

Plukboek HerstelAcademie

Herstel van alcohol, drugs, gokken of gamen

Deel 5



Auteur

Michelle Van Impe, projectmedewerker HerstelAcademie VAD

Jani Pestana, projectmedewerker HerstelAcademie en cannabisbeleid VAD

Joke Claessens, stafmedewerker hulpverlening VAD

In samenwerking met en met dank aan

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

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever

Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2023



VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs

Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

Ondernemingsnummer: 0424.327.587.

RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.

Legende

Dit is een interactieve pdf.
Hij zit vol met aanklikbare links en pagina's



Hoe navigeren?

Vorig hoofdstuk /
Vorige methodiek



Volgend hoofdstuk /
volgende methodiek

terug naar overzicht

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





Inhoud

Aan de slag met dit plukboek

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



p. 5

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

Werken aan veiligheid

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

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.

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. 9

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 4

(Zelf)vertrouwen **in herstel**





In dit onderdeel kan je informatie vinden over:

**Verder
met herstel**

**Einde
van de cursus**

**Overzicht
methodieken**





Doelstelling

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

Verder met herstel

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

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

Signaleringsplan

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

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



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

TIP

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



Einde van de cursus



Groepsgebeuren

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

TIP

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

Toeleiding en doorverwijzing

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



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

Feedback vragen

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

Overzicht methodieken - Zelfvertrouwen in herstel

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

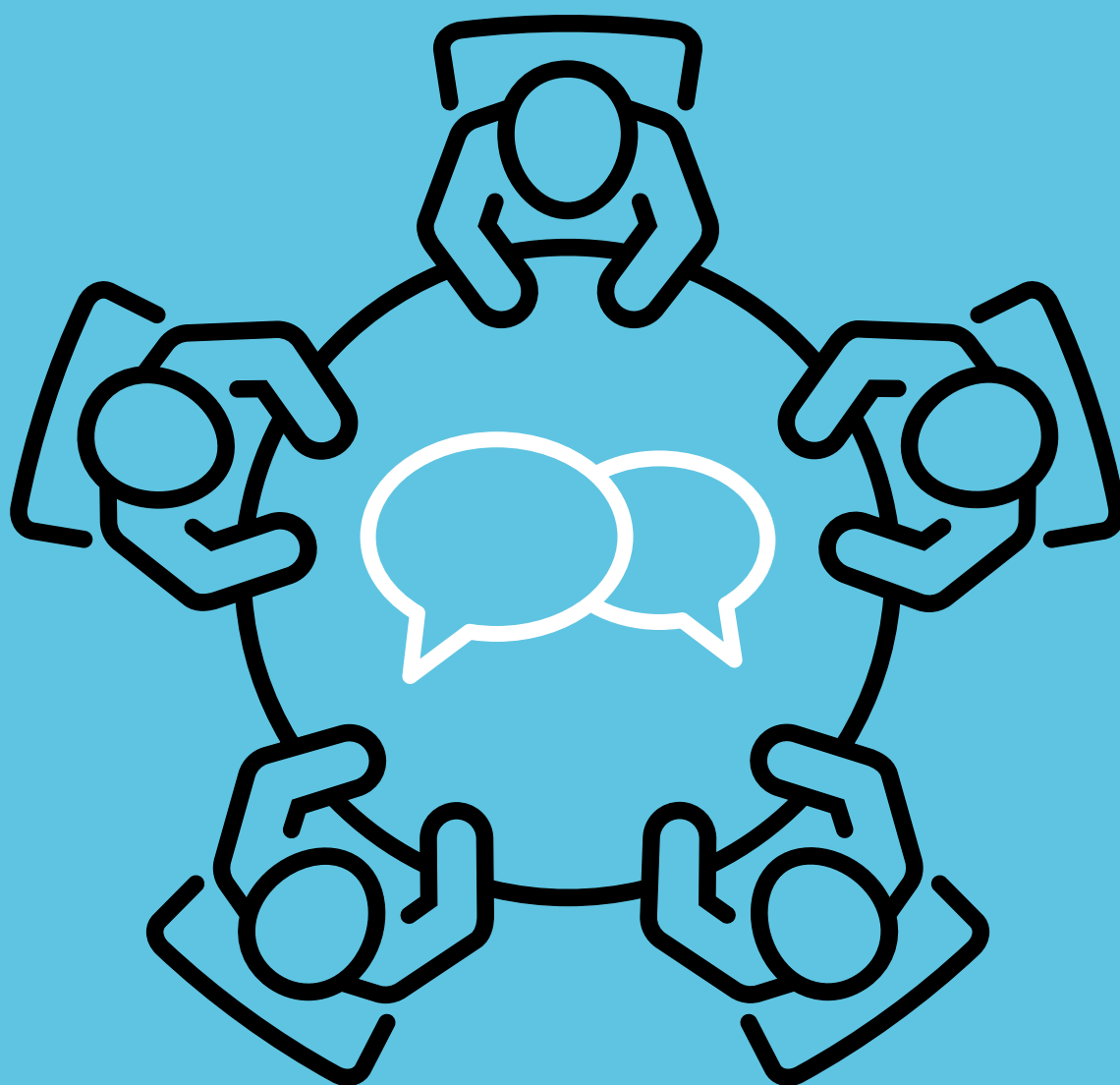
Overzicht alle methodieken

p. 50





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)	Les 4: inzetten op herstel vanuit de eigen (veer) kracht, passies en talenten  p. 16	

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





Les 4

Zelfvertrouwen in herstel





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



Inhoud

Les 4

Zelfvertrouwen in herstel

- Netwerkcirkel **p. 18**
- Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix **p. 20**
- Signaleringsplan **p. 22**
- De cursus afsluiten **p. 25**
- Verken je regio en verwijs door **p. 26**





Netwerkcirkel

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

Materiaal

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

Aan de slag

STAP 1: De deelnemers brengen hun netwerk in kaart

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

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

STAP 2: Laat de deelnemers nadenken over hun gewenste netwerk

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

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

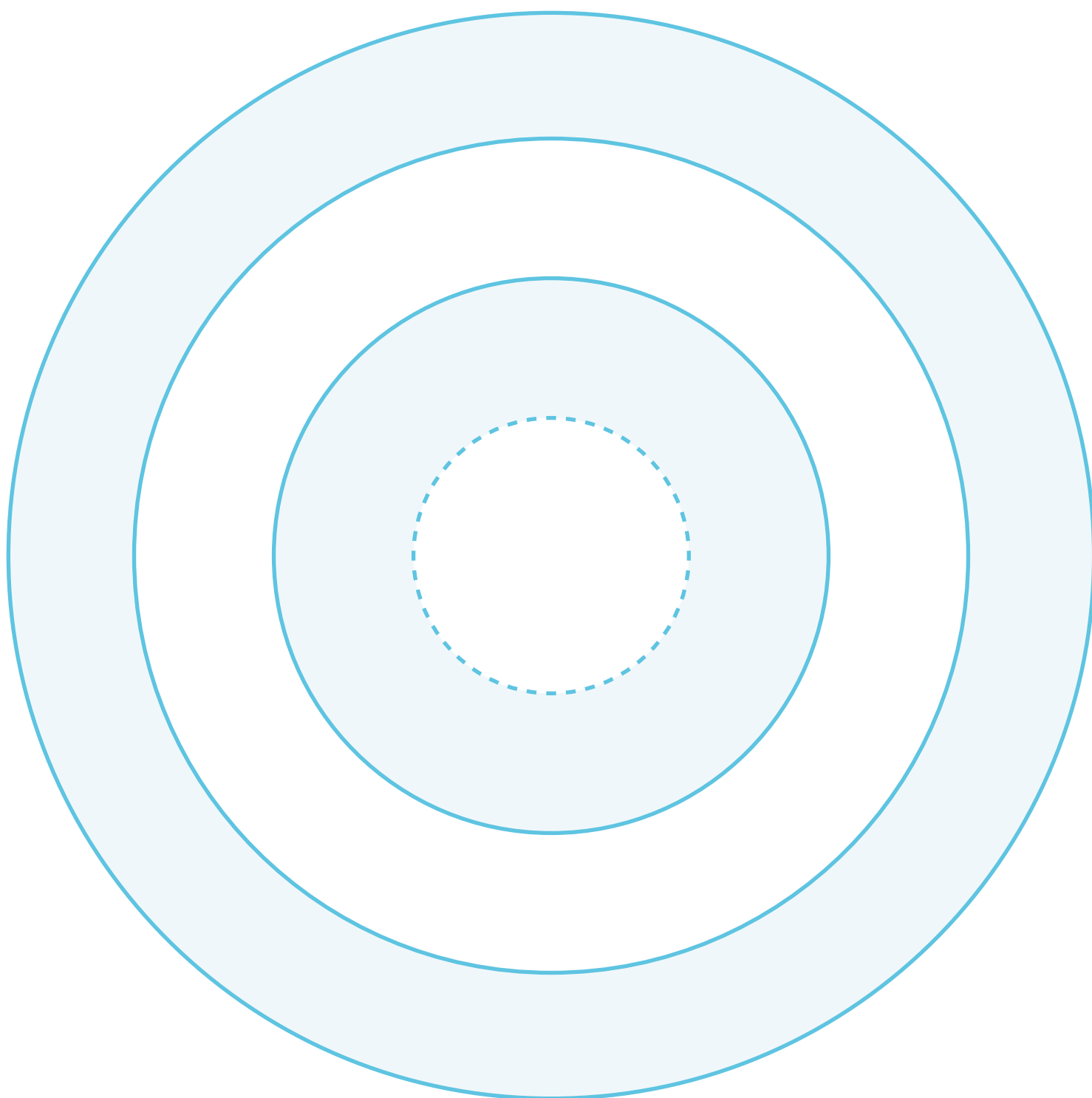
Je kan als trainer ook voorbeelden aanbrengen. Laat de deelnemers vooral uitwisselen over de stappen die ze willen zetten om dichterbij de gewenste situatie te komen. Zo kunnen ze elkaar inspireren.

