je gewoonlijk gebruikt. Zoek naar alternatieven die de functie van je gebruik, gokken of gamen vervullen: rook je bijvoorbeeld een joint omdat je dat kalmerend vindt? Denk dan na over andere manieren om kalm te worden.
- **Anders denken:** Gedachten die een terugval dichterbij brengen vervangen door helpende gedachten.
- **Afstand nemen:** Je kan er in een moeilijke periode voor kiezen bepaalde hoogerisicosituaties te vermijden omdat het risico op terugval te groot is. Je kan ook bepaalde acties nemen, waardoor je minder snel zal gebruiken, gamen of gokken. Denk bijvoorbeeld aan het wissen van nummers van dealers uit je telefoon, gamespullen in bewaring geven, iemand vragen om alle alcohol uit het huis te verwijderen of een toegangsverbod voor casino's, speelautomatenhallen en weddenschapskantoren aan te vragen.
- **Afleiding zoeken:** Op het moment dat je de drang voelt om te gebruiken, gokken of gamen, kan het helpen om iets anders te doen. Door ander gedrag te stellen, doorbreek je de zin en sta je er tijdelijk minder bij stil. Mensen ervaren dan dat de zin na een tijdje afneemt. Denk bijvoorbeeld aan gaan sporten, muziek luisteren, een boek lezen of andere zaken die je graag doet.
- **Applaus:** Een beloning in het vooruitzicht stellen, kan helpen om een verandering vol te houden. Of het geld dat je anders uitgeeft aan gebruik, gamen of gokken, sparen voor een leuke aankoop of activiteit.
- **Aanspreken:** Hier schakel je de hulp van anderen in. In de groene fase is het helpend om te communiceren dat je geminderd of gestopt bent. Zo kunnen anderen hier rekening mee houden. Op momenten dat je het moeilijk hebt, is een belangrijke strategie om tijdig steun te vragen aan een hulpverlener of naaste. Ook de verhoogde 'sociale controle' kan je helpen om vol te houden.

Laat de deelnemers hun **acties zo concreet mogelijk maken**. Uit de omschrijving van de actie moet duidelijk worden om welke actie het gaat en hoe, wanneer en hoe vaak ze de actie uitvoeren. **Gaat het om het contacteren van een naaste of hulpverlener, maak hierover dan afspraken met de betrokken persoon.** Is de naaste of hulpverlener bereid om deze ondersteuning te verlenen? Welke stappen mag deze hulpverlener of naaste zetten als de deelnemer contact opneemt in een crisissituatie? Of wanneer die zelf signalen opmerkt dat het minder goed gaat met de deelnemer?

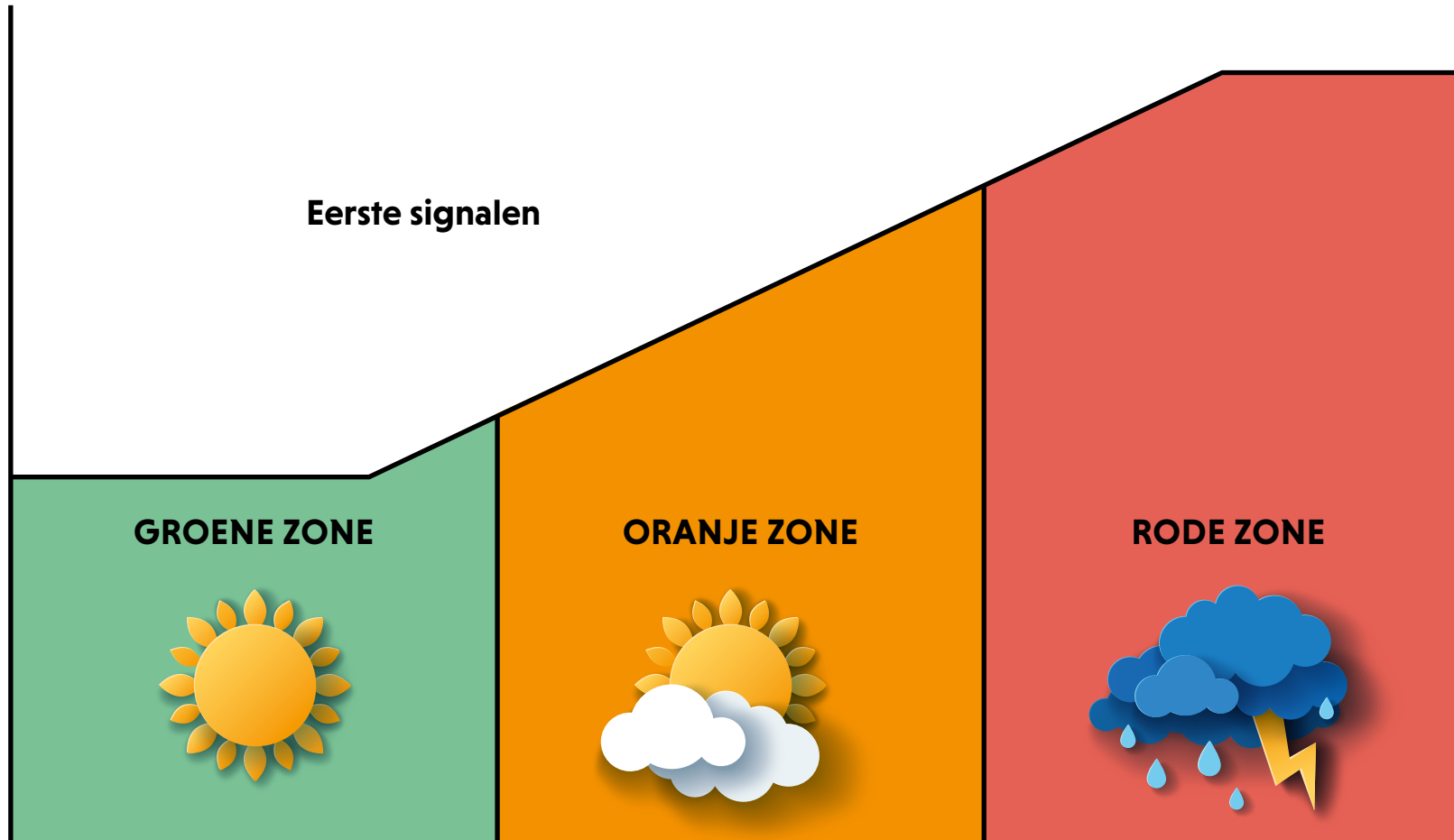
TIP

Geef als trainer zelf enkele voorbeelden uit ervaringskennis en de praktijk. Dit kan deelnemers ondersteunen om signalen voor hen concreet te maken en kan uitwisseling in de groep stimuleren.

STAP 4: Wissel tips uit over hoe je je plan kan oefenen en onder de aandacht houden

Als je het plan dagelijks eens bekijkt, wordt het een automatisme om het te gebruiken en is de kans groter dat je het ook zal gebruiken als het moeilijk gaat. Op die manier kan je het plan ook regelmatig bijsturen. Je situatie verandert, je inzichten veranderen, dus je plan ook.

Opmerken dat het minder goed gaat



Mijn signalen

Fase	Mijn signalen	Wat ga ik doen?
Groen	<p>Waarom merk ik dat het goed gaat met mij?</p> <p>Waarom merken anderen dat het goed gaat met mij?</p>	<p>Hoe ga ik ervoor zorgen dat het goed blijft gaan?</p> <p>Welke steun ga ik vragen? Aan wie?</p>
Oranje	<p>Waarom merk ik dat het minder goed gaat met mij?</p> <p>Waarom merken anderen dat het minder goed gaat met mij?</p>	<p>Hoe ga ik ervoor zorgen dat het beter gaat?</p> <p>Welke steun ga ik vragen? Aan wie?</p>
Rood	<p>Waarom merk ik dat het helemaal niet goed gaat met mij?</p> <p>Waarom merken anderen dat het helemaal niet goed gaat met mij?</p>	<p>Hoe ga ik ervoor zorgen dat ik uit deze situatie geraak?</p> <p>Welke steun ga ik vragen? Aan wie?</p>

Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix

Met het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix geven cursisten aandacht aan positieve ervaringen, kwaliteiten en gevoelens. Bedoeling is om deelnemers hun vertrouwen in verandermogelijkheden te versterken. Met deze oefening probeer je deelnemers meer oog te laten hebben voor de positieve zaken in hun leven.

TIP

Deze oefening vraagt tijd maar kan over meerdere lessen ingevuld worden en groeien. Voorzie evenwel voldoende tijd en ruimte voor deze opdracht. Wanneer de oefening in de les begeleid wordt, kan ze door deelnemers verder opgepikt worden als (gedeeltelijke) thuisopdracht.

Aan de slag

STAP 1: Het 'Goedgevoeldagboek' invullen

Laat cursisten gedurende een week een goedgevoeldagboek invullen – bijvoorbeeld tussen twee lessen. Dit kan gebeuren in een simpel schriftje van de deelnemers zelf of dat je voorziet tijdens de les.

Een goedgevoeldagboek stelt datgene waar deelnemers dankbaar voor zijn centraal. Dit kunnen ook kleine zaken zijn. Leg indien nodig uit dat het om positieve gebeurtenissen en eigenschappen gaat en dat iedereen deze heeft. Deelnemers houden in het dagboek bij wat goed ging, wat hen een goed gevoel gaf, op welk gedrag of welke actie ze trots zijn, waar ze dankbaar voor zijn ...

