Plukboek HerstelAcademie

Herstel van alcohol, drugs, gokken of gamen

Deel 1



HERSTEL ACADEMIE

de druglijn

Auteur

Michelle Van Impe, projectmedewerker HerstelAcademie VAD
Jani Pestana, projectmedewerker HerstelAcademie en cannabisbeleid VAD
Joke Claessens, stafmedewerker hulpverlening VAD

In samenwerking met en met dank aan

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

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever

Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2023

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

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

Legende

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

Hoe navigeren?

Vorig hoofdstuk /
Vorige methodiek

Volgend hoofdstuk /
volgende methodiek

terug naar overzicht

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



Inhoud

Aan de slag
met dit plukboek

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

p. 5

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

Werken
aan veiligheid

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

p. 9

Wat is herstel?

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

Wat is gebruik en afhankelijkheid?

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

Krachtbronnen

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

Vertrouwen in herstel

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

Methodiek

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

Aan de slag met dit plukboek



Wat vind je in dit plukboek?

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

Doel en aanpak

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

Hoe kwam dit plukboek tot stand?

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

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

Hoe ga je met dit plukboek aan de slag?

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

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

Vier lessen

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

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

Structuur als leidraad

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

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

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

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

TIP

Gebruik van methodieken

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

Werken aan veiligheid



In dit onderdeel kan je informatie vinden over:

Kennismakings-gesprek voor de start van de cursus

Een warm onthaal

Groeps-dynamiek en veiligheid

Kennismaking en check-in

Kennismaking met de Herstel-Academie

Wat willen we doen in deze lessen?

Overzicht methodieken

Doelstelling

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

Kennismakingsgesprek voor de cursus

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

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

TIPS

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

Een warm onthaal

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

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

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

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

Praktische informatie

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

Groepsdynamiek en veiligheid



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

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

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

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

Meer weten?

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

De SLOWLI-code

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

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

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

TIPS

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

Triggers en stigma 

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

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

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

Tips voor een veilige omgeving

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

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

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



Faalangst

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

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

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



Kennismaking en check-in

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

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

Het herstelverhaal van de trainer

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

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

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

Kennismaking met de HerstelAcademie

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

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

Een verhaal van hoop, verbondenheid en mogelijkheden

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

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

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



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

Wat willen we samen doen in deze lessen?

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

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

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

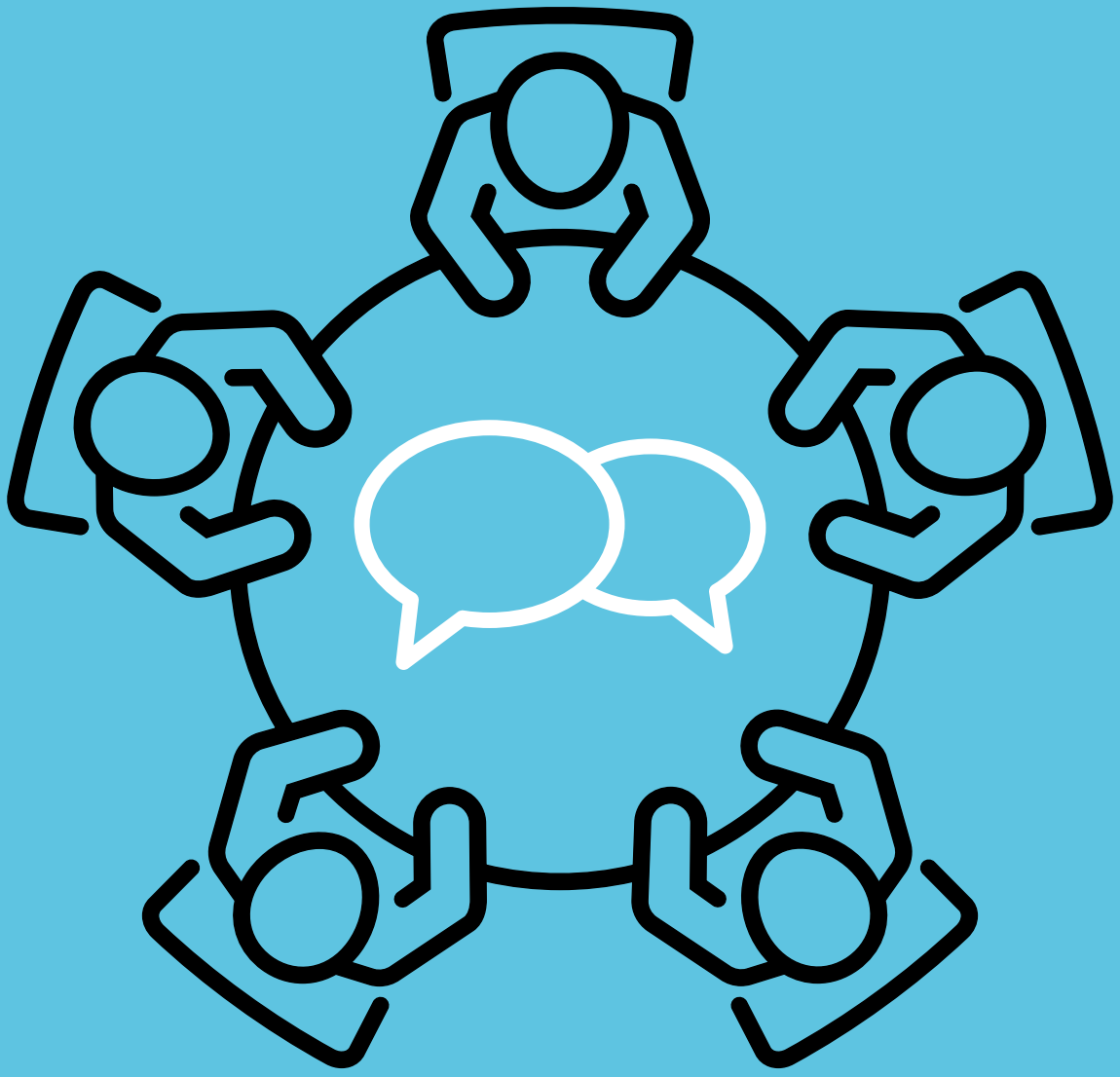
de deelnemers als onderdeel van hun herstelproces, is de kennismaking een goed moment om te starten met reflecteren en ideeën te delen met anderen.