TIP

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



Blanco netwerkcirkel



Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix

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

TIP

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

Aan de slag

STAP 1: Het 'Goedgevoeldagboek' invullen

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

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

Volgende zaken kan je eventueel nog meegeven aan de cursisten:

- Niet enkel het eindresultaat telt. Je mag ook trots zijn op je inzet tussendoor en de kleine stappen die je zet in de richting van je einddoel. Had je bijvoorbeeld een gesprek met je partner of je kind en verwoordde je het niet helemaal zoals je zou willen? Wees toch trots op jezelf want je hebt de stap gezet om in gesprek te gaan.
- Voel je vrij om positief te zijn over jezelf. Ga het niet minimaliseren en beschouw het niet als opscheppen.
- Herhaling is oké: je mag gerust elke dag eenzelfde positief gedrag noteren, volgehouden inspanning is belangrijk.
- We zijn vaak geneigd inspanningen evident te vinden. Bijvoorbeeld als je het moeilijk vindt om na een bepaald aantal glazen te stoppen met drinken. Vergeet het niet te noteren als iets positiefs wanneer het je wel lukt.

STAP 2: Bespreek de goedgevoeldagboeken

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

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

STAP 3: Vul het werkblad krachtenmatrix in

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

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

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

IK BEN (persoonseigenschappen en kwaliteiten):

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

IK KAN (talenten en vaardigheden):

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

IK WEET (kennis uit het verleden):

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

IK HEB (steunbronnen):

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

IK WIL (ambities, dromen, wensen, doelen):

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

Signaleringsplan

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

TIP

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

Materiaal

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

Aan de slag

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

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

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

STAP 2: Laat de deelnemers hun signalen in kaart brengen

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

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

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

STAP 3: Laat de deelnemers per fase acties formuleren

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

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

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

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

TIP

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

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

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



De cursus afsluiten

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

Een afsluitend woord of gesprek

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

Zeg het met een postkaart

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



De handmethode

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

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

Vrij afscheid

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





Verken je regio en verwijs door

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

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



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





HERSTEL
ACADEMIE

de druglijn