Volgende zaken kan je eventueel nog meegeven aan de cursisten:

- Niet enkel het eindresultaat telt. Je mag ook trots zijn op je inzet tussendoor en de kleine stappen die je zet in de richting van je einddoel. Had je bijvoorbeeld een gesprek met je partner of je kind en verwoordde je het niet helemaal zoals je zou willen? Wees toch trots op jezelf want je hebt de stap gezet om in gesprek te gaan.
- Voel je vrij om positief te zijn over jezelf. Ga het niet minimaliseren en 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 de goedgevoeldagboeken

Als het niet lukte voor een deelnemer om het dagboek bij te houden, overloop dan samen de voorbije week en geef deelnemer mee dat dit geen probleem is (de HerstelAcademie is namelijk geen schoolse context). Overloop het goedgevoeldagboek met de deelnemers en maak de vertaling naar hun sterktes. Dat kan je doen door volgende vraag te stellen:

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

STAP 3: Vul het werkblad krachtenmatrix in

Een krachtenmatrix bestaat uit 5 delen: 1) ik ben (persoonseigenschappen en kwaliteiten), 2) ik kan (talenten en vaardigheden), 3) ik weet (kennis), 4) ik heb (steunbronnen), en 5) ik wil (doelen en ambities). Concrete voorbeelden vanuit het goedgevoeldagboek kunnen de deelnemers onderbrengen onder deze 5 delen. Bijvoorbeeld 'ik help mijn dochter met haar huiswerk' kan de cursist vertalen als 'ik ben een zorgzaam persoon' en dit kan een plek krijgen onder 'persoonseigenschappen en kwaliteiten'.

Vul de krachtenmatrix eventueel aan met de deelnemers. Hierbij kan je een aantal vragen ter inspiratie stellen en het **werkblad 'krachtenmatrix' gebruiken**. Vaak is het niet eenvoudig om de krachtenmatrix uit het niets in te vullen. Daarom is het goedgevoeldagboek een handige aanzet. Ook kan je als trainer enkele voorbeelden geven vanuit jouw (ervarings)deskundigheid. Cursisten kunnen thuis verder aan de slag met deze oefening, al raden we aan om het samen op te starten in de les.

Volgende hulpvragen kunnen de cursisten op weg helpen om het werkblad in te vullen:

IK BEN (persoonseigenschappen en kwaliteiten):

- Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?
- Hoe zouden je vrienden 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 of wat is belangrijk in jouw 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?

Veranderingscirkel

De veranderingscirkel van Prochaska en DiClemente wordt vaak gebruikt als kader om aan inzicht, motivatie en gedragsverandering te werken. Hoewel de praktijk genuanceerder is, blijft het model wel een meerwaarde hebben omdat het aangeeft dat verandering een proces is, waarbij afstemming op de noden van de persoon die verandert noodzakelijk is.

Werken met de cursisten rond motivatie en positieve (gedrags)verandering kan gekoppeld worden aan het herstelverhaal en bewust nadenken over hoe dit proces al verlopen is, verdere wensen in herstel, het 3G-model als oefening, wat draag ik mee ...

Je kan volgende vragen stellen:

In welke fase van gewenste verandering zit jij?

- Motiveer waarom je deze fase kiest.
- Wat heb je nodig om de volgende stap te zetten?



Voorbeschouwing

Geen probleem zien, geen veranderingswens. Iemand anders is zich van het probleem bewust. Druk vanuit de omgeving is een last.

Beschouwing

Ambivalentie – willen veranderen en dan weer niet. Overwegen van positieve en negatieve gevolgen.

Beslissing

De beslissing nemen om te veranderen (of om niet te veranderen) en verandering voorbereiden.

Actieve verandering

Er is daadwerkelijke verandering, ook zichtbaar voor omgeving. Leerproces – vallen en opstaan.

Consolidatie

Het doel is bereikt, het nieuwe gedragspatroon is in het dagelijks leven geïntegreerd.

Terugval

Terugval in het oude gedragspatroon. Geen mislukking, wel een leermoment.

De veranderingscirkel van Prochaska en DiClemente wordt vaak in psycho-educatie gebruikt, maar in de praktijk zijn er ook enkele bemerkingen bij dit model. De veranderingscirkel geeft het idee dat verandering een lineair proces is, waarbij iemand een bepaalde fase moet doorlopen om naar de volgende te kunnen gaan. In realiteit laveren mensen vaak tussen fasen of combineren ze verschillende ideeën, gevoelens ... Zo kan iemand beslist hebben om iets te veranderen, daarin actie ondernemen maar soms twijfelen, nadenken over het wat en hoe. Bovendien kan iemand op verschillende levensdomeinen in een andere fase van de veranderingscirkel zitten. Zo kan iemand stappen zetten om meer te gaan sporten (bv. fase werken aan verandering) maar wat betreft gebruik nog in een andere fase (bv. erkenning van een probleem) zitten.

Tot slot is het niet het meest toegankelijke kader. We voorzien daarom een meer behapbare en toepasbare versie van de veranderingscirkel. Als trainersduo kan je zelf kiezen welke versie je inzet. Vind je de veranderingscirkel wél een handige kapstok? Werk dan daar mee.



Pijlers voor verandering

Een ander eenvoudig model om bij motivatie stil te staan, zijn de pijlers voor verandering. Dit benadrukt dat om te veranderen het niet alleen belangrijk is te **willen veranderen** maar ook om er vertrouwen in te hebben te **kunnen veranderen**. Vandaag wordt meer gewerkt vanuit deze pijlers voor verandering, nl.: belang, vertrouwen en klaar zijn om te veranderen.

Hieraan gekoppeld, is er meer aandacht voor de krachtbronnen van mensen om te veranderen: wat willen mensen veranderen, waar willen ze naartoe en in hoeverre hebben ze er vertrouwen in dat ze ook kunnen veranderen en hun doelen kunnen bereiken? Hierop inzetten sluit dichterbij de leefwereld en het verhaal van mensen, terwijl het hen uitnodigt hun sterktes en drempels te onderzoeken en daarmee aan de slag te gaan.

Drie pijlers voor verandering

Hierbij kan je bij deelnemers peilen naar drie zaken:

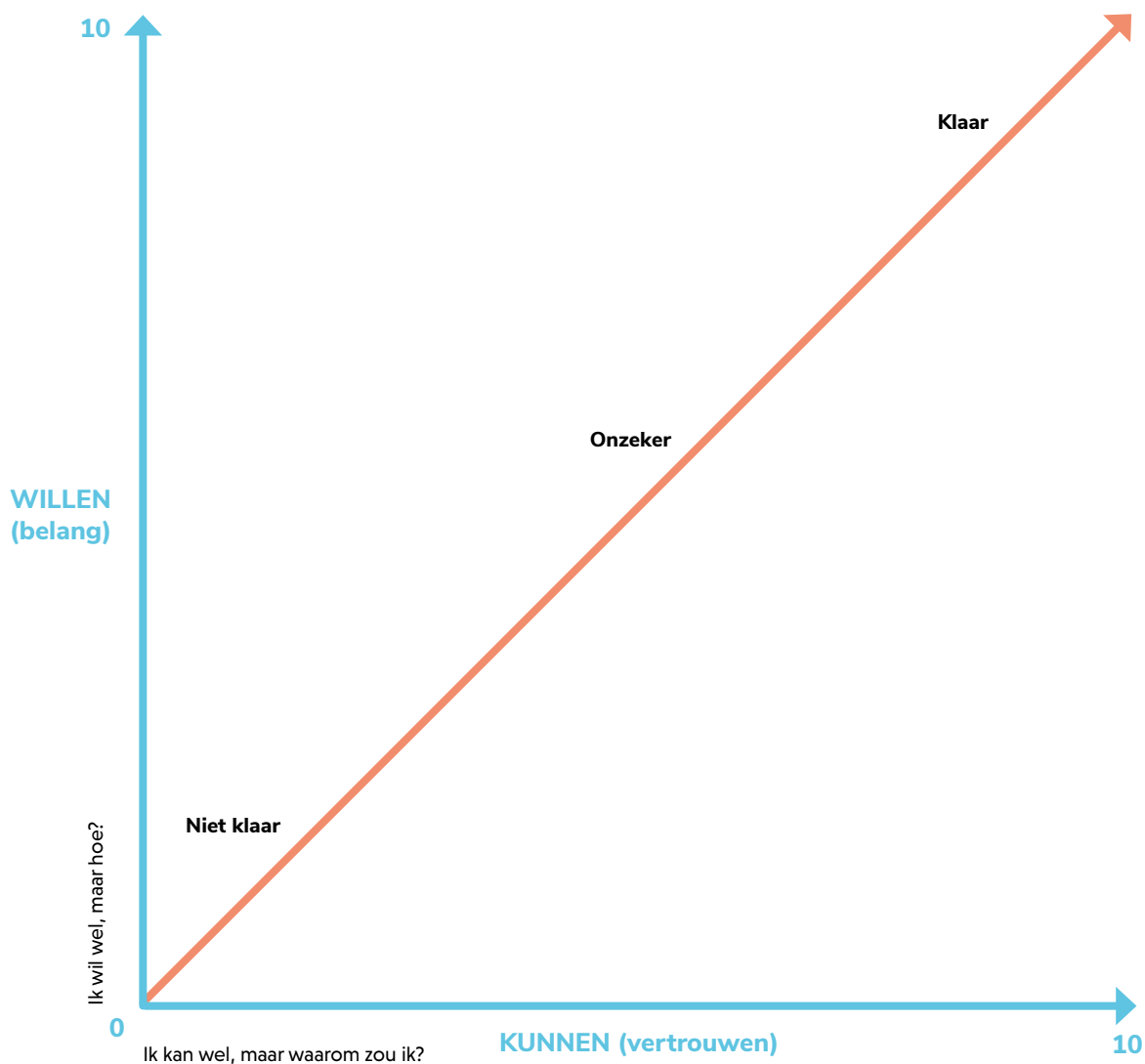
- 1) waarom is het voor iemand belangrijk om te veranderen en wat motiveert iemand?
- 2) in welke mate gelooft iemand dat het mogelijk is om te veranderen? Welke gedachten en overtuigingen over zichzelf en over de eigen omgeving helpen een persoon hierbij? Welke houden de persoon net tegen?
- 3) wat heeft iemand nodig om klaar te zijn om de stap te zetten?
Wanneer heeft iemand zich eerder al klaar gevoeld?