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

Overzicht methodieken voor kennismaking

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

Methodiek



Aan de slag in de les en thuis

Methodieken en materialen

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

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

Werken aan veiligheid

p. 21

Les 1: inzicht in herstel(wensen)

Les 2: begrijpen van middelen-gebruik en –afhankelijk-heid

Les 3: het plaatsen van signalen, triggers en risico's herstel(wensen)

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

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

Kennismaking en werken aan veiligheid



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



Inhoud

Kennismaking en werken aan veiligheid

- Multilogem p. 23
- Voorstellingsrondje p. 25
- Handmethode p. 26
- Het interview: stel elkaar voor p. 27
- Beeldende introductie p. 28
- Gevoelskaart p. 29
- Vraagspiraal p. 30
- Rollenspel p. 31
- Doelen en verwachtingen beluisteren p. 32
- Persoonlijke verwerking van theorie p. 33
  - > De reiskoffer p. 33
  - > Maak de zin af p. 33
  - > Brief aan mezelf p. 34
  - > Afsluitende cirkels p. 34

Multilogem

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

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

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

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

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

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

TIP

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

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

Voorstellingsrondje

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

Cursisten kunnen zichzelf voorstellen aan de hand van volgende vragen:

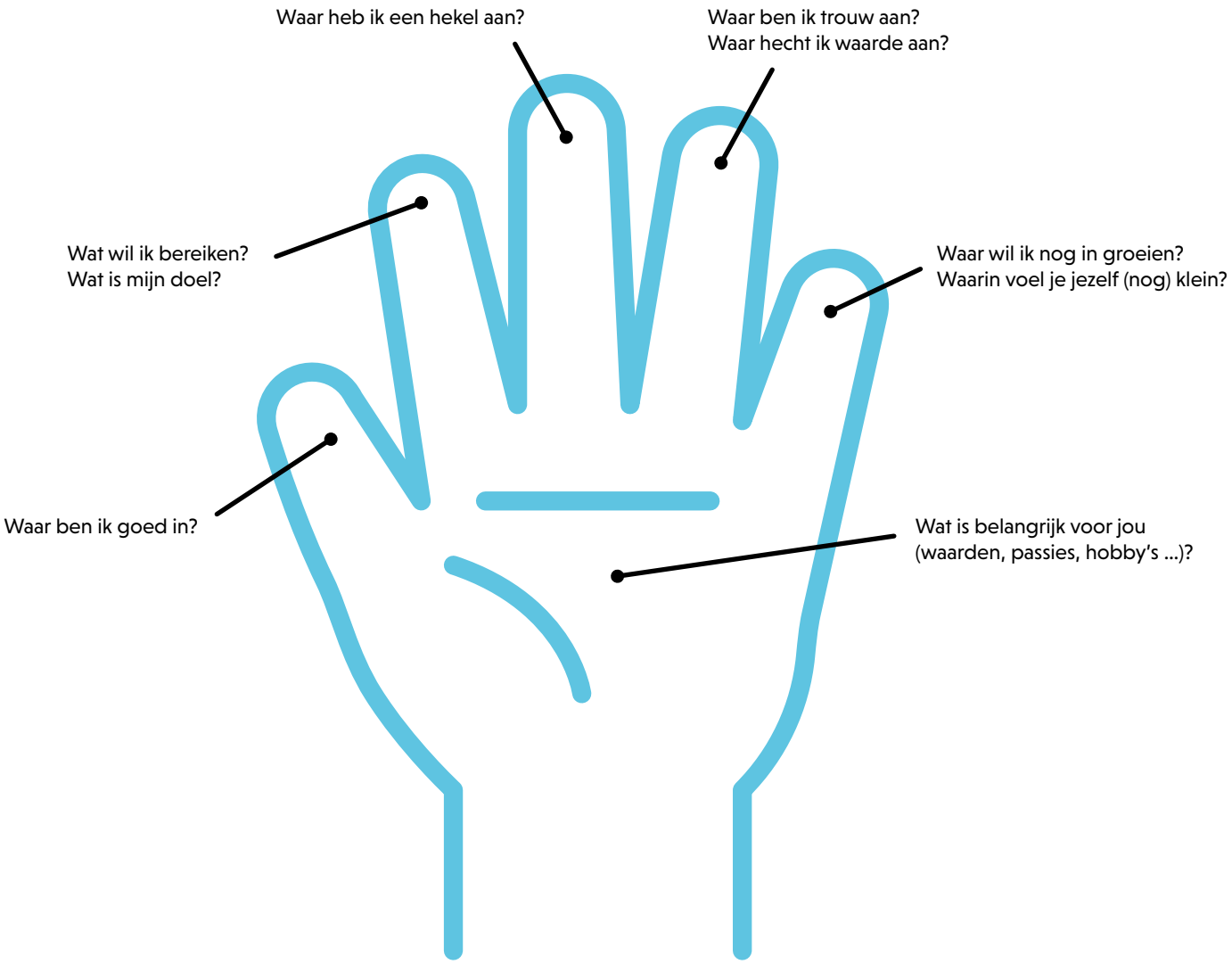
- Wie ben je en hoe ben je bij deze cursus terecht gekomen?
- Waarom neem je deel aan deze lessen?
- Wat wil je graag leren en meenemen uit deze lessen?
- Wie ben je en wat is je favoriete maaltijd, bezigheid, liedje, dier, plaats en waarom?
- Wat helpt je om vandaag hier te zijn? Wat maakt het moeilijk?



Handmethode

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

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



Het interview: stel elkaar voor

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

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

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

TIPS

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



Beeldende introductie

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

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

Gevoelskaart

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

Daarnaast kan je ook werken met de gevoelsbuttons die door de Vlaamse Logo's ontwikkeld werden.
Je kan deze aanvragen via hun website.

