Praten over middelengebruik, gamen en gokken

Inspiratiebox
voor jeugdhulpverleners

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

- Deze leidraad is een interactief plukboek waaruit jij die dingen haalt die voor jou of voor de jongere die je begeleidt relevant zijn. Je hoeft dit document dus niet van A tot Z door te nemen. De volgende pagina geeft je een overzicht van de inhoud. Klik op de informatie die jij denkt nodig te hebben, en je springt meteen naar het juiste deel van de leidraad.



Inhoud

Praten over middelengebruik, gamen en gokken

Aan de slag met deze inspiratiebox

Wat is de bedoeling van deze inspiratiebox?
Wie kan ermee aan de slag?
Hoe werkt het?

p. 4

Wat moet je weten?

Middelengebruik, risicovol gamen en gokken vragen een doordachte aanpak. Deze informatie helpt je om er op een doeltreffende manier rond te werken:

Het begeleidings-proces

De begeleiding van middelengebruik, risicovol gamen of gokken is een proces. Wat zijn de stappen in dit proces? Welke rol kan jij spelen?

p. 7

De motiverende gespreksstijl

Het effect van je begeleiding hangt sterk af van een goede houding. Een motiverende gespreksstijl biedt het antwoord.

p. 17

Een alcohol- en drugbeleid in je organisatie

Een alcohol- en drugbeleid zorgt voor een samenhangende aanpak in de hele organisatie.

p. 23

Hoe ga je in gesprek?

Deze inspiratiebox bevat 27 methodieken die je kan gebruiken in gesprekken met jongeren. Het is niet de bedoeling dat je ze allemaal gebruikt. Kies de methodieken uit die het best passen bij jou als hulpverlener, bij de jongere die je begeleidt en bij de stap in het begeleidingsproces waarin jullie je bevinden.

Ga naar het overzicht van de methodieken.

p. 26

Inleiding

Bier, sterkedrank, cannabis, gamen, spelen met krasloten … maken allemaal deel uit van de leefwereld van jongeren[1]. Ze experimenteren er zelf mee of ze zien het bij hun vrienden of in hun ruimere omgeving.

De meeste jongeren ervaren dat gedrag niet als zorgwekkend of als problematisch. Jongeren zijn er vaak van overtuigd dat ze niet te veel alcohol of andere drugs gebruiken, gamen of gokken. Ze zien ook dikwijls het verband niet met de problemen die ze ervaren. Minimaliseren of ontkennen van middelengebruik, risicovol gamen of gokken is een normale reactie. Vrees voor de mogelijke gevolgen en het verdedigen van de eigen autonomie tegen de druk van ouders, begeleiders en mogelijk justitie spelen hierbij vaak een rol.

Bezorgdheid komt meestal van de omgeving: ouders, leerkrachten, begeleiders … die de jongere dagelijks zien. Bezorgdheid groeit als het welzijn van de jongere of zijn ontwikkelingskansen in het gedrang komen.

Als jeugdhulpverlener wil je ingrijpen om het middelengebruik, risicovol gamen of gokken te doen stoppen, te verminderen of de impact ervan zoveel mogelijk te beperken. Daarbij duiken heel wat vragen op: Hoe begin ik hieraan? Hoe maak ik het gebruik bespreekbaar? Hoe zorgwekkend is het? Wil de jongere wel iets aan zijn middelengebruik, gamen of gokken veranderen? Hoe kan ik een verschil maken?

Deze inspiratiebox wil jeugdhulpverleners daarbij ondersteunen. Het uitgangspunt is dat je niet gespecialiseerd hoeft te zijn in deze thema's om eraan te werken. Je kan dit op dezelfde manier aanpakken als bij andere thema's. Als dit op een niet-veroordelende manier gebeurt, dan reageren de meeste jongeren ook niet afwijzend. Tips voor een motiverende gesprekstijl en concrete gespreksmethodieken helpen je daarbij op weg.

Middelengebruik, gamen en gokken kan van riskant gedrag naar een ernstige problematiek evolueren. Bij een beginnende problematiek heb je als jeugdhulpverlener nog meer mogelijkheden om met de jongere aan gedragsverandering te werken. De impact op de verschillende levensdomeinen is vaak nog beperkt. Dus hoe vroeger je optreedt in dit proces, hoe kleiner de impact op de ontwikkeling van jongeren.

Deze inspiratiebox richt zich tot hulpverleners uit de brede jeugdhulpverlening: organisaties voor bijzondere jeugdzorg (OVBJ), onthaal-, observatie- en oriëntatiecentra (OOOC), observatie- en behandelcentra (OBC), centra voor integrale gezinszorg (CIG), centra voor kinderzorg en gezinsondersteuning (CKG), ondersteuningscentra jeugdzorg (OCJ), gemeenschapsinstellingen (GI), diensten voor pleegzorg, centra voor leerlingenbegeleiding (CLB), jongerenadviescentra (JAC), kinder- en jongerenteams van de centra voor geestelijke gezondheidszorg (CGG) …

Als jeugdhulpverlener in de integrale jeugdhulp heb je beroepsgeheim. Vanuit dit beroepsgeheim kan je voor jongeren een kader creëren dat vertrouwen en veiligheid biedt om rond middelengebruik te werken. De gespreksmethodieken in deze map gaan uit van een dergelijk vertrouwelijk kader en richten zich expliciet tot jeugdhulpverleners gebonden aan het beroepsgeheim[2].

---

[1] Om de leesbaarheid te verhogen, benoemen we de jongere steeds als 'hij' in plaats van hij/zij/die.

[2] Meer info over beroepsgeheim vind je op www.jeugdrecht.be en in de publicaties Alcohol en drugs in de bijzondere jeugdzorg. Juridische handvatten en Juridische handvatten voor het gebruik en misbruik van alcohol en andere drugs op school die je vindt op www.vad.be.

Deze inspiratiebox bestaat uit twee delen.
Het **eerste deel** beschrijft de verschillende stappen in een **begeleidingsproces** rond middelengebruik, risicovol gamen of gokken en de **motiverende gespreksstijl** waarmee je dit best aanpakt. We gaan ook kort in op het belang van een **alcohol- en drugbeleid** als kader voor dergelijke begeleidingen. In dit deel vind je ook tips en links naar extra info, materialen, doorverwijs-adressen en diensten die je kunnen ondersteunen.

In het **tweede deel** vind je **gespreks-methodieken** om samen met de jongere stil te staan bij zijn middelengebruik, gamen of gokken. De methodieken zijn ingedeeld volgens de verschillende stappen van het begeleidingstraject zoals dat beschreven wordt in deel 1. Je vindt verschillende varianten van methodieken met dezelfde doelstelling. Zo kan je kiezen voor een manier van werken die aansluit bij de jongere die je begeleidt, bij jouw rol en bij het verloop van het begeleidingstraject.

In deze inspiratiebox gebruiken we vaak de termen middelengebruik, (risicovol) gamen en gokken. Met 'middelengebruik' bedoelen we zowel het gebruik van alcohol, illegale drugs als psychoactieve medicatie (slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva, antipsychotica of opioïde pijnstillers).

Met 'gokken' bedoelen we het inzetten van geld (of een voorwerp of inkomkaart met waarde) met de kans om de inzet te winnen of te verliezen (vandaar ook het begrip 'kansspelen'). Er is hierbij sprake van toeval. Het kan gaan om krasloten of andere loterijspelletjes, sportweddenschappen, slots waarop je poker of andere kansspelen kan spelen, enz.

Gamen neemt een aparte plaats in in het rijtje. Gamen hoeft immers geen bron van bezorgdheid te zijn. Games hebben heel wat positieve effecten, gamers halen er veel plezier uit en kunnen er heel wat uit leren. Maar gamen kan ook evolueren naar risicogedrag wanneer het te veel ruimte gaat innemen in het leven van een jongere. Daarom gebruiken we in de tekst ook het begrip risicovol gamen.

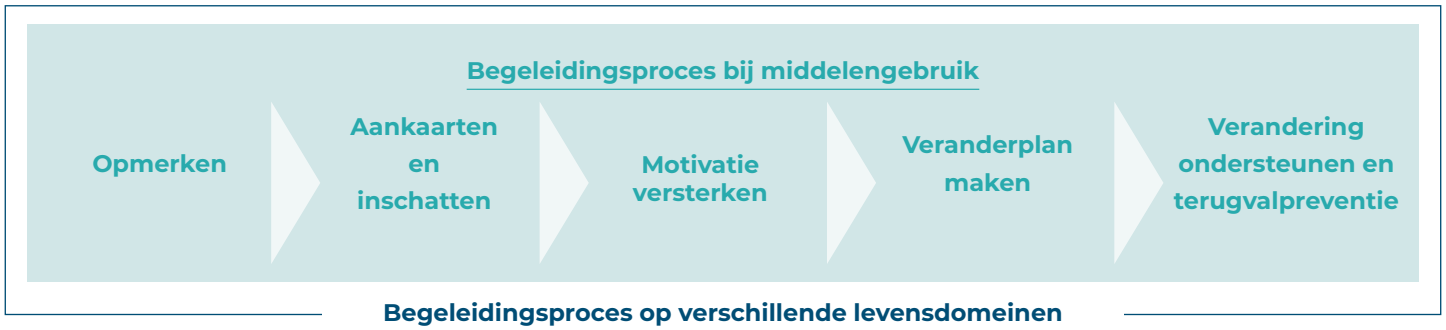


deel 1.

Voor je begint: enkele basiskaders

1. HET BEGELEIDINGSPROCES BIJ MIDDELENGEBRUIK, RISICOVOL GAMEN EN GOKKEN

Jongeren begeleiden bij (een vermoeden van) problemen met middelengebruik, gamen of gokken is een proces dat bestaat uit verschillende stappen die op elkaar voortbouwen.



- Een eerste stap is het opmerken van signalen van middelengebruik, risicovol gamen of gokken.
- Je kaart deze signalen aan en je maakt, samen met de jongere, een ernstinschatting: wat gebruikt hij of speelt hij, hoe vaak, hoeveel, wat is de impact op zijn dagelijks leven ...
- In een volgende stap versterk je de motivatie van de jongere om zijn middelengebruik, gamen of gokken te veranderen.
- Als de jongere gemotiveerd is om te veranderen, dan stel je samen een veranderplan op met een concreet veranderdoel en haalbare stappen ernaartoe. Verandering betekent niet noodzakelijk stoppen. Iemand kan er ook voor kiezen te minderen of de risico's te beperken.
- Om zijn veranderplan in de praktijk te brengen, heeft een jongere meestal verdere ondersteuning nodig.

Niet bij iedere jongere zijn alle stappen van toepassing. Als je bijvoorbeeld inschat dat het middelengebruik weinig riskant is, kan je het proces afronden, maar blijf je wel alert voor hoe het gebruik evolueert.

Het is ook mogelijk dat verschillende hulpverleners en/of diensten verschillende stappen in het proces opnemen. Jongeren kunnen een deel van het traject reeds met andere hulpverleners afgelegd hebben. En jij kan op verschillende momenten in het traject naar een andere dienst doorverwijzen. Ook een combinatie van eigen begeleiding en externe begeleiding is mogelijk, bijvoorbeeld wanneer een jongere elders een groepsprogramma volgt om zijn motivatie te versterken. Ook wanneer je doorverwijst kan je een rol blijven spelen, door de jongere tijdens en na de externe begeleiding te ondersteunen.

Welke stap jij met een specifieke jongere zet, is afhankelijk van:

- de ernst van het middelengebruik, gamen of gokken,
- de mate waarin de jongere gemotiveerd is om dit aan te pakken,
- het reeds doorlopen hulpverleningstraject rond dit thema,
- de ernst van andere (psychische) problemen,
- de rol die jij – vanuit jouw organisatie - kan opnemen (zie ook p. 23).

TIP

Denk met het team na over het invullen van dit begeleidingsproces: wie doet wat en wanneer? Sta ook stil bij wanneer je doorverwijst (bv. ernst van gebruik, impact op levensdomeinen ...) en naar welke dienst (zie ook p. 13).

Merk je signalen op van riskant of beginnend problematisch gebruik, gamen of gokken? In verschillende regio's bestaat er een **vroeginterventieaanbod** (individueel en/of in groep) voor jongeren (en hun ouders) die riskant of beginnend problematisch gebruiken, gamen of gokken. Er wordt gewerkt aan probleeminzicht, motivatie en gedragsverandering. Dit aanbod kan je terug-vinden in de doorverwijsgids op www.vad.be.

In deze doorverwijsgids vind je ook het **preventie- en hulpverleningsaanbod** voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken terug.

Het begeleidingsproces bij middelenproblemen past in het ruimere kader van de begeleiding van de jongere. De verschillende stappen rond middelengebruik zijn vaak verweven met de stappen die je zet rond andere levensdomeinen (bv. relaties, school, vrijetijdsbesteding ...).

Om de verschillende stappen in het begeleidingsproces bij middelengebruik concreet vorm te geven kan je gebruik maken van de gespreksmethodieken in deze inspiratiebox. Per stap in het proces vind je verschillende mogelijkheden. Per methodiek stellen we de doelstelling en aanpak voor en het materiaal dat je er eventueel bij nodig hebt.

1.1 OPMERKEN

Soms weet je van bij de start van een begeleiding dat een jongere middelen gebruikt, risicovol gamet of gokt. Hetzij op basis van zijn dossier, hetzij vanuit de intake of eerste gesprekken. Door middelengebruik systematisch te bevragen tijdens de eerste fase van een begeleiding (bijvoorbeeld door een screeningsinstrument te gebruiken, zie p. 40), kan je middelengebruik, risicovol gamen of gokken sneller opmerken.

Maar ook tijdens lopende begeleidingen is het belangrijk om alert te blijven voor middelengebruik, risicovol gamen of gokken. Jongeren kunnen beginnen gebruiken, risicovol gamen of gokken, het gebruik kan verschuiven naar andere middelen of het gedrag kan toenemen. Je kan zelf **signalen opmerken** of collega's, de school, ouders, andere jongeren … kunnen zaken signaleren.

Vaak zijn signalen **niet zo eenduidig**. Problemen kunnen zich uiten in sociaal gedrag (bijvoorbeeld agressief zijn, zich isoleren, spijbelen), emoties en welbevinden (bijvoorbeeld prikkelbaarheid, sterke stemmingsschommelingen). Bovendien kunnen dezelfde signalen op uiteenlopende problemen wijzen (relatieproblemen, puberteit, problemen op school …) en van persoon tot persoon verschillen. In de methodiek Signalen bespreken op p. 36-37 vind je een lijst met mogelijke signalen.

TIP

Wil je je graag verder verdiepen in het opmerken en bespreekbaar maken van signalen? Volg dan de **online cursus** Middelengebruik in de jeugdhulp: signalen opmerken en bespreken op vormingen.vad.be.

Naar de methodieken voor Opmerken, aankaarten en inschatten. p. 31

1.2 AANKAARTEN

Wanneer je mogelijke signalen van middelengebruik, risicovol gamen of gokken opgemerkt hebt, is de volgende stap deze met de jongere te **bespreken**. Wacht niet tot je zekerheid hebt over gebruik om dit gesprek aan te gaan, want dan gaat er kostbare tijd verloren. Hoe vroeger je optreedt, hoe groter de kans op herstel. Bij een beginnende problematiek heb je ook zelf nog meer handelingsmogelijkheden en is gespecialiseerde hulpverlening vaak niet nodig.

Het aankaarten van signalen doe je vanuit een **bezorgdheid** om het welzijn van de jongere. Vaak is het voldoende om te benoemen welke signalen je hebt opgevangen en aan te geven dat je je zorgen maakt, om in gesprek te gaan. Je kan ook gebruik maken van een meer uitgewerkte gespreksmethodiek. Je vindt hiervan verschillende voorbeelden in deze inspiratiebox vanaf p. 32.

Het belangrijkste is de **houding** waarmee je dit gesprek aangaat. Als de jongere zich als persoon aanvaard en niet veroordeeld voelt, zal hij meer openstaan voor je vragen en open zijn over zijn middelengebruik, gamen of gokken. Op die manier geef je de jongere ook het signaal dat hij bij jou terecht kan met vragen of bekommernissen, zonder veroordeeld te worden. Meer info over een motiverende gespreksstijl vind je op p. 17.

Om een **veilige gesprekscontext** te creëren is niet alleen een open houding van belang,

maar ook duidelijkheid over het kader waarin je met de jongere samenwerkt. Wat kan de jongere verwachten van de begeleiding? Welke consequenties zijn er al dan niet aan verbonden als duidelijk wordt dat de jongere (overmatig) middelen gebruikt, risicovol gamet of gokt?

Ook het duidelijk verwoorden van het doel van het gesprek bevordert de **openheid**. Je roept de jongere niet op het matje, maar je wil samen met hem kijken of er reden tot bezorgdheid is. Wanneer je de jongere aanspreekt omdat hij de afspraken over middelengebruik niet naleeft, is dit een ander type gesprek. Je uit dan je verwachting dat de jongere zijn gedrag aanpast aan de regels en benoemt eventuele consequenties van regelovertreding. Dit is een gesprek waarin je grenzen stelt en hoort bij de pijler Regels en afspraken van een alcohol- en drugbeleid, zie p. 23.

Wat als de jongere niet over zijn middelengebruik wil praten?

Wanneer een jongere niet over zijn gebruik wil praten, kan je ook via andere hulpvragen aan zijn motivatie werken. Een jongere die wil bijverdienen als jobstudent, kan hierin belemmerd worden als zijn middelengebruik ervoor zorgt dat hij niet op tijd uit zijn bed raakt, geen verzorgd voorkomen meer heeft … Door te werken aan het doel van de jongere, namelijk als jobstudent werken, kan je hem motiveren om zijn gebruik aan te pakken. Eerst de jongere helpen kleine successen te halen op andere levensdomeinen heeft daarnaast een positief effect op de samenwerkingsrelatie. Het bevordert bovendien het vertrouwen in de mogelijkheid tot veranderen. En vaak worden factoren die het gebruikspatroon mee in stand houden tegelijk aangepakt.

Het is niet omdat je aan de andere hulpvragen van de jongere werkt, dat je het thema middelengebruik volledig moet loslaten. Je bevraagt de impact van het middelengebruik op de andere levensdomeinen waar de jongere een hulpvraag over heeft, zodat hij zelf de link kan leggen. Hiervoor kan je één van de methodieken uit Inschatten van de impact van middelengebruik, gamen of gokken gebruiken (p. 46).

TIP

Om signalen bij jongeren te kunnen aankaarten, is de algemene bespreekbaarheid van middelengebruik en risicovol gamen of gokken in de organisatie een belangrijke randvoorwaarde. Je kan deze op verschillende manieren verhogen:

- Bouw vragen over middelengebruik, gamen en gokken in je eigen werkwijze en in bestaande formulieren in, van bij de intake of het eerste gesprek. Zo geef je de boodschap dat het een thema is dat binnen je organisatie als vanzelfsprekend aan bod komt. Dit verlaagt de drempel voor de jongere om er zelf over te beginnen.
- Bespreek middelengebruik, gamen en gokken regelmatig en ga niet enkel in gesprek wanneer je problemen vermoedt of de jongere er zelf over begint. Zo maak je het thema minder beladen en worden rechtstreekse vragen minder bedreigend. Je kan het thema bijvoorbeeld aankaarten tijdens een gesprek over gezondheid of over vrijetijdsbesteding, naar aanleiding van een tv-programma of een verhaal van een andere jongere.

Afspraken hierover maak je best op teamniveau en bouw je in in het alcohol- en drugbeleid van je organisatie (zie ook Een alcohol- en drugbeleid als ondersteunend kader voor het begeleidingsproces p. 23)

Naar de methodieken voor Opmerken, aankaarten en inschatten. p. 31

1.3 INSCHATTEN

Om te kunnen inschatten in welke mate er nood is aan begeleiding voor het middelengebruik, gamen of gokken, maak je een ernstinschatting. Je probeert in een gesprek, samen met de jongere, een beeld te krijgen van wat, hoe vaak en hoe veel een jongere gebruikt, gamet of gokt en in welke mate dit een impact heeft op verschillende levensdomeinen. Het is niet altijd makkelijk om een objectief beeld te krijgen van wat, hoe vaak en hoeveel een jongere gebruikt, gamet of gokt. Ook jongeren zelf hebben er niet altijd een goed beeld van. Of ze leggen de link niet tussen de problemen die ze ervaren en hun middelengebruik, gamen of gokken.

Het type middel of spel en de hoeveelheid (tijd) of frequentie zijn niet de enige parameters. Ook persoonlijke kenmerken van de jongere en omgevingsfactoren spelen een rol en kunnen een jongere extra kwetsbaar maken voor negatieve gevolgen van middelengebruik. Denk bijvoorbeeld aan fysieke gezondheidsproblemen, psychische problemen, psychiatrische problemen, middelengebruik in de familie of bij vrienden.[3]

Wanneer je de verschillende levensdomeinen van de jongere in kaart brengt, maakt middelengebruik, gamen en gokken daar deel van uit. Met gerichte vragen kan je een inschatting maken van de **impact ervan op het functioneren** van de jongere.

Screeningsinstrumenten zijn een handig hulpmiddel om een meer **geobjectiveerd beeld** te krijgen van het middelengebruik, gamen of gokken. Ook (online) zelftesten kan je hiervoor inzetten. In deze inspiratiebox vind je een selectie van bruikbare, eenvoudige screeningsinstrumenten en een aantal andere methodieken waarmee je een inschatting kan maken.

Schat je het middelengebruik, gamen of gokken als **niet riskant** in, dan kan je de jongere bevestigen in zijn gedrag en een preventieve boodschap geven. Is het riskant of problematisch dan ga je over naar de volgende stap Motivatie versterken.

Schat je het middelengebruik, gamen of gokken als **riskant** in? Dan kan je - in overleg met de jongere - het verdere begeleidingstraject zelf opnemen of de jongere hiervoor doorverwijzen naar externe hulpverlening. Welke keuze er genomen wordt, zal afhankelijk zijn van de afspraken binnen jouw organisatie en jouw rol hierin.

Naar de methodieken voor Opmerken, aankaarten en inschatten. p. 31

1.4 MOTIVATIE VERSTERKEN

Vaak komen jongeren met een andere hulpvraag en leggen ze zelf de link niet tussen de problemen waarmee ze worstelen en hun middelengebruik of gedrag. Of ze staan onder druk van derden om iets aan hun middelengebruik of gedrag te veranderen. En zelfs als de jongere een hulpvraag heeft, is de motivatie vaak kwetsbaar. In deze stap versterk je de eigen motivatie van de jongere om zijn middelengebruik, gamen of gokken te veranderen (te minderen of te stoppen).

Motivatie heeft twee aspecten, **willen en kunnen**. Iemand kan maar de stap zetten naar verandering als hij voldoende probleembesef heeft en de urgentie ervaart om in beweging te komen. Die urgentie kan komen doordat de jongere vindt dat hij moet veranderen (door externe druk zoals straf of beloning, of interne druk zoals angst of schuldgevoelens) of omdat hij zelf wil veranderen. Zelf willen veranderen is een voorwaarde voor duurzame verandering. Tegelijk is willen veranderen

[3] Wil je meer weten over de risicofactoren voor middelenproblemen, bekijk dan de online module De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen op vormingen.vad.be.

niet voldoende. De jongere moet ook het gevoel hebben te kunnen veranderen. Als hij onvoldoende vertrouwen heeft in zijn mogelijkheden om te veranderen, werkt probleembesef verlammend.

Je werkt dus aan beide componenten van motivatie:

- Het **versterken van het probleembesef** en de urgentie van de verandering doe je o.a. door de jongere meer inzicht te helpen krijgen in zijn middelengebruik, de risico's en problemen die ermee samenhangen en op welke manier dit in conflict is met wie hij wil zijn en wat hij wil bereiken in het leven.
- Het **versterken van het vertrouwen** in verandering (competentiegevoel) doe je met een krachtgerichte aanpak. Je hebt aandacht voor wat goed gaat en voor de kwaliteiten en competenties die de jongere toont.

Naar de methodieken voor het versterken van de motivatie tot verandering.

p. 54

1.5 VERANDERPLAN MAKEN

Als de jongere gemotiveerd is om zijn gebruik of gedrag te veranderen, dan maak je samen zijn besluit concreet in een veranderplan.

Je start met het formuleren van een **veranderdoel**. Je verheldert wat de jongere precies wil bereiken op vlak van middelengebruik, gamen of gokken. Wil hij volledig stoppen, minderen of de risico's van zijn gebruik of gedrag beperken? Zorg dat het doel concreet, haalbaar en meetbaar is. Bijvoorbeeld een maximum aantal glazen of joints per week, welke games gaat hij nog spelen, welke niet, op welke momenten gaat hij nog spelen of gebruiken, op welke niet, hoeveel geld wil hij nog uitgeven aan gokken? Waak erover dat de doelen haalbaar zijn, anders kunnen ze leiden tot gevoelens van onzekerheid en falen. Uiteraard ben je bij het samen formuleren van de doelen gebonden aan de afspraken en regels binnen je organisatie en eventuele voorwaarden die door de jeugdrechter zijn opgelegd.

Vervolgens kies je samen met de jongere een **manier van aanpak**. Je kan de jongere zelf verder begeleiden en samen de concrete stappen naar verandering uitwerken. Of je kan samen met de jongere tot het besluit komen dat ondersteuning door een externe dienst het meest aangewezen is. Ook bij een doorverwijzing blijf je een rol spelen door de jongere tijdens en na de externe begeleiding te ondersteunen en op te volgen.

Naar de methodieken voor het maken van een veranderplan. p. 116

1.6 VERANDERING ONDERSTEUNEN EN TERUGVALPREVENTIE

Motivatie is een voorwaarde voor duurzame verandering, maar vaak niet voldoende. Om anders te leren omgaan met situaties waarin men gewoon was te gebruiken, gamen of gokken, kan **ondersteuning** nodig zijn. Voorbeelden zijn het leren omgaan met stress, met emoties, met druk van de omgeving om te gebruiken … Het leren van deze strategieën past in het ruimere plaatje van werken aan herstel en kwaliteit van leven. Je helpt de jongere bijvoorbeeld om een leuke vrijetijdsbesteding te vinden, een nieuw netwerk uit te bouwen en voldoende ontspanning in te bouwen.

Een goede ondersteuning op de verschillende levensdomeinen (school/werk, vrije tijd, huisvesting, financiën ...) helpt om terugval te vermijden.

Terugval maakt echter deel uit van het veranderingsproces. Een belangrijk onderdeel van het ondersteunen van de verandering is daarom terugvalpreventie. **Terugvalpreventie** is erop gericht de jongere te leren de situaties te herkennen die voor hem een hoog risico inhouden op terugval in zijn oude gebruiks- of gedragspatroon en hem te leren ermee om te gaan. Samen met de jongere wordt ook een plan gemaakt om met een eerste 'slippertje' om te gaan en zo een volledige terugval te vermijden. Wanneer de jongere terugvalt, is het ten slotte belangrijk dit als een leermoment te zien en niet als een mislukking.

Ook tijdens deze laatste stap blijf je de eigen motivatie van de jongere versterken want deze kan sterk fluctueren. Veranderen vraagt immers heel wat inspanningen en gaat met vallen en opstaan.

Bevestig vooral wat goed gaat. Stimuleer de jongere om ondersteuning te vragen als het minder goed loopt. En als het minder goed gaat, zie dit dan niet als een mislukking, maar als iets wat bij het veranderproces hoort. Bevestig de jongere in de stappen die hij al ondernomen heeft.

Soms is het begeleidingsaanbod van de eigen organisatie ontoereikend of niet het meest gepaste voor de jongere. Dan is doorverwijzing naar externe hulpverlening aangewezen. Dit kan voor een aspect van de begeleiding zijn, bijvoorbeeld de ontwenning, of voor een volledig behandeltraject. Begeleiding door de externe dienst kan naast de eigen begeleiding lopen. Hoe beter je de werking van de diensten in de regio kent, hoe beter je de doorverwijzing kan laten aansluiten bij de noden en mogelijkheden van de jongere. Ook wanneer een jongere bij een andere dienst in begeleiding is voor zijn middelenprobleem, kan je een belangrijke rol blijven spelen. Doorverwijzen is niet uit handen geven.