Willen, kunnen en er klaar voor zijn

Met onderstaande figuur kan je verder werken op de drie pijlers voor verandering en deelnemers laten visualiseren waar ze zich denken te bevinden op de as tussen willen veranderen en verandering ook effectief in de praktijk kunnen brengen - met het vertrouwen, de vaardigheden en de steunbronnen die daarvoor nodig zijn.

Het brengt mogelijk enkele gedachten en vragen waar deelnemers zelf mee zitten aan de oppervlakte: Waarom zou ik wel of niet willen veranderen? Hoe moet ik eraan beginnen? Van welke positieve zaken aan gebruik, gokken of gamen ben ik bang ben ze kwijt te raken? Het stimuleert deelnemers om kritisch aan de slag te gaan met hun reflectieproces rond verandering. Ze onderzoeken hun eigen noden om veranderdoelen in de praktijk te brengen.



Je kan deze figuur en oefening koppelen aan de methodiek van de trappenvraag (p. 71).



Creatieve oefeningen

Afhankelijk van waar je als trainersduo graag mee aan de slag gaat en van de deelnemers, kan je creatieve methoden inzetten tijdens de les of als thuisopdracht. Creatief werken kan voor de deelnemers een verfrissende benadering zijn om aan de slag te gaan met hun afhankelijkheid en herstel. In het algemeen wordt aan mensen gevraagd een creatieve uiting te geven aan wat hun afhankelijkheid, levens- of herstelverhaal voor hen betekent.

Zaken die moeilijker te benoemen zijn, kunnen op deze manier een erg persoonlijke vorm krijgen. Het creatieve proces zet aan tot nadenken over wat iemand wil tonen, op welke manier, met welke accenten ... Wat deelnemers maken, kan dan weer een handvat bieden om het gesprek met de groep aan te gaan. Tegelijk kan het ook voor henzelf een (kunst)object worden dat ze kunnen bewaren.

Er zijn verschillende mogelijkheden om creatief aan de slag te gaan. Zo kan je vragen aan deelnemers om een thema in beelden te gieten tijdens de les of thuis. Je kan hen aan de slag laten gaan met eigen voorwerpen en materialen van thuis of zelf materiaal voorzien tijdens de les. We sommen enkele methoden op maar er zijn ongetwijfeld nog andere mogelijkheden:

- Maak een collage o.b.v. tijdschriften en papier die in de les ter beschikking gesteld worden of die deelnemers thuis verzamelen.
- Kies een voorwerp dat kapot mag, sla het in stukken en maak met de brokken een mozaïek op een plank.
- Gebruik klei, speksteen of plasticine om te boetseren.
- Laat deelnemers met eigen voorwerpen een installatie of beeld maken.

Je kan deelnemers hun afhankelijkheid, herstelproces, levensweg ... laten verbeelden. Het is niet de bedoeling dat deze oefeningen leiden tot 'mooie kunst'. Het gaat niet om de prestatie. De essentie is dat deelnemers op een andere manier bezig kunnen zijn met hun verhaal en daar iets tastbaars van kunnen maken.





Vraagspiraal

De vraagspiraal werd uitgewerkt door Joanna Macy in 'The work that reconnects' en is een benadering die toegepast kan worden doorheen de cursus of waarrond zelfs een volledige les opgebouwd kan worden. De vraagspiraal zet via vier vragen in op 'reflectie en actieve hoop' waarbij vooral het positieve benadrukt wordt. De vraagspiraal kan zowel individueel als in dialoog of in groep gebruikt worden en zowel tijdens de lessen als thuis. Bovendien kan de vraagspiraal in principe op elke situatie – groot of klein – toegepast worden. Inzicht in de huidige situatie - het bepalen van 'het nu' - is het vertrekpunt van de vier opeenvolgende vragen/stappen:

- **Vraag 1:** Waar hou ik van, wat waardeer ik?
- **Vraag 2:** Wie en wat wil ik bedanken?
- **Vraag 3:** Welke zorgen heb ik over de toekomst en hoe voel ik me daarbij?
- **Vraag 4:** Wat gebeurt er nu al dat me inspireert? Hoe voel ik me daarbij en wat zet me al aan tot actie?

Je kan dit reflectieproces capteren via allerhande methodes – neerschrijven, tekenen, uitspreken en opnemen, filmen ... Op deze manier kan een deelnemer terugkijken op diens proces aan reflecties, wensen en acties doorheen de tijd.



Wil je meer weten over de vraagspiraal? We verwijzen je graag door naar de boeken 'The work that reconnects' (Joanna Macey) en 'Actieve hoop: Hoe de chaos onder ogen zien zonder gek te worden' (Joanna Macey & Chris Johnstone) of de [website](#) die de auteurs rond dit laatste boek maakten.





Les 3

Kracht tijdens moeilijke momenten





Klik op de titel van de methodiek voor de uitleg en eventuele werkbladen.



Inhoud

Les 3

Kracht tijdens moeilijke momenten

- In welke situaties gebruik, game of gok ik? **p. 103**
- Mijn risicosituaties: het 3G-model **p. 110**
- Mijn waarden **p. 111**
- Kwaliteitenspel **p. 117**
- Veerkrachtig denken **p. 122**
- Wat draag ik mee **p. 123**
- Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix **p. 125**
- Pijlers voor verandering **p. 127**
- Vraagspiraal **p. 129**

Terug naar het overzicht
van alle methodieken

p. 50



In welke situaties gebruik, game of gok ik?

Met deze oefening brengen deelnemers voor hen uitlokkende situaties voor middelengebruik, gamen of gokken in kaart. Dat deelnemers zich bewust worden van wat hun triggers zijn, kan hen helpen om te anticiperen en er anders mee om te gaan.

TIP

Deze oefening neemt tijd in beslag. Je kan deze oefening eventueel als thuiswerk-opdracht meegeven wanneer je ze met de groep doorlopen hebt tijdens de les en er de volgende les opnieuw mee aan de slag gaat.

Materiaal

Je kan voor deze oefening het **werkblad 'mijn risicosituaties'** gebruiken. Met dit werkblad kunnen deelnemers nagaan in welke situaties ze denken een risico te lopen om te gebruiken, gamen of gokken. Per situatie geven ze ook aan hoe groot hun zelfvertrouwen is dat ze erin zullen slagen niet te gebruiken, gamen of gokken in deze situatie. Hierdoor kunnen ze hun risicosituaties en hun aanpak verfijnen.

Afhankelijk van hoe je deze oefening invult, kan je ofwel het werkblad met voorbeeldsituaties gebruiken ofwel het blanco werkblad. Het werkblad met voorbeeldsituaties biedt een uitgebreide en gedetailleerde lijst van mogelijke risicosituaties. Werk je als trainer graag met een meer open aanpak? Dan is het tweede, blanco werkblad interessanter. Je kan enkele voorbeelden ter inspiratie gebruiken vanuit het eerste werkblad of vanuit jullie praktijk- en ervaringskennis.

Aan de slag

STAP 1: Laat de deelnemers in kaart brengen in welke situaties ze gebruiken, gamen of gokken

Neem de lijst of het blanco werkblad erbij. Geef mee dat deelnemers voor zichzelf op zoek kunnen gaan naar situaties en momenten waarop ze (zin hebben om te) gebruiken, gamen of gokken. Licht toe dat het invullen hen kan helpen om een beter zicht te krijgen op hun risicosituaties.

STAP 2: Laat de deelnemers nadenken over patronen

Vraag naar de rode draad en welke patronen de deelnemers in hun eigen situaties zien.

Dit kan je doen door de volgende vragen te stellen:

- Wat valt er 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 altijd 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?

STAP 3: Versterk het vertrouwen dat verandering mogelijk is

Door volgende richtvragen te stellen, kan je de bezorgdheid over het gebruik/gamen/gokken en het vertrouwen in verandering 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 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 jou maar nu niet meer?
 - > Hoe heb je dat aangepakt? Wat doe je nu anders? Wat of wie heeft je daarbij geholpen?
-

Lijst met mogelijke risicosituaties

Hoe groot is de drang om in deze situatie te gebruiken?

Hoe groot is je zelfvertrouwen dat je in deze situatie niet zal gebruiken?

- 1 = helemaal niet
- 2 = enigszins
- 3 = tamelijk sterk
- 4 = sterk
- 5 = zeer sterk

- 1 = helemaal geen
- 2 = een beetje
- 3 = redelijk wat
- 4 = veel
- 5 = zeer veel

1	2	3	4	5	Situaties	1	2	3	4	5
					1. Als ik boos ben.					
					2. Als ik het gevoel heb dat alles misgaat.					
					3. Als ik op vakantie ben.					
					4. Als ik een drankje aangeboden krijg.					
					5. Als anderen gebruiken (in mijn omgeving of op een feestje).					
					6. Als ik grote financiële problemen heb.					
					7. Als ik me verveel.					
					8. Als ik ertegen opzie ergens heen te gaan.					
					9. Als ik zit te piekeren.					
					10. Als ik verdrietig ben over iemand (iets) die (dat) belangrijk voor me is.					
					11. Als ik me eenzaam voel.					
					12. Als ik persoonlijke problemen heb.					
					13. Als ik hoofdpijn heb.					
					14. Als ik me gespannen voel.					
					15. Als ik me teleurgesteld voel over hoe mijn dag verloopt.					
					16. Als ik lichamelijk moe ben.					
					17. Als ik me gelukkig of goed in mijn vel wil voelen.					
					18. Als ik me bedenk dat ik één keer kan gebruiken om te zien wat er gebeurt.					
					19. Als ik me schuldig voel over iets dat ik gedaan heb of juist heb nagelaten te doen.					
					20. Als ik kwaad ben omdat er iets gebeurd is dat ik niet verwacht had.					