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

Vraagspiraal

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

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

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

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

Rollenspel

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



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

Doelen en verwachtingen beluisteren

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

Benodigd materiaal en werkwijze

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

Aan de slag

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

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

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

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

Persoonlijke verwerking stimuleren

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

De reiskoffer

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

Benodigd materiaal en werkwijze

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

Aan de slag

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

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

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

TIP

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

Maak de zin af

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

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

Brief aan mezelf

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

Benodigd materiaal en werkwijze

- Pen
- Papier
- Enveloppen

Aan de slag

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

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

Laat de deelnemers hun brief in een envelop stoppen, dichtkleven en er hun adres erop noteren.
Na enkele maanden stuur je elke deelnemer de eigen brief toe. Bijkomend kan dit een aandenken zijn aan deze cursus en de HerstelAcademie.

Afsluitende cirkels

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

- **Affirmatieve cirkel**: Ga in een cirkel staan. Deelnemers krijgen beurtelings de kans om te delen wat zij appreciëren aan de persoon rechts van hen. Geef deelnemers een minuutje om iets te bedenken voor de cirkel start en ga volledig rond.

- **Terug naar de postkaart**: Ga in een cirkel staan. Laat de deelnemers elk een foto of postkaart kiezen waarmee ze kunnen beschrijven wat ze vandaag geleerd hebben of hoe ze zich voelen op het einde van de sessie/de cursus. Ga de cirkel rond en laat de deelnemers hun keuze toelichten.

- **Afsluitend woord**: Ga in een cirkel staan en laat alle deelnemer één woord of zin zeggen over wat ze vandaag geleerd hebben, de attitude waarmee ze morgen willen starten, iets dat ze vandaag bij zichzelf geapprecieerd hebben, iets wat ze de volgende les willen leren, iets waarin ze zich goed voelden vandaag ...

HERSTEL
ACADEMIE

de druglijn