

Plukboek HerstelAcademie

Herstel van alcohol, drugs, gokken of gamen

Deel 2



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. 2
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 lessen.		p. 9
Wat is herstel? Wat betekent herstel voor deelnemers en trainers? Met ervaringen en herstelverhalen als vertrekpunt, kan je ingaan op de behoeftes van een leefstijlvol leven, hoop, eigen regie, herstelwensen en uitdagingen die deelnemers onderweg kunnen tegenkomen.		p. 19
Wat is gebruik en afhankelijkheid? Dit deel beslecht 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 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 Het deel worden methodieken moegegeven die je kan gebruiken in de les. Deze oefeningen vind je achteraan dit plukboek. Het is niet de bedoeling dit je te allemaal gebruikt. Het wet past erin jou, je cotainer, de groep en de cursus.		p. 49



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.

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. 9

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.

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.

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?

Methodiek

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.





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.



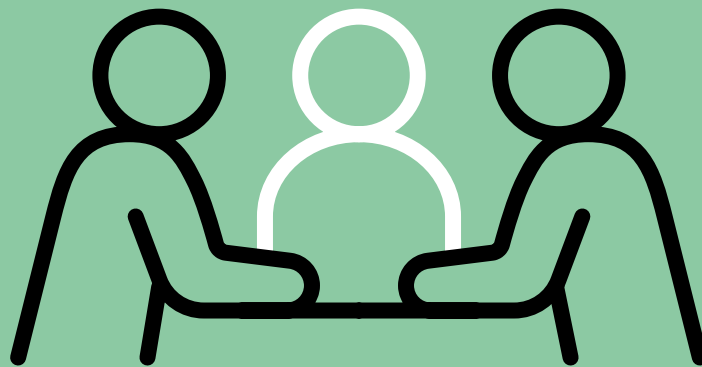
Gebruik van methodieken

- 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.



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 in het leven te staan. Hoop is erop vertrouwen dat 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.

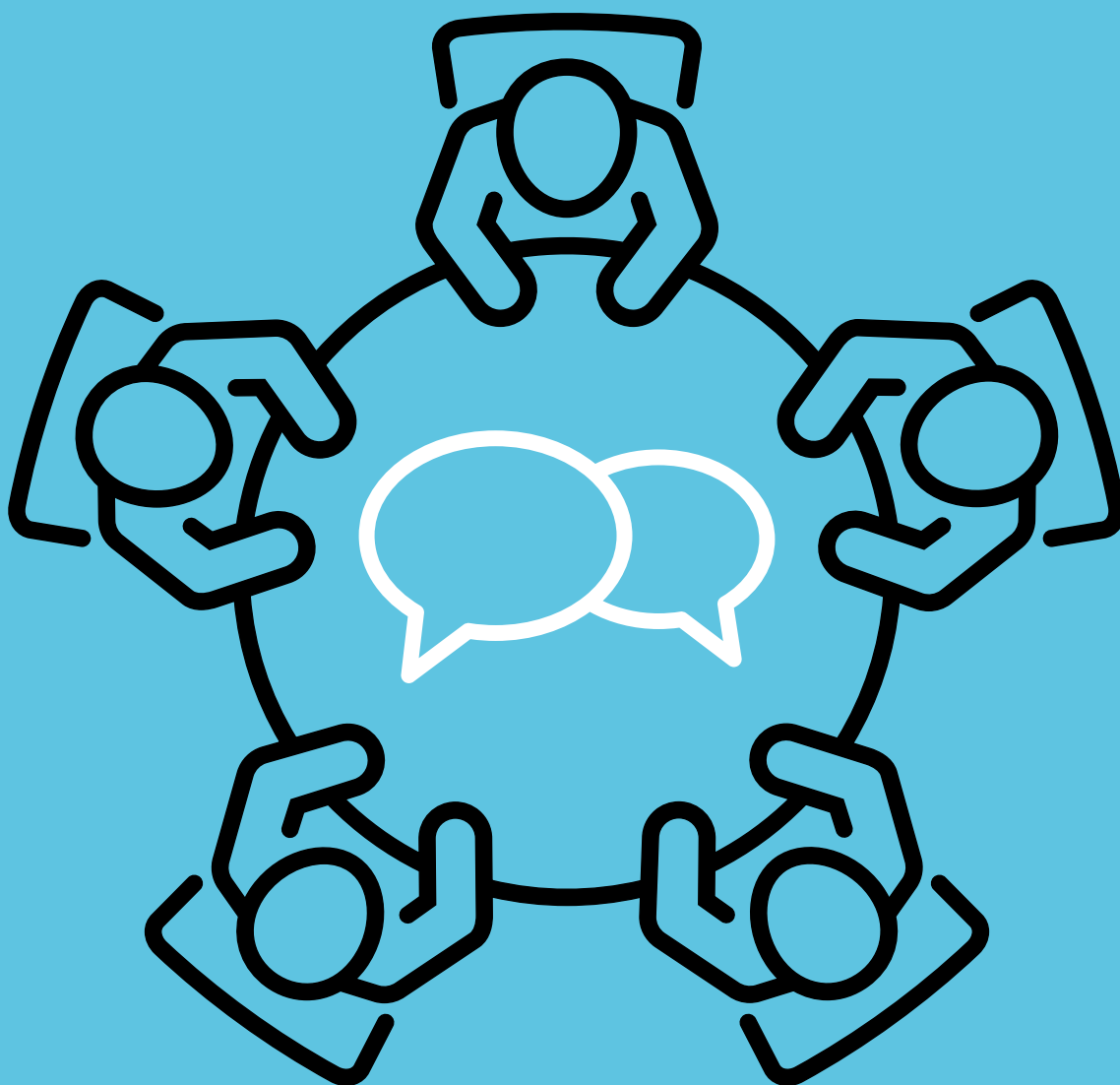
Dit staat steeds aangegeven bij de methodiek in kwestie. Andere oefeningen zijn dan weer niet geschikt om mee te geven naar huis. Je kan deze oefeningen ook in andere cursussen gebruiken. Experimenteer gerust met methodieken of geef er zelf een draai aan. Welke methodieken je gebruikt en hoe je een les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