1	2	3	4	5	Situaties	1	2	3	4	5
					21. Als ik me zorgen maak over iemand.					
					22. Als ik ontevreden ben over mezelf.					
					23. Als ik ga vrijen met mijn partner.					
					24. Als ik alcohol ruik.					
					25. Als ik kritiek krijg.					
					26. Als iets dat ik van plan was niet doorgaat.					
					27. Als ik me niet lekker voel.					
					28. Als ik iets speciaals te vieren heb.					
					29. Als ik droom over alcohol.					
					30. Als ik overstuur ben omdat één van mijn familieleden iets is overkomen.					
					31. Als ik ruzie heb met mijn partner, familie of vrienden.					
					32. Als ik me schuldig voel tegenover familieleden of vrienden.					
					33. Als het me allemaal niets meer kan schelen.					
					34. Als alles goed gaat.					
					35. Als er seksuele problemen zijn tussen mij en mijn partner.					
					36. Als ik teleurgesteld ben.					
					37. Als ik jaloers ben op iemand.					
					38. Als ik een prestatie moet leveren.					
					39. Als iets waar ik mee bezig ben mislukt.					
					40. Als ik een goede bui heb.					
					41. Als ik lichamelijke klachten heb.					
					42. Als ik problemen heb op mijn werk.					
					43. Als ik tevreden ben over mezelf.					
					44. Als ik drank zie.					
					45. Als ik me angstig voel.					

1	2	3	4	5	Situaties	1	2	3	4	5
					46. Als ik het druk heb.					
					47. Als ik geld heb.					
					48. Als ik me zorgen maak over mijn toekomst.					
					49. Als ik iemand voor het eerst heb ontmoet.					
					50. Als ik fouten heb gemaakt.					
					51. Als ik denk zonder drank het leven niet meer aan te kunnen.					
					52. Als er iemand bij mij thuis op bezoek is.					
					53. Als ik iets moet doen waar ik tegen opzie.					
					54. Als ik schulden heb.					
					55. Als ik met vrienden/kennissen in het café zit.					
					56. Als ik alleen uitga.					
					57. Als ik honger heb.					
					58. Als ik denk dat ik een 'verzetje' verdien.					
					59. Als ik inkopen doe.					
					60. Als ik pauze heb.					
					61. Als ik van mijn werk kom.					
					62. Als ik iets niet doe dat ik zou moeten doen.					
					63. Als het ergens gezellig is.					
					64. Als de gedachte aan alcohol plotseling in me opkomt.					
					65. Als ik denk dat één keer gebruiken geen kwaad kan.					
					66. Als ik me treurig voel.					
					67. Als ik denk dat ik mijn gebruik in de hand kan houden.					
					68. Als ik pijn ervaar.					
					69. Rond kerst en de jaarwisseling.					
					70. Als ik eraan denk dat ik niet kan gebruiken.					

1	2	3	4	5	Situaties	1	2	3	4	5
					71. Als ik niet kan slapen.					
					72. Als ik somber ben.					
					73. Als ik rusteloos ben.					
					74. Als ik iemand zie die gebruikt.					
					75. In weekends.					
					76. Als ik me erger aan anderen.					
					77. Als ik alleen ben.					
					78. Als ik op een receptie of feestje ben.					
					79. Als ik denk dat ik het sociaal kan gebruiken.					
					80. Als ik geen werk heb.					
					81. Als mensen er bij mij op aandringen dat ik iets zou drinken.					
					82.					
					83.					
					84.					
					85.					
					86.					
					87.					
					88.					
					89.					
					90.					



Mijn risicosituaties: het 3G-model

Het 3G-model kan ondersteunend werken om met cursisten tot inzicht te komen in hun triggers. Zo denken ze na over concrete gebeurtenissen (die triggerend kunnen zijn) en wat ze daarbij dachten en voelden. We reageren vaak onbewust op zaken. Door in deze oefening te reflecteren aan de hand van concrete voorbeelden, leren cursisten uit hun ervaringen om een volgende keer op een andere manier te kunnen reageren.

Aan de slag

Vraag de deelnemers om aan een situatie te denken waarin ze zelf gebruikten, gameden of gokten. Laat hen in deze situatie op zoek gaan naar de drie G's: welke gebeurtenis was het, wat waren hun gedachten en wat waren hun gevoelens? Als dat helpt, kan je de deelnemers vragen dit op te schrijven op een blad.

Ondersteunende vragen die je kan stellen zijn:

- **GEBEURTENIS:** Denk aan een voorbeeld van een situatie waarin je gewoon bent of was te gebruiken/te gamen/te gokken. Waar was je toen? Met wie? Wat gebeurde er?
- **GEVOEL:** Welk gevoel riep de situatie bij je op? Welke **lichamelijke reacties en gevoelens** had je toen?
- **GEDACHTE:** Welke **gedachten** kwamen in je op?

TIPS

- Je kan deze oefening linken aan het filmpje 'Fallin' Floyd, aan paard en ruiter en aan het signaleringsplan om op zoek te gaan naar concrete voorbeelden uit de leefwereld van cursisten.
- Je kan deze oefening ook gebruiken in lessen 3 en 4 over triggers en manieren om daarmee om te gaan. Link deze oefening aan het deel rond 'helpende gedachten' in de methodiek van het signaleringsplan.





Mijn waarden

Met deze oefening staan deelnemers stil bij hun waarden en bedenken ze voor zichzelf stappen om deze waarden in te bedden in hun leven en herstel.

Meer willen leven naar je waarden kan een sterke motivator zijn voor verandering. Je bewust worden van de kloof tussen je gedrag en je waarden en doelen kan tegelijk ook onrust veroorzaken. Belangrijk is wel dat je je voldoende competent voelt om die veranderingen door te voeren. Leven naar je waarden zorgt voor welbevinden en meer veerkracht. Daarom zijn ze belangrijk bij herstel.

Materiaal

Voor deze oefening kan je **waardenkaarten** gebruiken. Deze kaartjes kan je afdrukken en uitknippen.

Aan de slag

Geef elke deelnemers een set waardenkaarten of leg de waardenkaarten uit op een tafel.

- Vraag deelnemers om voor hen een aantal (bijvoorbeeld van 2 tot 5) kernwaarden die zij erg belangrijk vinden, eruit te kiezen.
 - Laat hen delen wat deze waarden voor hen betekenen.
 - Vraag hen hoe zij deze waarden op dit moment in de praktijk brengen.
 - > Hoe brengen ze deze waarden in de praktijk? Op welke manier inspireren deze waarden hen?
 - > Misschien brengen ze deze waarden niet altijd in de praktijk zoals ze zouden willen. Wanneer merken ze dat?
 - Wat kunnen ze doen om deze waarden meer in de praktijk te brengen?
-



Waardenkaarten*

<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 Eerlijk 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>

* Uit [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>Ethiek Leven volgens je morele principes, waarden en normen</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>IJverigheid Hard werken en mijn taken goed uitvoeren</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 kunst 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>Patriottisme 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>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>



Kwaliteitenspel

Met deze oefening brengen deelnemers hun kwaliteiten en talenten in kaart. Hun vertrouwen in hun herstel-mogelijkheden kunnen hierdoor een duwtje in de rug krijgen.

Voor deze oefening kan je werken met ingevulde **kwaliteitenkaartjes** of met blanco kaartjes. De kwaliteiten-kaartjes op het werkblad kan je afdrukken en uitknippen. Werk je liever met blanco kaartjes? Geeft alle cursisten dan een aantal blanco kaartjes (3 tot 6) waarop ze hun kwaliteiten kunnen noteren.



Het Kwaliteitenspel is een bestaand spel dat je ook ([online](#)) kan aankopen.

Aan de slag

STAP 1:

Leg de vooraf ingevulde kwaliteitenkaartjes open op tafel wanneer je deze gebruikt, de deelnemers staan erom heen. Leg indien nodig uit dat het om positieve eigenschappen gaat en dat iedereen er heeft.

STAP 2:

Laat elke deelnemer een aantal kwaliteiten kiezen die ze bij zich vinden passen. Ze kunnen ook andere kwaliteiten benoemen die ze niet in de kaartjes op tafel terugvinden.

STAP 3:

Bespreek hoe de deelnemers deze kwaliteiten inzetten bij hun herstel.

- In welke situaties komt deze kwaliteit vooral tot uiting?
- Kan je nog voorbeelden geven van situaties waarin je deze kwaliteiten heb ingezet?
- Op welke manier zou je deze kwaliteiten nog kunnen inzetten voor je herstel?

STAP 4:

Laat elke deelnemer een of twee kwaliteiten kiezen die ze graag verder willen ontwikkelen. Je kan ook vragen welke kwaliteit ze uitdagend vinden maar zich toch graag meer eigen willen maken. Vraag hen die te noteren.

Je kan hierbij vragen:

- Wat zou het effect zijn mocht je deze kwaliteit meer inzetten?
- Wat heb je nodig om deze kwaliteit meer te ontwikkelen?

TIP

Als trainer kan je je eigen ervaring en herstelverhaal inbrengen om deelnemers bij deze oefening te ondersteunen. Zo kan je doorheen je herstel kwaliteiten ontdekt, geleerd of versterkt hebben. Vaak worden gebruik en herstel enkel in een negatief daglicht gezien, terwijl het net een groeiproces is waarin ook kwaliteiten kunnen ontstaan of groeien.



Kwaliteitenspel



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



creatief	rustig	leert van zijn/haar 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



Veerkrachtig denken

Hoe je je voelt, wordt voor belangrijk deel bepaald door je manier van denken. Deze korte oefening helpt deelnemers om op een eenvoudige manier veerkrachtige gedachten op te roepen. Deze oefening kunnen deelnemers in principe dagelijks toepassen. Door elke dag stil te staan bij dingen die goed lopen, kan iemand zichzelf trainen om zaken positiever te bekijken.

