

Plukboek HerstelAcademie

Herstel van alcohol, drugs, gokken of gamen

Deel 4



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**, **Annamie 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 lessenreeks.		p. 9
Wat is herstel? Wat betekent herstel voor deelnemers en trainers? Met ervaringen en herstelverhalen als vertrekpunt, kan je ingaan op de behoeften 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. Hoe wilt 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.

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.



p. 9

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 duowerking 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 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.

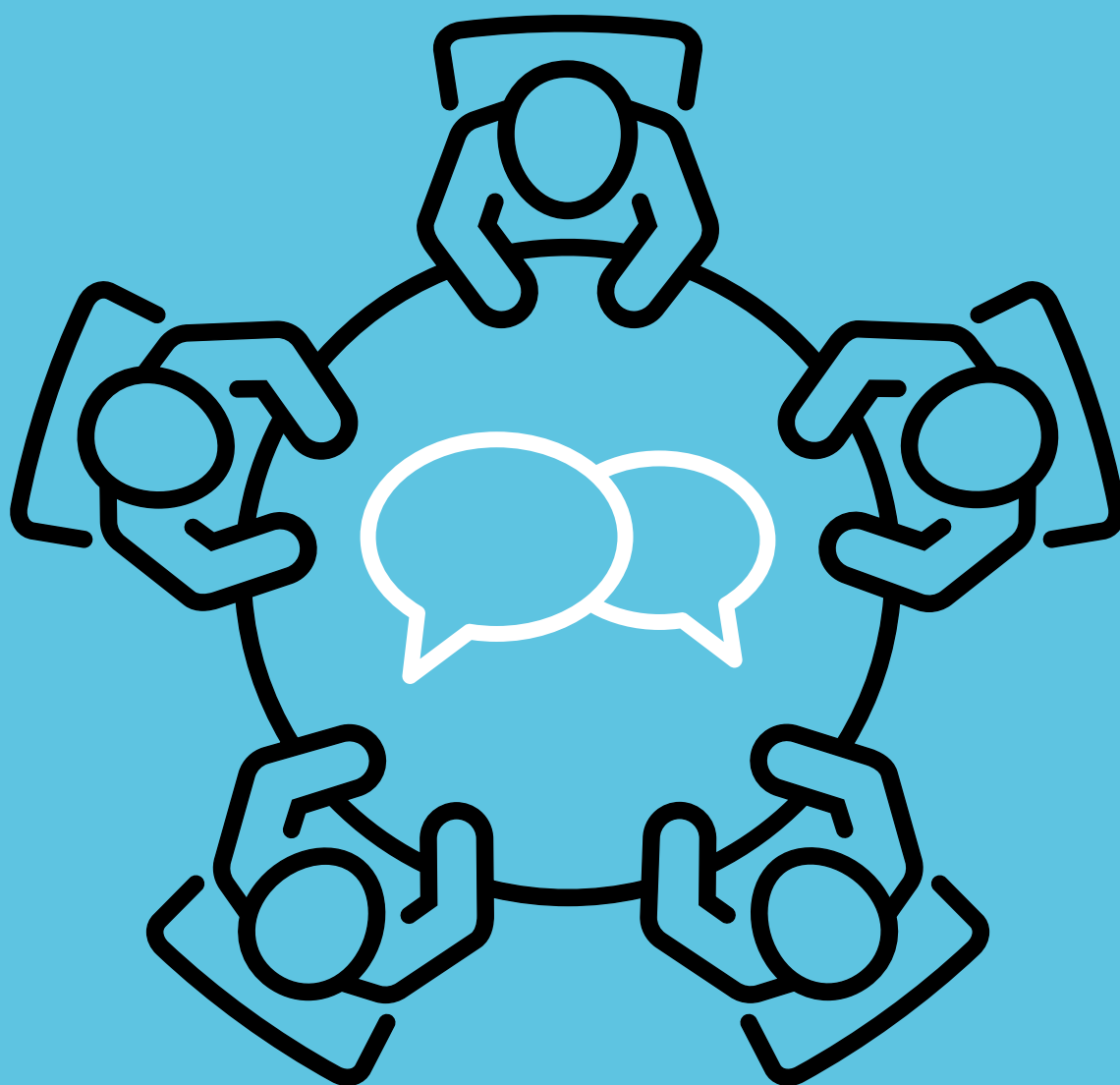


Overzicht methodieken - Krachtbronnen tijdens moeilijke momenten

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.