TIPS

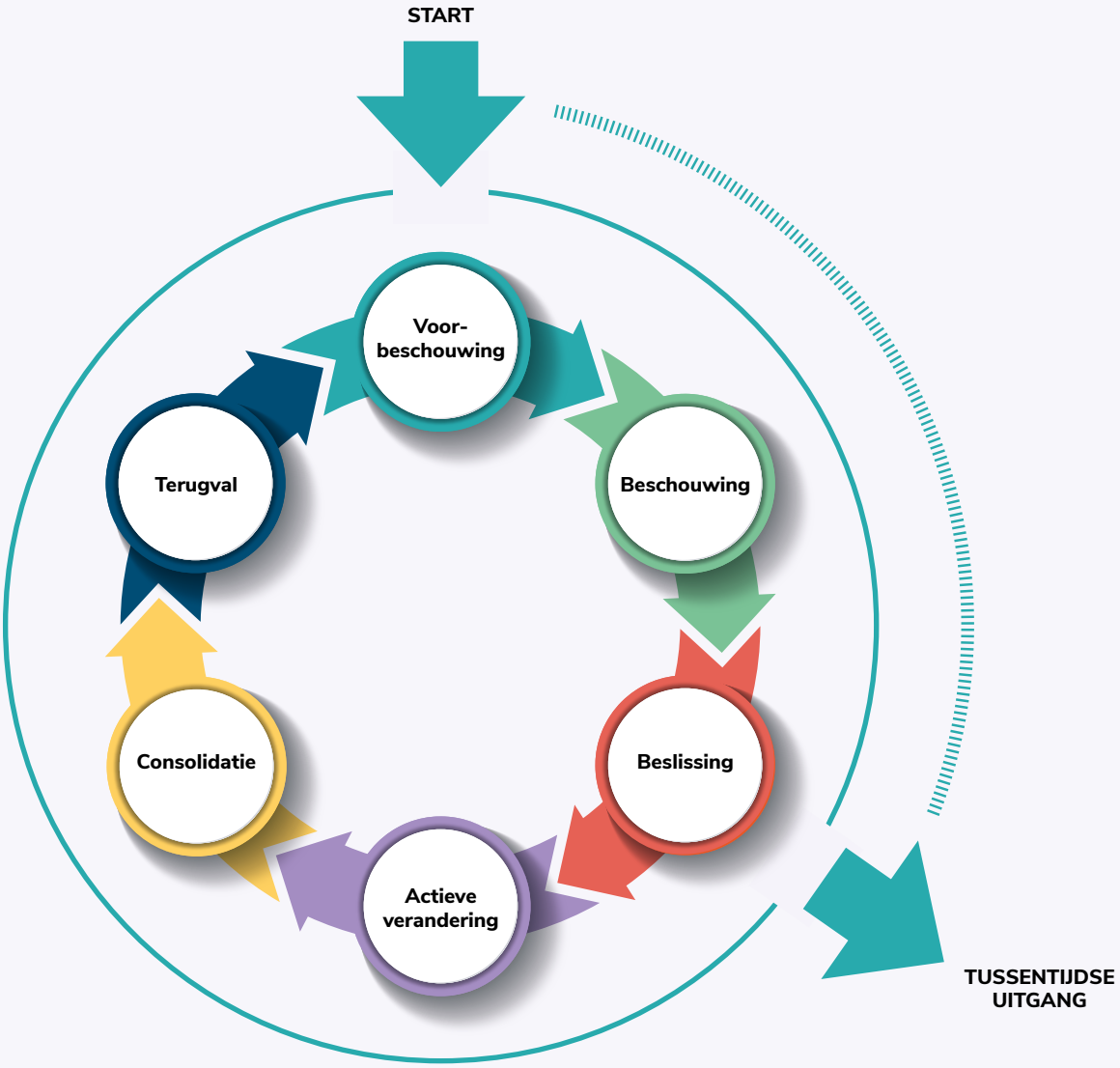
Tips voor ondersteuning tijdens externe hulpverlening

- Maak samen met de jongere kennis met de externe dienst en ondersteun hem om de stap te zetten. Ga er samen heen, bekijk op welke manier het openbaar vervoer geregeld is, enz.
- Help de jongere alles toe te passen in het dagelijks leven. Volg daarom het verloop van de hulpverlening op. Vraag regelmatig aan de jongere hoe hij er zich bij voelt, wat goed en minder goed loopt ... Bespreek met de jongere welke obstakels hij tegenkomt en wat hem helpt.
- Bewaak de motivatie van de jongere. Bevestig wat beter gaat en maak ook ruimte voor twijfels en moeilijke momenten. Het is mogelijk dat hij na verloop van tijd de moed begint te verliezen.
- Wees zelf opmerkzaam voor veranderingen. Geef aandacht aan wat goed gaat, aan de inspanningen van de jongere en de stappen die hij zet. Benoem de kwaliteiten van de jongere ook als het moeilijk loopt. Bijvoorbeeld: Je hebt het lastig, maar je blijft je inzetten. Je bent een doorzetter. Je twijfelt of het helpt, maar blijft het proberen. Je bent positief ingesteld.
- Vraag de jongere hoe zijn omgeving reageert. Merken ze verandering op, hoe gaan ze ermee om, werken de reacties belonend of ontmoedigend? Tracht de reacties van de omgeving te kaderen. Het bevestigen van positieve feedback van de omgeving werkt motiverend en vergroot de kracht ervan.
- Wissel informatie uit met de externe hulpverlening binnen het kader van het gedeeld beroepsgeheim. Doe dit steeds in samenspraak met de jongere.

Naar de methodieken voor het maken van een veranderplan. p. 116

Het transtheoretisch model van gedragsverandering

Gedragsverandering gebeurt niet van vandaag op morgen, maar het is een proces dat uit verschillende fasen bestaat. Er zijn heel wat modellen die gedragsverandering verklaren. Het transtheoretisch model van de Amerikaanse psychologen Prochaska en Diclemente[4] stelt dit ook visueel voor. Het kan je helpen om je bewust te zijn van de fase waarin de jongere zit en hoe je hier kan op inspelen in je gesprekken.



[4] Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Towards an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51, 390- 395.

Voorbeschouwing (niet weten)

In deze fase ziet de jongere zijn eigen gedrag en zijn middelengebruik niet als een probleem.
Hij overweegt dan ook geen gedragsverandering. Anderen uit zijn omgeving zoals ouders, leerkrachten, begeleiders … vinden vaak wel dat er problemen zijn en dat verandering noodzakelijk is.
Deze druk vanuit de omgeving wordt door de jongere vaak als lastig ervaren.



Robbe is 16. Hij gaat 's avonds vaak weg en doet zijn eigen ding. Zijn ouders hebben het gevoel dat ze geen vat meer op hem hebben. Robbe gaat volgens hen te veel zijn eigen weg. Ze hebben vaak ruzie omdat Robbe te veel uitgaat en niet helpt in het huishouden. Ook zijn schoolresultaten gaan achteruit en op school krijgt hij opmerkingen van verschillende leerkrachten. Wanneer Robbe een joint rookt aan het station wordt dit opgemerkt door de politie en wordt hij opgepakt. Dit is voor zijn ouders de druppel die de emmer doet overlopen. Robbe ontkent zijn gebruik echter tegenover zijn ouders en de politie.

Beschouwing (nadenken, zich zorgen maken)

In deze fase wordt iemand zich bewust van een mogelijk probleem. Naast oog voor de voordelen, krijgt de jongere oog voor de nadelen van het middelengebruik. Hij heeft als het ware twee stemmetjes in zijn hoofd. Enerzijds is er een stem die stelt "ik heb geen probleem, ik kan dus rustig verder gebruiken" en die argumenten geeft om niet te veranderen; anderzijds is er een stem die zich afvraagt of de problemen die hij ervaart, zoals sancties, zich niet kunnen concentreren … te maken hebben met het middelengebruik. Die stem draagt argumenten aan voor verandering. Dit noemen we ambivalentie: de jongere ervaart een innerlijke onrust. Wanneer de jongere al de aspecten van zijn situatie in overweging neemt en een balans opmaakt, kan één kant van de ambivalentie gaan doorwegen.



Robbe krijgt steeds meer sancties op school en heeft problemen om zich te concentreren. Ook thuis is de situatie er niet op verbeterd. Zijn ouders hebben zijn vrijheden ingeperkt, zo mag hij maar één keer per maand meer uitgaan en controleren ze wat hij doet in zijn vrije tijd en met wie hij optrekt. Robbe rookt nog steeds joints, maar hij vraagt zich af of dit wel alle last en ruzies waard is.

Beslissing

Als hij de balans van voor- en nadelen opmaakt, kan de jongere twee mogelijke beslissingen nemen.
Ofwel beslist hij om (nog) niets te veranderen aan zijn middelengebruik. Hij vindt dat het allemaal nog meevalt. Dit is een tussentijdse uitgang.
De andere mogelijkheid is dat hij concludeert dat het gebruik in die mate een probleem is dat hij er iets aan moet veranderen. Eens men beslist heeft om te veranderen, moet nog concreet worden wat men precies wil veranderen, bijvoorbeeld stoppen, minder gebruiken, niet meer 's morgens gebruiken …
Daarnaast dient nog beslist te worden op welke manier men de verandering wil bereiken: alleen, met de hulp van een vertrouwenspersoon, in de alcohol- en drughulpverlening …



Omdat hij niet wil blijven zitten en zijn vrienden uit de klas niet wil verliezen, besluit Robbe om tijdens de schooldagen geen joints meer te roken. Hij neemt zich voor enkel nog in de weekends te blowen.

Actieve verandering (actie, uitvoeren)

In deze fase probeert de jongere daadwerkelijk zijn gedrag en zijn gebruik te veranderen. Nu pas worden veranderingen in het gedrag zichtbaar voor de omgeving.

Robbe probeert geen joints meer te roken op schooldagen. Hij merkt dat het niet zo eenvoudig is om hier van de ene op de andere dag mee te stoppen. Na verloop van tijd lukt het hem beter. Op school kan hij zich beter concentreren en haalt hij goede resultaten. Ook zijn omgeving merkt dit op en hij krijgt positieve opmerkingen van verschillende leerkrachten. Thuis gaat het ook beter.

Consolidatie (volhouden)

De jongere gaat de bereikte veranderingen in het dagelijks leven integreren.

Robbe rookt al enkele weken geen joints meer op schooldagen. Zijn ouders moedigen hem hierin aan en ook zijn leerkrachten geven positieve opmerkingen over zijn gedrag en schoolresultaten.

Terugval

Terugval is de terugkeer naar het oude gedragspatroon. Terugval maakt wezenlijk deel uit van het gedragsveranderingsproces, het hoort erbij. Een uitschuiver leidt niet per se tot een volledige mislukking. Daarom is het belangrijk om terugval als een ervaring met leermogelijkheden te zien: men kan leren moeilijke situaties te vermijden of beter op te vangen.

Tijdens de examens heeft Robbe het lastig. Hij heeft stress en ervaart redelijk wat druk. Hij slaapt slecht. Om makkelijker in slaap te geraken rookt hij 's avonds een joint. (= uitschuiver) Robbe had enkele barslechte examens. Het ziet ernaar uit dat hij toch zijn jaar zal moeten overdoen. Hij geeft er de brui aan en begint terug regelmatig joints te roken, ook in de week. (= terugval in het oude gedragspatroon)

TIP

Het is niet altijd even gemakkelijk om in te schatten in welke fase een jongere zich bevindt. Zeker in de eerste drie fases gebeurt er veel van binnen, wat niet zichtbaar is voor de hulpverlening/context/ … Dat je geen verandering ziet, wil niet zeggen dat wat je doet geen impact heeft. De kans is immers groot dat er onder de oppervlakte al een heel proces bezig is en dat de jongere in een verdere fase zit, dan op het eerste zicht lijkt.

2. DE MOTIVERENDE GESPREKSSTIJL

In dit deel gaan we in op de gespreksstijl die je kan inzetten in de verschillende stappen van een begeleidingsproces rond middelengebruik, gamen of gokken. De houding van waaruit je in gesprek gaat met de jongere bepaalt immers in sterke mate het effect van je begeleiding. Het hangt van je gespreksstijl af in welke mate de jongere de veiligheid ervaart om bij zijn gebruik of gedrag stil te staan, open staat voor de informatie die je geeft en motieven ontdekt om te veranderen.

De methodieken die je in deze inspiratiebox vindt, zijn zo geformuleerd dat ze aansluiten bij deze **motiverende gespreksstijl**. Als je werkt vanuit een motiverende houding en gespreksstijl heb je meer kans dat je de eigen motivatie van de jongere versterkt.

2.1 VEILIGE CONTEXT EN GELIJKWAARDIGE PARTNERS

- **Creëer een veilige ruimte om over middelengebruik, gamen of gokken te spreken door aanvaarding uit te drukken en een duidelijk kader te scheppen**

  Middelengebruik is vaak een gevoelig thema. Jongeren kunnen terughoudend zijn om over hun middelengebruik te praten. Ze zijn het misschien niet gewoon om er op een open manier met een volwassene over te praten of misschien verwachten ze sancties. De jongere ervaart doorgaans ook heel wat voordelen van zijn gebruik, die hij vreest te verliezen. Hij gebruikt bijvoorbeeld om rustig te worden, om zich staande te houden in sociale situaties, om te 'ontsnappen' aan een uitzichtloze situatie. Jongeren komen vaak met een andere hulpvraag, bijvoorbeeld relationele problemen, neerslachtigheid of angst. Sommige jongeren leggen zelf geen verband tussen hun klachten of problemen en hun middelengebruik. En zelfs als de hulpvraag (ook) over het middelengebruik gaat, dan is dit vaak een 'opgedrongen' hulpvraag bijvoorbeeld onder druk van de school, de context … Ook bij risicovol gamen en gokken kunnen gelijkaardige processen spelen.

  Aanvaarding en empathie als basishouding, zijn essentieel om een veilig kader te creëren om over middelengebruik, gamen of gokken te spreken. Je probeert de wereld **door de ogen van de jongere** te zien en hem te begrijpen. Je accepteert dat het middelengebruik, gamen of gokken een rol heeft in het leven van de jongere en geeft de jongere de **ruimte om het ook te hebben over de voordelen** ervan.

  Binnen deze veilige ruimte kan de jongere stilstaan bij zijn gebruik of gedrag. Door **actief te luisteren** (reflecteren) naar wat de jongere brengt, bevorder je dat hij dieper op zijn beleving ingaat en meer inzicht krijgt in de betekenis van zijn gebruik of gedrag en welke impact dit op zijn situatie heeft.

  Om een veilige gesprekscontext te creëren is niet alleen een open houding van belang, maar ook **duidelijkheid over het kader** waarin je met de jongere samenwerkt. Wat kan de jongere verwachten van de begeleiding? Welke consequenties zijn er al dan niet aan verbonden als duidelijk wordt dat hij riskant middelen gebruikt? Of dat hij spijbelt om te kunnen gamen of schulden maakt door te gokken? Welke regels en afspraken zijn er met betrekking tot middelengebruik in de organisatie en wat zijn de gevolgen als die overtreden worden? (Zie ook p. 23 over het belang van een alcohol- en drugbeleid).

Weten waar de **grenzen van vertrouwelijkheid** liggen, is erg belangrijk. Dit maakt het voor de jongere gemakkelijker om te praten. Niet alleen over zichzelf, maar ook over de signalen die ze bij leeftijdsgenoten zien, en waar ze zich zorgen over maken. Wees daarom **vanaf de start duidelijk over je beroepsgeheim**. Wat kan je voor jezelf houden? Welke info moet je met je collega's delen? Maak zeker duidelijk dat je niet zomaar informatie kan doorgeven aan anderen.

Wees ook helder over **het doel van het gesprek**. Maak je je bezorgd over het welzijn van de jongere? Heeft het middelengebruik, gamen of gokken van de jongere een impact op verschillende levensdomeinen? Dan start je vanuit bezorgdheid en wil je een veranderingsproces in gang zetten (begeleiden). Wanneer je de jongere aanspreekt omdat hij de afspraken over middelengebruik niet naleeft, is dit een ander type gesprek (begrenzen). Je uit dan je verwachting dat de jongere zijn gedrag aanpast aan de regels en benoemt eventuele consequenties van regelovertreding. Dit is een grenzenstellend gesprek en hoort tot de pijler Regels en afspraken van een alcohol- en drugbeleid, zie p. 23

Grenzen stellen en begeleiden in één gesprek

Soms moet je als hulpverlener in hetzelfde gesprek zowel grenzen stellen als begeleiden. Voor jongeren kan deze dubbele rol erg verwarrend zijn. Het kan dan helpen om de grenzen te bespreken als een deel van het kader waarin je werkt of als opgelegd door een derde partij. Zo hoef je de jongere niet vanuit je eigen positie te confronteren met deze grenzen, maar kan dit gebeuren op een ondersteunende manier.

Bv. Het team/coördinator/directie heeft beslist dat … Wat betekent dit voor jou? Wat vind jij daarvan? Hoe kunnen we hiermee verder?

Botsen op grenzen en de negatieve gevolgen van hun middelengebruik, gamen of gokken kan zo bijdragen aan de motivatie van de jongere om zijn gedrag te veranderen. Kijk samen met de jongere naar deze begrenzing. Hoe ervaart de jongere deze grenzen/maatregelen? Hoe kan hij in de toekomst vermijden dat dit opnieuw gebeurt? Wat kan hij daarvoor doen?

Op deze manier kunnen de begeleidende en de begrenzende rol elkaar versterken.

Werk samen als gelijkwaardige partners en leg samen de agenda van de begeleiding vast

Je werkt samen met de jongere **als gelijkwaardige partners in de begeleiding**. Jij brengt kennis en vaardigheden in die passen bij jouw professionele expertise. De jongere is expert in zijn eigen leven: hij heeft kennis over het middel dat hij gebruikt, of over het gamen of gokken. En weet zelf het beste welke ervaringen hij ermee heeft, wat voor hem de juiste redenen zouden kunnen zijn om te minderen of te stoppen, wat haalbaar is, enz.

Doe een **beroep op die expertise door er open naar te vragen**. Geef zelf **nooit ongevraagd advies of informatie**, vraag steeds eerst toestemming.

Die samenwerking toont zich ook in het **vastleggen van waarover jullie het gaan hebben in de begeleiding**. De jongere heeft een agenda, wil over een aantal zaken spreken, en ook jij hebt een agenda vanuit jouw expertise en vanuit jouw werkcontext. Soms is de vraag van de jongere helder, soms is er een kluwen van vragen en problemen waarbij je samen met de jongere op zoek gaat naar de samenhang en wat jullie eerst willen aanpakken. Als hulpverlener vind jij soms een bepaalde verandering nodig, die niet overeenkomt met de hulpvraag van de jongere. Jij maakt je bijvoorbeeld zorgen over de impact van zijn gebruik, terwijl de jongere zijn gebruik niet als een probleem ziet. Door de jongere uit te nodigen de impact van zijn gebruik op zijn leven te onderzoeken en hoe dit mogelijk zijn doelen in de weg staat, kan de bereidheid groeien om dit thema mee te nemen in de gesprekken. Probeer je de jongere te overtuigen dat zijn gebruik een probleem is, dan is de kans groot dat hij zich hiertegen gaat verzetten. Het is heel menselijk om op die manier te reageren vanuit een 'verbeter-reflex', maar dit werkt contraproductief.

Hoe kan je autonomie versterken en tegelijk beïnvloeden?

Motiverende gespreksvoering is een cliëntgerichte en directieve gesprekssstijl die de motivatie voor gedragsverandering bevordert.

Motiverende gespreksvoering is **cliëntgericht** omdat ze gericht is op de actuele zorgen en belangen van de jongere. De hulpverlener helpt de jongere om zijn ambivalente gevoelens (gemengde gevoelens, twijfels en vragen) rond verandering te verkennen. Het principe van onvoorwaardelijke acceptatie houdt in dat de hulpverlener de waarden, doelen en het tempo van de jongere aanvaardt en het 'probleemgedrag' niet moraliserend tegemoet treedt.

Tegelijk is motiverende gespreksvoering **directief**, want ze stuurt doelbewust aan op het oplossen van ambivalentie, in de richting van verandering. Dit betekent niet dat de hulpverlener de redenen om te veranderen opdringt. Hij onderzoekt samen met de jongere zijn waarden en doelen en waar ze in tegenspraak zijn met zijn gedrag. Op die manier wordt interne motivatie opgebouwd.
De hulpverlener bouwt aan een relatie die gebaseerd is op samenwerking, eigen verantwoordelijkheid en keuzemogelijkheden wat betreft gedrag.

Beperkingen van een motiverende aanpak

Een motiverende, autonomie bevorderende aanpak is maar van toepassing als er een keuze over verandering gemaakt kan worden. Er zijn situaties waarin een jongere geen keuze meer kan maken omdat hij bijvoorbeeld psychotisch gedecompenseerd of ernstig onder invloed is. Er zijn ook situaties waarbij het de vraag is of het ethisch verantwoord is om een autonome keuze te faciliteren, bijvoorbeeld in geval van een suïcidewens.

2.2 VERGROTEN VAN BELANG VAN EN VERTROUWEN IN VERANDERING

Vermijd te argumenteren voor verandering

Zelfs met een open en aanvaardende houding, kan je soms ervaren dat jongeren de nadelen van hun middelengebruik, gamen of gokken ontkennen of minimaliseren.

Dit is een normaal aspect van het veranderingsproces. De meeste jongeren hebben immers ambivalente gevoelens over hun middelengebruik, gamen of gokken. Ze zitten vast in een dilemma tussen wel en niet veranderen. Langs de ene kant is de huidige situatie lastig, dus ze willen wel eranderen. Maar tegelijkertijd zien ze er ontzettend tegenop. Veranderen vraagt veel inspanningen en betekent ook verlies. Jongeren hebben ook goede redenen om niet te veranderen. Als je ambivalent bent, zitten er als het ware twee stemmetjes in je hoofd, een dat pleit voor verandering en een dat pleit voor behoud van de huidige situatie.

Als jij pleit voor verandering en tegen gebruik, gamen of gokken, dan gaat de jongere spontaan argumenten geven tegen verandering en voor het behoud van de huidige situatie. En hoe meer redenen tegen verandering de jongere uit, hoe kleiner de kans dat hij gaat veranderen.

Ga daarom **niet in discussie** als de jongere voordelen van zijn huidige gedrag benoemt en nadelen van verandering. **Beluister en erken ook de beweegredenen om niet te veranderen**. Beide kanten van de ambivalentie mogen er zijn. Zo creëer je net openheid bij de jongere om het ook over de nadelen van de huidige situatie te hebben, en mogelijke redenen om te veranderen. Je kan hier bijvoorbeeld de methodiek De voor- en nadelenbalans voor inzetten (zie p. 78).

Laat de jongere zelf de redenen voor verandering uitspreken

Motivatie voor verandering ontstaat wanneer iemand een verschil ziet tussen zijn huidige gedrag en wat hij eigenlijk wil, de waarden en doelen die hij heeft. Dit conflict tussen wat iemand doet en wat hij belangrijk vindt, wie hij wil zijn, kan iemand in beweging brengen. We noemen dit het belang van de verandering. Vermijd als hulpverlener om dit zelf te verwoorden, maar **stel gericht vragen** naar beweegredenen voor verandering. Als je signalen hoort die iets zeggen over wat de jongere belangrijk vindt, ga je daar dieper op in. Zo kan de jongere zelf linken ontdekken tussen zijn middelengebruik, gamen en gokken en de (negatieve) impact hiervan op belangrijke levensdoelen. Dat inzicht kan ervoor zorgen dat de jongere beslist om iets te veranderen aan zijn middelengebruik, gamen of gokken. Hoe meer motieven voor verandering de jongere uitspreekt, hoe groter de kans op verandering.

Versterk het vertrouwen van de jongere in zijn mogelijkheden om te veranderen

Willen veranderen is onvoldoende om in beweging te komen. Men moet ook het gevoel hebben te kunnen veranderen. Het zelfbeeld van de jongere is hiervoor belangrijk. Ziet hij zichzelf als iemand met capaciteiten die een impact kan hebben op zijn leefsituatie? En meer specifiek, voelt hij zich competent om het gedrag te stellen dat nodig is om de verandering door te voeren?

Door niet enkel aandacht te geven aan problemen en beperkingen, maar ook aan de **kwaliteiten en mogelijkheden van de jongere** en de stappen die hij zet, versterk je zijn competentiegevoel.

2.3 GESPREKSVAARDIGHEDEN

Stel open vragen om de jongere zelf aan het werk te zetten

Door open vragen te stellen nodig je de jongere uit om zijn verhaal te vertellen, vanuit zijn perspectief vraag je gericht naar beweegredenen voor verandering. Je vraagt naar kwaliteiten en mogelijkheden die de jongere kan inzetten om te veranderen.

Wanneer je informatie geeft, stel je open vragen naar de beleving van de jongere. Je laat hem verwoorden wat dit betekent voor zijn situatie.

Je zet deze gespreksvaardigheid ook in om door te vragen naar concretisering en uitweiding wanneer je een signaal hoort dat wijst op motivatie. Bijvoorbeeld door te vragen of hij dit ook herkent in andere situaties, door precies te beschrijven wat er gebeurd is, door naar voorbeelden te vragen.

Luister actief en gebruik doelgerichte reflecties

Door te reflecteren en terug te geven wat de jongere zegt en toont, druk je begrip en aanvaarding uit. Zo haal je ook het tempo naar beneden. Je geeft ruimte om na te denken en helpt de jongere meer inzicht in zichzelf te krijgen.

Je kan reflecteren heel gericht inzetten. Wat je aandacht geeft groeit. Door redenen om te veranderen te reflecteren, stimuleer je de jongere om daarop door te gaan en nog meer redenen voor verandering te uiten. Door te reflecteren wat goed gaat en de kwaliteiten die de jongere toont te benoemen, versterk je zijn vertrouwen om te kunnen veranderen.

Vat regelmatig samen

Ook door geregeld samen te vatten, toon je dat je de jongere probeert te begrijpen. Met een samenvatting help je de jongere om zijn beleving te structureren. Als een jongere sterk uitweidt, kan je hiermee structuur geven aan het gesprek en samen met de jongere de focus weer duidelijk krijgen.

In je samenvattingen leg je meer nadruk op zaken waar je de jongere verder op door wil laten gaan. Een samenvatting is ook ideaal om een thema af te ronden en te checken of het ok is om een ander punt aan te snijden of een volgende stap in de methodiek te nemen.

Laat de keuze aan de jongere en bevestig zijn autonomie

Door de jongere expliciet inspraak te geven in de manier van werken en toestemming te vragen, bevestig je zijn autonomie. Pas de methodiek aan op maat van de jongere. De varianten die bij sommige methodieken beschreven worden kunnen je hiervoor inspiratie geven. Betrek de jongere bij de keuze.

Vraag toestemming voor je een thema aankaart of informatie geeft. Benadruk dat het aan de jongere is om te beslissen wat hij met de informatie doet. Het doel van het geven van informatie is niet de jongere te overtuigen, maar hem in staat stellen meer inzicht te krijgen in zijn situatie en zijn autonomie te versterken. In de methodiek Informatie geven (p. 55) staat stap voor stap beschreven hoe je dit kan aanpakken zodat de kans vergroot dat de jongere open staat voor de informatie.

Erken de onderliggende behoefte bij wrijving

Wrijving is letterlijk tegen of langs elkaar heen bewegen. We bedoelen hiermee een verstoring in de samenwerkingsrelatie met de jongere. Wrijving kan voortkomen uit jouw houding, bijvoorbeeld als je moe bent of het gevoel hebt onder druk te staan of als de verbeterreflex je ongeduldig maakt. Wrijving kan ook voortkomen uit ervaringen buiten de context van het gesprek. Bijvoorbeeld eerdere negatieve ervaringen met hulpverleners, of een sterke druk van ouders, school, justitie ... om te veranderen.

Wrijving is de reflex waarmee mensen reageren wanneer ze zich niet erkend voelen, of als ze het gevoel hebben dat er druk op hen wordt uitgeoefend. Hoe meer wrijving, hoe kleiner de kans op verandering. Als de wrijving escaleert is er ook veel kans dat het contact helemaal verloren gaat.

Hoe kan je op wrijving reageren zodat de samenwerkingsrelatie niet ondermijnd wordt? De essentie is **empathisch luisteren**. Als de jongere erkenning voelt voor de behoefte onderliggend aan de wrijving, zal deze in sterkte afnemen en komt er openheid om weer in contact te komen. Een hulpmiddel daarbij is reflecteren. Je **spiegelt wat je merkt dat leeft bij de jongere**. Bijvoorbeeld: Je bent hier niet graag. Je wil daar met mij niet over praten. Je snapt niet waarom je ouders/school/ ... kritiek hebben op je wietgebruik. Tegelijk kan je ook de autonomie van de jongere expliciet bevestigen. Bijvoorbeeld: Ik wil je helpen een aantal dingen op een rijtje te zetten, uiteindelijk kies je zelf wat je doet.

Meer weten?

Wil je je bekwamen in een motiverende gespreksstijl? Dan raden we je een opleiding in Motiverende Gespreksvoering aan. Dit is een gespreksmodel dat specifiek werd ontwikkeld om de eigen motivatie van cliënten te versterken.

- VAD organiseert regelmatig een basisvorming Motiverende Gespreksvoering. Meer info vind je op vormingen.vad.be.
- Op dit vormingsplatform is ook een online cursus Motiverende gespreksvoering beschikbaar.
- Je kan een opleiding Motiverende Gespreksvoering voor je dienst aanvragen bij de CGG preventiewerking tabak, alcohol en andere drugs in jouw regio. Je vindt de contactgegevens in de doorverwijsgids.

Heb je al een opleiding Motiverende Gespreksvoering gevolgd? Dan kan je je vaardigheden verder ontwikkelen met behulp van de Zelfstudietool Motiverende Gespreksvoering.

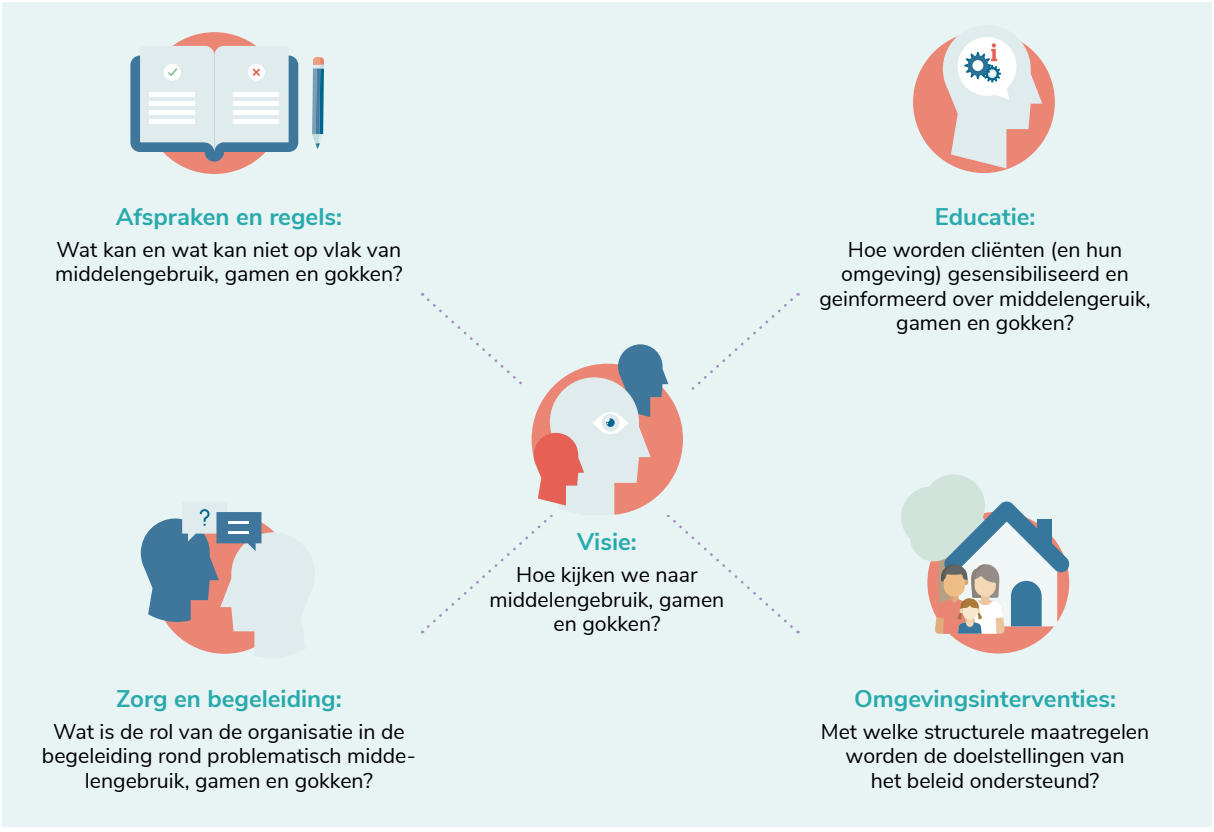
3. Een alcohol- en drugbeleid als ondersteunend kader voor het begeleidingsproces

Als je jongeren begeleidt die middelen gebruiken, risicovol gamen of gokken, dan bots je misschien op vragen die te maken hebben met de visie en het beleid van je eigen organisatie of van de organisatie waar je als externe aan de slag gaat met jongeren (bv. als CLB-medewerker in een school). Welke boodschap geef je aan jongeren over middelengebruik, gamen of gokken? Wat doe je als je merkt dat een jongere onder invloed is tijdens een gesprek of een huisbezoek? Hoe ver ga je in je begeleiding? Is het bespreekbaar maken van middelengebruik, risicovol gamen of gokken het maximum haalbare binnen je werking? Of kan je jongeren ook verder begeleiden? Wanneer verwijs je door naar externe hulpverlening? En hoe werk je met hen samen?