Methodiek





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	Les 1: inzicht in herstel(wensen)  p. 18	Les 2: begrijpen van middelen-gebruik en –afhankelijkheid
Les 3: het plaatsen van signalen, triggers en risico's herstel(wensen)	Les 4: inzetten op herstel vanuit de eigen (veer)kracht, passies en talenten	

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





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. 20**
- De Levenscirkel **p. 22**
- De Trappenvraag: waar wil ik naartoe? **p. 24**
- Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix **p. 28**
- Geluksdriehoek **p. 31**
- Vraagspiraal **p. 33**





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:

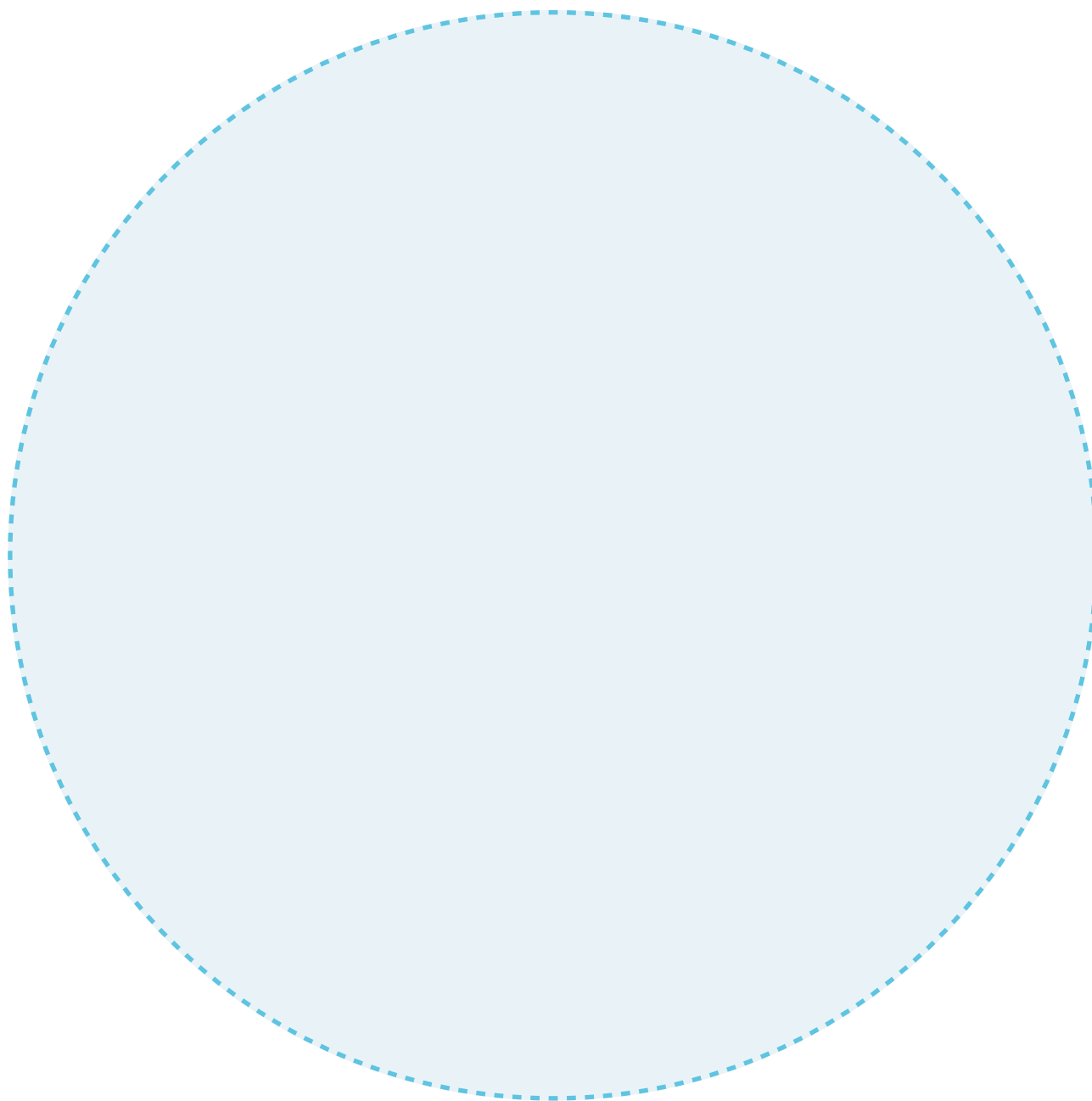
- Waar ben je tevreden over?
- Wat maakt dat je jezelf een ... geeft en niet een lager cijfer?
- Wat zou je helpen om meer tevreden te zijn over dit levensdomein?
- Wat is de invloed van middelengebruik op dit levensdomein?