Aan de slag

Beschrijf drie dingen die goed gingen de afgelopen dagen. Dat kunnen kleine of grote dingen zijn: een compliment gekregen, een fijne babbel gehad, genoten van het weer, vandaag iets gedaan dat je wou doen, minder of niet gedronken vandaag?

Het noteren van de zaken die je een goed gevoel geven, kan helpen om deze bewuster te verwerken. Daarnaast werkt **herhaling**. Hoe langer je deze oefening doet, hoe ontvankelijker je wordt voor positieve ervaringen en herinneringen. Je kan deelnemers de tip geven deze oefening enkele weken te proberen.



Wat draag ik mee

Met de metafoor van 'de rugzak' ga je met deelnemers in op wat ze meedragen. Dit kunnen positieve en negatieve zaken zijn die een rol spelen hebben in hun levens- en herstelverhaal. Het is de bedoeling hen te helpen zicht te krijgen op wat er in hun rugzak zit, welke zaken ze willen behouden en welke negatieve zaken ze uit hun rugzak willen halen. De negatieve zaken in de rugzak, kan je verbeelden als bakstenen. Deelnemers kunnen hun rugzak lichter maken door deze zaken te verwerken en een plaats te geven. Bij deze oefening kunnen bepaalde keuzes of gedragingen naar boven komen die deelnemers als 'fouten' zien. Het is belangrijk deze zogenaamde 'fouten' als leermomenten te kaderen en er via deze oefening mee aan de slag te gaan.



Deze oefening vraagt tijd maar kan over verschillende lessen vorm krijgen. Verder kan deze oefening ook deels als thuisopdracht gegeven worden, maar wel met voorbereiding en begeleiding tijdens de les. Deze oefening borduurt verder op methodieken waarin levensdomeinen aan bod komen (zie de methodieken bij les 1 - p. 25).

Aan de slag

STAP 1: Licht de metafoor van de rugzak toe

Geef aan cursisten mee dat iedereen herinneringen, ervaringen en gebeurtenissen meedraagt uit het verleden – zowel fijne als negatieve. Ze bepalen mee wie iemand vandaag is en maken dat elke rugzak uniek is. Nodig hen uit om hun eigen rugzak te onderzoeken. Licht toe dat ze erna enkele zaken uit hun rugzak kunnen halen waarrond ze verder willen werken.

STAP 2: Wat zit er in je rugzak?

- Welke herinneringen, ervaringen en gebeurtenissen zitten in je rugzak en maken dat je bent wie je bent?
 - > Welke herinneringen draag je mee?
 - > Welke ervaringen draag je mee?
 - > Welke gebeurtenissen draag je mee?

STAP 3: Wat wil je behouden?

- Welke dingen uit je rugzak wil je behouden?
 - > Welke ervaringen waren voor jou speciaal (positieve ervaringen), welke ervaringen vind je belangrijk en moeten voor jou zeker in je rugzak blijven? Denk hierbij aan mooie gebeurtenissen, kwaliteiten, talenten ...
 - > Welke zaken die je van anderen gekregen hebt, wil je zeker verder meenemen in je rugzak (bijvoorbeeld van je ouders, vrienden, feedback, tips, werkpunten ...)?

STAP 4: Hoe kan je jouw rugzak lichter maken?

- Welke zaken wil je uit je rugzak halen om jezelf en je rugzak lichter te maken?
 - > Hoe kan je je rugzak lichter maken?
 - > Welke negatieve ervaringen of valkuilen waar je vandaag last van hebt, zou je graag willen achterlaten en uit je rugzak halen? Wat kan je helpen om er afstand van te nemen of zodat ze minder zwaar wegen in je rugzak?
 - > Welke waarden streef je na?
 - > Wat is jouw drijfveer om je rugzak lichter te maken?
 - > Wat geeft je energie om met de moeilijke zaken in je rugzak aan de slag te gaan?

TIPS

- De trainers kunnen deze oefening tegelijk met de deelnemers maken. Vervolgens kan je als trainer getuigen over jouw rugzak en jouw keuzes om het gesprek met de deelnemers op gang te brengen en hen te inspireren.
 - Deze oefening kan een interessante terugkoppeling bieden bij de lessen waar het zelfbeeld, zelfvertrouwen en kernwaarden aan bod komen (bv. lessen 3 en 4) of bij de oefening van het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix (p. 75).
-

Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix

Met het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix geven cursisten aandacht aan positieve ervaringen, kwaliteiten en gevoelens. Bedoeling is om deelnemers hun vertrouwen in verandermogelijkheden te versterken. Met deze oefening probeer je deelnemers meer oog te laten hebben voor de positieve zaken in hun leven.

TIP

Deze oefening vraagt tijd maar kan over meerdere lessen ingevuld worden en groeien. Voorzie evenwel voldoende tijd en ruimte voor deze opdracht. Wanneer de oefening in de les begeleid wordt, kan ze door deelnemers verder opgepikt worden als (gedeeltelijke) thuisopdracht.

Aan de slag

STAP 1: Het 'Goedgevoeldagboek' invullen

Laat cursisten gedurende een week een goedgevoeldagboek invullen – bijvoorbeeld tussen twee lessen. Dit kan gebeuren in een simpel schriftje van de deelnemers zelf of dat je voorziet tijdens de les.

Een goedgevoeldagboek stelt datgene waar deelnemers dankbaar voor zijn centraal. Dit kunnen ook kleine zaken zijn. Leg indien nodig uit dat het om positieve gebeurtenissen en eigenschappen gaat en dat iedereen deze heeft. Deelnemers houden in het dagboek bij wat goed ging, wat hen een goed gevoel gaf, op welk gedrag of welke actie ze trots zijn, waar ze dankbaar voor zijn ...

Volgende zaken kan je eventueel nog meegeven aan de cursisten:

- Niet enkel het eindresultaat telt. Je mag ook trots zijn op je inzet tussendoor en de kleine stappen die je zet in de richting van je einddoel. Had je bijvoorbeeld een gesprek met je partner of je kind en verwoordde je het niet helemaal zoals je zou willen? Wees toch trots op jezelf want je hebt de stap gezet om in gesprek te gaan.
- Voel je vrij om positief te zijn over jezelf. Ga het niet minimaliseren en 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 de goedgevoeldagboeken

Als het niet lukte voor een deelnemer om het dagboek bij te houden, overloop dan samen de voorbije week en geef deelnemer mee dat dit geen probleem is (de HerstelAcademie is namelijk geen schoolse context). Overloop het goedgevoeldagboek met de deelnemers en maak de vertaling naar hun sterktes. Dat kan je doen door volgende vraag te stellen:

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

STAP 3: Vul het werkblad krachtenmatrix in

Een krachtenmatrix bestaat uit 5 delen: 1) ik ben (persoonseigenschappen en kwaliteiten), 2) ik kan (talenten en vaardigheden), 3) ik weet (kennis), 4) ik heb (steunbronnen), en 5) ik wil (doelen en ambities). Concrete voorbeelden vanuit het goedgevoeldagboek kunnen de deelnemers onderbrengen onder deze 5 delen. Bijvoorbeeld 'ik help mijn dochter met haar huiswerk' kan de cursist vertalen als 'ik ben een zorgzaam persoon' en dit kan een plek krijgen onder 'persoonseigenschappen en kwaliteiten'.

Vul de krachtenmatrix eventueel aan met de deelnemers. Hierbij kan je een aantal vragen ter inspiratie stellen en het **werkblad 'krachtenmatrix' gebruiken**. Vaak is het niet eenvoudig om de krachtenmatrix uit het niets in te vullen. Daarom is het goedgevoeldagboek een handige aanzet. Ook kan je als trainer enkele voorbeelden geven vanuit jouw (ervarings)deskundigheid. Cursisten kunnen thuis verder aan de slag met deze oefening, al raden we aan om het samen op te starten in de les.

Volgende hulpvragen kunnen de cursisten op weg helpen om het werkblad in te vullen:

IK BEN (persoonseigenschappen en kwaliteiten):

- Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?
- Hoe zouden je vrienden 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 of wat is belangrijk in jouw 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?

Pijlers voor verandering

Een ander eenvoudig model om bij motivatie stil te staan, zijn de pijlers voor verandering. Dit benadrukt dat om te veranderen het niet alleen belangrijk is te **willen veranderen** maar ook om er vertrouwen in te hebben te **kunnen veranderen**. Vandaag wordt meer gewerkt vanuit deze pijlers voor verandering, nl.: belang, vertrouwen en klaar zijn om te veranderen.

Hieraan gekoppeld, is er meer aandacht voor de krachtbronnen van mensen om te veranderen: wat willen mensen veranderen, waar willen ze naartoe en in hoeverre hebben ze er vertrouwen in dat ze ook kunnen veranderen en hun doelen kunnen bereiken? Hierop inzetten sluit dichterbij de leefwereld en het verhaal van mensen, terwijl het hen uitnodigt hun sterktes en drempels te onderzoeken en daarmee aan de slag te gaan.