Het voorkomen, begeleiden en beperken van problemen door middelengebruik, gamen of gokken kan niet opgevangen worden door één iemand alleen. Als hulpverlener sta je sterker als je kan terugvallen op een coherente en gemeenschappelijke aanpak in je organisatie. Zo'n aanpak wordt uitgewerkt in een alcohol- en drugbeleid op maat van je organisatie.

Een alcohol- en drugbeleid is een samenhangend geheel van afspraken over hoe de organisatie omgaat met middelengebruik. Ook gamen en gokken kunnen hierin aan bod komen. Het beleid vertrekt vanuit de visie op de thematiek die geconcretiseerd wordt in de pijlers Afspraken en regels, Zorg en begeleiding, Educatie en Omgevingsinterventies.[5]

De manier waarop je naar middelengebruik, gamen of gokken kijkt, heeft dus een sterke impact op hoe je ermee omgaat. Voor een coherente en gemeenschappelijke aanpak van middelengebruik in je organisatie is een gedeelde visie de basis.

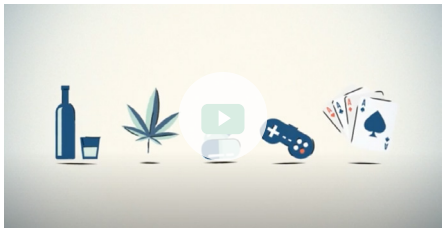


[5] Een alcohol- en drugbeleid maakt deel uit van een ruimer gezondheidsbeleid. Op www.preventiemethodieken.be vind je ondersteunende materialen en methodieken over andere gezondheidsthema's.

Deze inspiratiebox met gespreksmethodieken voor jeugdhulpverleners is een concrete invulling van de pijler Zorg en begeleiding van het alcohol- en drugbeleid. Afhankelijk van hoever je in een begeleidingstraject rond middelengebruik, gamen of gokken kan gaan volgens het beleid van je organisatie, zullen bepaalde methodieken in deze inspiratiebox voor jou meer of minder relevant zijn.

Merk je dat het niet duidelijk is hoever je kan gaan in het begeleiden van middelengebruik, gamen of gokken? Dan is het nuttig om dit aan te kaarten in je eigen organisatie of in de school. De draaiboeken Een drugbeleid in de bijzondere jeugdzorg en Een alcohol- en drugbeleid in het CAW zijn praktische handleidingen waarmee je een beleid op maat van de eigen organisatie kan uitwerken. Werk je als CLB-medewerker? Scholen kunnen een begeleidingstraject uittekenen door aan de slag te gaan met het draaiboek Gids voor een drugbeleid op school. Vanuit je signaalfunctie kan je dit aan de school aanraden.





Ook het filmpje De vier pijlers van een alcohol- en drugbeleid en de online cursus Een kwaliteitsvol alcohol- en drugbeleid in de organisatie helpen je op weg.

Bij het uitwerken van een alcohol- en drugbeleid vertrek je niet van een blanco blad. Wellicht zijn er al heel wat impliciete en expliciete afspraken over hoe jullie in de voorziening omgaan met (problemen met) middelengebruik, risicovol gamen en gokken. Check daarbij zeker ook andere kaders zoals bijvoorbeeld het agressiebeleid van de voorziening, initiatieven rond mentaal welbevinden, afspraken rond vrijetijdsbesteding ...

Wil je meer weten?

- **Vormingsaanbod voor hulpverleners** op het vormingsplatform vormingen.vad.be.
  Op het vormingsplatform vind je een uitgebreid vormingsaanbod, waaronder online cursussen die je gratis en op je eigen tempo kan volgen:

  - De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen
  - Ontstaan van middelgerelateerde- en verslavingsproblemen: een dynamisch proces
  - Drugs in de hersenen
  - Een kwaliteitsvol alcohol- en drugbeleid in de organisatie
  - Middelengebruik in de jeugdhulp: signalen opmerken en bespreekbaar maken
  - Motiverende gespreksvoering
  - De aanpak van middelengebruik, gamen en gokken – Interventies bij middelengebruik
  - Productinformatie over alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken

Wil je meer weten?

- **Informatie en materialen ifv begeleiding**
  Als hulpverlener vind je een schat aan informatie in onze catalogus. Je vindt er zowel overzichtelijke factsheets, als uitgebreide dossiers terug over verschillende middelen, gamen en gokken. Maar ook psycho-educatieve materialen die je kan gebruiken in gesprekken met jongeren of hun omgeving. Bijvoorbeeld:
  - De invloed van Mens, Middel en Milieu (MMM) op druggebruik en drugproblemen (zie ook p. 62)
  - Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken? Twee systemen in één hoofd.
  - Drugs in de hersenen

Een groep die specifieke aandacht verdient zijn de **kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem**. Op www.vad.be vind je verschillende artikels over deze doelgroep en een aantal specifieke materialen om met hen aan de slag te gaan:

- GRIP, een online tool voor kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem
- Info- en doeboekjes Als je ouder drinkt (-14 en +14) en Als je ouder drugs gebruikt (+14)

Op www.druglijn.be vind je in de rubriek Bezorgd om iemand ook advies en tips voor de omgeving van personen die gebruiken.

Wil je aan de slag met ouders rond hun middelengebruik, risicovol gamen of gokken dan is er een vergelijkbare inspiratiebox voor hulpverleners die met volwassen cliënten werken: Hoe motiveer je cliënten om aan de slag te gaan met hun middelengebruik, gamen of gokken.

Zoek je online zelfhulp voor ouders? Dan kan je DASH op www.druglijn.be of www.alcoholhulp.be, www.cannabishulp.be, www.drughulp.be en www.gokhulp.be aanraden.

In onze doorverwijsgids krijg je een overzicht van het vroeginterventie- of hulpverleningsaanbod in jouw regio en ruimer. Je kan filteren op gemeente, thema, doelgroep, type hulpverleningsaanbod en omgevingsgericht aanbod.

- Wil je naast het begeleiden van jongeren ook **preventief aan de slag**, dan vind je in onze catalogus ook een overzicht van educatief materiaal om met jongeren en hun ouders te werken.

- **Informatie en ondersteuning voor jongeren en hun omgeving** op www.druglijn.be
  De Druglijn is het publiekskanaal van VAD. Hier kan iedereen terecht voor informatie over verschillende soorten drugs (Drugs ABC), tips en advies, kennistests en zelftests.

- **Ondersteuning voor je organisatie**
  Ben je op zoek naar ondersteuning bij het uitwerken van een beleid? Of wil je advies of vorming over (het omgaan met) alcohol en andere drugs, psychoactieve medicatie, gamen of gokken? Dan kan je terecht bij de regionale preventiewerkers tabak, alcohol en andere drugs verbonden aan de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg.

Wil je op de hoogte blijven van het nieuwste aanbod van VAD,
schrijf je dan in op onze nieuwsbrieven.

deel 2.

GESPREKS-METHODIEKEN

Deze inspiratiebox bevat gespreksmethodieken die je kan gebruiken om met jongeren in gesprek te gaan over **alcohol, cannabis, andere illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen of gokken**. De meeste methodieken kunnen voor de verschillende thema's gebruikt worden. Als een methodiek specifiek voor één van de thema's is, wordt dit vermeld.
De methodieken zijn ingedeeld volgens de stappen in een begeleidingsproces, zoals beschreven in Deel 1 op p. 6.

Zoals de naam het zegt is deze **inspiratiebox** bedoeld om je te inspireren. Ze bevat zowel **korte als meer uitgebreide methodieken** die zowel in het kader van kortdurende als langer lopende begeleidingen kunnen ingezet worden. Kies die methodieken waarmee jij als hulpverlener graag werkt én die aansluiten bij de jongere die je begeleidt.

Je kan methodieken **aanpassen** aan de mogelijkheden van de jongere. Niet elke methodiek hoef je volledig te doorlopen in één gesprek. Je kan een stuk meegeven als opdracht en dit achteraf bespreken. Of je kan de stappen uit een methodiek spreiden over meerdere gesprekken. Bij sommige methodieken worden ook varianten voorgesteld. Zo zijn er jongeren die zich ondersteund voelen door het gebruik van visueel materiaal, die graag creatief aan de slag gaan of graag met online tools werken.

De methodieken zijn beschreven om met een **individuele** jongere te gebruiken. Mits aanpassen van de werkwijze kan je een aantal methodieken ook gebruiken in **groep**.

De methodieken zijn zo geformuleerd dat ze aansluiten bij een open en **motiverende gesprekssstijl.** Als je werkt vanuit een motiverende houding en gesprekssstijl heb je meer kans dat je de eigen motivatie van de jongere versterkt. Meer informatie over een motiverende gesprekssstijl vind je op p. 17.

De methodieken zijn **flexibel** inzetbaar. Ze laten toe dat je het begeleidingstraject vorm geeft op maat van de jongere.

Je hoeft als hulpverlener geen expert te zijn in middelengebruik, gamen en gokken om aan de slag te gaan met de inspiratiebox. De methodieken veronderstellen **weinig of geen voorkennis** van de hulpverlener over specifieke middelen, gamen of gokken. Hoe je kijkt naar middelengebruik is wel van invloed op hoe je ermee omgaat en hoe je de jongere benadert. Meer daarover lees je op p. 23.

GAME(L)OVER

Game(L)over is een online methodiek voor vroeginterventie, die je vindt op www.vad.be. De tool richt zich tot jongeren die riskant of beginnend problematisch gamen (de gamerzone) én hun ouders (de ouderzone). De tool wil vroegtijdig interveniëren zodat het gedrag niet escaleert en gamen leuk kan blijven. Jongeren kunnen zelfstandig aan de slag met Game(L)over. Maar de tool kan daarnaast perfect ingezet worden als onderdeel van een begeleiding.

De gamerzone beslaat meerdere stappen van het begeleidingsproces zoals beschreven in Deel 1. Vandaar dat we de tool hier in zijn geheel vermelden. De verschillende onderdelen van de gamerzone worden hierna ook apart vermeld bij de overeenkomstige rubrieken met gespreksmethodieken.



Inhoud

Hoe ga je in gesprek?

Opmerken, aankaarten en inschatten

Deze methodieken helpen je om het onderwerp aan te snijden. Is er een probleem? En hoe ernstig is het?

p. 31

Motivatie tot veranderen versterken

Met deze methodieken geef je de jongere het nodige inzicht en versterk je de motivatie en het zelfvertrouwen om met zijn middelengebruik of gedrag aan de slag te gaan.

p. 54

Een veranderplan maken

Als de jongere klaar is om zijn middelengebruik of gedrag te veranderen, maak je dat besluit samen concreet in een veranderplan. Deze methodieken helpen daarbij.

p. 78

De methodieken zijn zo geformuleerd dat ze aansluiten bij een motiverende gespreksstijl. Als je werkt vanuit een motiverende houding en gespreksstijl heb je meer kans dat je de eigen motivatie van de jongere versterkt. Meer informatie vind je op

p. 17

Terug naar het overzicht van de volledige leidraad.

Opmerken, aankaarten en inschatten

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

Opmerken, aankaarten en inschatten

Deze methodieken helpen je om het onderwerp aan te snijden. Is er een probleem? Hoe ernstig is het?

1. Opmerken en aankaarten van middelengebruik, gamen of gokken

- Vastleggen van de agenda: waar gaan we het over hebben? p. 32
- Signalen bespreken. p. 36

2. Inschatten van de ernst van middelengebruik, gamen of gokken

- Zelftesten van de Druglijn p. 39
- Screeningsvragenlijsten p. 40

3. Inschatten van de impact van middelengebruik, gamen of gokken

- Mijn levensdomeinen en middelengebruik, gamen of gokken p. 46
- Mijn netwerk en middelengebruik, gamen of gokken p. 49
- Mijn levenslijn en middelengebruik, gamen of gokken (deel 1) p. 52

Naar de methodieken
Motivatie tot veranderen versterken
p. 54

Naar de methodieken
Een veranderplan maken
p. 116



1. Opmerken en aankaarten van middelengebruik, gamen of gokken

Vastleggen van de agenda: waar gaan we het over hebben?

Doel

Samen met de jongere de gespreksthema's en doelen van jullie gesprek(ken) bepalen.
De thema's middelengebruik, gamen en gokken op een niet-bedreigende manier introduceren.

Materiaal

- Werkblad menukaart gespreksthema's: versie 1 met pictogrammen of versie 2 zonder pictogrammen
- Blanco pagina waarop je zelf thema's noteert

Aan de slag[6]

STAP 1: **Toestemming vragen.**
Je vraagt aan de jongere de toestemming om het kort te hebben over de inhoud van jullie gesprekken (1) of van het gesprek als het eenmalig is (2).

Bijvoorbeeld

1. *Je hebt me al heel wat verteld over jouw situatie. Ik zie een aantal onderwerpen waaraan we samen verder kunnen werken. Is het ok als we samen even kijken waarover we het verder zullen hebben?*
2. *Wat denk je ervan om een paar minuten de tijd te nemen om samen te beslissen wat we vandaag gaan bespreken/waarover we het vandaag gaan hebben?*

STAP 2: **Samen met de jongere gespreksthema's kiezen en middelengebruik, gamen en gokken als mogelijk thema naar voor schuiven.**

- Geef de jongere een overzicht van thema's die in de (het) gesprek(ken) aan bod kunnen komen. Gebruik hiervoor het werkblad menukaart gespreksthema's.
- Vraag de jongere welke thema's voor hem belangrijk zijn. Erken deze door te reflecteren en vraag door ter verduidelijking.
- Vertel de jongere eventueel welke thema's jij graag op de agenda wil.

Bijvoorbeeld

1. *Hier zie je een overzicht van mogelijke thema's. Zoals je ziet zijn er ook lege vakjes en kan je zaken toevoegen die voor jou belangrijk zijn (toon een blad met mogelijke thema's en lege vakjes). Welke zaken springen er voor jou uit? Waar wil je verder met mij op ingaan? We kunnen hier steeds op terugkomen en een andere weg inslaan.*

[6] Claessens, J., & d'Hondt, R. (2019). Praktijkboek motiverende gespreksvoering: Werken aan jouw vaardigheden. Gorinchem: Houten.

... Ik probeer samen te vatten: je wil in de eerste plaats stilstaan bij je gebrek aan vrijetijdsbesteding en het gevoel van eenzaamheid waar je last van hebt. Klopt dat?
... Op basis van wat je me verteld hebt, vraag ik me ook af welke rol het gamen hierin heeft. Is het ok dat we daar verder op ingaan, zodat we beter kunnen inschatten welke impact dit mogelijk heeft?

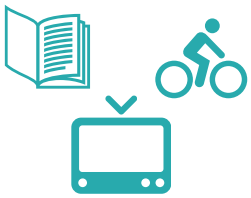
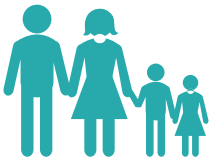
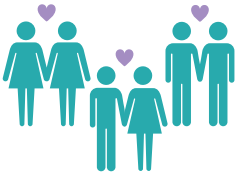
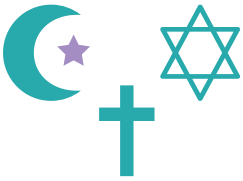
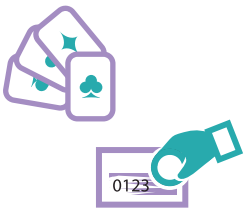
2. *We hebben vandaag ... minuten de tijd. Er zijn een aantal zaken die we kunnen bespreken (toon daarbij een blad met de mogelijke gespreksthema's en lege vakjes). In het vorige gesprek vertelde je last te hebben van hoe het er op school aan toegaat. Het pestgedrag van medeleerlingen veroorzaakt heel wat zorgen. Als dat ok is voor jou, kunnen we bespreken hoe het de afgelopen week gegaan is (duid school en sociaal netwerk aan als de jongere akkoord is om erop in te gaan). Misschien zijn er ook andere zaken waar jij het vandaag graag over wil hebben. Wat heeft voor jou prioriteit? De keuze is aan jou. Daarna kunnen we bekijken hoeveel tijd we per onderwerp hebben. ... Ik ben ook nieuwsgierig naar hoe jij je vrije tijd invult en wat je zoal doet om je te ontspannen. Sommige mensen nemen medicatie of andere middelen of gaan gamen of veel tijd doorbrengen op sociale media om zich te ontspannen. Is het ok dat we daar ook even tijd voor maken?*

TIP

Door middelengebruik, gamen en gokken mee als thema op te nemen, geef je de boodschap dat het thema's zijn die binnen je organisatie of voorziening bespreekbaar zijn. Dit verlaagt de drempel voor de jongere om er zelf over te beginnen.

Door vragen naar middelengebruik, gamen en gokken systematisch op te nemen bij intake (of verkenning van de situatie van de jongere op een later moment) vergroot je de kans dat je het opmerkt. Screeningsvragenlijsten zijn hier specifiek voor ontwikkeld (zie p. 40).

Menukaart gespreksthema's (1)

 Hobby's	 School/werk/ dagbesteding	 Gezin/familie	 Gezondheid
 Intieme relaties/ seksualiteit	 Welzijn/je goed voelen	 Vrienden/sociaal leven	 Zingeving/spiritualiteit
 Wonen	 Politie, justitie	 Gokken/kansspelen	 Gamen
 Psychoactieve medicatie	 Illegale drugs	 Alcohol	...
...	...	...	...

Menukaart gespreksthema's (2)

- **Hobby's**
- **Gezin, familie**
- **Intieme relaties/seksualiteit**
- **Vrienden/sociaal leven**
- **Wonen**
- **Gokken/kansspelen**
- **Psychoactieve medicatie**
- **Alcohol**
- **...**
- **School/werk/dagbesteding**
- **Gezondheid**
- **Welzijn/je goed voelen**
- **Zingeving/spiritualiteit**
- **Politie, justitie**
- **Gamen**
- **Illegale drugs**
- **...**
- **...**



Signalen bespreken

Doel

Middelengebruik, risicovol gamen of gokken bespreekbaar maken door concrete signalen te benoemen en bezorgdheid uit te drukken.

Aan de slag

Je kan op twee manieren signalen benoemen vanuit bezorgdheid.

STRATEGIE 1 Eigen bezorgdheid ter sprake brengen

Je kan je bezorgdheid op een directe manier delen met de jongere. Het is hierbij essentieel om de jongere zonder oordeel en empathisch tegemoet te treden. Je wil het thema bespreekbaar maken en de jongere erbij laten stilstaan. Het doel is niet de jongere 'zijn probleem' te laten bekennen. Vermijd het woord 'probleem' en wees transparant over je bedoeling. Deze gespreksvaardigheid bestaat uit de volgende elementen:

- **Stap 1:** Vraag toestemming.
  bv. Vind je het ok als ik iets zeg waar ik bezorgd over ben?
- **Stap 2:** Verwoord jouw zorgen rechtstreeks. Benoem daarbij de signalen die je bezorgdheid opwekken concreet en zonder te oordelen.
  bv. Ik merk soms een wietgeur als ik bij jou op gesprek kom. Je hebt me verteld dat je moeilijk uit je bed raakt en vaak niet op tijd op school bent. Ik maak me zorgen over de gevolgen van je gebruik op je schoolresultaten.
  bv. Ik merk dat je heel veel tijd besteedt aan gamen. Je hebt ook verteld dat je een keer op je toetsenbord in slaap bent gevallen. Ik maak me zorgen over de impact van het gamen op je andere bezigheden.
- **Stap 3:** Benadruk de eigen verantwoordelijkheid van de jongere voor zijn keuzes.
  bv. Jij beslist natuurlijk zelf wat je hiermee doet.
- **Stap 4:** Vraag naar de visie van de jongere.
  bv. Wat vind jij hiervan?

Erken de beleving van de jongere door te reflecteren. Uit de jongere bezorgdheid, focus de reflectie dan daarop en vraag door om deze te versterken.

STRATEGIE 2 Bezorgdheid van derden aankaarten

Je kan ook de bezorgdheid van derden benoemen om het gedrag vanuit het perspectief van belangrijke anderen te onderzoeken.

Bv. Je leerkrachten, ouders, oudere zus … lijken zich zorgen te maken over jou. Waarom maken zij zich zorgen, denk je?

TIP

Signalenlijst

In deze lijst vind je een overzicht van signalen die kunnen wijzen op middelengebruik, risicovol gamen of gokken. Bij problematisch middelengebruik en gedrag zie je meestal een globale gedragsverandering over een bepaalde periode. Je zal een combinatie zien van verschillende signalen. Wees waakzaam wanneer je één van deze signalen opmerkt, maar trek geen overhaaste conclusies. De signalen in deze lijst kunnen immers ook wijzen op andere problemen dan middelengebruik, risicovol gamen of gokken. Zo zijn heel wat mogelijke signalen ook typisch voor de puberteit, een periode waarin er bij jongeren sowieso veel verandert en waarin ze zich vaak slecht voelen.

Signalen: sociaal gedrag

Deze veranderingen in het sociaal gedrag van de jongere kunnen wijzen op middelengebruik, risicovol gamen of gokken:

- De jongere verwaarloost het contact met zijn of haar vrienden.
- De jongere heeft plots andere vrienden of zoekt contact met andere jongeren die middelen gebruiken.
- Er ontstaan problemen in de relaties met begeleiders/hulpverleners, ouders of leerkrachten.
- De jongere heeft geen interesse meer in de hobby's en bezigheden waar hij vroeger enthousiast over was.
- De jongere praat over middelengebruik, vertelt stoere verhalen.
- De jongere lijkt opeens over minder of net meer zakgeld te beschikken.
- Bezittingen verdwijnen, worden mogelijks geruild of verkocht.
- De jongere ontwikkelt andere slaapgewoonten, gaat meer of net minder slapen. Zijn of haar dag-nachtritme is verstoord.
- Je merkt geheimdoenerij, ontkenning, ontwijkend gedrag.
- De jongere krijgt problemen met politie of justitie.

Signalen: emotioneel gedrag

Ook sterke emoties kunnen signalen zijn:

- De jongere heeft sterke stemmingswisselingen.
- Je merkt gevoelens van eenzaamheid, somberheid, depressiviteit of angsten.
- Je merkt gevoelens van prikkelbaarheid of agressiviteit.
- De jongere kan ook net extra vrolijk, uitgelaten, opgewonden of impulsief zijn.

Signalen: school- of werkprestaties

- Resultaten wisselen sterk of verslechteren.
- De jongere komt afspraken niet na of is nonchalant.
- De jongere is niet geïnteresseerd of apathisch.
- De jongere heeft last van concentratieproblemen of geheugenstoornissen.
- De jongere spijbelt of komt te laat.

Signalen: lichamelijke kenmerken

Lichamelijke kenmerken zijn afhankelijk van het gebruikte product.

- De jongere ziet er bleek en onverzorgd uit.
- De jongere heeft minder energie en is vaak vermoeid.
- De jongere heeft een veranderde eetlust en gewicht.
- De jongere heeft een wazige blik of tranende ogen. Bij de meeste drugs kan je wijde pupillen opmerken, bij opiaten net zeer kleine pupillen.
- De jongere is vaker ziek.

Signalen: producten

Het kan ook gebeuren dat je de alcohol of illegale drugs zelf vindt. Of je merkt dat er gebruiksmaterialen of verpakkingen rondslingeren op de kamer van de jongere of in of rond de voorziening of woning. Crunchers, pijpjes, zwartgeblakerd zilverpapier, lege flessen zijn enkele voorbeelden van gebruiksmaterialen.

Specifieke signalen: risicovol gamen

Risicovol en problematisch gamen kan zorgen voor een aantal van de eerdergenoemde signalen. Maar daarbovenop zijn er signalen die heel specifiek zijn bij gamen. Dat zijn de volgende:

- School, werk, sociale activiteiten, het gezinsleven of andere levensgebieden worden verwaarloosd of komen onder druk te staan. Er gaat steeds meer tijd en mentale ruimte naar het gamen.
- Bij problemen gaat de jongere vluchten in het spel.
- Bij verveling grijpt hij of zij automatisch naar gamen.
- De speler zondert zich meer en meer af om te gamen en hij of zij geraakt geïsoleerd.
- De jongere is slechtgezind en prikkelbaar als er niet kan gegamed worden.
- Het dag- en nachtritme vervaagt en de persoonlijke verzorging wordt verwaarloosd.
- Het gamegedrag zorgt vaak voor conflicten in het gezin.
- De omgeving maakt zich zorgen over het gamegedrag.

Problematisch gamen betekent dat iemand de controle over het spelen van games zodanig verloren is dat dit tot problemen in zijn of haar dagelijks functioneren leidt. Ondanks deze negatieve gevolgen wordt het gedrag toch verdergezet.

Specifieke signalen: gokken

Ook voor gokken zijn er een paar heel specifieke signalen.

- School, werk, sociale activiteiten, het gezinsleven of andere levensgebieden worden verwaarloosd of komen onder druk te staan. Er gaat steeds meer tijd en mentale ruimte naar het gokken.
- Wie veel gokt en dikwijls verliest, komt in geldnood. Jongeren kunnen beginnen geld lenen, onderhandelen over geld, of – in extreme gevallen – zelfs andere jongeren afpersen.
- De jongere probeert het gokken te verbergen of gaat erover liegen, bijvoorbeeld over tijd- en geldbesteding, of over winst en verlies …
- De jongere ervaart stress of angst wanneer de winst uitblijft.

TIP

Deze en meer informatie over het herkennen en bespreekbaar maken van signalen van middelengebruik, risicovol gamen en gokken vind je terug in de online cursus Middelengebruik in de jeugdhulp: signalen opmerken en bespreken. Je vindt deze cursus terug op vormingen.vad.be.



2. Inschatten van de ernst van middelengebruik, gamen of gokken

Zelftesten van de Druglijn

Doel

Inschatten van de ernst van het middelengebruik of gamen en de nood aan verdere specifieke begeleiding. Door feedback op maat krijgt de jongere meer inzicht in zijn gebruiks- of gedragspatroon en de risico's die eraan verbonden zijn. Samen met de jongere tot een besluit komen of je het thema verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

Op www.druglijn.be/test-jezelf vind je zelftesten voor minderjarigen over alcohol, cannabis en gamen.

Aan de slag

De zelftesten op de Druglijnwebsite bestaan uit een 10- à 15-tal vragen en geven gebruikers een inschatting van de risico's van hun middelengebruik of gamen en een eerste advies.

Jongeren kunnen zelfstandig aan de slag met deze zelftesten, maar ze kunnen ook een handig hulpmiddel zijn om in te zetten tijdens een begeleiding. Door samen met de jongere de zelftest te doorlopen, krijg je een zicht op hoe riskant zijn middelengebruik is. Via de zelftesten vindt de jongere ook de weg naar www.druglijn.be, waar hij een schat aan informatie vindt over de verschillende middelen en de diverse contactmogelijkheden met De Druglijn.

Zelftests helpen jongeren om in te schatten welke risico's ze lopen met hun middelengebruik of gamen. Het advies op het einde van de test is geen diagnose. Je kan een zelftest op een gelijkaardige manier introduceren als een screeningsinstrument. Ga hiervoor naar p. 40.

Game(L)over – Test jezelf (level 1 van 5)

De zelftest over gamen voor -18-jarigen werd geïntegreerd in de online vroeginterventietool Game(L)over die je vindt op www.vad.be. In Game(L)over krijgen jongeren inzicht in de impact van gamen op hun leven en worden ze gestimuleerd om er indien nodig verder mee aan de slag te gaan. Het overzicht van Game(L)over in zijn geheel vind je op p. 28.

TIP

Voor gokken is er geen zelftest specifiek voor minderjarigen beschikbaar. Je kan wel gebruik maken van de gokcalculator. Met deze online tool kan je samen met de jongere berekenen hoeveel tijd en geld hij besteedt aan gokken.



Screeningsvragenlijsten

Doel

Opmerken en inschatten van de ernst van het middelengebruik, gamen of gokken en van de nood aan verdere specifieke begeleiding. Door feedback op maat krijgt de jongere meer inzicht in zijn gebruiks- of gedragspatroon en de risico's die eraan verbonden zijn. Samen met de jongere tot een besluit komen of je het thema verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

Je vindt hier de screeningsvragenlijsten:

- **CRAFFT**: middelengebruik
- **C-VAT**: gamen
- S**EM-J**: middelengebruik

Aan de slag

STAP 1: Screeningsvragenlijst introduceren

Een screeningsinstrument is een gevalideerd instrument om riskant en problematisch middelengebruik, gamen of gokken te detecteren en zo een vroegtijdige aanpak mogelijk te maken. Het helpt ook om in te schatten welke verdere begeleiding nodig is.

- Wanneer je naar aanleiding van bepaalde signalen of risicofactoren wil screenen, benoem dan duidelijk en concreet wat deze signalen en risicofactoren zijn.
- Vraag het akkoord van de jongere om de vragenlijst af te nemen.
- Geef aan dat de vragenlijst enkel een hulpmiddel is om samen een beter beeld te krijgen van de situatie/van zijn middelengebruik en de eraan verbonden risico's.
- Geef aan dat de resultaten vertrouwelijk zijn en enkel gebruikt worden om de jongere verder te ondersteunen en te begeleiden. Niet om bepaalde hulpverlening uit te sluiten, op te leggen of om hem te sanctioneren.

STAP 2: Feedback geven over het screeningsresultaat

Vraag de jongere of hij geïnteresseerd is in de resultaten. Deze vraag creëert een opening voor de feedback. De jongere kan kiezen wat er verder gebeurt en de wrijving vermindert.

- Een positief antwoord geeft je de toelating om de risico's van het middelengebruik te bespreken.
  - Licht kort toe wat de scores van de jongere betekenen.
  - Geef eventueel aanvullende informatie over de risico's van het middel of het gedrag in kwestie. Geef enkel die informatie die relevant is voor de jongere.
  - Vraag aan de jongere zijn mening over het resultaat.
  - Erken de beleving van de jongere door te reflecteren. Als de jongere motieven uit om te veranderen, focus de reflecties dan daarop en vraag door om het belang van de verandering te versterken.
- Is het antwoord negatief, respecteer de keuze van de jongere en geef aan dat hij er later op kan terugkomen.