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 uit ziet 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.

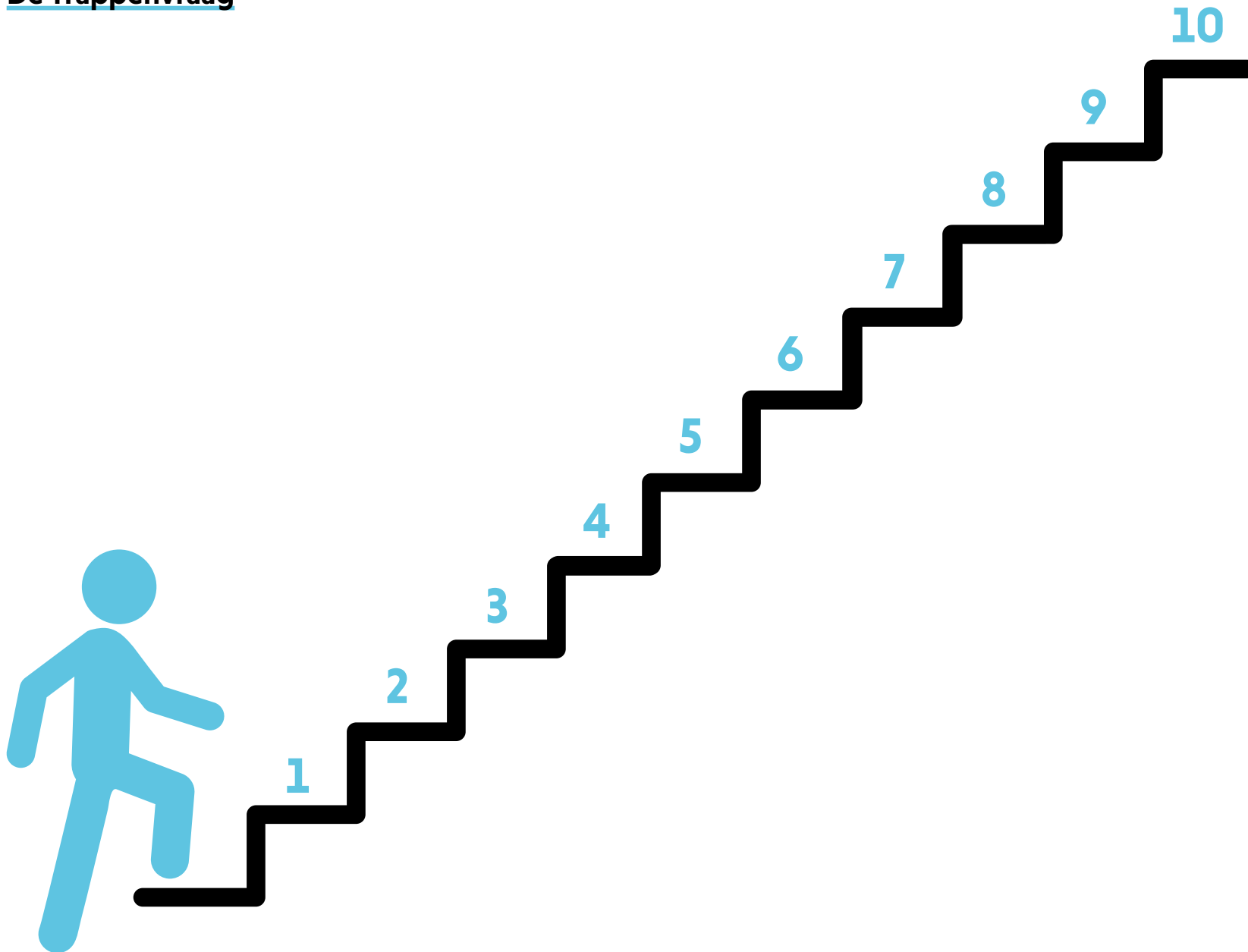
- Wat zou je kunnen doen om een trede op te schuiven in de richting van je doel? Welke stappen zou je hiervoor kunnen zetten?
- Welke verandering in het middelengebruik, gamen, gokken zou helpen om dichterbij het doel (de gewenste situatie) te komen?

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 ½ 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.





HERSTEL
ACADEMIE

de druglijn