Drie pijlers voor verandering

Hierbij kan je bij deelnemers peilen naar drie zaken:

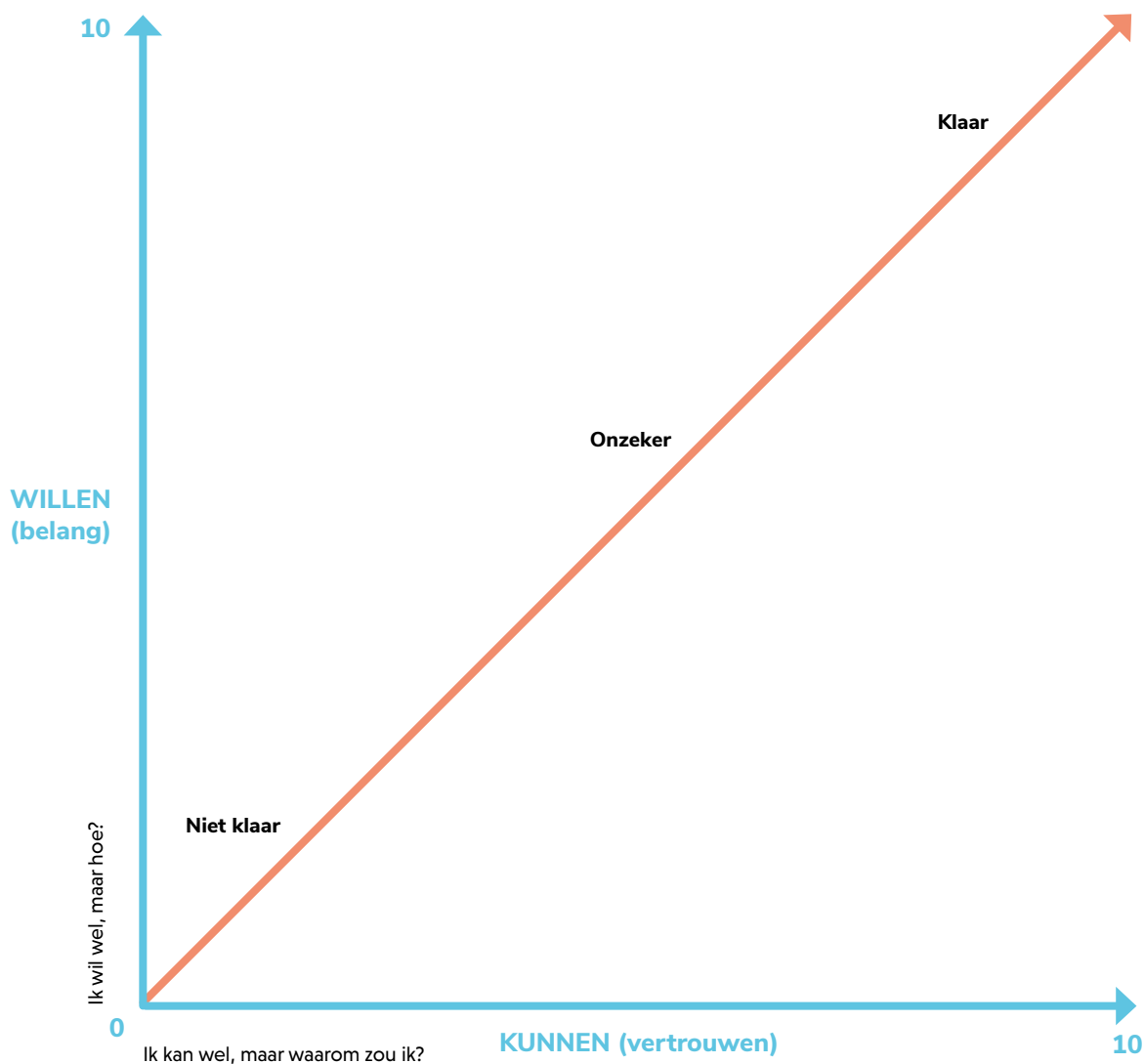
- 1) waarom is het voor iemand belangrijk om te veranderen en wat motiveert iemand?
- 2) in welke mate gelooft iemand dat het mogelijk is om te veranderen? Welke gedachten en overtuigingen over zichzelf en over de eigen omgeving helpen een persoon hierbij? Welke houden de persoon net tegen?
- 3) wat heeft iemand nodig om klaar te zijn om de stap te zetten?
Wanneer heeft iemand zich eerder al klaar gevoeld?



Willen, kunnen en er klaar voor zijn

Met onderstaande figuur kan je verder werken op de drie pijlers voor verandering en deelnemers laten visualiseren waar ze zich denken te bevinden op de as tussen willen veranderen en verandering ook effectief in de praktijk kunnen brengen - met het vertrouwen, de vaardigheden en de steunbronnen die daarvoor nodig zijn.

Het brengt mogelijk enkele gedachten en vragen waar deelnemers zelf mee zitten aan de oppervlakte: Waarom zou ik wel of niet willen veranderen? Hoe moet ik eraan beginnen? Van welke positieve zaken aan gebruik, gokken of gamen ben ik bang ben ze kwijt te raken? Het stimuleert deelnemers om kritisch aan de slag te gaan met hun reflectieproces rond verandering. Ze onderzoeken hun eigen noden om veranderdoelen in de praktijk te brengen.



Je kan deze figuur en oefening koppelen aan de methodiek van de trappenvraag (p. 71).



Vraagspiraal

De vraagspiraal werd uitgewerkt door Joanna Macy in 'The work that reconnects' en is een benadering die toegepast kan worden doorheen de cursus of waarrond zelfs een volledige les opgebouwd kan worden. De vraagspiraal zet via vier vragen in op 'reflectie en actieve hoop' waarbij vooral het positieve benadrukt wordt. De vraagspiraal kan zowel individueel als in dialoog of in groep gebruikt worden en zowel tijdens de lessen als thuis. Bovendien kan de vraagspiraal in principe op elke situatie – groot of klein – toegepast worden. Inzicht in de huidige situatie - het bepalen van 'het nu' - is het vertrekpunt van de vier opeenvolgende vragen/stappen:

- **Vraag 1:** Waar hou ik van, wat waardeer ik?
- **Vraag 2:** Wie en wat wil ik bedanken?
- **Vraag 3:** Welke zorgen heb ik over de toekomst en hoe voel ik me daarbij?
- **Vraag 4:** Wat gebeurt er nu al dat me inspireert? Hoe voel ik me daarbij en wat zet me al aan tot actie?

Je kan dit reflectieproces capteren via allerhande methodes – neerschrijven, tekenen, uitspreken en opnemen, filmen ... Op deze manier kan een deelnemer terugkijken op diens proces aan reflecties, wensen en acties doorheen de tijd.



Wil je meer weten over de vraagspiraal? We verwijzen je graag door naar de boeken 'The work that reconnects' (Joanna Macey) en 'Actieve hoop: Hoe de chaos onder ogen zien zonder gek te worden' (Joanna Macey & Chris Johnstone) of de [website](#) die de auteurs rond dit laatste boek maakten.





Les 4

Zelfvertrouwen in herstel





Klik op de titel van de methodiek voor de uitleg en eventuele werkbladen.



Inhoud

Les 4

Zelfvertrouwen in herstel

- Netwerkcirkel **p. 132**
- Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix **p. 134**
- Signaleringsplan **p. 136**
- De cursus afsluiten **p. 139**
- Verken je regio en verwijfs door **p. 140**

Terug naar het overzicht
van alle methodieken

p. 50





Netwerkcirkel

Via deze oefening breng je met deelnemers hun netwerk en de beschikbare sociale, emotionele en praktische steun in kaart. Tegelijk denk je samen met hen na over hoe ze hun netwerk kunnen versterken. Probeer hierin ruim na te denken met deelnemers. Mogelijk hebben niet alle deelnemers steunfiguren waar ze beroep op kunnen of willen doen. Tracht met hen en de groep na te denken waar zij eventueel wel terecht kunnen.

Materiaal

Voor deze oefening kan je het **blanco werkblad 'mijn netwerk'** gebruiken. Op dit werkblad zetten deelnemers zichzelf in de middelste cirkel en brengen ze daarrond hun netwerk visueel in kaart. Je kan deelnemers ook zelf een cirkel laten tekenen.

Aan de slag

STAP 1: De deelnemers brengen hun netwerk in kaart

Vraag de deelnemers hun naam te noteren in het midden van de netwerkcirkel. De cirkels errond vullen ze aan met mensen die hen kunnen helpen, bij wie ze terecht kunnen (dit kan zowel emotioneel als praktisch zijn), bij wie ze zich goed voelen ... Dit kan met andere woorden een vriend(in) zijn maar evengoed de huisarts. Daarnaast hoeft je deze oefening niet te beperken tot personen. Ook diensten zoals het OCMW of het wijkgezondheidscentrum kunnen ingevuld worden als steunbron. Volgende vragen kunnen de deelnemers op weg helpen:

- Wie is belangrijk voor jou?
- Wie zie je regelmatig?
- Wie of wat zijn steunbronnen? Waar kan je terecht voor wat?
- Op wie of wat kan je minder terugvallen?

STAP 2: Laat de deelnemers nadenken over hun gewenste netwerk

Vraag de deelnemers een tweede netwerkcirkel in te vullen of te tekenen voor hun gewenste situatie. Je kan hen dit ook met een andere kleur laten aanduiden op dezelfde cirkel. Volgende richtvragen kunnen hen op weg helpen:

- 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 en gelijkenissen zie je tussen beide cirkels?
- Wie of wat wil je graag opnieuw meer zien? Wie of wat wil je liever wat minder zien?
- Welke soort steun mis je in je netwerk?
- Wat kan een eerste stap zijn om dichterbij de gewenste situatie te komen?