STAP 3: **Geef advies (bij niet-riskant middelengebruik) of neem het thema verder op in je begeleidingstraject (bij riskant of problematisch middelengebruik).**
Wanneer de score op de vragenlijst wijst op niet-riskant middelengebruik, kan je afronden met advies.

- Moedig de jongere aan om niet méér te gebruiken dan hij nu doet en benadruk dat wat hij doet zijn verantwoordelijkheid is.
- Vraag of de jongere verdere informatie wenst voor zichzelf of voor anderen in zijn omgeving. Geef de jongere informatie mee als hij dat wenst. Vertel de jongere dat hij steeds bij je terechtkan met vragen.

Hou er rekening mee dat het in uitzonderlijke gevallen mogelijk is dat iemand met riskant of problematisch middelengebruik toch een lage score heeft (vals negatieven).

Wijst de score op mogelijks riskant of problematisch middelengebruik, gamen of gokken? Dan kan je hierop verder ingaan in je begeleidingstraject. De gespreksmethodieken in deze map kunnen hierbij een hulp zijn.



Screeningsvragenlijst Middelengebruik: CRAFFT [7]

De CRAFFT is een korte gevalideerde tool waarmee je kan nagaan of een gesprek over middelengebruik met de jongere aangewezen is. De CRAFFT peilt naar alcoholgebruik, gebruik van illegale drugs en misbruik van psychoactieve medicatie. De CRAFFT bestaat uit twee delen.

Deel A:

Deel A bestaat uit drie inleidende vragen, waarbij het middelengebruik van de laatste twaalf maanden bevraagd wordt.

Gedurende de voorbije 12 maanden, op hoeveel dagen heb je ...

- ... meer dan enkele slokjes bier, wijn of een andere drank die alcohol bevat, gedronken?
- ... een of andere vorm van cannabis (marihuana, wiet, hasj of in voedsel) of 'synthetische cannabis' (zoals K2 of Spice) gebruikt?
- ... iets anders gebruikt om high te worden (zoals andere illegale drugs, voorgeschreven of vrij verkrijgbare medicijnen of iets dat je kan snuiven of inhaleren)?

Blijkt hieruit dat de jongere nog helemaal geen middelen gebruikt? Dan wordt er enkel nog gecheckt of hij er ook over waakt om nooit met een chauffeur onder invloed mee te rijden, waarna de screening beëindigd wordt.

Blijkt uit deel A dat de jongere wel al alcohol of andere middelen gebruikt, dan wordt er overgegaan naar deel B.

Deel B:

Deel B bestaat uit zes bijkomende ja/nee-vragen die peilen naar risicogedrag of negatieve ervaringen met middelengebruik.

- Heb je ooit in een auto gereden die bestuurd werd door iemand (jijzelf of iemand anders) die 'high' was of die alcohol of drugs had gebruikt?
- Gebruik je ooit alcohol of drugs om je te ontspannen, om je beter te voelen of om erbij te horen?
- Gebruik je ooit alcohol of drugs in je eentje of als je alleen bent?
- Vergeet je ooit dingen die je deed terwijl je alcohol of drugs gebruikte?
- Hebben je familie of je vrienden je ooit gezegd dat je moet minderen met drinken of drugs gebruiken?
- Ben je ooit in moeilijkheden geraakt terwijl je alcohol of drugs gebruikte?

Afname en berekening score

We raden je aan om de vragenlijst online in te vullen op www.me-assist.com. De score wordt automatisch voor jou berekend.

[7] © John R. Knight, MD, Boston Children's Hospital, 2016. Alle rechten voorbehouden. Gereproduceerd met toelating. Voor meer informatie, contacteer ceasar@childrens.harvard.edu.

Screeningsvragenlijst Gamen: C-VAT [8]

Om de ernst van gamen in te schatten kan je de C-VAT versie 2.0 gebruiken. Deze vragenlijst geeft een indicatie van problematisch gamen. De C-VAT bestaat uit 3 introductievragen over hoeveel de jongere gamet en welke games hij speelt, 9 kernvragen over symptomen van gedragsverslaving en een aantal aanbevelingen met betrekking tot het inventariseren van eventuele bijkomende problemen. Het instrument sluit aan bij de symptomen zoals omschreven in de DSM-5.

Introductievragen:

- Welke spellen (games) speel jij?
- Hoeveel uur achter elkaar game jij gemiddeld (per sessie)?
- Hoeveel tijd besteed jij aan het gamen?

Kernvragen:

In de afgelopen 12 maanden:

- Ben je steeds meer tijd gaan besteden aan het spelen van games?
- Voel je je gestrest, geïrriteerd, of boos als je niet kan of mag gamen?
- Lukt het je niet om minder te gaan gamen, terwijl je dat wel wilt?
- Kun je nauwelijks aan iets anders denken dan aan gamen als je niet aan het gamen bent?
- Ga je regelmatig gamen om niet aan problemen (moeilijkheden) te hoeven te denken?
- Verwaarloos je regelmatig belangrijke zaken of personen om te kunnen gamen?
- Lieg je wel eens tegen anderen over hoe lang je aan het gamen bent geweest?
- Heb je toch games gespeeld terwijl je wist dat dat problemen gaf met je familie, vrienden, op je werk of op school?
- Heb je door het gamen belangrijke activiteiten moeten opgeven of sterk verminderen – zoals sport, werk of omgaan met vrienden of familie?

Afname:

De C-VAT wordt door de hulpverlener afgenomen in de vorm van een gesprek, geen zelfrapportage (Van Rooij, Schoenmakers & van de Mheen, 2014). Jij stelt de vragen mondeling aan de jongere en duidt zijn antwoord aan op het werkblad.

Score berekenen:

Een ja-antwoord op elk van de 9 kernvragen krijgt score 1, je moet dus alle ja's optellen.
Een score van 5 of meer van de 9 items geeft een vermoeden van gameverslaving.

Daarnaast bevat de C-VAT twee optionele vragen en een aantal aanbevelingen met betrekking tot het inventariseren van eventuele bijkomende problemen die bijdragen aan een vollediger diagnostisch beeld.

[8] van Rooij, T., Schoenmakers, T. & van de Mheen, D. (2014). C-VAT 2.0 Klinische toepassing en validatie van een assessment tool voor gameverslaving. Rotterdam: IVO.

C-VAT voor de hulpverlener

C-VAT, Clinical Video Game Addiction Test (versie 2.0, 2014)[a] De C-VAT is ontwikkeld voor gebruik in een klinische setting en dient afgenomen te worden door een bevoegd professional.			
Leeftijd :	Geslacht :	Ingevuld door :	Op datum : ....
i. Welke spellen (games) speel jij?			....
ii. Hoeveel uur achter elkaar game jij gemiddeld (per sessie)?			..... uur per sessie
			Weekdag / Weekend
iii. Hoeveel tijd besteed jij aan het gamen? (denk aan een typische week, vul in voor weekend en weekdagen)			..... dagen / ..... dagen ..... uren/dag / ..... uren/dag

De volgende vragen gaan over het laatste jaar, dus in de afgelopen 12 maanden ...

1. Ben je steeds meer tijd gaan besteden aan het spelen van games? ☐ ja ☐ nee
2. Voel je je gestrest, geïrriteerd, of boos als je niet kan of mag gamen? ☐ ja ☐ nee
3. Lukt het je niet om minder te gaan gamen, terwijl je dat wel wilt? ☐ ja ☐ nee
4. Kun je nauwelijks aan iets anders denken dan aan gamen als je niet aan het gamen bent? ☐ ja ☐ nee
5. Ga je regelmatig gamen om niet aan problemen (moeilijkheden) te hoeven te denken? ☐ ja ☐ nee
6. Verwaarloos je regelmatig belangrijke zaken of personen om te kunnen gamen? (voorbeelden: sociale contacten in real life (offline), (huis)werk, andere hobby's, school, werk) ☐ ja ☐ nee
7. Lieg je wel eens tegen anderen over hoe lang je aan het gamen bent geweest? ☐ ja ☐ nee
8. Heb je toch games gespeeld terwijl je wist dat dat problemen gaf met je familie, vrienden, op je werk of op school? ☐ ja ☐ nee
9. Heb je door het gamen belangrijke activiteiten moeten opgeven of sterk verminderen - zoals sport, werk, of omgaan met vrienden of familie? ☐ ja ☐ nee

Vanaf een score 5 of hoger, vermoeden van gameverslaving :	..... Score vraag 1-9

A. Ervaar je vaak sterke drang (behoefte) om te gaan gamen? ☐ ja ☐ nee

B. Verwaarloos je je eigen gezondheid door te gamen? (bijvoorbeeld slaaptekort, minder douchen, tanden poetsen, slechter eten, niet voldoende drinken) ☐ ja ☐ nee

De totaalscore op vraag A+B vult het klinisch beeld aan voor een meer volledig geheel[b]	..... Score vraag A+B

	Vermoeden?	**Details/Toelichting op het vermoeden**
As 1 - Overige problematiek **BIJVOORBEELD** stemmingsstoornis - autisme spectrum (ASD) - ADHD - Cafeïne/energy drinks - Cannabis - gebruik overige middelen, enz.	☐ ja ☐ nee	....
As 2 - Persoonlijkheidsstoornis	☐ ja ☐ nee	.....
As 3 - Somatische zaken/lichamelijke klachten	☐ ja ☐ nee	.....
As 4 - Psychosociale/uitlokkende factoren	☐ ja ☐ nee	.....

[a] Dit werk is gelicenseerd onder een Creative Commons IVO Niet Commercieel 3.0 Nederland licentie (http://creativecommons.org/licences/by-nc/3.0/nl) door IVO

[b] Zie bronrapportage: Van Rooij, A.J., Schoenmakers, T.M. & van de Mheen, D. (2014). C-VAT. Klinische toepassing en validatie van een assessment tool voor gameverslaving. Rotterdam: IVO.



Screeningsvragenlijst Middelengebruik: SEM-J

Individueel Screeningsinstrument Ervaringen met Middelengebruik voor Jongeren

Met de SEM-J kan je een ernstinschatting maken van het middelengebruik van een jongere en van de nood aan verdere alcohol- en drugspecifieke begeleiding. Het instrument biedt de mogelijkheid om subjectieve signalen en indrukken te objectiveren en een globaal plaatje samen te stellen van het middelengebruik van een jongere en zijn functioneren op diverse levensdomeinen. Aangevuld met andere belangrijke info over het functioneren van de jongere (schoolresultaten, vrijetijdsbesteding, contacten met ouders en vrienden ...), kan het resultaat van de SEM-J helpen om het begeleidingstraject van de jongere verder uit te tekenen.

De SEM-J bestaat uit 40 vragen, gegroepeerd in 5 schalen:

- Probleemernst: gaat na in welke mate de jongere betrokken is bij drugs en druggebruik en geeft een globale meting van de ernst van het middelenprobleem
- Onwaarschijnlijkheid en defensiviteit: gaat na in welke mate de antwoorden van de jongere betrouwbaar zijn (overdrijving of sociaal wenselijke antwoorden)
- Psychosociale indicatoren: kijkt naar persoonlijke problemen (emotioneel, cognitief, fysiek ...) die geassocieerd kunnen zijn met druggebruik
- Gebruiksgeschiedenis: bekijkt de gebruiksfrequentie van alcohol, cannabis en andere drugs

Afname en berekening score:

De SEM-J is enkel online beschikbaar. Op www.vad.be kan je een testversie bekijken. De antwoorden die je geeft, worden niet opgeslagen. Gebruik de werkversie voor een effectieve afname.

Bereid de afname voor aan de hand van de handleiding die je vindt op de startpagina van de SEM-J. Deze bevat praktische richtlijnen voor de voorbereiding van de afname, de afname zelf en de bespreking van de resultaten.



3. Inschatten van de impact van middelengebruik, gamen of gokken

Mijn levensdomeinen en middelengebruik, gamen of gokken

Doel

Samen met de jongere inschatten welke plaats middelengebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt en welke impact dit heeft op verschillende levensdomeinen. Samen tot een besluit komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

Werkblad Mijn levensdomeinen en middelengebruik, gamen of gokken

Aan de slag

Je bevraagt de impact van middelengebruik, gamen en gokken op de verschillende levensdomeinen van de jongere. Licht toe dat de jongere op die manier een beter zicht krijgt op zijn middelengebruik, gamen of gokken en welke impact het heeft. Zo kunnen jullie samen besluiten of je deze thema's verder opneemt in de begeleiding. Levensdomeinen die niet relevant zijn voor de jongere kan je schrappen bij het begin van het gesprek. Op het werkblad is ook ruimte voorzien om extra levens-domeinen aan te vullen.

- *Welke impact heeft je gebruik/gamen/gokken op je welzijn en je gezondheid, relaties met anderen, school ...?*
- *Wat zijn positieve gevolgen? Wat zijn negatieve gevolgen?*
- *Welke gevolgen merkt je omgeving op? Wat vinden ze positief?*
- *Wie in je omgeving is bezorgd? Waarover maken ze zich zorgen? Welke negatieve gevolgen van het gebruik/gamen/gokken zien zij?*

Je kan daarbij een onderscheid maken tussen gevolgen op korte en op lange termijn, als dat haalbaar is voor de jongere.

Erken de beleving van de jongere door te reflecteren wat de jongere vertelt. Uit de jongere motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop en vraag door om het belang van de verandering te versterken.

TIP

Let op, gevolgen kunnen zowel positief als negatief zijn. Luister ook naar positieve gevolgen en vat deze kort samen, vooraleer terug de stap te zetten naar de negatieve gevolgen.

Game(L)over – Mijn leven (level 2 van 5)

Deze methodiek is een onderdeel van de online vroeginterventietool Game(L)over.

In de Mijn leven-app, wordt het gamegedrag van de jongere uitgediept in relatie tot andere levensdomeinen. De jongere wordt bevraagd over de impact die het gamen heeft op verschillende levensdomeinen en het gevoel dat hij daarbij heeft.

Het overzicht van Game(L)over in zijn geheel vind je op p. 28.

Mijn levensdomeinen en middelengebruik, gamen of gokken

MIDDEL of GEDRAG:											
	Impact op										
	Welzijn/ je goed voelen	Gezond-heid	Gezin/ familie	Vrienden/ sociaal leven	Intieme relaties/ seksualiteit	School/ werk/dag-besteding	Hobby's	Wonen	Zingeving/ spirituali-teit	...	...
Korte termijn (nu, volgende week, volgende maand)											
Lange termijn (over enkele maanden, volgend jaar of later)											



Mijn netwerk en middelengebruik, gamen of gokken

Doel

Samen met de jongere:

- Inschatten welke plaats middelengebruik, gamen of gokken in zijn netwerk inneemt.
- Zicht krijgen op welke steunbronnen hij heeft (zowel informeel als professioneel).
- Tot een besluit komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

- Werkblad Mijn netwerk
- Eventueel visualisatiemateriaal zoals duplo-poppetjes, afbeeldingen ...

Aan de slag

STAP 1: De jongere brengt zijn netwerk in kaart

De jongere noteert zijn naam in het midden van de netwerkcirkel. De cirkels errond vult hij met mensen die belangrijk zijn. De belangrijkste personen staan in de binnenste cirkel. Mensen die minder belangrijk zijn, staan verder van de jongere af, in de buitenste cirkels. De afstand tussen de jongere en de persoon op papier zegt iets over de afstand in het echte leven. Geef de jongere ruimte om personen te verplaatsen gedurende het gesprek.

Stel daarbij de volgende richtvragen:

- *Wie is belangrijk voor jou?*
- *Wie zet je in de buitenste cirkels?*
- *Wie zie je regelmatig?*
- *Wie zijn steunfiguren, bij wie kan je terecht?*
- *Met wie heb je een minder goed contact?*

Vraag telkens door:

- *Waarom staat deze persoon op deze plaats?*
- *Wat betekent deze persoon voor jou?*
- *Hoe kan je je relatie met deze persoon beschrijven?*

TIP

Bij gamen zijn online contacten erg belangrijk. Vaak is het online netwerk uitgebreider dan het offline netwerk. Vraag dus zowel naar offline als online contacten. Je kan deze verwerken in één cirkel en de jongere twee kleuren laten gebruiken, 1 voor de online en 1 voor de offline contacten. Of je kan ervoor kiezen om met 2 aparte netwerkcirkels te werken.

STAP 2: Exploreer de plaats van middelengebruik, gamen of gokken in het netwerk van de jongere

Vraag welke personen een link hebben met het middelengebruik, gamen of gokken van de jongere. Hoe meer personen een link hebben met middelengebruik , gamen of gokken en hoe minder contacten er los van zijn, hoe meer risico's. Het is een indicator dat het leven van de jongere in het teken van het middelengebruik, gamen of gokken komt te staan.

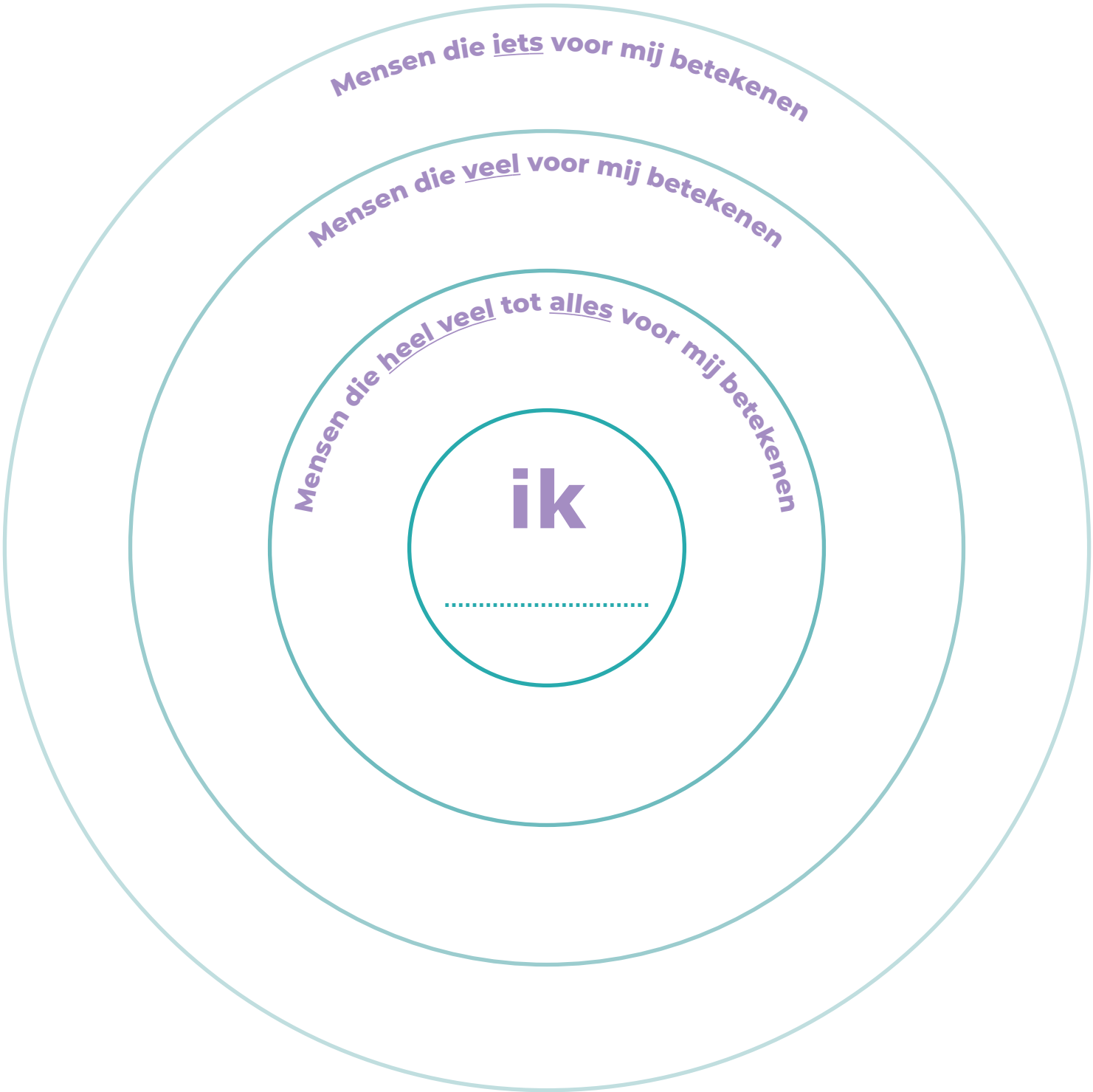
Licht toe dat de jongere op die manier een beter zicht kan krijgen op de plaats die middelengebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt, zodat jullie samen tot een besluit kunnen komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

- *Hoe staan de mensen in je netwerk tegenover je gebruik/gamen/gokken?*
- *Hoeveel mensen weten er van je gebruik/gamen/gokken?*
- *Welke personen in je netwerk gebruiken/gamen/gokken ook?*
- *Met wie gebruik/game/gok je samen?*
- *Wie gebruikt/gamet/gokt er niet?*
- *Welke invloed heeft gebruik/gamen/gokken op de contacten met de personen in je netwerk?*

TIP

Als de jongere al eerder in je begeleidingstraject zijn netwerk in kaart bracht, kan je hierop verder werken en meteen focussen op middelengebruik, gamen of gokken. Je kan ook verderbouwen op deze methodiek bij het maken van een veranderplan. Gebruik daarvoor de methodiek Waar vind ik steun op p. 129.

Mijn netwerk





Mijn levenslijn en middelengebruik, gamen of gokken (deel 1)

Doel

Samen met de jongere inschatten welke plaats middelengebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt en hoe dit geëvolueerd is. Samen tot een besluit komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

Materiaal

Papier en pen of tekenmateriaal of tijdschriften, schaar en lijm

Aan de slag

STAP 1: **De jongere brengt belangrijke gebeurtenissen in zijn leven in kaart**

Vraag aan de jongere om een lijn te tekenen die zijn leven tot nu toe voorstelt. Op deze lijn geeft hij belangrijke levensgebeurtenissen weer. Dit kunnen zowel positieve als negatieve gebeurtenissen zijn. Denk aan: eigen geboorte, geboorte van broers of zussen, naar school gaan, 16 jaar worden, 18 jaar worden, scheiding van de ouders, eerste relatie, verhuis, contact met hulpverlening, geplaatst worden, rijbewijs behalen, verlies van vrienden of nieuwe vrienden ontmoeten, overlijden van personen in de nabije omgeving ... Laat de jongere starten met de grote ijkpunten en ga gaandeweg meer in detail. Vraag naar de levensdomeinen die de jongere niet spontaan ter sprake brengt. Je kan de jongere laten schrijven, tekenen of werken met beelden uit tijdschriften.

STAP 2: **Exploreer het middelengebruik, gamen of gokken doorheen de levensloop**

Vraag of je de jongere een aantal vragen mag stellen over zijn middelengebruik, gamen of gokken door-heen zijn levensloop. Licht toe dat de jongere op die manier een beter zicht kan krijgen op de plaats die middelengebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt, zodat jullie samen tot een besluit kunnen komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

Laat de jongere informatie over zijn middelengebruik, gamen of gokken, aanvullen op de levenslijn. Vraag door naar factoren die meespeelden in de evolutie van het middelengebruik. Denk hierbij ook aan sterktes en hulpbronnen die maakten dat men in een bepaalde periode minder of niet gebruikte, gamede of gokte. Je kan ook doorvragen naar de impact van het middelengebruik of gedrag op de verschillende levens-domeinen van de jongere.

Druk je begrip uit door de antwoorden van de jongere te reflecteren.

- *Wanneer gebruikte je voor de eerste keer? Wie was erbij? Wat was de aanleiding?*
- *Met welk spel startte je met gamen? Met wie speelde je dat?*
- *Wanneer speelde je voor het eerst op de bingo, op sportweddenschappen ...? Wanneer speelde je voor het eerst online?*
- *Hoe evolueerde het gebruik? Wanneer gebruikte je meer, wanneer gebruikte je minder? Welke periodes gebruikte je niet? Wat was de aanleiding daarvoor? Wat hielp om te minderen of te stoppen?*
- *Ben je ook andere middelen gaan gebruiken?*

TIP

Als de jongere al eerder in je begeleidingstraject een levenslijn maakte, kan je hierop verder werken en vragen hoe zijn middelengebruik, gamen of gokken was op verschillende momenten. Je kan de levenslijn ook gebruiken om de motivatie voor verandering te versterken. Gebruik daarvoor de methodiek Mijn levenslijn en middelengebruik, gamen of gokken (deel 2) op p. 114. Als de jongere daarmee akkoord gaat, kan je foto's nemen van zijn levenslijn zodat hij die zelf kan bewaren en je er eventueel later op kan verder werken.

Motivatie tot veranderen versterken

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

Motivatie tot veranderen versterken

Met deze methodieken geef je de jongere het nodige inzicht en versterk je de motivatie en het zelfvertrouwen om met zijn middelengebruik aan de slag te gaan.

4. Inzicht krijgen in eigen middelengebruik, gamen of gokken

- Informatie geven p. 55
- Dagboek van mijn middelengebruik p. 64
- Dagboek van online en offline activiteiten p. 67
- Dagboek gokken p. 71
- In welke situaties gebruik, game of gok ik? p. 74

5. Het belang van verandering vergroten

- Voor- en nadelenbalans p. 78
- De trappenvraag: waar wil ik naartoe? p. 88
- De wondervraag: wat wil je? p. 91
- Levenscirkel p. 94
- Mijn waarden p. 96

6. Versterken van vertrouwen in verandering

- Meetlat van vertrouwen (en belang) p. 102
- Wie ben ik? p. 105
- Kwaliteitenspel p. 107
- Een positieve bril p. 112
- Mijn levenslijn en middelengebruik, gamen of gokken (deel 2) p. 114

Terug naar de methodieken
Opmerken, aankaarten, inschatten
p. 31

Naar de methodieken
Een veranderplan maken
p. 116



4. Inzicht krijgen in eigen middelengebruik, gamen of gokken

Informatie geven

Doel

De jongere krijgt meer inzicht in (de risico's van) zijn gedrag en wordt aan het denken gezet over zijn gedrag. Doordat de jongere redenen om te veranderen verwoordt, wordt zijn motivatie voor verandering versterkt.

Materiaal

- Kennistesten van De Druglijn
- Productinformatie: brochures en websites
- Veelgestelde vragen
- Iedereen drinkt, iedereen blowt?
- Psycho-educatief pakket De invloed van Mens, Middel en Milieu (MMM) op druggebruik en drugproblemen
- BackPAC

Aan de slag

STAP 1: **Wek interesse in de informatie.**
Lok bereidheid om te luisteren en interesse in de informatie uit met een open vraag. Vraag wat de jongere al weet of zou willen weten of vraag toestemming om informatie te geven. Het kan zinvol zijn om expliciet te benadrukken dat wat de jongere met de informatie doet, zijn verantwoordelijkheid is.

Wat weet je al over de impact van cannabis op gevoelens?
Wat zou je willen weten over ...?

Een van je vrienden maakt zich zorgen over je cannabisgebruik, want hij had gehoord dat je hiervan psychotisch kan worden. Vind je het ok als we samen opzoeken of dit klopt en welke mogelijke risico's er zijn?

Zou je graag de resultaten bekijken van de vragenlijst die je beantwoord hebt?
Wat je met de info doet, is jouw keuze.

STAP 2: **Geef informatie op een neutrale en niet-veroordelende manier.**
Gebruik de materialen om informatie mee te geven. Door deze materialen te gebruiken, stel je jezelf niet als expert op. Je bekijkt de info samen met de jongere, jullie zijn gelijkwaardige partners. Vraag daarbij wat de jongere van de info vindt.

Geef niet te veel informatie tegelijk, maar doseer. Geef zo mogelijk gepersonaliseerde informatie, specifiek voor de jongere.

Cannabis versterkt iemands stemming en gevoelens, zowel positieve als negatieve. Wie zich slecht voelt, kan zich daardoor nog slechter gaan voelen.

STAP 3: Ontlok een reactie met een open vraag

Laat de jongere zelf conclusies trekken. Zeg de jongere niet hoe hij de informatie zou moeten interpreteren of welke conclusies hij zou moeten trekken. Vraag de jongere wat hij denkt over de informatie of wat hij zou willen doen. De jongere is hierdoor zelf aan het woord, krijgt meer inzicht en kan motieven voor verandering uiten.

Herken je dit?
Wat vind je daarvan?
Op welke manier is dit op jou van toepassing?
Waarover maak je je het meest zorgen?
In welke mate maakt dit je ongerust?

Erken de beleving van de jongere door te reflecteren wat de jongere vertelt. Uit de jongere motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop en vraag door om het belang van de verandering te versterken.

TIPS

- De doelstelling bij het meegeven van informatie is niet om de jongere te overtuigen, maar om hem in staat te stellen zicht te krijgen op zijn situatie. Net zoals jij expert bent in jouw vakgebied, is de jongere expert in zijn eigen leven. Hij kent zichzelf en zijn situatie het best. Het is belangrijk niet voorbij te gaan aan wat de jongere al weet of al geprobeerd heeft. Je zal dus op een interactieve manier informatie uitwisselen.

- Als de jongere informatie geeft over een middel vanuit zijn eigen ervaring (bijvoorbeeld hoe hij het effect ervaart), erken dan zijn beleving. Als de jongere een effect beschrijft dat niet lijkt te kloppen met wat je weet over dat middel, vraag dan door. Vermijd in discussie te gaan. Zoek dan liever samen objectieve informatie op, ook al ken je zelf het antwoord al.

- Wil je graag advies meegeven over middelengebruik of verslavend gedrag? Ook dan kan je de hier beschreven stappen gebruiken. Je wekt interesse voor het advies dat je wil meegeven, je vraagt toestemming hiervoor, je geeft het advies op een neutrale niet-veroordelende manier en je polst naar de beleving van de jongere. Belangrijk bij advies is om te benadrukken dat de jongere zelf vrij is om te beslissen wat hij met dit advies doet.

- Ouders of andere vertrouwensfiguren zijn vaak niet vertrouwd met alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen of gokken. Ook voor hen kan informatie interessant zijn. Je kan hen bij de werkvormen in deze rubriek betrekken of op een andere manier informatie verschaffen. Denk daarbij zeker ook aan www.druglijn.be en aan de flyers en brochures van De Druglijn die je gratis kan downloaden of bestellen op www.vad.be. Een aantal brochures richt zich specifiek tot (anderstalige) ouders.

Kennistesten van De Druglijn

De jongere test zijn kennis over een bepaald middel. Via de feedback op zijn antwoorden krijgt hij op een neutrale manier correcte informatie.