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)	Les 2: begrijpen van middelen- gebruik en – afhankelijk- heid
Les 3: het plaatsen van signalen, triggers en risico's herstel(wensen)  p. 17	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 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. 19**
- Mijn risicosituaties: het 3G-model **p. 26**
- Mijn waarden **p. 27**
- Kwaliteitenspel **p. 33**
- Veerkrachtig denken **p. 38**
- Wat draag ik mee **p. 39**
- Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix **p. 41**
- Pijlers voor verandering **p. 43**
- Vraagspiraal **p. 45**



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.



Kwaliteitspel



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:

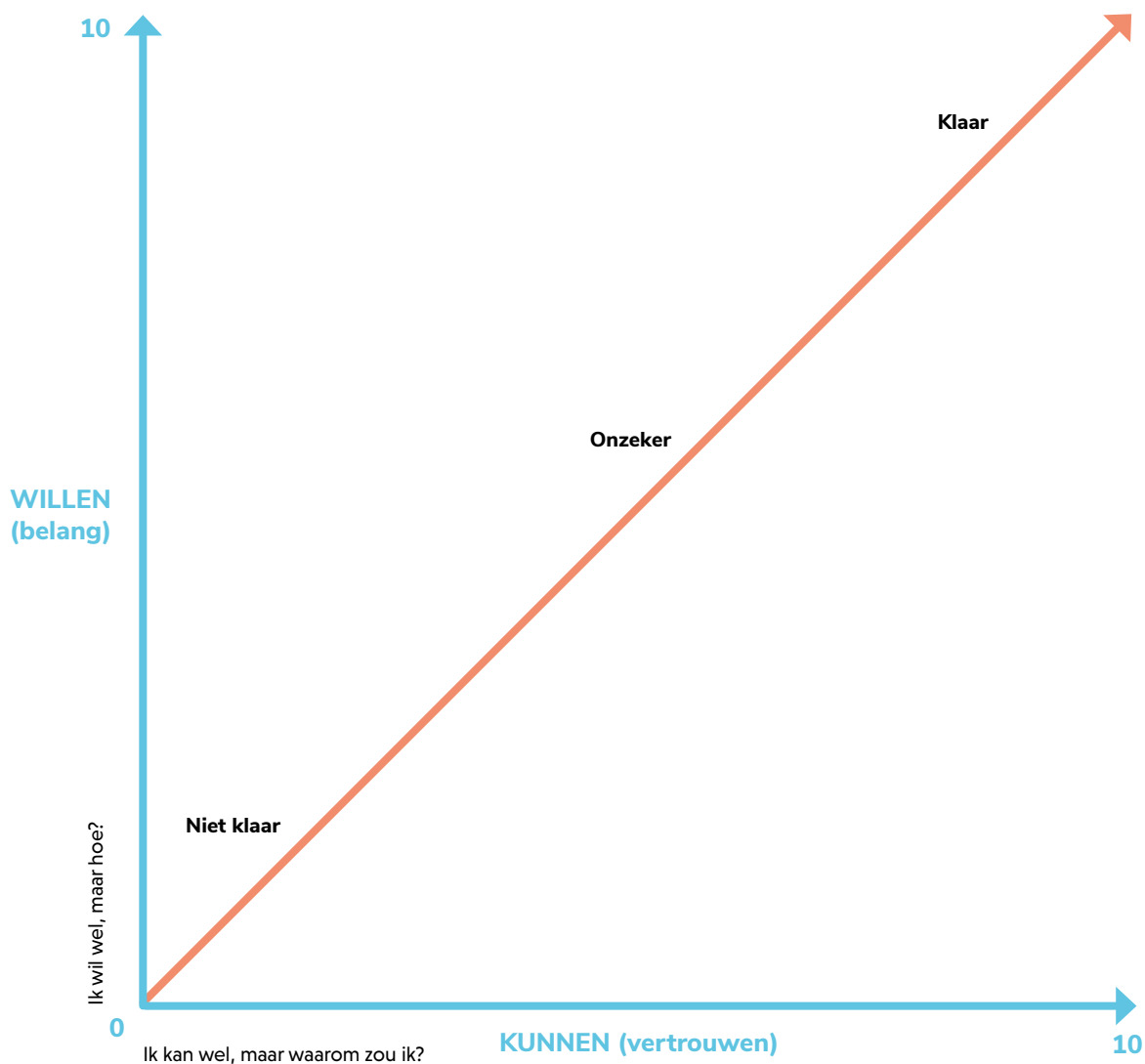
- 1) waarom is het voor iemand belangrijk om te veranderen en wat motiveert iemand?
- 2) in welke mate gelooft iemand dat het mogelijk is om te veranderen? Welke gedachten en overtuigingen over zichzelf en over de eigen omgeving helpen een persoon hierbij? Welke houden de persoon net tegen?
- 3) wat 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.