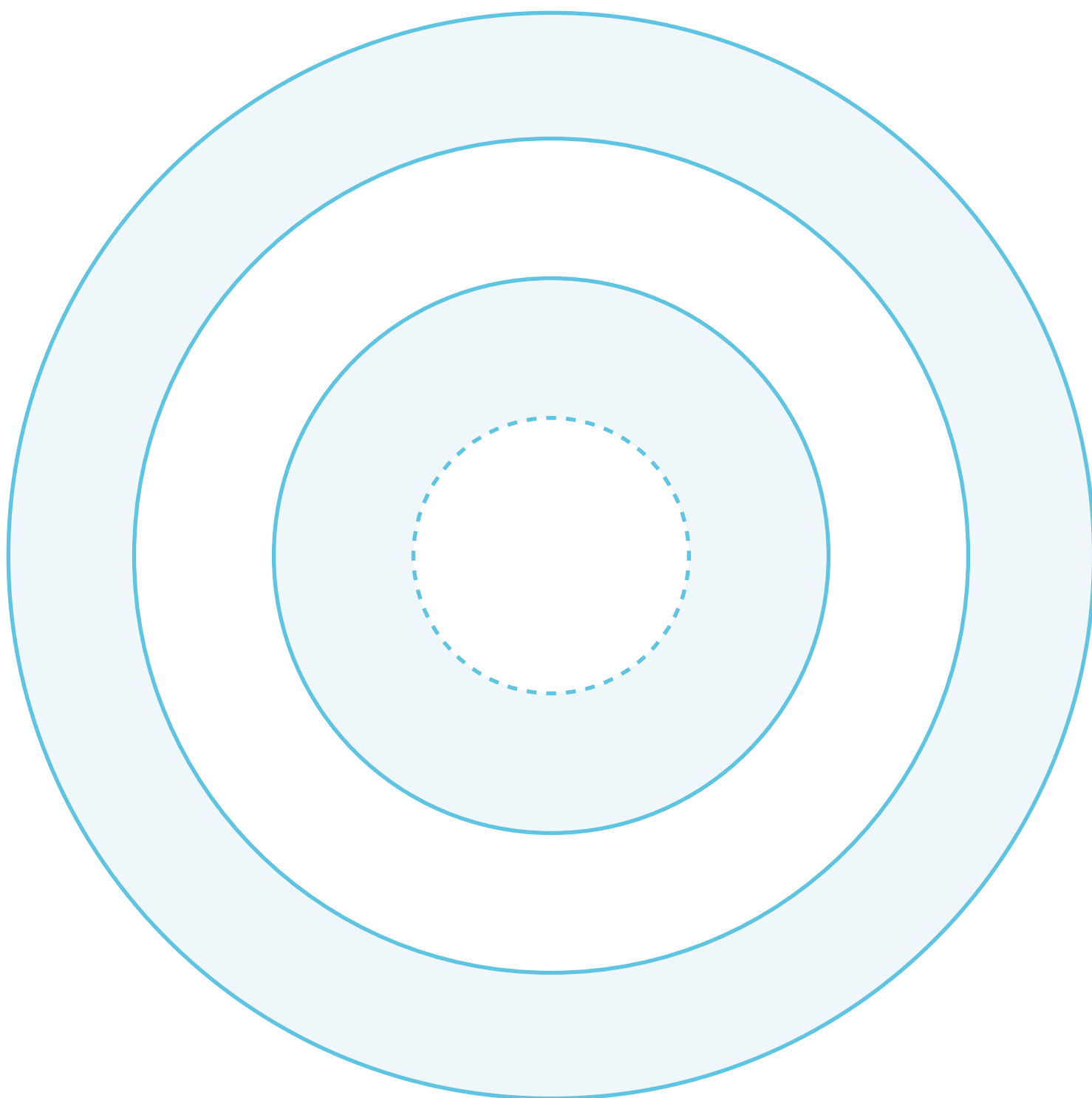
Je kan als trainer ook voorbeelden aanbrengen. Laat de deelnemers vooral uitwisselen over de stappen die ze willen zetten om dichterbij de gewenste situatie te komen. Zo kunnen ze elkaar inspireren.

TIP

Naast cirkels zijn er andere manieren om een netwerk te visualiseren – bijvoorbeeld door op een blad steunbronnen te noteren en deze te verbinden. Ook kunnen deelnemers hun netwerk op een andere manier 'uitbeelden': aan de hand van stukken uit een bordspel die ze kunnen verschuiven, met een flap-over en post-its ...



Blanco netwerkcirkel



Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix

Met het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix geven cursisten aandacht aan positieve ervaringen, kwaliteiten en gevoelens. Bedoeling is om deelnemers hun vertrouwen in verandermogelijkheden te versterken. Met deze oefening probeer je deelnemers meer oog te laten hebben voor de positieve zaken in hun leven.

TIP

Deze oefening vraagt tijd maar kan over meerdere lessen ingevuld worden en groeien. Voorzie evenwel voldoende tijd en ruimte voor deze opdracht. Wanneer de oefening in de les begeleid wordt, kan ze door deelnemers verder opgepikt worden als (gedeeltelijke) thuisopdracht.

Aan de slag

STAP 1: Het 'Goedgevoeldagboek' invullen

Laat cursisten gedurende een week een goedgevoeldagboek invullen – bijvoorbeeld tussen twee lessen. Dit kan gebeuren in een simpel schriftje van de deelnemers zelf of dat je voorziet tijdens de les.

Een goedgevoeldagboek stelt datgene waar deelnemers dankbaar voor zijn centraal. Dit kunnen ook kleine zaken zijn. Leg indien nodig uit dat het om positieve gebeurtenissen en eigenschappen gaat en dat iedereen deze heeft. Deelnemers houden in het dagboek bij wat goed ging, wat hen een goed gevoel gaf, op welk gedrag of welke actie ze trots zijn, waar ze dankbaar voor zijn ...

Volgende zaken kan je eventueel nog meegeven aan de cursisten:

- Niet enkel het eindresultaat telt. Je mag ook trots zijn op je inzet tussendoor en de kleine stappen die je zet in de richting van je einddoel. Had je bijvoorbeeld een gesprek met je partner of je kind en verwoordde je het niet helemaal zoals je zou willen? Wees toch trots op jezelf want je hebt de stap gezet om in gesprek te gaan.
- Voel je vrij om positief te zijn over jezelf. Ga het niet minimaliseren en 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 de goedgevoeldagboeken

Als het niet lukte voor een deelnemer om het dagboek bij te houden, overloop dan samen de voorbije week en geef deelnemer mee dat dit geen probleem is (de HerstelAcademie is namelijk geen schoolse context). Overloop het goedgevoeldagboek met de deelnemers en maak de vertaling naar hun sterktes. Dat kan je doen door volgende vraag te stellen:

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

STAP 3: Vul het werkblad krachtenmatrix in

Een krachtenmatrix bestaat uit 5 delen: 1) ik ben (persoonseigenschappen en kwaliteiten), 2) ik kan (talenten en vaardigheden), 3) ik weet (kennis), 4) ik heb (steunbronnen), en 5) ik wil (doelen en ambities). Concrete voorbeelden vanuit het goedgevoeldagboek kunnen de deelnemers onderbrengen onder deze 5 delen. Bijvoorbeeld 'ik help mijn dochter met haar huiswerk' kan de cursist vertalen als 'ik ben een zorgzaam persoon' en dit kan een plek krijgen onder 'persoonseigenschappen en kwaliteiten'.

Vul de krachtenmatrix eventueel aan met de deelnemers. Hierbij kan je een aantal vragen ter inspiratie stellen en het **werkblad 'krachtenmatrix' gebruiken**. Vaak is het niet eenvoudig om de krachtenmatrix uit het niets in te vullen. Daarom is het goedgevoeldagboek een handige aanzet. Ook kan je als trainer enkele voorbeelden geven vanuit jouw (ervarings)deskundigheid. Cursisten kunnen thuis verder aan de slag met deze oefening, al raden we aan om het samen op te starten in de les.

Volgende hulpvragen kunnen de cursisten op weg helpen om het werkblad in te vullen:

IK BEN (persoonseigenschappen en kwaliteiten):

- Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?
- Hoe zouden je vrienden 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 of wat is belangrijk in jouw 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?

Signaleringsplan

Met een signaleringsplan zetten de deelnemers op een rijtje wat voor hen signalen zijn dat het minder goed gaat. Door deze signalen goed te leren kennen, wordt het makkelijker ze tijdig op te merken. Deelnemers brengen ook in kaart wat hun hulpbronnen dan kunnen zijn of wat signalen zijn dat het wél goed of beter gaat. Zo wordt de kans op een terugval kleiner. Als deelnemers dit wensen kunnen ze ook afspraken maken met naasten over de manier waarop zij mogen ingrijpen bij signalen van een eventuele terugval.

TIP

Deze oefening neemt tijd in beslag en gebeurt het best onder begeleiding van de trainers en samen met de groep. Het kan interessant zijn om het signaleringsplan doorheen de volledige cursus vorm te geven en aan te vullen zodat deelnemers op het einde van de cursus een plan hebben. Daarbij kan het wel deels als thuisopdracht gegeven worden.

Materiaal

- Werkblad 'Opmerken dat het minder goed gaat'
- Werkblad 'Signaleringsplan'

Aan de slag

STAP 1: Licht het belang van het in kaart brengen van signalen toe

Herstel gaat met ups en downs. Als iemand een moeilijke periode doormaakt, kan dat leiden tot een uitglijder of terugval. Gelukkig zijn er enkele zaken die je kan doen om de kans op een terugval kleiner te maken. Zo kan het helpen om de signalen die aan een terugval voorafgaan tijdig op te merken en een plan te maken voor als het moeilijk gaat. Ook afspraken maken met mensen die je ondersteunen, kan nuttig zijn. Laat de deelnemers met het werkblad 'Opmerken dat het minder goed gaat' de signalen dat het (minder) goed met hen gaat in kaart brengen:

- De **groene fase** staat voor een stabiele situatie, waarin je een goede levenskwaliteit ervaart, een gezonde balans hebt tussen stress en ontspanning en je aan je vooropgestelde doel kan houden.
- In de **oranje fase** is er meer onevenwicht, het stressniveau wordt hoger en je hebt het moeilijker om je aan je doel te houden.
- De **rode fase** betekent een crisissituatie. Het is erg moeilijk om je aan je doel te houden.