Op www.druglijn.be/test-jezelf vind je kennistesten over onder andere alcohol, cannabis, gamen en gokken. De testen bestaan uit tien à vijftien vragen.

Jongeren kunnen zelfstandig aan de slag met de kennistesten, maar ze kunnen ook een handig hulpmiddel zijn om in te zetten tijdens een begeleiding. Jongeren stellen zich soms op als expert ter zake en gaan ervan uit dat een hulpverlener niet veel weet over middelengebruik, gamen of gokken. Er leven echter ook veel misvattingen over middelengebruik bij jongeren. Samen kan je info opzoeken en/of een kennistest doen. Je krijgt meteen neutrale, correcte info, die toelaat verkeerde denkbeelden te doorprikken.

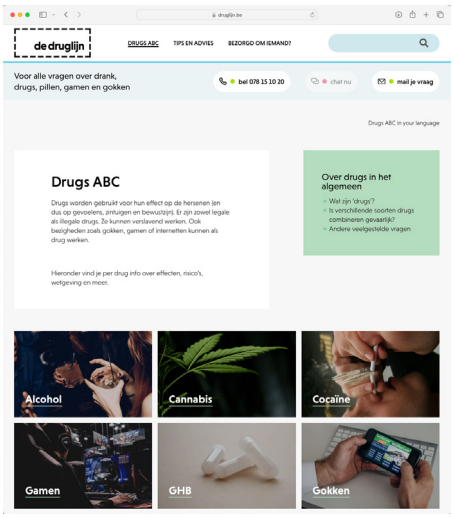
TIP

Nood aan extra achtergrondinformatie? Check Drugs ABC. Je kan als hulpverlener de kennistesten ook gebruiken om te checken hoe up-to-date je eigen kennis is.

Productinformatie: brochures en websites

Bevestig de jongere als hij correcte informatie geeft. Vraag wat hij meer wil weten over het middel of gedrag in kwestie en geef hem bijkomende informatie. Vermijd discussie als hij foutieve informatie geeft. Zoek in dat geval meer informatie. De volgende websites en brochures kunnen je daarbij helpen.

Websites:



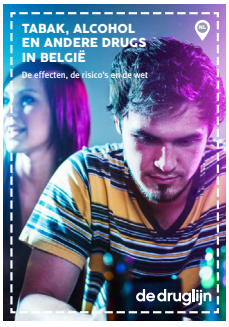
- www.druglijn.be: op Drugs ABC vind je per drug en gedrag informatie over effecten, risico's, wetgeving en meer. Een deel van deze info vind je ook terug in verschillende talen. Je vindt er, onderaan de pagina van elke drug/elk gedrag, ook een antwoord op de meest gestelde vragen aan De Druglijn over deze drug, gamen of gokken.



- Op www.safensound.be vind je meer specifieke productinfo terug op maat van de elektronische dance scene. Gaat de jongere regelmatig uit en gebruikt hij middelen zoals GHB, Ketamine, MDMA of andere? Dan kan je hier meer info terugvinden over de samenstelling, werkingsduur en risico's. Per middel vind je ook tips terug om de risico's van het middelengebruik te beperken (zoals verantwoord doseren, zuiverheid ...).

Brochures:

Op www.vad.be vind je heel wat flyers en brochures voor wie op één of andere manier in aanraking komt met middelengebruik, gamen of gokken. Sommige brochures bevatten vooral productinformatie, andere gaan in op specifieke thema's of doelgroepen. Je kan dit materiaal gratis downloaden of bestellen.
We lichten er enkele specifieke brochures uit:



- **Voor anderstaligen**: de brochure Tabak, alcohol en andere drugs in België werd geschreven voor anderstaligen, en gaat in op de effecten, risico's en wetgeving van tabak, alcohol, medicatie, cannabis, speed & cocaïne, energiedranken en gokken. De brochure is beschikbaar in het Frans, Engels, Arabisch, Turks, Roemeens, Russisch, Pasjtoe, Pools en Albanees. Er zijn twee extra versies die enkel als download beschikbaar zijn: Somalisch en Farsi.

- **In eenvoudig Nederlands**: met de brochurereeks Wat je moet weten over ... geef je op een eenvoudige manier informatie over alcohol, hasj & wiet of gamen aan personen die verbaal en/of cognitief minder sterk zijn. De brochures zijn volledig op maat gemaakt voor personen die baat hebben bij eenvoudige en eenduidige informatie, zoals mensen met een beperking, anders lerenden en mensen met een beperkte kennis van het Nederlands.











- **Voor jongeren**: Drink, drank, dronk is een informatiebrochure over alcohol voor jongeren. Wat zijn de effecten van alcohol op je lichaam? Hoe behoud je als 16-18-jarige de controle als je alcohol gebruikt? Wat kan je doen om de risico's te beperken? Deze brochure brengt alle informatie hierover samen op maat van jongeren.

TIP

Zoek je als hulpverlener zelf informatie? Ga dan naar Informatie en materialen voor hulpverleners op p. 24-25.

Veelgestelde vragen

Doel

Objectieve informatie geven over (de evolutie van) middelenproblemen of problemen met gamen of gokken, over minderen of stoppen met middelengebruik, gamen of gokken.
Verkeerde denkbeelden bij de jongere doorprikken.

Materiaal

Druglijnpagina's Veelgestelde vragen over:

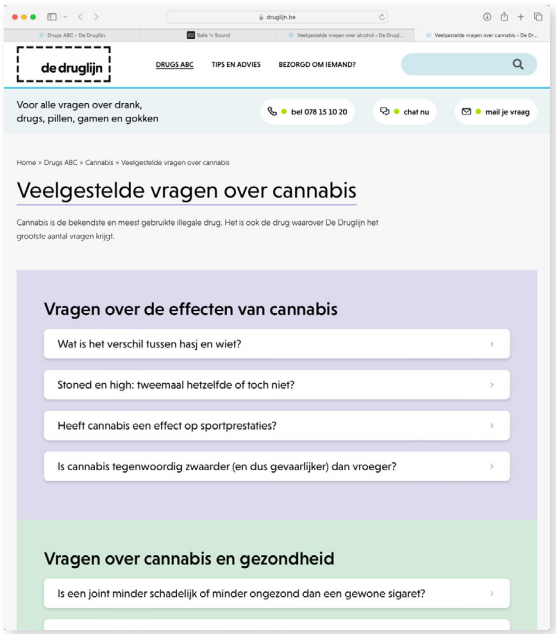
- Alcohol
- Cannabis
- Gamen
- Gokken
- Drugs algemeen

Gebruikt de jongere andere middelen?
Dan vind je de veelgestelde vragen in Drugs ABC, onder de drug in kwestie.

Aan de slag

Ga naar de' Veelgestelde vragen' van het middel dat de jongere gebruikt. Je kan er een vraag uithalen die tijdens jullie gesprek al eerder aan bod kwam. Of je kan de lijst met vragen samen met de jongere bekijken. Vraag de jongere om er een vraag uit te pikken waar hij graag een antwoord op zou willen. Pols voor je verder doorklikt naar welk antwoord de jongere op deze vraag verwacht. Neem vervolgens samen het antwoord op de vraag door. Als er nood is aan meer info, kan je verder op zoek gaan via de suggesties die op de pagina worden gegeven. Ga niet in discussie, maar laat de info voor zich spreken.





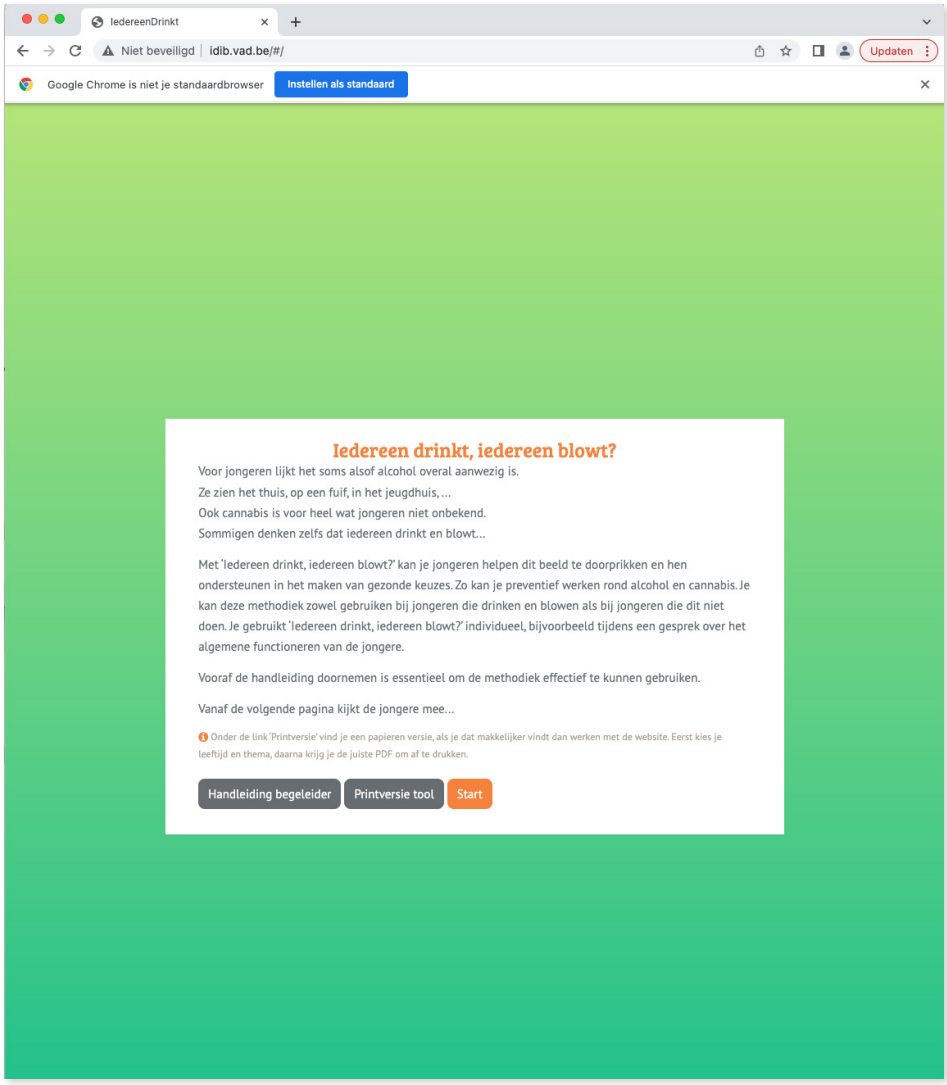
Iedereen drinkt, iedereen blowt?

Iedereen drinkt, iedereen blowt? is een online tool om met jongeren individueel te werken rond alcohol en/of cannabis. Nadat je geslacht, leeftijd en thema (alcohol of cannabis) hebt aangeduid, doorloop je samen met de jongere de opeenvolgende vragen en bijhorende feedback.

Met vier korte vragen wordt bij de jongere gepeild naar zijn eigen alcohol- en/of cannabisgebruik en naar zijn perceptie van het gebruik van zijn leeftijdsgenoten. De jongere krijgt onmiddellijk objectieve feedback over het gebruik van zijn leeftijdsgenoten (gebaseerd op de recentste cijfers van de VAD-Leerlingen-bevraging), met als doel zijn perceptie te corrigeren indien nodig.

Door correcte informatie over het gebruik en de normen rond gebruik bij leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht wordt het eigen gedrag in een ander daglicht geplaatst. Hierdoor wordt het gedrag van de jongere bekrachtigd of bijgestuurd. Dit draagt bij tot zijn motivatie om gebruik te stoppen of te verminderen, of om niet-gebruik vol te houden.

Op de startpagina vind je als hulpverlener een link naar de handleiding en de printversie van de tool.



Psycho-educatief pakket
De invloed van Mens, Middel en Milieu (MMM) op druggebruik en drugproblemen

Met het psycho-educatief pakket De invloed van Mens, Middel en Milieu (MMM) op druggebruik en drugproblemen kan je jongeren en hun omgeving inzicht geven in:

- Hoe een eerste gebruik van middelen optreedt.
- Hoe iemand al dan niet evolueert naar problematisch middelengebruik (riskant middelengebruik, verslaving) of gedrag (gamen en gokken).
- Hoe afhankelijkheid en verslaving in stand worden gehouden.
- Dat het effect (roes, risico's ...) van een drug niet alleen bepaald wordt door het middel (de drug), maar ook door de gebruiker en de context (setting) waarin wordt gebruikt.
- Wat maakt dat het behandeldoel al dan niet wordt bereikt.
- Welke gevolgen afhankelijkheid en verslaving met zich mee kunnen brengen.

De map bevat een hele reeks kaartjes. Op elk kaartje staat één mogelijke factor, elk uit de Mens-, Middel- of Milieu-categorie. Naast de kaartjes zijn er een aantal affiches, waarop het MMM-model afgebeeld staat als drie in elkaar grijpende tandwielen.

Je kan de kaartjes en affiches op verschillende manieren gebruiken. De map geeft vijf voorbeeldmethodieken mee, die elk vertrekken vanuit een basisvraag:

1. Hoe komt het dat mensen middelen gebruiken, gamen of gokken?
2. Welke factoren kunnen ervoor zorgen dat mensen problemen krijgen met middelengebruik, gamen of gokken?
3. Wat zijn mogelijke gevolgen van (problematisch) middelengebruik of gedrag? Voor jezelf en je omgeving?
4. Wat bepaalt het effect van een drug?
5. Wat zijn mijn risicofactoren en beschermende factoren?

Voor de antwoorden die de jongere of iemand uit de context geeft, kunnen bijpassende kaartjes gezocht worden. Tijdens het gesprek worden die kaartjes in de drie categorieën (Mens, Middel en Milieu) geordend. Dat kan bijvoorbeeld door ze te schikken in het MMM-schema op één van de affiches. Zo wordt het samenspel van die verschillende factoren, in de concrete situatie van de jongere, overzichtelijk gemaakt.

Je kan het pakket bestellen of gratis downloaden op www.vad.be.

TIP

Wil je graag meer weten over het MMM-model? De online cursus De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen biedt de nodige achtergrond.
Je vindt deze cursus op vormingen.vad.be.

BackPAC

BackPAC is een individuele interventie, bestaande uit twee gesprekken, voor jongeren van 12 tot 15 jaar die alcohol en/of cannabis gebruiken. De interventie focust op jongeren met specifieke persoonlijkheidstypes. Het sensatiezoekend, impulsief, angstgevoelig en negatief denkend persoonlijkheidstype hangen samen met een verhoogd risico op middelenproblemen.

Doel is jongeren te informeren over hoe persoonlijkheidstypes een impact kunnen hebben op middelengebruik. En om hen inzicht te geven in hun persoonlijkheid en de manier waarop ze omgaan met moeilijke situaties.

In deze fase van het begeleidingsproces, waarin je de jongere helpt om inzicht te krijgen in zijn middelengebruik, gamen of gokken, kan je BackPAC vooral gebruiken om te informeren. In een verdere stap kan je met deze methodiek aan de slag om jongeren inzicht te geven in hun eigen gedrag en hen alternatieve copingvaardigheden aan te leren.

BackPAC kan je gratis downloaden of bestellen.

In deze stap heb je volgende filmpjes en werkbladen nodig:

- Inleiding Angstgevoelig/negatieve gedachten
- Inleiding Sensatiezoekend/impulsief

Je toont de twee inleidende filmpjes en vraagt in welk filmpje de jongere zich het best herkent.
Geef info over het type persoonlijkheid dat bij het filmpje aansluit, de uitleg is hierbij belangrijker dan de naam van het type persoonlijkheid.

- Angstgevoelig/negatieve gedachten: je bent waarschijnlijk iemand die zich vaak gespannen voelt en eerder gevoelig is voor angst. Je ziet de dingen niet altijd positief in en je hebt soms wel eens negatieve gedachten.
- Sensatiezoekend/impulsief: je bent waarschijnlijk iemand die vaak dingen doet zonder eerst goed na te denken, je reageert meteen. Je houdt van spannende dingen en je zoekt nieuwe sensaties op.

Dit betekent niet dat je je altijd zo zal gedragen, maar in bepaalde situaties zal je sneller sensatiezoekend/impulsief of angstig/negatief denkend reageren.
Dit is helemaal niet fout, het gebeurt spontaan, zonder erbij stil te staan.



Misschien is je alcohol- of druggebruik wel een manier om met je angstige/negatieve gedachten om te gaan of net een manier om aan je drang naar spanning te voldoen.

Dagboek van mijn middelengebruik

Doel

De jongere krijgt inzicht in zijn eigen gebruikspatroon en wordt aan het denken gezet over zijn gedrag. Doordat de jongere redenen om te veranderen verwoordt, wordt zijn motivatie voor verandering versterkt. De jongere krijgt inzicht in eigen vaardigheden om middelengebruik onder controle te houden. Zo wordt het vertrouwen in zijn verandermogelijkheden versterkt.

Materiaal

- Werkblad Dagboek van mijn middelengebruik
- Variant: online dagboek

Aan de slag

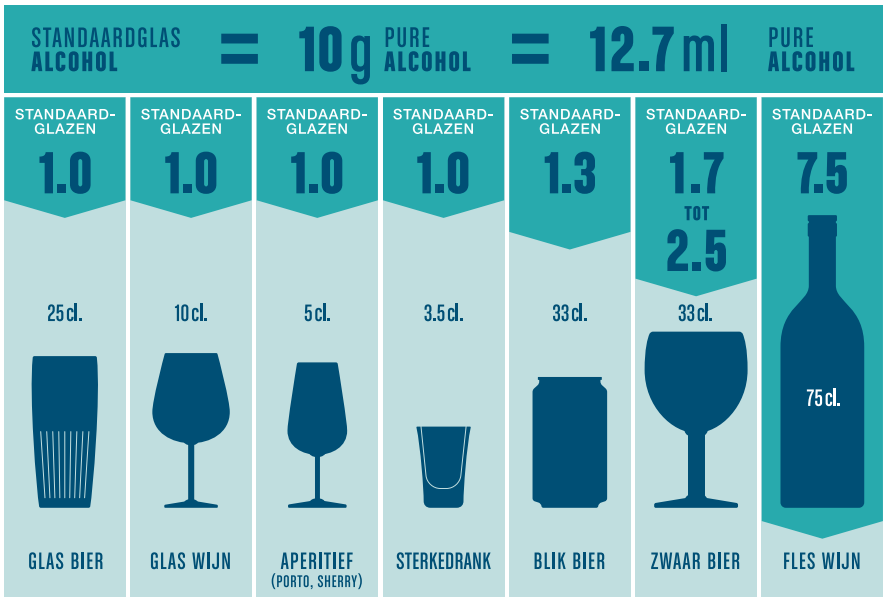
STAP 1: Opdracht dagboek

Vraag aan de jongere om zijn middelengebruik gedurende een week bij te houden. Breng het dagboek aan als een voorstel. Benadruk dat de jongere het voor zichzelf kan doen, om zicht te krijgen op zijn middelengebruik.

De jongere vult per dag in of hij in contact is gekomen met het middel of hij zin heeft gehad in het middel en of hij gebruikt heeft, waar, met wie en hoeveel. Het is niet zo belangrijk dat de jongere het dagboek strikt waarheidsgetrouw invult, wel dat hij nadenkt over zijn middelengebruik.

Voorbeeld

Wanneer de jongere alcohol gebruikt, licht dan toe dat dit in standaardglazen geteld wordt. Dit kan je doen aan de hand van onderstaand schema. Meer info over de standaardglazen en de richtlijn verantwoord alcoholgebruik vind je in de infofiche Richtlijn voor alcoholgebruik.



STAP 2: Dagboek bespreken

Na een week bespreek je het dagboek. Bevestig de inspanningen van de jongere voor het invullen ervan. Als de jongere de opdracht niet gemaakt heeft, keur dit niet af. Erken dat dit niet eenvoudig is. Stel dan voor om het dagboek samen in te vullen voor de afgelopen week.

Stel open vragen om de jongere te laten concretiseren en te laten nadenken over zijn middelengebruik:

- *Wat valt je op als je je weekoverzicht bekijkt?*
- *In welke mate komt het overeen met je gebruik in andere weken?*
- *Wanneer gebruik je wel/niet?*
- *Met wie gebruik je?*
- *Wat ging er aan het gebruik vooraf?*
- *Wat denk je en voel je?*
- *Hoe stopt het?*

Laat de jongere zelf conclusies trekken. Help hem daarbij door bepaalde vragen te stellen: Wat is de rode draad, welk patroon zit er in je middelengebruik? Bijvoorbeeld: Ik merk dat ik altijd drink als ik ruzie heb gehad. De drang is soms zo groot dat ik aan niks anders meer kan denken. Help hem om zo een inschatting te maken van de mate waarin het middelengebruik een gewoontepatroon geworden is dat nog moeilijk te doorbreken is. Je laat de jongere zelf de link leggen tussen zijn problemen en het middelengebruik. Op die manier versterk je de bezorgdheid van de jongere en het belang van verandering.

Erken de inzichten van de jongere door te reflecteren wat hij vertelt. Uit de jongere bezorgdheid of motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop om het belang van de verandering te versterken.

Zet de momenten waarop de jongere niet of minder gebruikt in de verf. Vraag naar uitzonderingen:

- *Wanneer is het gebruik minder?*
- *Wat doe je dan anders?*
- *Op welke momenten had je zin om te gebruiken, maar heb je niet gebruikt? Waar had dat mee te maken?*
- *Waardoor heb je op sommige momenten geen nood aan gebruiken?*
- *Wat helpt je om niet te gebruiken?*

Momenten, plaatsen, vrienden waarmee niet gebruikt wordt, brengen je op het spoor van mogelijkheden om het middelengebruik in de hand te houden en van hulpbronnen voor verandering. Ook met de vraag Wanneer stopt het? laat je de jongere verwoorden welke zelfcontrolemechanismen hij inzet. Op die manier versterk je het vertrouwen van de jongere in zijn verandermogelijkheden. Wissel je vragen af met reflecties.

Variant

Als dit makkelijker werkt voor de jongere, kan hij een online dagboek bijhouden. Met m-Path, ontwikkeld door KU Leuven, kan je een dagboek op maat van de jongere opstellen. Je kan instellen wanneer de jongere een herinnering krijgt op zijn smartphone om het dagboek in te vullen.
Als hulpverlener krijg je een overzicht op je persoonlijke online overzichtspagina.

Dagboek van mijn middelengebruik

Schrijf iedere dag op wat je gebruikt.

Voorbeeld

Maandag	
Ben je ermee in contact gekomen	(JA)/NEE
Heb je zin gehad?	(JA)/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	(JA)/NEE Hoeveel: 's avonds 1 xtc-pil

Maandag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Dinsdag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Woensdag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Donderdag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Vrijdag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Zaterdag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Zondag	
Ben je ermee in contact gekomen	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebruikt? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Dagboek van online en offline activiteiten

Doel

De jongere krijgt meer inzicht in zijn gamegedrag en hoe dit zich verhoudt tot andere activiteiten. Hij krijgt zo meer inzicht in de impact van het gamen op zijn leven. Doordat de jongere redenen om te veranderen verwoordt, wordt zijn motivatie voor verandering versterkt. De jongere krijgt inzicht in eigen vaardigheden om het gamen onder controle te houden. Zo wordt het vertrouwen in zijn verandermogelijkheden versterkt.

Materiaal

Werkblad Dagboek van online en offline activiteiten of werkblad Mijn week en gamen

Aan de slag

STAP 1: Opdracht dagboek

Vraag aan de jongere om gedurende een week zijn online activiteiten (virtual life) en offline activiteiten (real life) bij te houden. Benadruk dat hij op deze manier zelf een zicht kan krijgen op zijn gamen. De jongere vult per dag in welke online en offline activiteiten hij gedaan heeft, hoeveel tijd hij eraan besteed heeft en hoe hij zich daarbij voelde. Bekijk met de jongere op welk moment van de dag hij het dagboek kan invullen.

STAP 2: Dagboek bespreken

Na een week bespreek je het dagboek. Bevestig de inspanningen van de jongere voor het invullen ervan. Als de jongere de opdracht niet gemaakt heeft, keur dit niet af. Erken dat dit niet eenvoudig is. Stel dan voor om het dagboek samen in te vullen voor de afgelopen week.
Aan de hand van volgende vragen kan je de jongere conclusies laten trekken uit zijn dagboekregistratie.

- *Wat valt je op?*
- *In welke mate komt dit overeen met je gamegedrag in andere weken?*
- *Wanneer game je wel/niet?*
- *Welk patroon zie je in het gamen? Welke dagen, tijdstippen, aanleiding ...?*
- *Wanneer game je samen met anderen en wanneer alleen? Game je met online of offline vrienden?*
- *Hoeveel geld gaf je uit aan het gamen? (bv. ingame aankopen, e-sport weddenschappen ...).*
- *Hoe is de verhouding tussen online en offline activiteiten?*
- *Wat vind je leuke activiteiten online en offline?*
- *Wanneer kies je voor gamen, wanneer voor offline activiteiten?*
- *Hoe voel je je bij online en offline activiteiten?*
- *Hoe tevreden ben je over het resultaat van een gamesessie?*
- *Wat doet het met je als het minder vlot loopt?*
- *Wanneer stop je met gamen?*

Door de jongere zelf conclusies te laten trekken, help je hem om een inschatting te maken van de mate waarin gamen een gewoontepatroon geworden is dat nog moeilijk te doorbreken is. Je laat de jongere zelf de link leggen tussen zijn problemen en het gamen. Op die manier versterk je de bezorgdheid van de jongere en het belang van verandering. Erken de inzichten van de jongere door te reflecteren wat hij vertelt. Uit de jongere bezorgdheid of motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop om het belang van de verandering te versterken.

TIPS

- Door de vraag Wanneer stop je met gamen? te stellen, peil je naar de mogelijkheden van de jongere om zijn gamegedrag te begrenzen. Het geeft je meer info over de grenzen die de jongere zichzelf oplegt en de aanwezigheid van steunfiguren.
- Bij problematisch gamegedrag zijn er vooral (bevredigende) online activiteiten ten koste van (verplichte) offline activiteiten. Dit kan helpen om in te schatten of gamen problematisch is.

Game(L)over – Mijn agenda (level 4 van 5)

In de online vroeginterventietool Game(L)over zit een soortgelijke methodiek als 'Dagboek van online en offline activiteiten'. In de Mijn agenda-app, wordt ingezoomd op de tijd die de jongere op een gemiddelde week- en weekenddag besteedt aan gamen en andere activiteiten. Het in kaart brengen van de tijds-besteding is een noodzaak voor het herwinnen van de controle.

Het overzicht van Game(L)over in zijn geheel vind je op p. 28.

Dagboek van online en offline activiteiten

Geef per dag een kort overzicht van wat je gedaan hebt. Zet voor elke activiteit een kruisje in de kolom offline of online. Omcirkel de smiley die best past bij hoe je je erna voelde.

Voorbeeld:

Dag: woensdag

Tijdstip	Wat deed ik?	Offline	Online	Hoe lang?	Hoe voelde ik mij achteraf?
2-7u	slapen	x		5 u	
7u	Opstaan, GSM checken en iets eten	x	x	30 min	
7u30	gamen		x	45 min	
8u15	naar school	x		8 u	

Dag:

Tijdstip	Wat deed ik?	Offline	Online	Hoe lang?	Hoe voelde ik mij achteraf?
					
					
					
					
					
					
					
					

Mijn week en gamen

Maak een overzicht van je week door het schema in te kleuren.

UUR	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZAT	ZON
00:00 - 05:00							
05:00 - 06:00							
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
23:00 - 00:00							



Geef elk thema een andere kleur.

LEGENDE

SLAPEN	Slapen
HYGIENE	Je wassen, douchen, omkleden ...
ETEN	Maaltijden en eten klaarmaken
ONDERWEG	Je verplaatsen naar school/werk/dagbesteding, familie/vrienden, hobby's ...
SCHOOL/WERK	School, werk, dagbesteding, vrijwilligerswerk ...
HUISHOUDEN	Huishoudelijke taken: afwas, poetsen, boodschappen doen ...
GAMEN	Online games, offline games, spelconsoles, info en filmpjes bekijken over games ...
HOBBY's	Creatief bezig zijn, muziek luisteren, sporten, uitgaan ...
FAMILIE EN VRIENDEN	Tijd doorbrengen met familie en vrienden ...
SERIES EN FILMS KIJKEN	Netflix, Disney+ ...
SOCIALE MEDIA	TikTok, Snapchat, BeReal, YouTube, Instagram, Facebook ...



Dagboek gokken

Doel

De jongere krijgt inzicht in zijn eigen gokpatroon en wordt aan het denken gezet over zijn gedrag. Doordat de jongere redenen om te veranderen verwoordt, wordt zijn motivatie voor verandering versterkt. De jongere krijgt inzicht in eigen vaardigheden om het gokken onder controle te houden. Zo wordt het vertrouwen in zijn verandermogelijkheden versterkt.

Materiaal

Werkblad Dagboek gokken

Aan de slag

STAP 1: Opdracht dagboek

Vraag aan de jongere om het gokken gedurende een week bij te houden. Breng het dagboek aan als een voorstel. Benadruk dat de jongere het voor zichzelf kan doen, om zicht te krijgen op zijn gokgedrag. Neem het werkblad Dagboek gokken erbij en overloop dit samen. Vraag de jongere om per dag in te vullen hoe groot de wens/drang was om te gokken, hoeveel tijd en geld hij aan gokken heeft besteed, wat hij voor en na het gokken deed en hoe hij zich toen voelde. Geef aan dat het beknopt mag zijn, het dagboek dient enkel als een geheugensteuntje. Het is niet zo belangrijk dat de jongere dit strikt waarheidsgetrouw invult, wel dat hij nadenkt over het gokken.

STAP 2: Dagboek bespreken

Bespreek het dagboek in je volgend contact. Bevestig de inspanningen van de jongere voor het invullen ervan. Als de jongere de opdracht niet gemaakt heeft, keur dit niet af. Erken dat dit niet eenvoudig is. Stel dan voor om het dagboek samen in te vullen voor de afgelopen week.
Stel open vragen om de jongere te laten concretiseren en te laten nadenken over zijn middelengebruik:

- *Wat valt je op als je je weekoverzicht bekijkt?*
- *In welke mate komt het overeen met je gokgedrag in andere weken?*
- *Wanneer gok je wel/niet?*
- *Met wie gok je?*
- *Wat ging er aan het gokken vooraf?*
- *Wat denk je en voel je?*
- *Hoeveel tijd/geld besteed je aan het gokken?*

Laat de jongere zelf conclusies trekken, help hem door bepaalde vragen te stellen: Wat is de rode draad, welk patroon zit er in het gokken?

Bijvoorbeeld: Ik merk dat ik altijd wil gokken als ik ruzie heb gehad. De drang is soms zo groot dat ik aan niks anders meer kan denken.

Help hem om zo een inschatting te maken van de mate waarin het gokken een gewoontepatroon geworden is dat nog moeilijk te doorbreken is. Je laat de jongere zelf de link leggen tussen zijn problemen en het gokken. Op die manier versterk je de bezorgdheid van de jongere en het belang van verandering.

Erken de inzichten van de jongere door te reflecteren wat hij vertelt. Uit de jongere bezorgdheid of motieven om te veranderen, focus de reflecties dan daarop om het belang van de verandering te versterken.

Zet de momenten waarop de jongere niet gokt in de verf. Vraag naar uitzonderingen:

- *Wanneer gok je niet? Wanneer heb je weinig/geen zin om te gokken?*
- *Wat is er dan anders?*
- *Wat doe je dan anders?*
- *Op welke momenten had je zin om te gokken, maar heb je niet gegokt? Waar had dat mee te maken?*
- *Waardoor heb je op sommige momenten geen nood om te gokken?*
- *Wat helpt je om niet te gokken?*

Momenten, plaatsen, vrienden waarmee niet gegokt wordt, brengen je op het spoor van mogelijkheden om het gokken in de hand te houden en van hulpbronnen voor verandering.

Dagboek gokken

Datum	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
In welke mate denk ik het gokken vandaag te kunnen laten? Geef een cijfer van 0 tot 10 (niet tot volledig)							
In welke mate denk ik dat mijn gokken onder controle is? Geef een cijfer van 0 tot 10 (niet tot volledig)							
Hoe groot is/was mijn wens/drang om te gokken? Geef een cijfer van 0 tot 10 (geen tot zeer hoog)							
Hoeveel tijd (uren en minuten) heb ik aan gokken besteed?							
Hoeveel geld heb ik aan gokken besteed?							
Wat deed ik voor het gokken?							
Wat deed ik na het gokken?							
Hoe voelde ik me voor het gokken (bv. blij, bang, boos of bedroefd)?							
Hoe voelde ik me na het gokken (bv. blij, bang, boos of bedroefd)?							



In welke situaties gebruik, game of gok ik?

Doel

De jongere krijgt inzicht in de factoren die bij hem middelengebruik, gamen of gokken uitlokken.

Materiaal

Werkblad In welke situaties gebruik, game of gok ik?

Aan de slag

STAP 1: **Breng samen in kaart in welke situaties de jongere middelen gebruikt, gamet of gokt.**
Start met het werkblad In welke situaties gebruik, game of gok ik. Geef mee dat dit situaties en momenten zijn waarop mensen middelen gebruiken, gamen of gokken. Licht toe dat het invullen kan helpen om een zicht te krijgen op de momenten waarop hij gebruikt, gamet of gokt.

Vraag toestemming aan de jongere: vraag of het ok is om deze oefening te maken.
Je kan deze oefening als opdracht meegeven of je kan de jongere tijdens het gesprek de tijd geven om de lijst in te vullen.

STAP 2: **Laat de jongere nadenken over patronen.**
Vraag aan de jongere of jullie de lijst samen kunnen overlopen. Laat daarbij zoveel mogelijk de jongere aan het woord. Vraag hem naar de rode draad en welke patronen hij ziet. Dit kan je doen door de volgende vragen te stellen:

- *Wat valt je op als je bekijkt wat je opgeschreven hebt?*
- *Is er iets wat terugkomt?*
- *In welke situaties gebruik/game/gok je het meeste?*
- *Wanneer gebruik/game/gok je helemaal niet?*
- *Wat is het verschil tussen deze situaties?*

Erken de inzichten van de jongere door te reflecteren en vat regelmatig samen.

STAP 3: **Belang van en vertrouwen in verandering versterken (optioneel)**
Door volgende richtvragen te stellen, kan je de bezorgdheid over het middelengebruik, gamen of gokken en het vertrouwen in verandering versterken.

Om het belang van de verandering te 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 durft het gebruik/gamen/gokken al eens uit de hand te lopen? Wanneer heb je er minder controle over? In welke situaties werkt je rem minder goed?*
- *Welke situaties vind je zelf 'gevaarlijke' situaties om te gebruiken/gamen/gokken?*
- *Welke nadelen ervaar je in die situaties?*
- *Waar maak je je dan het meest zorgen over?*
- *Wat is het ergste dat er al gebeurd is? Wat wil je niet meer meemaken?*

Om het vertrouwen in verandering te versterken:

- *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 je, maar nu niet meer?*
- *Hoe heb je dat aangepakt? Wat doe je nu anders? Wat of wie heeft je daarbij geholpen?*

Door uitingen van motieven om te veranderen of vertrouwen in verandering te reflecteren, versterk je belang en vertrouwen.

In deze inspiratiebox vind je nog specifieke methodieken om het belang van verandering te vergroten (p. 78) en het vertrouwen in verandering te versterken (p. 102).

In welke situaties gebruik/game/gok ik?[9]

Hieronder lees je een aantal situaties waarin sommige mensen gebruiken/gamen/gokken.
De vraag is in welke situaties jij inschat dat jij zal gebruiken/gamen/gokken.

Zet bij elke situatie een kruisje in de kolom die past: gebruik/game/gok jij nooit, af en toe, vaak of (bijna) altijd in die situatie? Duid 'niet van toepassing' (n.v.t.) aan wanneer je niet in zo'n situatie komt.
Onderaan kan je nog andere situaties aanvullen.

In deze situatie gebruik/game/gok ik ...	Nooit	Af en toe	Vaak	(Bijna) altijd	n.v.t.
1. Als ik niet naar school/dagbesteding moet					
2. Als iemand mij iets aanbiedt					
3. Als ik anderen zie gebruiken/gamen/gokken					
4. Als ik me verveel					
5. Als ik seks ga hebben					
6. Als ik iets te vieren heb					
7. Als ik ruzie met iemand heb					
8. Als ik ergens tegenop zie					
9. Als het niet goed gaat op school/dagbesteding					
10. Als ik het druk heb					
11. Als ik geld heb					
12. Als ik schulden heb					
13. Als ik uitga, op festivals of bij concerten					
14. Als het heel gezellig is					
15. Als ik alleen ben					
16. Als mensen blijven aandringen					
17. Als het thuis niet goed gaat					
18. Op plekken waar ik meestal gebruik					
19. Als ik verdrietig ben					
20. Als ik me alleen voel					
21. Als ik gespannen ben					
22. Als ik me gelukkig wil voelen					
23. Als ik alles even wil vergeten					
24. Als ik me slecht voel over mezelf					
25. Als ik me schuldig voel					
26. Als ik bang ben					
27. Als ik somber ben					
28. Als ik boos ben of geïrriteerd					
29. Als ik vrolijk ben					
30. Als ik me onzeker voel					
31. Als ik het gevoel heb dat alles mis gaat					
32. Als ik aan het piekeren ben					

[9] Aangepaste methodiek uit: de Jonge, J., Spijkerman, R. & Müller, M. (2018). Handleiding CGT-J. Cognitieve gedragstherapeutische behandeling van middelengebruik, gokken en gamen bij jongeren. Utrecht: Perspectief Uitgevers.

In deze situatie gebruik/game/gok ik ...	Nooit	Af en toe	Vaak	(Bijna) altijd	n.v.t.
32. Als ik aan het piekeren ben					
33. Als ik denk dat iedereen tegen me is					
34. Als niks me meer kan schelen					
35. Als ik denk dat ik mijn gebruik/gamen/gokken onder controle heb					
36. Als ik me voorstel hoe het is om te gebruiken/ gamen/gokken					
37. Als ik moe ben					
38. Als ik me niet lekker voel					
39. Als ik honger heb					
40. Als ik pijn heb					
41. Als ik niet kan slapen					
42. Als ik rusteloos ben					
43. Aan het einde van een moeilijke dag					
44. Als ik me in sociale situaties bevind					
45. Als ik depressief ben					
46. Als ik me energiek en high wil voelen					
47. Als ik aardig wil zijn					
48. Als ik het gevoel heb dat er misbruik van me is gemaakt					
49. Als ik voor een moeilijk probleem sta					
50. Als ik nieuwsgierig ben					
51. Als ik niet aan problemen wil denken					
52. Als ik uit de dagelijkse sleur wil breken					
53. Als ik in mijn eigen wereld wil zijn					
54. Als ik erbij wil horen					
55. Als ik veel verloren heb					
56. Anders, namelijk ...					



5. Het belang van verandering vergroten

Voor- en nadelenbalans

Doel

De jongere staat stil bij de voor- en nadelen van zijn middelengebruik, gamen of gokken.
De ambivalentie (twijfels en vragen) van de jongere rond zijn middelengebruik of gedrag wordt zichtbaar en bespreekbaar.

Materiaal

- Werkblad Mijn balans van voor- en nadelen
- Optioneel: Werkblad Kaartjes voordelen en nadelen van middelengebruik, gamen en gokken
- Optioneel: Werkblad Checklist voor- en nadelen

Aan de slag

STAP 1: **Vraag naar de voordelen van het middelengebruik, gamen of gokken en de nadelen van verandering.**
Laat de jongere voordelen van zijn middelengebruik, gamen of gokken noteren in de linkerkolom van het werkblad. Als je met de kaartjes werkt, laat je hem die kaartjes selecteren die op hem van toepassing zijn. Voorzie ook enkele blanco kaartjes die de jongere zelf kan invullen. Gebruik je liever de checklist? Laat dan de jongere kruisjes zetten bij die voor- en nadelen die hij zelf ervaart.

Vraag kort door naar mogelijke positieve effecten op verschillende vlakken als de jongere de voordelen moeilijk kan verwoorden.

- *Wat ervaar je lichamelijk als je gebruikt/gamet/gokt? (bijvoorbeeld geen pijn voelen, fit en actief zijn, goed kunnen slapen)*
- *Wat voel je dan? (bijvoorbeeld vrolijk, grappig, rustig, relaxed, fijn, niet boos, niet verdrietig, stoer, dingen om je heen anders zien)*
- *Wat doet het met je relaties of je plaats in de groep? (bijvoorbeeld gemakkelijk praten met anderen, samen lachen, gezellig, ik hoor erbij, ik doe net als anderen)*
- *Welke positieve effecten op school/dagbesteding ervaar je eventueel? (bijvoorbeeld ik voel me fijner daar, ik kan mijn (school)werk beter doen)*

Mensen hebben goede redenen om middelen te gebruiken, te gamen of te gokken. Toon begrip en erkenning voor de ervaring van de jongere door te reflecteren. Door te vragen naar de voordelen van het middelengebruik, gamen of gokken krijg je een zicht op de functie die het middel of gedrag heeft voor de jongere. Als je naar veranderen wil toewerken, is dit belangrijke info. Het helpt de jongere om een zicht te krijgen op wat verandering moeilijk kan maken. Het zoeken naar alternatieven voor deze voordelen zal deel uitmaken van een veranderplan.

Door te vragen naar de voordelen van middelengebruik en de redenen om niet te veranderen creëer je ruimte om later te vragen naar de nadelen van het middelengebruik. Je wil er immers toe komen dat de jongere zelf zoveel mogelijk motieven voor verandering verwoordt. Geef dus aandacht aan de voordelen, maar ga dieper in op de nadelen.

TIPS

- Maak geen interpretaties of correcties; werk met wat de jongere ervaart.
- Als de jongere iets beschrijft wat niet lijkt te kloppen met wat je weet over dat middel of gedrag, vraag dan door. Ga samen met de jongere op zoek naar productinformatie en corrigeer zijn beeld aan de hand van objectieve informatie (online, folders ...).
  Vermijd in discussie te gaan. In de methodiek Informatie geven op p. 55 vind je tips.

STAP 2: **Vraag naar de nadelen van het middelengebruik, gamen en gokken en de voordelen van verandering.**

Stel voor om over te gaan naar het bespreken van de nadelen van het middelengebruik en de voordelen van verandering. Laat de jongere de nadelen van zijn middelengebruik, gamen of gokken noteren in de rechterkolom of laat hem de kaartjes selecteren die op hem van toepassing zijn.

- *Welke problemen krijg je door gebruik/gamen/gokken?*
- *Wat kan er mis gaan als je hebt gebruikt/gegamed/gegokt?*
- *Waar maak jij je zorgen om?*
- *Stel dat jij iets zou veranderen aan je gebruik/gamen/gokken, wat zou dit je opleveren? Welke voordelen zie je zelf? Wat kan je dan gemakkelijker bereiken? Hoe helpt jou dat om te bereiken wat je wil in het leven?*

Onderstaande categorieën kunnen inspiratie bieden.

- **Lichaam:** hoofdpijn, moeheid, misselijkheid, dingen vergeten, hart klopt snel, geïrriteerde ogen, slechte conditie, slaapproblemen, je ziek voelen, duizelig
- **Gevoel:** down, verdrietig, bang, boos, dingen kapot willen maken, veel willen eten, paniek, stemmen horen, psychotisch worden, in de war raken, gefrustreerd, prikkelbaar of rusteloos zijn
- **Relaties met vrienden, gezinsleden, familie:** ruzie krijgen, dingen doen waar je spijt van krijgt, mensen die boos worden
- **School/dagbesteding:** te laat komen, te moe zijn om te werken of studeren, niet opdagen, ruzie
- **Geld:** schulden, noodzakelijke dingen niet kunnen kopen, dealer niet kunnen betalen, bedreigd worden door de dealer
- **Maatschappelijke situatie:** ik hoor er niet bij

Eventueel kan je nog een onderscheid maken tussen nu (de kortetermijngevolgen) en binnen een jaar (de langetermijngevolgen).

- Reflecteer de nadelen en vraag door. Hierdoor laat je de jongere uitweiden over de nadelen van zijn middelengebruik/gedrag en versterk je zijn motivatie om te veranderen.
- Maak geen interpretaties en geef erkenning aan de last die het middelengebruik/gedrag met zich meebrengt.
- Het is perfect mogelijk dat de jongere schippert tussen redenen om wel en niet te veranderen. Geef erkenning aan dit gevoel van ambivalentie, dat volstrekt normaal is. Het is ook normaal dat men ondanks de nadelen die men ondervindt, het middelengebruik/gedrag moeilijk kan veranderen als dit een gewoonte is geworden.
- Als de jongere zelf geen nadelen ziet, vraag dan naar reacties uit zijn omgeving.

TIPS

- Je kan deze oefening ook voorleggen aan ouders of andere vertrouwensfiguren en met de jongere bespreken. De inbreng van de context geeft vaak bijkomende inzichten aan de jongere en kan dialoog openen of verdiepen.
- Je kan ook vragen wat de voordelen zouden zijn van verandering (zie werkblad voor- en nadelen).

STAP 3: **Vat de voor- en nadelen samen.**
Erken de voordelen van middelengebruik, gamen of gokken (en argumenten tegen verandering), maar geef meer gewicht aan de nadelen (uitingen van belang van verandering). Begin daarom je samenvatting met de argumenten tegen verandering (voordelen van middelengebruik) en eindig met de argumenten voor verandering (nadelen van middelengebruik). Zo nodig je de jongere uit om verder door te gaan op deze laatste en nog meer motieven voor verandering te uiten. Op die manier versterk je de motivatie van de jongere om zijn middelengebruik, gamen of gokken te veranderen.

Varianten

- Op www.kickwise.be staat een gelijkaardige oefening over voor- en nadelen. Daar slaat de balans ook letterlijk door, afhankelijk van welke gewichten de jongere geeft.
- Is de jongere creatief? Dan kan hij ook een balans tekenen en gewichten toekennen aan beide kanten.

In de stap Veranderplan maken vind je een vervolg op deze methodiek om op zoek te gaan naar alternatieven voor middelengebruik (zie p. 130).

Game(L)over – In balans (level 3 van 5)

Deze methodiek vormt een onderdeel van de online vroeginterventietool www.gamelover.be. In de In balans-app wordt ingegaan op de redenen om te veranderen. Jongeren swipen doorheen mogelijke voor- en nadelen die gamen voor hen kan hebben en maken zo de balans op.

Het overzicht van Game(L)over in zijn geheel vind je op p. 28.

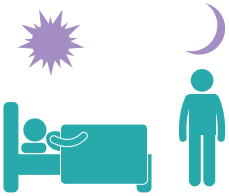
Mijn balans van voor- en nadelen

Mijn voordelen van DRINKEN – GEBRUIKEN – GAMEN – GOKKEN	Mijn nadelen van DRINKEN – GEBRUIKEN – GAMEN – GOKKEN
Mijn nadelen van minderen of stoppen	**Mijn voordelen van minderen of stoppen**

Kaartjes voordelen en nadelen van middelengebruik, gamen en gokken

 Het smaakt lekker	 Geen pijn voelen	 Fit/actief zijn	 Lekker slapen
 Vrolijk	 Grappig	 Relaxt	 Fijn
 Stoer	 Dingen om je heen anders zien	 Gemakkelijk praten met anderen	 Gezellig samen lachen
 Mijn vrienden kijken naar mij op	 Ik hoor erbij	 Langer wakker blijven	 Beter omgaan met stress
 Fijnere seks	 Ongezond	 Geeft me een veilig gevoel	 Het is uitdagend

Kaartjes voordelen en nadelen van middelengebruik, gamen en gokken

 Dingen kapot maken	 Veel willen eten	 Paniek	 Stemmen horen
 Niet meer zonder drugs/ drank kunnen	 Onrustig	 Schuldig voelen/ spijt hebben	 Schamen
 Overdag slapen ‘s nachts wakker	 Agressief worden	 Ruzie krijgen	 Liegen
 Te laat komen op school/dagbesteding	 Te moe zijn om te werken	 Ongeval	 Vallen
 Slechte conditie	 Persoonlijke verzorging verwaarlozen	 Slechtgezind/humeurig zijn	 Droge/geïrriteerde ogen

Kaartjes voordelen en nadelen van middelengebruik, gamen en gokken





Ruzie met anderen



Niet kunnen concentreren



Kost veel geld



Schulden



Hoofdpijn



Moe



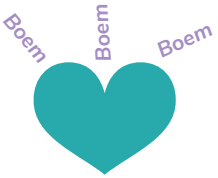
Misselijk



Dingen vergeten



Vergiftiging



Hart klopt snel



Rode ogen



Slecht zien



Down



Verdrietig



Bang



Boos



Mijn gewicht neemt toe



Gewicht verliezen



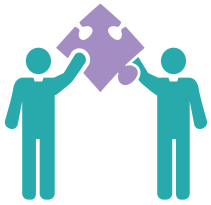
Fouten maken op school/dagbesteding



Geld verdienen/winnen

Kaartjes voordelen en nadelen van middelengebruik, gamen en gokken





Leren samenwerken



Nieuwe vaardigheden leren



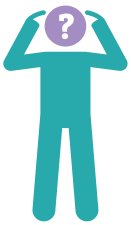
Ik ben er goed in



Me minder eenzaam voelen



Me niet vervelen



Mijn zorgen vergeten



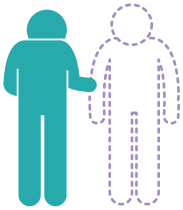
Ik voel me fijner op school/dagbesteding



Creatiever worden



Leren doorzetten



Een andere identiteit aannemen



Leren snel beslissen



Weinig sociaal contact in real life



Verwaarlozen van hobby's



Bezorgd

Checklist voor- en nadelen[10]

Hieronder vind je heel wat voor- en nadelen die mensen ervaren als ze middelen gebruiken, gamen of gokken. Kruis aan wat jouw voor- en nadelen zijn. Ervaar jij een voor- of nadeel dat niet in de lijst staat? Dan kan je dit onderaan in de lege vakjes invullen.

	Voordelen		Nadelen
	ik kan even alle zorgen vergeten		Ik heb een kater de dag erna
	ik heb het nodig om te ontspannen		mijn gezondheid lijdt eronder
	in gezelschap voel ik me meer zelfzeker		ik schaam me achteraf
	ik krijg het gevoel alles aan te kunnen		ik voel me niet fit
	ik voel minder pijn of verdriet		ik word er suf of lusteloos van
	ik voel me minder angstig		ik doe dingen die ik eigenlijk niet wil doen
	het vult een leegte op		ik krijg er een grote mond van
	ik durf meer mijn mening zeggen		ik maak sneller ruzie
	ik durf anderen op hun plaats te zetten		ik schaam me achteraf
	ik heb het gevoel 'erbij te horen'		ik kan me minder goed concentreren
	ik word er vrolijk van		ik vergeet steeds meer
	ik slaap beter in		ik stel dingen uit
	ik voel me vrij van zorgen		ik kom nergens meer toe
	het is een goede afsluiting van mijn werk- of schooldag		het kost veel geld
	ik word er optimistisch van		ik slaap slecht of kan moeilijk doorslapen
	ik kan me laten gaan		ik word er dik van
	ik heb meer zin om te vrijen		ik word er triest van
	ik verveel me minder		ik erger mij aan anderen
	ik krijg er goede ideeën door		anderen ergeren zich aan mij
	ik kan alles anders bekijken		vrijen lukt niet goed meer
	ik voel me losser en meer open		ik verlies de controle over mezelf
	ik voel me overal boven staan		ik maak fouten in het verkeer
	ik amuseer me beter		ik verwaarloos mezelf
	ik vind het lekker		ik gedraag me agressief of lastig
	ik geraak in een roes		ik krijg er problemen met mijn partner door
	ik ben minder snel kwaad		ik krijg problemen op het werk of op school
	ik voel me een winnaar		ik krijg er schulden door
	ik heb meer zelfvertrouwen		ik lieg tegen mezelf
	ik heb meer energie		ik kom te laat op het werk of op school

[10] Gebaseerd op www.alcoholhulp.be en www.kickwise.be

	Voordelen		Nadelen
	ik ben productiever op het werk of op school		ik heb blauwe plekken en andere letsels door te vallen
	ik kan beter mijn gevoelens tonen		ik hoor of zie dingen die er niet zijn
	ik heb minder stemmen in mijn hoofd		ik krijg problemen met de politie
	anderen vinden mij leuker		ik kan niet meer zonder
	ik voel me onoverwinnelijk		ik voel me gestresseerd
	ik leer nieuwe vaardigheden		ik verwaarloos mijn partner, mijn gezin ...
	ik win er geld mee		ik lieg tegen mijn partner, mijn gezin ...



De trappenvraag: waar wil ik naartoe?

Doel

De jongere staat stil bij wat hij belangrijk vindt en wat hij wil. Als middelengebruik, gamen of gokken conflicteert met deze waarden en doelen, wordt het belang van verandering versterkt. Door aandacht te geven aan wat er wel al goed gaat en aan de sterktes van de jongere, wordt het vertrouwen in verandering versterkt.

Materiaal

Werkblad Waar wil ik naartoe?

Aan de slag

Deze methodiek werkt met een schaalvraag gevisualiseerd door een trap. Bovenaan de trap is de gewenste situatie voor de jongere. Onderaan de trap is het tegenovergestelde: de ongewenste situatie, wanneer het helemaal niet goed gaat. Noteer dit eventueel op het werkblad.

STAP 1: Wat is de gewenste situatie?

Vraag aan de jongere hoe zijn leven er zou uitzien wanneer hij bovenaan de trap staat. Wat doet hij dan? Vraag door om dit zo concreet mogelijk te maken. Geef de jongere voldoende tijd en vermijd om als hulpverlener te veel zelf in te vullen.
Voorbeelden van gewenste situaties: ik wil op eigen benen staan, ik wil een betere relatie met mijn familie, ik wil een diploma behalen ...

TIPS

- Een valkuil bij deze methodiek is dat je een onrealistisch ideaal voedt. Dat kan op termijn tot een gevoel van mislukking leiden, en het zelfbeeld verder ondermijnen.
- Achter dit ideaal zit een waarde, iets wat de jongere erg belangrijk vindt. Help de jongere met het vertalen van zijn ideaalbeeld naar meerdere haalbare doelen door te concretiseren. Zoek samen hoe de jongere deze waarde in het dagelijks leven stap voor stap in de praktijk kan brengen. Gebruik hiervoor stap 3.

STAP 2: Hoe is de huidige situatie?

Vraag de jongere om aan te geven waar hij nu op de trap staat. Ga niet in discussie over de plaats die hij aanduidt en aanvaard deze.

- *Wat is de huidige situatie?*
- *Hoe gaat het nu?*
- *Wat is er nu al aanwezig van de gewenste situatie?*
- *Wat maakt dat je op trede x staat en niet op trede y (enkele treden lager)?*

Versterk enerzijds het belang van verandering van het middelengebruik, gamen of gokken door te vragen naar welke impact middelengebruik, gamen of gokken kan hebben op het bereiken van het gewenste doel. Je kan hier de link leggen met de methodiek Voor- en nadelenbalans en de nadelen van het middelengebruik, gamen of gokken er nog eens bijhalen.
De volgende richtvragen kunnen je daarbij helpen.

- *In welke mate kan je je droom bereiken als je op dezelfde manier blijft drinken, blowen, gamen, gokken ...?*
- *Welke nadelen heeft je gebruik/gamen/gokken?*
- *Hoe staan die nadelen jouw doel in de weg?*

Bevestig de dingen die nu al goed gaan, de sterktes van de jongere en zijn inspanningen om met moeilijkheden om te gaan. Wat zijn **sterktes en krachten**? Denk aan krachten in de persoon zelf, maar ook aan krachten in zijn omgeving (familie, vrienden ...). Je versterkt hiermee het vertrouwen in de eigen mogelijkheden om te veranderen en stappen te zetten naar de gewenste situatie.

- *Hoe heb je het klaargespeeld om op deze plaats te staan?*
- *Wat doe je anders dan toen je nog lager op de trap stond?*
- *Wat heb je gedaan om hier te komen?*
- *Met wie heb je dit gedaan?*

Als de jongere het moeilijk heeft om zijn sterktes en krachten te verwoorden, vraag dan naar positieve uitzonderingen op het probleem.

- *Wanneer is het probleem minder?*
- *Wanneer voel je je beter?*
- *Wat is er dan anders?*
- *Wat doe je dan anders?*

Vraag ook waar anderen hem op de trap zouden plaatsen (ouders, vrienden, hulpverleners ...) en waarom. Wat zien zij dat goed loopt?

Soms gaat het om kleine verwezenlijkingen. Zaken waar de jongere en de hulpverlener vaak niet aan denken als 'successen'. Belangrijk is de bril op te zetten van wat er wel lukt, wat goed/beter gaat, welke inspanning de jongere levert, wat al een stapje in de goede richting is ...

STAP 3: **Vraag naar wat er moet gebeuren om dichter bij de gewenste situatie te komen.**
Vraag naar wat de jongere kan doen om een trede te stijgen op de trap en wie of wat hij daarvoor nodig heeft. Vraag wat dit betekent voor het middelengebruik, gamen of gokken. Wanneer zijn middelengebruik, gamen of gokken zijn doel in de weg staat, zal het belang van verandering (van middelengebruik, gamen, gokken) toenemen.

- *Wat zou je kunnen doen om een trede op te schuiven in de richting van je doel? Welke stappen zou je kunnen zetten om ...*
- *Welke verandering in het gebruik/gamen/gokken zou helpen om dichter bij het doel (de gewenste situatie) te komen?*

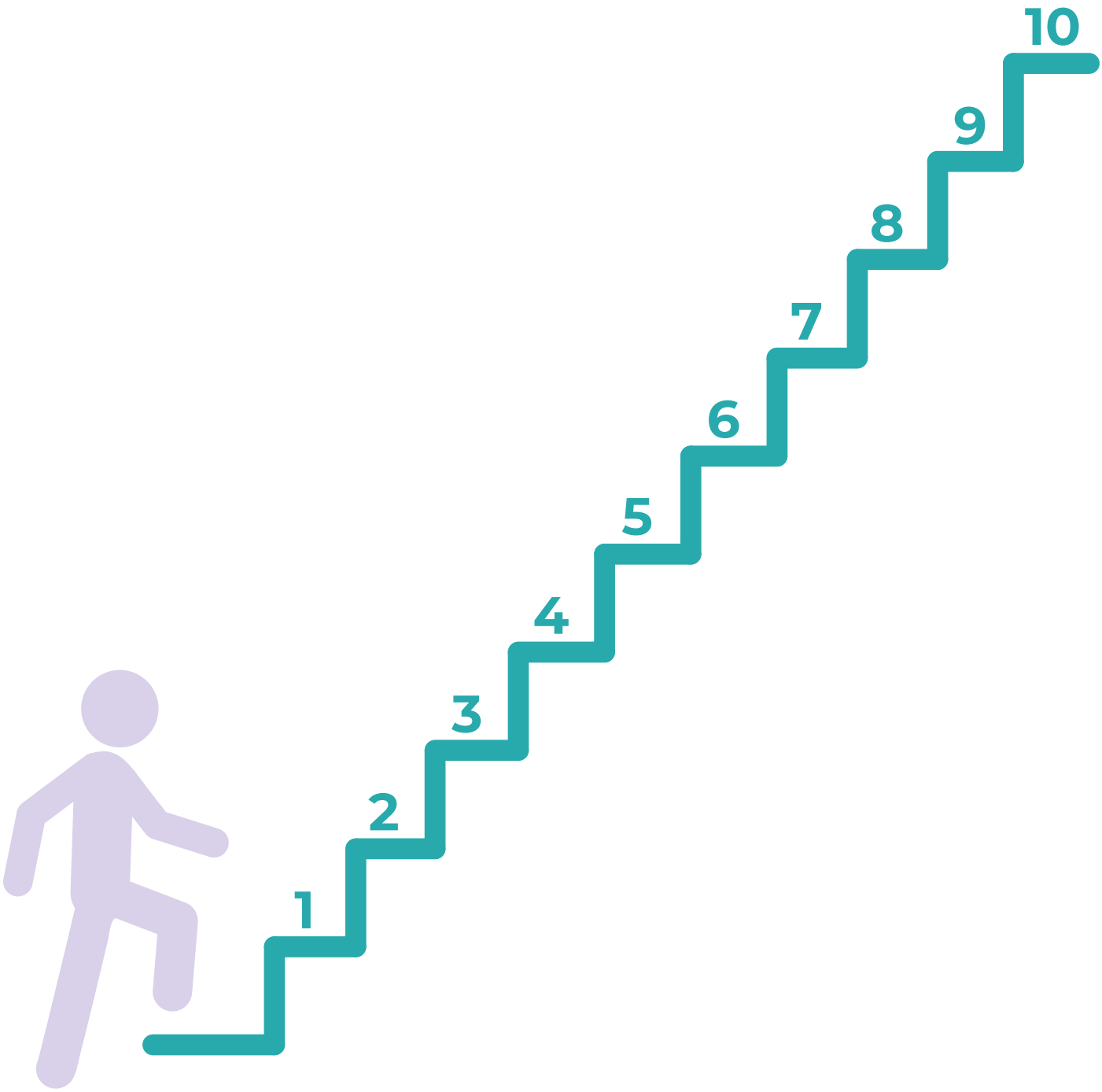
Je kan het gesprek afronden met één of meerdere concrete, haalbare stappen die de jongere kan zetten om een trapje te stijgen, om dichter bij de gewenste situatie te komen.