STAP 2: Laat de deelnemers hun signalen in kaart brengen

Vraag de deelnemers hoe ze merken dat ze in een groene, oranje of rode fase zitten. Laat hen dit noteren op het werkblad. Laat hen zo veel mogelijk zelf invulling geven aan het schema en wat voor hen groene, oranje of rode signalen zijn. Zo bekrachtig je de inzichten die de deelnemers al verworven hebben en hun mogelijkheden om de situatie in handen te nemen.

Vraag om de signalen zo concreet mogelijk te maken. Laat hen deze omschrijven in termen van gevoelens, gedachten en gedrag. Het kan ook helpen om verschillende domeinen mee te geven waaraan deelnemers kunnen denken:

- Gezondheid, eetgewoonten en lichaamsbeweging, werk en/of studies, ontspanning en vrijetijdsbesteding, slaap- en rustpatroon, de relatie met familie, partner(s) en/of vrienden, zelfbeleving, gemoedstoestand en emoties, stressniveau, stressverwerkingspatroon, ingrijpende gebeurtenissen, gedachten ...

STAP 3: Laat de deelnemers per fase acties formuleren

Als de deelnemers hun belangrijkste signalen beschreven hebben, kan je samen nadenken over mogelijke acties per fase en zelfs per signaal. In de groene fase gaat het om het bestendigen en versterken van een evenwichtige levensstijl. In de oranje en rode fase denken deelnemers na over een plan van aanpak op basis van voorgaande ervaringen rond terugval en een (dreigende) uitglijder.

Het kan helpend zijn om een aantal basisstrategieën als kapstok te gebruiken om een ruimere waaier aan acties te bedenken. Deze staan ook bekend als de 6 A's:

- **Alternatieven** voor gebruik, gamen of gokken: zo kan je bijvoorbeeld op café alcoholvrij bestellen in plaats van alcohol of andere vrienden opzoeken dan degenen met wie je gewoonlijk gebruikt. Zoek naar alternatieven die de functie van je gebruik, gokken of gamen vervullen: rook je bijvoorbeeld een joint omdat je dat kalmerend vindt? Denk dan na over andere manieren om kalm te worden.
- **Anders denken:** Gedachten die een terugval dichterbij brengen vervangen door helpende gedachten.
- **Afstand nemen:** Je kan er in een moeilijke periode voor kiezen bepaalde hoogerisicosituaties te vermijden omdat het risico op terugval te groot is. Je kan ook bepaalde acties nemen, waardoor je minder snel zal gebruiken, gamen of gokken. Denk bijvoorbeeld aan het wissen van nummers van dealers uit je telefoon, gamespellen in bewaring geven, iemand vragen om alle alcohol uit het huis te verwijderen of een toegangsverbod voor casino's, speelautomatenhallen en weddenshops aan te vragen.
- **Afleiding zoeken:** Op het moment dat je de drang voelt om te gebruiken, gokken of gamen, kan het helpen om iets anders te doen. Door ander gedrag te stellen, doorbreek je de zin en sta je er tijdelijk minder bij stil. Mensen ervaren dan dat de zin na een tijdje afneemt. Denk bijvoorbeeld aan gaan sporten, muziek luisteren, een boek lezen of andere zaken die je graag doet.
- **Applaus:** Een beloning in het vooruitzicht stellen, kan helpen om een verandering vol te houden. Of het geldt dat je anders uitgeeft aan gebruik, gamen of gokken, sparen voor een leuke aankoop of activiteit.
- **Aanspreken:** Hier schakel je de hulp van anderen in. In de groene fase is het helpend om te communiceren dat je geminderd of gestopt bent. Zo kunnen anderen hier rekening mee houden. Op momenten dat je het moeilijk hebt, is een belangrijke strategie om tijdig steun te vragen aan een hulpverlener of naaste. Ook de verhoogde 'sociale controle' kan je helpen om vol te houden.

Laat de deelnemers hun **acties zo concreet mogelijk maken**. Uit de omschrijving van de actie moet duidelijk worden om welke actie het gaat en hoe, wanneer en hoe vaak ze de actie uitvoeren. **Gaat het om het contacteren van een naaste of hulpverlener, maak hierover dan afspraken met de betrokken persoon.** Is de naaste of hulpverlener bereid om deze ondersteuning te verlenen? Welke stappen mag deze hulpverlener of naaste zetten als de deelnemer contact opneemt in een crisissituatie? Of wanneer die zelf signalen opmerkt dat het minder goed gaat met de deelnemer?

TIP

Geef als trainer zelf enkele voorbeelden uit ervaringskennis en de praktijk. Dit kan deelnemers ondersteunen om signalen voor hen concreet te maken en kan uitwisseling in de groep stimuleren.

STAP 4: Wissel tips uit over hoe je je plan kan oefenen en onder de aandacht houden

Als je het plan dagelijks eens bekijkt, wordt het een automatisme om het te gebruiken en is de kans groter dat je het ook zal gebruiken als het moeilijk gaat. Op die manier kan je het plan ook regelmatig bijsturen. Je situatie verandert, je inzichten veranderen, dus je plan ook.



De cursus afsluiten

De tijd nemen om samen met de deelnemers de cursus te beëindigen is een meerwaarde. Hierbij is het belangrijk om in te gaan op wat cursisten meenemen uit de les, hoe ze zich erbij voelen dat de lessen afgelopen zijn en wat ze verder graag willen ondernemen in hun herstel en leven. Het biedt eveneens een mogelijkheid om deelnemers door te verwijzen naar andere organisaties en initiatieven of andere cursussen aan de HerstelAcademie.

Een afsluitend woord of gesprek

Ga in een cirkel staan en laat elke deelnemer een woord of zin zeggen waarmee ze iets zeggen over wat ze tijdens de cursus geleerd hebben, de attitude waarmee ze morgen willen starten, iets dat ze doorheen de cursus bij zichzelf geapprecieerd hebben, iets wat ze na de lessen willen leren, iets dat ze ontdekt hebben doorheen de cursus, hoe ze de cursus hebben ervaren ... Je kan deelnemers ook uitgebreider aan het woord laten zodat het meer een afsluitend groepsgesprek en een uitwisseling wordt. Hiervoor heb je meer tijd nodig.

Zeg het met een postkaart

Wanneer deelnemers tijdens de kennismaking een postkaart gekozen hebben om zichzelf voor te stellen (zie methodiek Beeldend Voorstellen, p. 85), kan je deze postkaarten laten rondgaan in de groep. Elke deelnemer kan er een boodschap opschrijven voor de persoon van wie de kaart is. Deze postkaart kunnen cursisten als aandenken meenemen naar huis.



De handmethode

Je kan de metafoor van de hand ook gebruiken om de cursus af te ronden (zie de handoefening als kennismaking, p. 56). Volgende vragen kan je meegeven bij de verschillende onderdelen van de hand:

- **Duim:** waar ben ik sterker in geworden? Wanneer heb ik mijn kwaliteiten laten zien in deze cursus?
- **Wijsvinger:** wat wil ik verder bereiken? Waar wil ik naartoe?
- **Middelvinger:** wat laat ik hier en neem ik niet mee?
- **Ringvinger:** waar wil ik trouw aan zijn? Met wie heb ik me verbonden gevoeld in deze cursus?
- **Pink:** waar wil ik nog in groeien?

Vrij afscheid

Net als bij de kennismaking met de vrije ontmoeting, kan ruimte voor vrij afscheid een meerwaarde zijn nadat een cursus is afgerond. Voor de deelnemers die dit wensen, kan je nog de mogelijkheid voorzien om na te praten (eventueel met iets om te drinken of eten), gegevens uit te wisselen, op eigen tempo de cursus te verlaten ... Dit hangt af van de tijd en ruimte die trainers en deelnemers hebben.





Verken je regio en verwijs door

In de regio van jouw HerstelAcademie zijn waarschijnlijk tal van andere sociale initiatieven en organisaties aan de slag. Hoewel deze niet steeds specifiek rond herstel werken, kunnen zij interessante linken zijn voor de HerstelAcademie. Wanneer sociale initiatieven in een regio elkaar kennen en van elkaar weten wat ze aanbieden, kan er langs beide kanten doorverwezen en toegeleid worden, kunnen organisaties elkaars aanbod mee bekend maken en kan dit mogelijk leiden tot partnerschappen.

Dit kunnen **organisaties zijn die werken rond middelengebruik, gokken, gamen en afhankelijkheid** – denk hierbij aan Centra Geestelijke Gezondheidszorg (CGG), Therapeutische Gemeenschappen (TG), (opname) afdelingen van psychiatrische ziekenhuizen, Medisch Sociale Opvangcentra (MSOC) en zo meer. Daarnaast kan het interessant zijn om **een breder netwerk uit te bouwen** van organisaties die inzetten op ontmoeting, laagdrempelige en gastvrije plekken, lotgenotencontact, vrije tijd en maatschappelijk kwetsbare groepen. Sociale Huizen, ontmoetingsplaatsen en -cafés, buurtwerking of organisaties als CAW, OCMW, mutualiteiten, (huis)artsen, SAAMO (buurtopbouwwerk), sociaal-culturele organisaties, lokale dienstencentra, wijkgezondheidscentra, Huis van het Kind ... Deze initiatieven kunnen interessant zijn voor deelnemers nadat een cursus is afgerond.



- Ben je op zoek naar een organisatie in de buurt die werkt rond gebruik, gokken en/of gamen? Raadpleeg de [doorverwijsgids van VAD](#).
- Op zoek naar andere laagdrempelige initiatieven? Bekijk [de sociale kaart](#) of vraag bij het lokaal bestuur of bij jullie netwerk na welke organisaties geschikt zijn.
- Last but not least, laat deelnemers kennismaken met de andere cursussen in het aanbod van de HerstelAcademie.





HERSTEL
ACADEMIE

de druglijn