- *Je noemde verschillende mogelijke stappen die jou dichter bij de gewenste situatie zouden brengen. Welke van deze stappen ben je bereid om op dit moment te zetten?*

Erken de inbreng van de jongere door te reflecteren en rond af met een samenvatting.
Spreek af wanneer jullie hier samen op terugkomen.

Waar wil ik naartoe?

Plaats jezelf op één van de treden van deze trap





De wondervraag: wat wil je?

Doel

De jongere staat stil bij wat hij wil en hoe hij zijn toekomst ziet. Zo motiveer je hem om zijn middelengebruik, gamen of gokken te veranderen. De jongere stelt zich de gewenste situatie voor. De aandacht verschuift van het probleem naar een positief toekomstperspectief.

Materiaal

Werkblad De wondervraag

Aan de slag

Met de wondervraag verplaats je het perspectief van het probleem naar de oplossing. Je nodigt de jongere uit om buiten de bestaande kaders na te denken over wat hij wil. De wondervraag is toekomstgericht en daagt positief denken en creativiteit uit.

Stel, je gaat vannacht slapen. Terwijl je slaapt gebeurt er een wonder. Door dat wonder zijn al je problemen weg. Je weet eerst niet dat het gebeurd is, want je sliep.

- *Wat merk je dan als eerste als je 's morgens wakker wordt?*
- *Hoe ziet jouw leven er dan uit? Wat is er anders op de verschillende levensdomeinen?*
- *Wat doe jij dan anders?*
- *Wat zien jouw vrienden/familie dan aan jou?*

Goed luisteren en doorvragen zijn erg belangrijk. Vraag door om de invulling van de gewenste situatie concreet te maken. Bijvoorbeeld: Ok, dan voel je je beter. Wat doe je dan? Wat doe je als je je iets beter voelt? Vraag naar de positieve formulering van veranderingen. Wat is er wel in plaats van wat is er niet.

Sommige jongeren vinden het moeilijk om zich te verplaatsen in een toekomst zonder problemen. Het is dan belangrijk om de vraag meer af te bakenen en de antwoordopties te vereenvoudigen. Stel dan één van onderstaande alternatieve wondervragen of leg de jongere kaartjes voor met deze vragen. Laat de jongere zelf een vraag kiezen.

- *Stel dat je probleem er niet meer is of minder. Wat is er dan anders voor jou?*
- *Stel dat je probleem er niet meer is of minder. Wat doe je dan anders?*
- *Stel dat je probleem er niet meer is of minder. Wie merkt dat eerst? Hoe kan ik dat merken?*
- *We kijken een maand verder, hoe ziet je leven er dan uit?*
- *Wat is er leuk aan als morgen je probleem weg zou zijn?*
- *Wat is je doel? Wat wil je bereiken? Zijn er nog andere manieren om er te komen?*
- *Hoe zie ik straks dat je jouw doel bereikt hebt?*
- *Hoe ziet jouw ideale dag, jouw superdag, eruit?*
- *Wat wil je in de plaats van je probleem?*
- *Als het beter met je gaat, wie heeft je daarbij geholpen?*

Variant

Bucketlist

Je stelt de jongere volgende vragen:

- *Stel dat je nog maar 1 jaar te leven had. Wat zou je dan veranderen?*
- *Stel dat je nog maar 1 maand te leven had. Wat zou je in die maand zeker nog willen doen?*

De antwoorden op deze vragen zeggen iets over wat de jongere belangrijk vindt in zijn leven. Dit kan je vervolgens aftoetsen met de volgende vraag: Wat zegt jouw bucketlist over wat jij belangrijk vindt in het leven?

TIP

Een valkuil is een onrealistisch ideaal te voeden dat op termijn tot een gevoel van mislukking leidt en het zelfbeeld ondermijnt. Help de jongere met het vertalen van zijn ideaalbeeld naar meerdere haalbare doelen door deze te concretiseren.

De wondervraag

Je gaat vannacht **slapen**
en er gebeurt een **wonder** ...

Door dat wonder is het **probleem**
verdwenen of bijna weg.

Wat is er morgen dan **veranderd**?

Wat is er **nog** veranderd?

Wat doe **jij** zelf **anders**?

Wat merken **anderen** dat er anders is **bij jou**?



Levenscirkel

Doel

De jongere staat stil bij zijn waarden, wat hij belangrijk vindt op zijn verschillende levensdomeinen. Het belang van verandering wordt versterkt wanneer de jongere ervaart dat middelengebruik, gamen en gokken conflicteert met deze waarden en doelen.

Materiaal

Werkblad Levenscirkel

Aan de slag[11]

Je kan de oefening op de volgende manier introduceren:

> *Met de volgende oefening gaan we samen op zoek naar wat voor jou je leven zinvol maakt. We gaan per levensdomein kijken hoe belangrijk dit voor je is. Dan gaan we kijken hoe jij de levensdomeinen graag wil invullen. Hoe tevreden je bent met hoe het op dit moment op dit vlak is in je leven? Welke zaken wil je behouden? Aan welke zaken wil je meer aandacht geven of anders aanpakken?*

Leg de jongere het werkblad voor en vraag met welk levensdomein hij wil beginnen. Voor elk levensdomein stel je twee vragen, waarop de jongere met een cijfer van 0 tot 10 antwoordt:

- **B:** *Hoe belangrijk is dit domein in je leven?*
- **T:** *Hoe tevreden ben je over dit domein?*

Vraag zoveel mogelijk door:

- *Waar ben je wel al tevreden over? Wat maakt dat je jezelf een … geeft, en niet een lager cijfer? Wat zou je helpen om meer tevreden te zijn over dit levensdomein?*
- *Wat is ervoor nodig om je 1 cijfer hoger te geven? Welke stap kan jij zetten om er een hoger cijfer van te maken?*

Door alle levensdomeinen op dezelfde manier te bevragen, kan je peilen naar wat de jongere verder wil bespreken of wil veranderen. Middelengebruik, gamen en gokken zijn mee opgenomen als domeinen. Per levensdomein waaraan de jongere wil werken, kan je vragen wat de invloed van het middelengebruik, gamen of gokken op dat levensdomein is. In de methodiek Mijn waarden vind je richtvragen om dit te exploreren (zie p. 96).

Erken de beleving van de jongere door telkens te reflecteren en regelmatig samen te vatten.

[11] Gebaseerd op www.vaardigleven.be. Je vindt hier nog meer methodieken op basis van ACT en mindfulness.

Levenscirkel

B = Hoe belangrijk is dit domein in je leven? (0=helemaal niet belangrijk / 10 = heel belangrijk)

T = Hoe tevreden ben je over dit domein? (0=helemaal niet tevreden / 10 = heel tevreden)

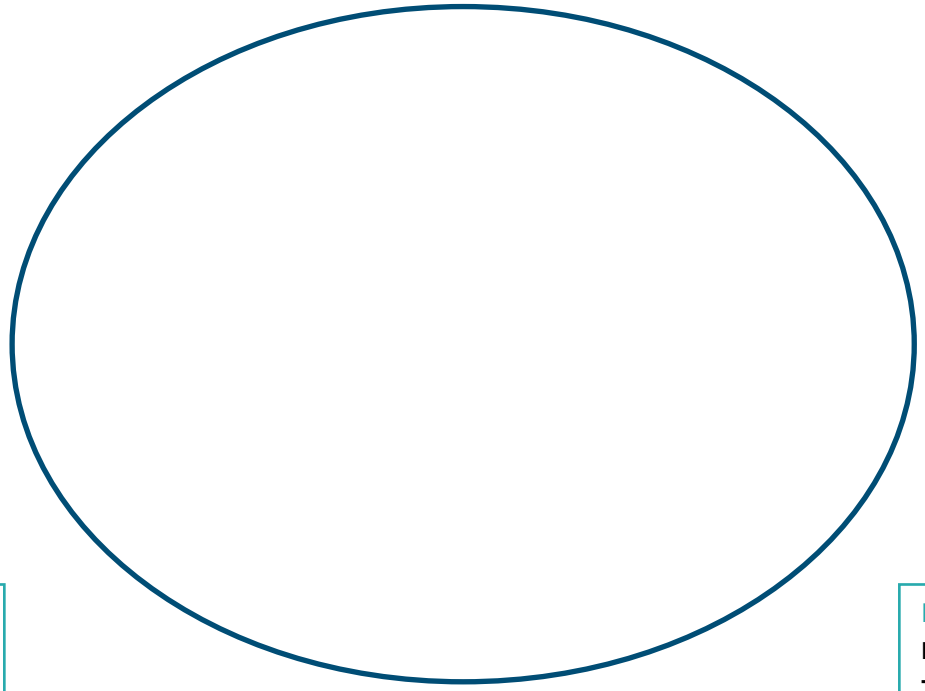
Familie
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ontspanning/plezier/vrije tijd
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welzijn/ je goed voelen
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vrienden/sociaal leven
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geld
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gezondheid
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gokken
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wonen
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gamen
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

School/dagbesteding
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alcohol- en druggebruik
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Politie/justitie/jeugdrechtbank
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zingeving/spiritualiteit/geloof
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Opleiding/persoonlijke groei
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intieme relaties/seksualiteit
B: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mijn waarden

Doel

De jongere staat stil bij zijn waarden. Als het middelengebruik, gamen of gokken conflicteert met deze waarden, wordt het belang van verandering versterkt.

Materiaal

Waardenkaarten

Aan de slag

- Vraag de jongere de waardenkaarten te sorteren op twee stapels: belangrijk – niet belangrijk. Afhankelijk van hoe belangrijk ze al dan niet voor hem persoonlijk zijn.
- Vraag de jongere om van de kaarten van de stapel 'belangrijk' de 5 meest belangrijke waarden te kiezen.

  - *Wat betekent deze waarde voor jou?*
  - *Hoe breng jij deze waarde op dit moment in de praktijk in jouw dagelijks leven?*
  - *Langs de andere kant breng je deze waarde misschien niet altijd in de praktijk zoals je zou willen. Waar merk je dat?*
  - *Als je nu denkt aan je gebruik/gamen/gokken. Welk effect heeft dit op de manier waarop je de waarde in de praktijk brengt?*
  - *Wat kan je doen om deze waarde meer in de praktijk te brengen?*

Erken de beleving van de jongere en druk empathie uit door regelmatig te reflecteren en samen te vatten.

TIP

Om het voor de jongere behapbaar te houden kan je als hulpverlener vooraf al een selectie maken uit de waardenkaartjes. Je kan starten met de waardenkaartjes samen te overlopen en voor de jongere te verduidelijken wat de waarden betekenen als dat nodig is.

Waardenkaarten[12]

Aantrekkelijk zijn Fysiek aantrekkelijk zijn	**Aanvaarding** Aanvaard worden zoals ik ben	**Accuraatheid** Precies zijn in mijn meningen en opvattingen
Alleen zijn Tijd en ruimte hebben om alleen te zijn	**Authenticiteit** Trouw zijn aan wie ik ben	**Autonomie** Mijn eigen keuzes maken
Autoriteit Leiding geven en verantwoordelijk zijn voor anderen	**Avontuur** Nieuwe en opwindende ervaringen hebben	**Beschermen** Degenen die ik liefheb beschermen en veiligheid bieden
Bescheidenheid Bescheiden en eenvoudig zijn	**Betekenis hebben** Een blijvende bijdrage leveren aan de wereld	**Betrouwbaarheid** Deugdelijk en geloofwaardig zijn
Comfort Een aangenaam en comfortabel leven leiden	**Complexiteit** De complexiteit van het leven omarmen	**Creativiteit** Originele ideeën hebben
Dankbaarheid Dankbaar en tevreden zijn met wat ik heb en ben	**Dapperheid** Moedig en sterk zijn bij tegenslag	**De kost winnen** Geld inbrengen en voor mijn gezin zorgen

[12] Claessens, J. & d'Hondt, R. (2019). Praktijkboek Motiverende gespreksvoering. Gorinchem: Ekklesia.
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

Deugdzaamheid Een moreel zuiver leven leiden	**Dienstbaarheid** Anderen van dienst zijn	**Doelgerichtheid** Richting en betekenis geven aan mijn leven
Eenvoud Een eenvoudig leven leiden, met minimale behoeften	**Eerlijkheid** Eerlijk en waarheidsgetrouw zijn	**Engagement** Langdurige en betekenisvolle engagementen opnemen
Erbij horen Betrokken zijn, erbij horen	**Fitheid** Lichamelijk fit en sterk zijn	**Flexibiliteit** Je gemakkelijk aanpassen aan nieuwe omstandigheden
Geliefd zijn Geliefd worden door mijn naasten	**Gematigdheid** Excessen vermijden en de middenweg vinden	**Geven en nemen** Bereid zijn tot geven en nemen bij streven naar overeenstemming
Gezin Een gelukkig en liefdevol gezin hebben	**Gezondheid** Lichamelijk gezond zijn	**Gods wil** De wil van God gehoorzamen
Gulheid, vrijgevigheid Wat ik heb aan anderen geven	**Hoffelijkheid** Rekening houden met anderen en beleefd zijn	**Hoop** Een positieve en optimistische kijk hebben
Hulpvaardigheid Beschikbaar zijn voor anderen en helpen	**Humor** De humoristische kant van mijzelf en de wereld zien	**Innerlijke vrede** Innerlijke vrede ervaren

Integriteit Dagelijks leven in overeenstemming met mijn waarden	**Intelligentie** Mijn geest scherp en actief houden	**Intimiteit** Mijn diepste ervaringen delen met anderen
Kennis Leren en bijdragen aan waardevolle kennis	**Kunst** Van kunst genieten of haar beoefenen	**Leiderschap** Leiding geven en anderen inspireren
Liefhebben Liefde geven aan anderen	**Macht** Controle uitoefenen over anderen	**Medeleven** Meevoelen en handelen uit zorg voor anderen
Meesterschap Competent zijn in mijn dagdagelijkse activiteiten	**Milieubewust zijn** In harmonie met het milieu leven	**Mindfulness** Bewust en aandachtig in het hier en nu leven
Monogamie Trouw zijn aan één partner, één liefdesrelatie hebben	**Muziek** Van muziek genieten of zelf muziek maken	**Nederigheid** Ingetogen en niet veeleisend zijn
Nieuwsgierigheid Nieuwe dingen zoeken, ervaren en leren	**Non-conformiteit** Gezag en normen in vraag stellen	**Onafhankelijkheid** Vrij zijn en onafhankelijk van anderen
Ontspanning Tijd nemen om te ontspannen en te genieten	**Openheid** Open staan voor nieuwe ervaringen, ideeën en mogelijkheden	**Orde** Geordend en georganiseerd leven

Patriottisme Mijn vaderland liefhebben en dienen	**Passie** Sterke gevoelens hebben over ideeën, activiteiten en mensen	**Plezier** Spelen en plezier maken
Plichtsgetrouwheid Mijn taken en plichten vervullen	**Populariteit** Door veel mensen aardig gevonden worden	**Praktisch zijn** Praktisch ingesteld zijn, nuttigheid belangrijk vinden
Prestatiegerichtheid Belangrijke zaken bereiken	**Rationaliteit** Mij laten leiden door rede, logica en evidentie	**Realisme** De zaken realistisch en praktisch benaderen
Rechtvaardigheid Eerlijke en gelijke behandeling van iedereen bevorderen	**Rijkdom** Veel geld bezitten	**Risico** Kansen grijpen en risico's nemen
Roem Bekend zijn en herkend worden	**Romantiek** Intense en opwindende liefde beleven	**Samenwerking** Met anderen samenwerken
Schoonheid Schoonheid om me heen waarderen	**Seksualiteit** Een actief en bevredigend seksleven hebben	**Sensatie** Een leven leiden vol spanning en opwinding
Spiritualiteit Spiritualiteit zoeken en ontwikkelen	**Stabiliteit** Een stabiel leven leiden	**Steunen** Anderen aanmoedigen en ondersteunen

Toewijding Zorgvuldig en plichtsgetrouw zijn in alles wat ik doe	**Traditie** Navolgen van gerespecteerde gewoonten uit het verleden	**Trouw** Loyaal en trouw zijn in relaties
Uitdaging Moeilijke taken of problemen op mij nemen	**Veiligheid** Veilig en beschermd zijn	**Verandering** Een leven leiden vol verandering en variatie
Verantwoordelijkheid Verantwoordelijke beslissingen nemen en uitvoeren	**Verbeelding** Dromen hebben en mogelijkheden zien	**Verdraagzaamheid** Mensen die anders zijn dan ik accepteren en respecteren
Vergevingsgezindheid Anderen makkelijk vergeven	**Vlijt** Hard werken en mijn taken goed uitvoeren	**Vriendschap** Goede vrienden hebben die me steunen
Vrijheid Zo vrij mogelijk zijn van voorwaarden en beperkingen	**Welbehagen** Me goed voelen	**Wereldvrede** Werken aan de wereldvrede
Zelfaanvaarding Mijzelf aanvaarden zoals ik ben	**Zelfcontrole** Me gedisciplineerd gedragen, mezelf onder controle hebben	**Zelfkennis** Een diepgaand en eerlijk begrip van mezelf
Zelfontplooiing Blijven veranderen en groeien	**Zelfwaarde, eigenwaarde** Me goed voelen over mezelf	**Zorgzaamheid** Voor anderen zorgen



6. Versterken van vertrouwen in verandering

Meetlat van vertrouwen (en belang)

Doel

De jongere verwoordt wat hem vertrouwen geeft dat verandering mogelijk is. Dit vertrouwen wordt zo versterkt. (De jongere verwoordt waarom hij het belangrijk vindt om te veranderen en het belang van verandering wordt versterkt.)

Materiaal

Werkblad Meetlat van vertrouwen en belang

Aan de slag

STAP 1: **Inschatten van vertrouwen in (en belang van) verandering.**
De schaalvraag is een gespreksmethodiek om de jongere te laten vertellen over waar hij staat in zijn proces. Je kan een schaalvraag stellen over het vertrouwen in verandering of het belang van verandering. Je kan hiervoor het werkblad of een denkbeeldige schaal van 1 tot 10 gebruiken.

> *Als je zou besluiten te [veranderen], hoeveel vertrouwen heb je dan – op een schaal van 1 tot 10 – dat je zou kunnen [veranderen]? 1 betekent 'helemaal geen vertrouwen' en 10 staat voor 'erg groot vertrouwen'. Hoe sta je op dit moment tegenover [deze verandering]?*
> *Hoe belangrijk is het voor jou om te [veranderen]? Als 1 staat voor 'totaal niet belangrijk' en 10 'heel erg belangrijk', welk cijfer zou je jezelf dan geven?*

TIP

Welk cijfer de jongere geeft, zegt je als hulpverlener iets over wat jouw taak kan zijn om verandering te bevorderen. Geeft iemand zichzelf een lage score op vertrouwen en een hoge score op belang? Dan zal het belangrijk zijn om extra in te zetten op het verhogen van het zelfvertrouwen van de jongere. Zit het op het vlak van vertrouwen wel goed? Maar merk je dat iemand het niet belangrijk vindt om te veranderen? Dan kan je meer inzetten op het verkennen van motieven om te veranderen. Specifieke methodieken hiervoor vind je in het onderdeel Het belang van verandering vergroten vanaf p. 78.

STAP 2: **Versterken van vertrouwen in eigen mogelijkheden om te veranderen (en het belang van verandering).**
Het belangrijkste is niet het antwoord op de schaalvraag op zich, maar het laten verwoorden van motieven voor en vertrouwen in verandering door erop door te vragen. Wat maakt dat de jongere op het genoemde cijfer staat en niet op een punt lager op de schaal? Welke ervaringen maken dat hij al een zekere mate van vertrouwen heeft? Door open vragen te stellen, laat je de jongere dit zelf verwoorden. Vervolgens reflecteer je deze uitingen van vertrouwen en vraag je erop door. Daarna kan je vragen naar stappen die de jongere kan zetten of wat er kan helpen om zijn vertrouwen te verhogen (met andere woorden zichzelf een hoger cijfer te geven).

Bijvoorbeeld: De jongere geeft zichzelf cijfer 4 voor vertrouwen.

- *Je hebt al wat vertrouwen in verandering, want je hebt jezelf al een 4 gegeven en bijvoorbeeld geen 2. Wat geeft je al een beetje vertrouwen? En wat nog?*
- *Wat is ervoor nodig om jezelf een 5 te geven in plaats van een 4? Welke stap kan jij daarvoor zetten?*
- *Op welke momenten ligt dit cijfer hoger? Welk cijfer is dit dan?*
- *Wat is er dan anders? Wat doe jij dan?*
- *Hoe heb je in het verleden een andere uitdaging aangepakt? Wat heeft je daarbij geholpen? Welke kwaliteiten heb je daarbij ingezet?*

Op dezelfde manier kan je doorvragen bij de score voor belang en de jongere laten verwoorden wat motieven voor verandering zijn en wat het belang groter zou maken.

Bijvoorbeeld: de jongere geeft zichzelf een 3 voor belang.

- *Je vindt het al een beetje belangrijk om iets aan je gebruik/gamen/gokken te veranderen, want je geeft een 3 en geen 1.*
- *Wat zorgt ervoor dat je de verandering al een beetje belangrijk vindt? En wat nog?*
- *Voor welke problemen zorgt je gebruik/gamen/gokken?*
- *Waarover maak je je zorgen?*
- *Stel dat je plots een 6 zou geven, wat is er dan veranderd? Wat is er dan gebeurd?*

Werkblad Meetlat van vertrouwen en belang

Als je zou besluiten om .....

Hoeveel **vertrouwen** heb je dan dat je dit zou kunnen?
1 betekent 'helemaal geen vertrouwen' en 10 staat voor 'erg groot vertrouwen'



.....

Hoe **belangrijk** is het voor jou op dit moment om .....?

Als 1 staat voor 'totaal niet belangrijk' en 10 'heel erg belangrijk', welk cijfer zou je jezelf dan geven?



.....

Wie ben ik?

Doel

De jongere krijgt inzicht in zijn eigen kwaliteiten, hulpbronnen en doelen. Het vertrouwen in zijn mogelijkheden om iets aan zijn middelengebruik, gamen of gokken te veranderen, wordt versterkt.

Materiaal

Optioneel: Blanco papier en balpen of stift

Aan de slag

Deze methodiek kan je ook inzetten om de jongere diepgaander te leren kennen. Je komt in contact met de jongere als persoon, niet enkel met zijn probleem. Hier zetten we de methodiek in om de sterktes van de jongere te exploreren en zo zijn vertrouwen te versterken.

STAP 1: **Gebruik de metafoor van de hand om te exploreren wie de jongere is. Bij elk deel van de hand hoort een richtvraag.**



- **Duim**: *Waar ben je goed in?*
- **Wijsvinger**: *Waar wil je naartoe? Wat wil je bereiken? Waar droom je van?*
- **Middenvinger**: *Waar heb je een hekel aan?*
- **Ringvinger**: *Met wie voel je je verbonden?*
- **Pink**: *Waar voel je je klein in? Waar wil je graag nog in groeien/over bijleren?*
- **Handpalm**: *Wat wil je zeker vasthouden/wat is belangrijk voor jou (mensen, dieren, waarden, eigenschappen, hobby's ...)?*

STAP 2: **Focus je bij de bespreking op de sterktes en kwaliteiten van de jongere.**
Zorg ervoor dat je zeker duim, wijsvinger en ringvinger bespreekt. Vraag door en concretiseer, ga zo veel mogelijk op zoek naar extra voorbeelden van de kwaliteiten van de jongere. Je kan daarbij de volgende richtvragen stellen.

- *Kan je daar een voorbeeld van geven?*
- *Van wie hoor je dat?*
- *Wat zeggen anderen nog?*
- *Welke complimenten krijg je nog?*
- *Stel dat je beste vriend deze vraag zou beantwoorden, wat zou hij zeggen? Wat ziet hij als je beste eigenschappen?*
- *En wat nog?*

Druk je begrip en erkenning uit door te reflecteren en regelmatig samen te vatten. Geef daarbij vooral aandacht aan de sterktes van de jongere, op die manier ga je ze versterken.

STAP 3: **Leg de link tussen de kwaliteiten van de jongere en zijn dromen**, de doelen die hij wil bereiken en een mogelijke verandering van zijn middelengebruik, gamen of gokken. Zo verhoog je het geloof dat verandering mogelijk is. Je kan hiervoor de volgende richtvragen gebruiken.

Stel dat je iets zou willen veranderen aan je gebruik/gamen/gokken.

- *Hoe zou je dat aanpakken?*
- *Welke van je kwaliteiten kunnen je daarbij helpen?*
- *Wat heeft je in het verleden al geholpen om je doelen te bereiken?*
- *Hoe heb je het toen aangepakt?*
- *Hoe kunnen belangrijke anderen je hierbij helpen of in ondersteunen?*
- *Wat zijn mogelijke valkuilen?*

Je kan ook verder ingaan op de pink. Zo kan je verkennen op welke manier de jongere in het verleden doelen heeft bereikt. Of dingen waarin hij zich klein voelde, heeft veranderd in dingen waar hij nu goed in is.

- *In welke dingen waarin je je vroeger klein voelde, ben je nu beter geworden?*
- *Of anders verwoord: welke pinkjes zijn over de jaren heen veranderd in een duim?*
- *Hoe heb je dat aangepakt?*
- *Wat werkte? En wat niet?*
- *Welke hulp heb je daarbij van anderen gehad?*

Versterk het vertrouwen in verandering door uitingen daarvan te reflecteren.

Variant

Je kan er ook voor kiezen om de oefening op papier te doen. Teken samen met de jongere de omtrek van zijn hand op een blad. Bij elk deel van de hand hoort een richtvraag. Laat de jongere het antwoord op de hand schrijven of tekenen of noteer dit zelf.



Kwaliteitenspel

Doel

De jongere krijgt inzicht in zijn eigen kwaliteiten. Het vertrouwen in zijn mogelijkheden om iets aan zijn middelengebruik, gamen of gokken te veranderen, wordt versterkt.

Materiaal

Twee sets van dezelfde kaarten met kwaliteiten in verschillende kleuren.
Druk de werkbladen 2x af, één keer op gewoon papier en één keer op gekleurd papier.

Aan de slag

STAP 1: **Start met het overlopen van alle kwaliteitenkaartjes.**
Leg indien nodig uit dat het om positieve eigenschappen gaat en dat iedereen er heeft. Vraag indien nodig wat de begrippen voor de jongere betekenen. Maak eventueel een selectie van kaartjes.

STAP 2: **Laat de jongere drie kwaliteiten kiezen die bij hemzelf passen.**
Vraag hem die afgedekt voor zich neer te leggen. Voorzie ook enkele blanco kaartjes waarop de jongere bijkomende kwaliteiten kan formuleren.

STAP 3: **Kies als hulpverlener ook drie kwaliteiten die passen bij de jongere.**
Gebruik hiervoor de tweede set kaarten in de andere kleur. Vertel de jongere waarom je die gekozen hebt. Maak dit zo concreet mogelijk aan de hand van voorbeelden. Zorg dat de jongere begrijpt waarom hij ze gekregen heeft. Je kan deze stap overslaan als je de jongere nog niet goed kent, bijvoorbeeld in een kortdurende begeleiding.

STAP 4: **Je kan ook mensen uit de omgeving** (bijvoorbeeld familie, ouders, vertrouwenspersonen, andere begeleiders/hulpverleners ...) vragen om kaartjes uit te zoeken met de kwaliteiten van de jongere. Als er geen of beperkt contact is met de omgeving, kan je aan de jongere vragen welke kwaliteiten volgens hem de mensen uit zijn omgeving zouden kiezen voor hem.

STAP 5: **Vraag de jongere te laten zien welke kaartjes hij voor zichzelf gekozen had.**
Kijk samen naar de overeenkomsten en verschillen. Versterk de uitingen van vertrouwen in eigen mogelijkheden door ze te reflecteren en erop door te vragen:

- *In welke situaties komt deze kwaliteit vooral tot uiting?*
- *Kan je nog voorbeelden geven van situaties waarin je deze kwaliteiten hebt ingezet?*

Je kan de link naar middelengebruik, gamen en gokken expliciet leggen door met de jongere te bespreken welke kwaliteiten kunnen helpen om zijn middelengebruik, gamen of gokken te veranderen.
Bijvoorbeeld: een jongere die erg sociaal is, zal het makkelijker hebben om een andere vriendenkring uit te bouwen waarin bijvoorbeeld middelengebruik geen rol speelt.

Variant

Je kan ook vragen om kwaliteiten te kiezen die de jongere nog niet bezit, maar wel graag wil.
Of kwaliteiten die hij verder wil ontwikkelen. Op die manier versterk je het belang van verandering.

Kwaliteitenspel



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



creatief	rustig	leert van zijn 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	.....	.....



Een positieve bril

Doel

De jongere leert oog te hebben voor positieve gebeurtenissen en gevoelens.

Materiaal

Werkblad Een positieve bril .

Aan de slag

Jongeren met een negatief zelfbeeld en met negatieve verwachtingen over wat hen zal overkomen, zijn geneigd om de werkelijkheid als negatief te percipiëren. Met deze oefening probeer je de jongere op een andere manier naar zijn werkelijkheid te leren kijken.

Laat de jongere gedurende een week het werkblad Een positieve bril invullen.

Enkele tips die je de jongere kan meegeven:

- Verlaag je eisen: kijk niet alleen naar het eindresultaat, maar ook naar je inzet.
- Deel grote feiten op in kleine: welke tussenstappen heb je gezet om tot een positief eindresultaat te komen?
- Hou rekening met omstandigheden: bijvoorbeeld als je hoofdpijn hebt en je gaat toch naar school, dan kan je misschien niet zo goed opletten, maar heb je toch de moeite gedaan om naar school te gaan.
- Volhouden is belangrijk: je mag gerust elke dag eenzelfde positief gedrag noteren, volgehouden inspanning is belangrijk.
- Maak het persoonlijk: kijk naar je eigen aandeel in een positieve gebeurtenis.
- Voel je vrij om positief te zijn over jezelf. Ga het niet minimaliseren, of beschouw het niet als opscheppen.
- Kijk ook eens de andere kant op: heb aandacht voor alle levensgebieden en niet alleen voor degene waar verwacht wordt dat je positief presteert.
- Let op dingen die je moeilijk vindt: bijvoorbeeld je vindt het moeilijk om op een afgesproken uur te stoppen met gamen. Elke keer je dit toch doet, mag je noteren als iets positiefs.

Bespreek met de jongere zijn ingevulde werkblad en probeer een vertaling te maken naar eigenschappen.
Bijvoorbeeld: 'Ik help mijn jongere broer met zijn huiswerk' wordt 'Ik ben een zorgzaam persoon'.

TIP

Aanvullend kan je dezelfde vraag voorleggen aan ouders, vertrouwensfiguren of begeleiders/hulpverleners. De vraag kan dan verruimd worden naar wat de jongere deed dat de contextfiguur een goed gevoel gaf.

Een positieve bril

	Wat deed ik vandaag goed?	Wat gaf me een goed gevoel?
Voorbeeld:	Ik ben op tijd opgestaan.	Dat mijn vriend(in) me vandaag een compliment gaf.
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		



Mijn levenslijn en middelengebruik, gamen of gokken (deel 2)

Doel

De jongere staat stil bij zaken die goed gaan en bij zijn sterktes. Zo wordt zijn vertrouwen in zijn mogelijkheden om zijn middelengebruik, gamen of gokken te veranderen, versterkt.

Materiaal

De levenslijn die de jongere tijdens een eerder gesprek heeft getekend (zie de methodiek Mijn levenslijn en middelengebruik, gamen of gokken (deel 1) p 52).

Aan de slag

STAP 1: Ga op zoek naar eerdere successen.

Tijdens een eerder gesprek tekende de jongere zijn levenslijn en werd besproken welke plaats middelengebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt. Je bouwt hierop verder door terug te kijken op periodes in het leven waarin het goed ging en op vroegere successen. Je zoekt samen naar veranderingen die de jongere heeft verwezenlijkt. Je laat de jongere verwoorden wat hij goed kan, welke mogelijkheden in hemzelf liggen, wat zijn positieve eigenschappen zijn ... Je kan ook vragen welke hindernissen er waren en hoe hij deze overwonnen heeft.

Bijvoorbeeld:

- *Geef me eens een voorbeeld van een keer dat je iets echt graag wilde en ervoor gegaan bent. Wat heb je toen gedaan om dat vol te houden?*
- *Het is je gelukt om je te houden aan de afspraken die je met de school/dagbesteding had gemaakt. Hoe heb je dat voor elkaar gekregen, ondanks de twijfels die je nog had?*
- *Welke hinderissen waren er in die periode? Hoe heb je deze overwonnen? Welke stappen heb je toen gezet?*

Kantelmomenten uit het verleden geven informatie over welke mogelijkheden en hulpbronnen de jongere heeft om uit minder goede momenten te geraken. Ze tonen over welke probleemoplossende strategieën de jongere beschikt.

STAP 2: Leg de link met middelengebruik, gamen en gokken.

Maak de transfer van succes uit het verleden en de kwaliteiten van de jongere naar mogelijke verandering van middelengebruik, gamen of gokken. Zo verhoog je het vertrouwen van de jongere in zijn eigen vaardigheden en het geloof dat ook op dit vlak verandering mogelijk is.

Stel dat je zou beslissen om iets te veranderen aan je gebruik/gamen/gokken.

- *Welke kwaliteiten kan je inzetten om ook deze verandering tot een goed einde te brengen?*
- *Wat kan je dan leren uit hoe je eerdere successen hebt behaald?*
- *Hoe zou je het aanpakken? Wat heeft er in het verleden gewerkt? Wat werkt er voor jou? En wat net niet?*
- *Van wie zou je graag hulp krijgen? Van wie net niet?*

Versterk uitingen van vertrouwen in verandering door ze te reflecteren en ze te benadrukken in samenvattingen.

Een veranderplan maken

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

Een veranderplan maken

Als de jongere klaar is om zijn middelengebruik of gedrag te veranderen, maak je samen zijn besluit concreet in een veranderplan. Deze methodieken helpen de jongere daarbij.

7. Een veranderplan maken

- Mijn veranderdoel p. 117
- Mijn risicosituaties p. 121
- Mijn antwoord op risicosituaties p. 124
- Waar vind ik steun? p. 128
- Mijn veranderplan p. 130

Terug naar de methodieken
Opmerken, aankaarten, inschatten
p. 31

Terug naar de methodieken
Motivatie tot veranderen versterken
p. 54



7. Een veranderplan maken

Mijn veranderdoel

Doel

Nagaan of de jongere klaar is om zijn middelengebruik, gamen of gokken te veranderen.
(Wanneer de jongere klaar is om te veranderen) samen met hem zijn veranderdoel (risico's beperken, minderen, stoppen) concreet maken en verkennen op welke manier hij aan dit doel gaat werken.

Materiaal

- Werkblad Mijn doel
- Optioneel: Werkblad De trappenvraag – waar wil ik naartoe?

Aan de slag

STAP 1: **Ga na of de jongere klaar is om te veranderen.**
Start door de eigen motivatie van de jongere samen te vatten. Vraag hiervoor toestemming.

> *Bijvoorbeeld: Is het ok dat ik eens samenvat waar je nu staat? Je hebt schrik dat je de roes gaat missen en dat je slecht gaat slapen. Tegelijk ben je het beu om je 's morgens belabberd te voelen en niet uit je bed te geraken. Je wil je beter kunnen concentreren en je beter aan afspraken kunnen houden. Je voelt je goed in de opleiding die je nu volgt, dit is echt iets wat je ligt en waar je goed in bent. Je hoopt een job te vinden die daarbij aansluit en wil ervoor gaan om die ook te houden. Je vindt het ook belangrijk om het goede voorbeeld te geven, voor je jongere broers en zussen.*

TIP

Heb je al eerder methodieken gebruikt uit het onderdeel Motivatie voor verandering versterken? Dan kan je de ingevulde werkbladen er opnieuw bijnemen en gebruiken als basis voor de samenvatting.

Moedig de jongere aan om een besluit te nemen. Dit kan je doen door een van de volgende vragen te stellen:

- *Wat nu?*
- *Wat denk je dat je gaat doen?*
- *Wat zou een volgende stap kunnen zijn?*
- *Wat wil je graag veranderen?*

Reflecteer om je begrip uit te drukken en de jongere uit te nodigen zijn besluit eventueel te verduidelijken. Het antwoord van de jongere geeft aan of hij klaar is om te veranderen of dat je verder gaat met versterken van belang en vertrouwen. Als de jongere besluit om zijn middelengebruik, gokken of gamen te veranderen, ga je dit doel verder concretiseren.

STAP 2: Laat de jongere een veranderdoel formuleren.

Je weet nu dat de jongere – op dit moment – zelf gemotiveerd is om te veranderen. Maar veranderen kan op veel verschillende manieren. Het kan betekenen dat iemand de risico's van zijn middelengebruik of gedrag wil beperken, of zijn middelengebruik in meer of mindere mate wil verminderen, of volledig wil stoppen.

De veranderingswens is vaak nogal vaag. Je kan volgende richtvragen stellen om deze concreter te maken:

- *Wat wil je veranderen aan je gebruik/gamen/gokken?*
- *Veranderen kan heel veel dingen betekenen. Sommige mensen willen volledig stoppen, anderen willen minderen of de risico's van hun gebruik/gamen/gokken beperken. En nog anderen willen hun gebruik stabiel houden. Wat wil jij?*

Geef de jongere informatie over mogelijke veranderdoelen en ondersteun de jongere om een gepast en haalbaar doel te bepalen. In de methodiek Informatie geven (p. 55) vind je tips over hoe je jouw expertise kan delen zonder de jongere te vertellen wat hij moet doen.

Neem het werkblad Mijn veranderdoel erbij en noteer samen met de jongere zijn of haar antwoorden.

STAP 3: Concretiseer dit doel en deel dit eventueel op in subdoelen.

Om het doel verder te concretiseren en de verandering zo haalbaar mogelijk te maken, kan je de **SMART regel** toepassen.

S = Specifiek & M= Meetbaar

Vraag door tot het doel zo concreet en duidelijk mogelijk geformuleerd is. Zorg ervoor dat de jongere kan checken of hij zijn doel bereikt heeft. Dit kan door zichzelf grenzen op te leggen qua hoeveelheid, geld, tijdsbesteding … Maar ook door te kijken naar momenten waarop hij niet meer wil gebruiken, gamen of gokken.

- *Hoeveel ga je maximum gebruiken?*
- *Wat vind je voor jezelf een gezonde grens?*
- *Welke games wil je nog spelen? Welke niet meer?*
- *Hoe lang mag je van jezelf nog spelen?*
- *Welke limiet wil je jezelf per dag/week opleggen?*
- *Welk bedrag mag je maximaal van jezelf nog besteden aan het gokken?*
- *Op welke dagen wel/niet?*
- *In welke situaties wel/niet?*

A = Acceptabel

Ga na of het doel in overeenstemming is met de waarden van de jongere en of dit het welzijn/de veiligheid van zijn omgeving niet in het gedrang brengt.

- *Wat is voor jou de belangrijkste reden om dit doel te stellen?*
- *Hoe draagt je doel daartoe bij?*

R = Realistisch & T = Tijdsgebonden

Spreek met de jongere af binnen welke tijdsspanne hij zijn doel wil bereiken. Een valkuil bij verandering is dat de jongere de lat te hoog legt voor zichzelf. Ga dus samen met de jongere na of het doel haalbaar is

binnen de tijd die hij voorop stelt. Splits het doel eventueel op in verschillende subdoelen. Het is effectiever om stap voor stap te gaan. Als de jongere eraan werkt tot hij het bereikt heeft, kan deze succeservaring zijn vertrouwen versterken om een volgende stap te zetten.

- *Wanneer wil je hiermee starten?*
- *Wanneer zou je je doel graag bereiken?*
- *Wat wil je graag na 1 jaar bereikt hebben? (bv. stoppen/minderen, hoeveelheden, dagen zonder gebruik/gamen/gokken)*
- *Wat wil je graag na 6 maanden bereikt hebben?*
- *Welke tussendoelen kunnen je hierbij helpen?*
- *Wat kan deze week een eerste stapje zijn in de richting van dit doel?*

Spreek ook een tijdspanne af waarna je samen gaat evalueren en de jongere zijn doel eventueel kan bijsturen.

Wissel je vragen af met reflecties en vat regelmatig samen.

STAP 4: **Bepaal op welke manier de jongere aan zijn veranderdoel gaat werken.**
Verken vervolgens met de jongere wat de verschillende mogelijkheden zijn om aan zijn doel te werken. Vraag de jongere naar de ideeën die hij daarover heeft. Geef informatie over de verschillende vormen van hulpverlening en zelfhulp (bijvoorbeeld aan de hand van www.druglijn.be), welke ondersteuning jij al dan niet zelf kan bieden … Exploreer de voor- en nadelen van de verschillende opties en help de jongere een keuze te maken die past bij zijn doel, zijn mogelijkheden en zijn situatie.

TIP

Je kan de methodiek Waar vind ik steun? (p. 128) gebruiken om te bekijken welk ondersteuningsaanbod het best aansluit bij het doel van de jongere. Via deze methodiek krijg je immers zicht op steunfiguren (zowel informeel als professioneel) in zijn netwerk.

Mijn veranderdoel



Mijn doel is:



Ik wil dit graag bereiken tegen:



Mijn eerste stap is:



Deze stap zet ik op:



Mijn tussenstappen zijn:



Mijn risicosituaties

Doel

De jongere krijgt - wanneer hij een duidelijk veranderdoel heeft - inzicht in de risicosituaties voor (te veel) middelengebruik, gamen of gokken. Samen met de jongere bepalen op welke risicosituaties hij zich eerst zal focussen.

Materiaal

Werkblad In welke situaties heb ik zin om te gebruiken/gamen/gokken?

Aan de slag

Deze methodiek bouwt verder op de methodiek In welke situaties gebruik/game/gok ik (p. 74). Je kan het ingevulde blad er opnieuw bijhalen en bij die situaties waarin er gebruikt wordt de vraag stellen in welke mate de jongere dan zin heeft om te gebruiken, gamen of gokken en hoe groot het vertrouwen is dat hij de verleiding kan weerstaan.

Bij de bespreking van het werkblad kan je de volgende richtvragen stellen:

- *Wat valt je op?*
- *In welke situaties (plaatsen, aanwezigheid van bepaalde mensen, tijdstippen ...) heb je minder zin om te gebruiken/gamen/gokken? Welke rode draad zie je hier?*
- *In welke situaties heb je meer zin om te gebruiken/gamen/gokken? Wat hebben ze gemeenschappelijk?*
- *Hoe verschillen ze van elkaar?*
- *In welke situaties is het onwaarschijnlijk dat je zal gebruiken/gamen/gokken?*
- *In welke situaties heb je veel vertrouwen dat je de verleiding kan weerstaan?*
- *Wat zorgt voor dat vertrouwen? Hoe heb je dat in het verleden aangepakt? Wat werkt voor jou?*
- *Wat kan je uit deze situaties meenemen dat je kan helpen om met de 'moeilijke' situaties om te gaan? Welke tip zou je jezelf kunnen geven?*
- *Met welke situatie wil je eerst aan de slag gaan?*

Geef erkenning aan de beleving en inzichten van de jongere door te reflecteren en regelmatig samen te vatten.

Je kan op verschillende zaken focussen. Je kan ervoor kiezen om onmiddellijk de meest risicovolle situaties te inventariseren. Of je kan inzoomen op die situaties waarin de jongere aangeeft veel vertrouwen te hebben om de verleiding om te gebruiken te weerstaan. Bekijk welke aanpak het beste aansluit bij de jongere.

TIPS

- Wanneer je merkt dat de jongere onmiddellijk met een zeer moeilijke situatie (weinig vertrouwen, veel zin) als eerste aan de slag wil gaan, geef dan de tip om voorlopig de meest risicovolle situaties tijdelijk te vermijden of onmogelijk te maken. Adviseer om eerst met situaties aan de slag te gaan waarin er wel wat zin is om te gebruiken, maar waar er tegelijkertijd ook vertrouwen is dat het lukt om aan de verleiding te weerstaan. Zo krijg je snel een succeservaring en dat geeft vertrouwen. De nieuwe vaardigheden kunnen later in moeilijkere situaties ingezet worden.

- Wil je op zoek gaan naar alternatieven voor middelengebruik, gamen en gokken in die specifieke situaties? Hiervoor kan je de methodiek Mijn antwoord op risicosituaties (p.124) inzetten.

In welke situaties heb ik zin om te gebruiken/gamen/gokken?

Hieronder lees je een aantal situaties waarin sommige mensen zin hebben om middelen te gebruiken/gamen/gokken. Zin voel je vaak op die momenten dat je gewoon bent te gebruiken/gamen/gokken, maar het om één of andere reden niet kan. Bijvoorbeeld: je voelt je boos en krijgt zin in een joint, maar je bent nog op school en je kan niet gebruiken. Of je kan ook zin ervaren in situaties waarin je vroeger wel gebruikte, maar waarin je nu niet meer wil gebruiken.

Zet bij elke situatie een kruisje in de kolom die past: heb jij in die situatie geen, een beetje, veel, heel veel zin om te gebruiken/gamen/gokken? Duid 'niet van toepassing' (n.v.t.) aan wanneer je niet in zo'n situatie komt. Onderaan kan je nog andere situaties aanvullen.

In deze situatie heb ik ..... zin om te gebruiken/ gamen/gokken.	geen	een beetje	veel	heel veel	n.v.t.
1. Als ik niet moet werken/niet naar school moet					
2. Als iemand mij iets aanbiedt					
3. Als ik anderen zie gebruiken					
4. Als ik me verveel					
5. Als ik seks ga hebben					
6. Als ik iets te vieren heb					
7. Als ik ruzie met iemand heb					
8. Als ik ergens tegenop zie					
9. Als het niet lekker loopt op mijn werk/op school					
10. Als ik het druk heb					
11. Als ik geld heb					
12. Als ik schulden heb					
13. Als ik uitga, op festivals of bij concerten					
14. Als het heel gezellig is					
15. Als ik alleen ben					
16. Als mensen blijven aandringen					
17. Als het thuis niet goed gaat					
18. Op plekken waar ik meestal gebruik					
19. Als ik verdrietig ben					
20. Als ik me alleen voel					
21. Als ik gespannen ben					
22. Als ik me gelukkig wil voelen					
23. Als ik alles even wil vergeten					
24. Als ik me slecht voel over mezelf					
25. Als ik me schuldig voel					
26. Als ik bang ben					
27. Als ik somber ben					
28. Als ik boos ben of geïrriteerd					
29. Als ik vrolijk ben					

In deze situatie heb ik ..... zin om te gebruiken/ gamen/gokken.	geen	een beetje	veel	heel veel	n.v.t.
30. Als ik me onzeker voel					
31. Als ik het gevoel heb dat alles mis gaat					
32. Als ik ergens tegenop zie					
33. Als ik aan het piekeren ben					
34. Als ik denk dat iedereen tegen me is					
35. Als ik denk dat ik mijn gebruik/gamen/gokken onder controle heb					
36. Als ik me voorstel hoe het is om te gebruiken/ gamen/gokken					
37. Als ik moe ben					
38. Als ik me niet lekker voel					
39. Als ik honger heb					
40. Als ik pijn heb					
41. Als ik niet kan slapen					
42. Als ik rusteloos ben					
43. Aan het einde van een moeilijke dag					
44. Als ik me in sociale situaties bevind					
45. Als ik depressief ben					
46. Als ik me energiek en high wil voelen					
47. Als ik aardig wil zijn					
48. Als ik het gevoel heb dat er misbruik van me is gemaakt					
49. Als ik voor een moeilijk probleem sta					
50. Als ik nieuwsgierig ben					
51. Als ik niet aan problemen wil denken					
52. Als ik uit de dagelijkse sleur wil breken					
53. Als ik in mijn eigen wereld wil zijn					
54. Als ik erbij wil horen					
55. Als ik veel verloren heb					
56. Anders, namelijk					



Mijn antwoord op risicosituaties

Doel

De jongere denkt na over alternatief gedrag en andere zelfcontrolemaatregelen bij zin in middelengebruik, gamen of gokken en is beter voorbereid op risicosituaties.

Materiaal

Werkblad Mijn antwoord op risicosituaties[13]

Aan de slag

STAP 1: **Ga samen op zoek naar alternatieven voor middelengebruik, gamen of gokken.**
De jongere is gemotiveerd om zijn middelengebruik, gamen of gokken aan te pakken en heeft een duidelijk veranderingsdoel. Dan kan het zinvol zijn om een zicht te krijgen op welke functie het middelengebruik, gamen of gokken heeft. Dit kan je doen door verder te bouwen op de methodiek Mijn voor- en nadelen (p. 78).

Neem de voordelen van middelengebruik, gamen of gokken die de jongere eerder benoemde (bv. werkblad Voor- en nadelenbalans) erbij. Dit zijn de dingen die hij het meest gaat missen als hij mindert of stopt. Probeer samen op zoek te gaan naar (gezonde) alternatieven voor deze voordelen. Dit kunnen dingen zijn die hem een positief gevoel bezorgen of activiteiten die een bepaalde functie die het middel of gedrag had (troosten, vieren, kalmeren ...) kunnen overnemen.

Naast de functie kan je ook op zoek gaan naar alternatieven voor de handeling zelf. **Bijvoorbeeld:** je kan bier vervangen door alcoholvrije alternatieven, frisdranken, thee ...

Alternatieven zoeken doe je – net zoals doelen - in kleine haalbare stappen, met focus op wat de jongere al in huis heeft qua vaardigheden en mogelijkheden.

> *Bijvoorbeeld: Je gebruikt cannabis om tot rust te komen en makkelijker in slaap te vallen. Welke andere zaken doe je soms om rustiger te worden, bijvoorbeeld op andere momenten van de dag? Wat doe je op het moment dat je geen wiet hebt? Welke andere manieren ken je om rustiger te worden? Welke daarvan zou je wel eens willen proberen?*

Versterk het vertrouwen van de jongere door de ideeën die hij inbrengt en de eigen sterktes die hij verwoordt, te reflecteren. Bied ook zelf informatie aan over alternatieve strategieën. In de methodiek Informatie geven (p. 55) vind je tips over hoe je deze info op een motiverende manier kan meegeven. Geef steeds een keuzewaaier aan strategieën, vraag de jongere naar wat past voor zijn situatie, naar de voor- en nadelen van deze verschillende strategieën en ondersteun hem zo om een keuze te maken.

> *Bijvoorbeeld: Is het ok dat ik jou iets vertel over zaken die andere jongeren al gedaan hebben?*

Neem het werkblad Mijn antwoord op risicosituaties erbij. Het werkblad is opgesteld aan de hand van 5 A's. De eerste A zijn de 'Alternatieven'. Laat de jongere deze invullen. Op het werkblad staan een aantal voorbeelden van alternatieven ter inspiratie. Indien deze niet bij de jongere passen, mag hij deze schrappen.

[13] Gebaseerd op van der Nagel, J. & Kiewik, M. (2016). Werkboek CGT+. Utrecht: Perspectief Uitgevers.

STAP 2: Bedenk andere zelfcontroletechnieken om in risicosituaties toe te passen.
Naast de alternatieven zijn er nog 4 andere A's op het werkblad die de jongere kunnen helpen:

- **Afstand nemen**
  Je kan in een eerste fase kiezen om bepaalde situaties, mensen e.d. te vermijden, omdat het risico op terugval te groot is. Als je dergelijke situaties al met de jongere besproken hebt (bijvoorbeeld in de methodiek Mijn risicosituaties p. 121), kan je daarnaar verwijzen.

- **Afleiding zoeken**
  Als de jongere zin heeft om te gebruiken, gamen of gokken, dan 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 vaak dat de zin na een tijdje afneemt. Denk bijvoorbeeld aan gaan sporten, muziek luisteren, een boek lezen … Zoek samen met de jongere wat voor hem op die momenten voor de nodige afleiding kan zorgen. Wat doet hij graag? Waardoor ontspant hij?

- **Applaus**
  Jezelf belonen of complimenten krijgen van anderen is een vorm van applaus. Een beloning in het vooruitzicht stellen, kan helpen om een bepaald gedrag niet of minder te stellen. Of de jongere kan het geld dat hij uitgeeft aan zijn middelengebruik, gamen of gokken, sparen of inruilen voor iets leuks. Je kan de volgende richtvragen stellen:
  - *Wat zou zo'n beloning voor jou kunnen zijn?*
  - *Wat zou je willen doen en met wie?*
  - *Wat zou je willen kopen/doen met het geld dat je uitspaart?*

- **Aangeven en bespreken**
  Hier schakel je de hulp van anderen in door aan te geven dat je gestopt bent. Zo kunnen anderen hier rekening mee houden. Je schakelt ook de steun in van je vertrouwenspersoon als je even een moeilijk moment hebt. Heeft de jongere hulp nodig om in kaart te brengen bij wie hij terechtkan voor steun? In de methodiek Waar vind ik steun? (p. 129) gaan jullie samen op zoek naar wie de jongere bij zijn doel kan helpen. Bekijk op het werkblad welke voorbeeldtips voor de jongere bruikbaar zijn en vul ze aan met eigen tips en strategieën.

Versterk het vertrouwen van de jongere door de ideeën die hij inbrengt en de eigen sterktes die hij verwoordt, te reflecteren. Vat regelmatig samen.

Mijn antwoord op risicosituaties[14]



Mijn doel is: _____

Deze A's kunnen me helpen!



Alternatieven

- ☐ Alcoholvrij bestellen
- ☐ Andere vrienden uitnodigen
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Afstand nemen

- ☐ Het niet meer in huis halen
- ☐ Niet meer meedoen aan raids
- ☐ Niet meer op café gaan
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Afleiding zoeken

- ☐ Gaan sporten
- ☐ Muziek luisteren
- ☐ Afspreken met andere vrienden
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

[14] Gebaseerd op van der Nagel, J. & Kiewik, M. (2016). Werkboek CGT+. Utrecht: Perspectief Uitgevers.



Applaus

- ☐ Mezelf een compliment geven als het gelukt is
- ☐ Mezelf trakteren op iets lekkers
- ☐ Mezelf in de watten leggen
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Aangeven en bespreken

- ☐ Mijn vertrouwenspersoon bellen
- ☐ Tegen anderen zeggen dat ik gestopt of aan het minderen ben
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Waar vind ik steun?

Doel

De jongere – die de beslissing heeft genomen om te veranderen – krijgt zicht op wie hem kan ondersteunen bij het minderen of stoppen met middelengebruik, gamen of gokken.

Materiaal

Werkblad Mijn netwerk waarmee de jongere tijdens een eerder gesprek heeft gewerkt (zie methodiek Mijn netwerk en middelengebruik, gamen of gokken op p. 49.

Aan de slag

Tijdens een eerder gesprek bracht de jongere in kaart hoe zijn netwerk eruit ziet en welke rol middelengebruik, gamen of gokken daarin speelt. Tijdens dit gesprek breng je samen met de jongere in kaart bij wie hij steun kan zoeken bij minderen of stoppen met middelengebruik, gamen of gokken of het volhouden van de verandering.

- *Bij wie kan je terecht als er iets scheelt?*
- *Met wie praat je het liefst over moeilijke thema's?*
- *Je hebt de knoop doorgehakt en wil iets veranderen aan je gebruik/gamen/gokken. Met wie praat je daar het eerste over?*
- *Wie heeft je in het verleden al goed geholpen? Hoe helpt die persoon jou?*
- *Wie zou je graag een rol willen geven in jouw plan van aanpak? En welke rol?*
- *Op welke manier kan deze persoon je ondersteunen?*
- *Met wie gebruikte/speelde (gamen of gokken) je samen?*
- *Wie gebruikt/speelt er niet?*
- *Met wie wil je minder/meer contact hebben nu je beslist hebt om iets aan je gebruik/gamen/gokken te doen?*
- *Welke stap kan je zetten om deze steun te krijgen?*

Je kan nog een onderscheid maken tussen informele en professionele hulp/steun. Geef mee dat er heel wat verschillende vormen van ondersteuning mogelijk zijn, van zelfhulp tot en met een opname.
Vraag aan de jongere welke ondersteuningsvormen hij kent, waar hij graag nog informatie over heeft, wat zijn ervaringen al zijn …

- *Welke hulpverlening bij gebruik/gamen/gokken ken je al?*
- *Heb je hier al ervaring hiermee? Zo ja, welke?*
- *Wat heeft er in het verleden gewerkt/wil je opnieuw een kans geven? En wat niet?*
- *Wat wil je nog graag weten over die verschillende hulpvormen?*
- *Welke professionele hulp sluit het beste aan bij jouw doel?*

Versterk het vertrouwen van de jongere door de ideeën die hij inbrengt en de eigen sterktes die hij verwoordt, te reflecteren. Vat regelmatig samen.

TIP

Een beknopt overzicht van professionele hulp vind je op www.druglijn.be/tips-en-advies/controle-over-je-gebruik/hulp en een lijst van doorverwijsadressen in de buurt op www.vad.be/doorverwijsgids

Waar vind ik steun?

Mijn doel is: _____

Deze mensen kunnen me daarbij helpen/dit zijn mijn supporters :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Zij kunnen me helpen door:

- ☐ Er met mij over te praten wanneer ik goesting/zin heb.
- ☐ Mee mijn doel helpen te bewaken.
- ☐ Met me mee te gaan als ik een gesprek heb bij een arts/psychoog/ ...
- ☐ Me te steunen als ik alcohol/cannabis/... aangeboden krijgen en ik dit wil weigeren.
- ☐ Samen afleiding te zoeken bij goesting/zin
- ☐ Te vragen hoe het met me gaat.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Mijn veranderplan

Doel

De jongere werkt een concreet, haalbaar plan uit om zijn middelengebruik, gamen of gokken te minderen of te stoppen.

Materiaal

Werkblad Mijn veranderplan

Aan de slag

Je overloopt de richtvragen op het werkblad met de jongere en gaat samen op zoek naar een antwoord op de vragen. Dit werkblad kan op zichzelf staan. Of dit kan een samenvatting zijn van wat je samen met de jongere besproken hebt bij de methodieken Mijn veranderdoel, Mijn risicosituaties, Mijn antwoord op risicosituaties en Waar vind ik steun? Het is sowieso belangrijk dat de jongere al een concreet veranderdoel heeft en weet hoe hij hieraan wil werken, voor je de stap kan zetten naar het uitwerken van het veranderplan.

Dit plan start vanuit het concrete veranderdoel, gelinkt aan de waarden van de jongere. Hiermee versterk je opnieuw de motivatie van de jongere. Het kan een reminder zijn voor de jongere op momenten dat hij het moeilijk heeft om vol te houden. Daarna ga je kijken welke stappen de jongere kan zetten en wie vanuit zijn netwerk hem daarbij kan ondersteunen. Denk daarbij zowel aan informele als professionele steun. Een volgende stap is het oplijsten van een aantal hindernissen of moeilijkheden en hoe de jongere hiermee zal omgaan.

Wees ook realistisch en bereid de jongere erop voor dat het ook kan misgaan. Een terugval in een oude gewoonte die hij wou veranderen is echter geen mislukking, maar een leermoment, een ervaring waar op verder gebouwd kan worden.

Game(L)over – Boredom busters (level 5 van 5)

In de online vroeginterventietool Game(L)over die je vindt op www.vad.be vind je een variant van deze methodiek terug. In de Boredom busters-app, wordt er kort gepolst naar alternatieve activiteiten. De bedoeling van de app is de jongere te inspireren om het activiteitenpallet te verrijken. De jongere kan door lijstjes met alternatieve activiteiten scrollen, en wordt aangemoedigd ermee aan de slag te gaan.

Het overzicht van Game(L)over in zijn geheel vind je op p.28.

Mijn veranderplan[15]



Mijn doel is:



Ik wil dit graag bereiken tegen:



Mijn eerste stap is:



Deze stap zet ik op:



Mijn tussenstappen zijn:



Dit zijn mijn risicosituaties:

[15] Gebaseerd op Miller, W.R. & Rollnick, S. (2005). Motiverende Gespreksvoering: Een methode om mensen voor te bereiden op verandering. Gorinchem: Ekklesia en van der Nagel, J. & Kiewik, M. (2016). Werkboek CGT+. Utrecht: Perspectief Uitgevers.

Zo reageer ik op risicosituaties:

Deze A's kunnen me daarbij helpen!



Alternatieven



Afstand nemen



Afleiding zoeken



Applaus



Aangeven en bespreken

Deze mensen zijn mijn supporters:

Zij helpen me door:

Colofon

Auteur

Inge Baeten
Joyce Borremans
Stafmedewerkers VAD

Met dank aan

De jeugdhulpverleners, CGG-preventiewerkers tabak, alcohol en andere drugs en collega's die ons inspireerden en feedback gaven op de vorige en huidige editie van deze inspiratiebox.

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever

Dr. H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2024/6030/3

© 2024

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

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.