Plukboek HerstelAcademie

Herstel van alcohol, drugs, gokken of gamen

Deel 3



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.

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.

p. 9

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?

Methodieken

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.

Les 2

Wat is (mijn) gebruik en afhankelijkheid?



In dit onderdeel kan je informatie vinden over:

Gebruik en
afhankelijkheid

Gokken en
gamen

Herstel en
meerdere
psychische
kwetsbaarheden

Naasten en
steunfiguren

Overzicht
methodieken

Doelstelling

Deze les gaat dieper in op de thema's gebruik, gokken, gamen, afhankelijkheid en herstel. Hoewel een voornamelijk psycho-educatieve aanpak hier vermeden wordt, is inzicht in de mechanismen van gebruik en afhankelijkheid belangrijk. Mensen die worstelen met hun gebruik krijgen vaak het verwijt dat het hun eigen schuld is. Uitspraken als "je had er maar niet mee moeten beginnen", "verslaving is voor mensen zonder karakter" of "als je het maar (genoeg) wil, kan je er wel direct mee stoppen" gaan voorbij aan de realiteit van afhankelijkheid. Dergelijke uitspraken kunnen onterecht knagen aan het (zelf)vertrouwen van mensen en een effect hebben op hun motivatie tot positieve verandering en herstel.

Daarom ga je in deze les in op de achterliggende mechanismen van gebruik en afhankelijkheid. Ze verklaren mee waarom herstel een pittig proces met vallen en opstaan kan en ook mag zijn. Verder wordt ingezet op de mogelijkheden tot herstel onder eigen regie. Ook hier ligt de klemtoon op de link tussen wat we intussen weten over gebruik en afhankelijkheid en de (herstel)verhalen van deelnemers en de trainers. Met deze les kan je bevorderen dat mensen die problemen ervaren beter begrepen worden door hun naasten, hulpverleners en medeburgers. Maar ook dat ze zichzelf beter begrijpen. Ook kan je ingaan op de thema's gokken en gamen, waarbij dezelfde mechanismen spelen. Hoewel er ook in deze les triggers aan bod komen, is dat niet het centrale onderwerp. In lessen 3 en 4 komen persoonlijke triggers en handvatten om daarmee om te gaan gerichter aan bod.

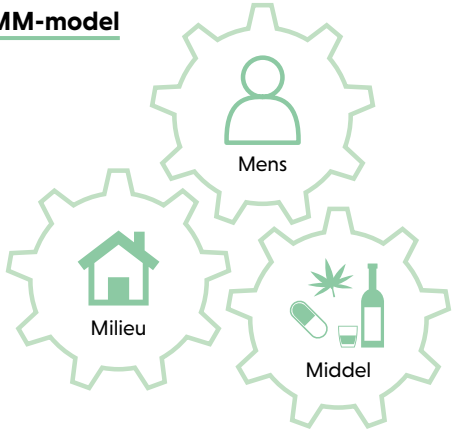
Gebruik en afhankelijkheid

Mens, middel, milieu

Het **MMM-model** (Mens-Middel-Milieu-model) kan meer inzicht bieden in gebruik en waarom iemand daar al dan niet mee in de problemen komt. Of een persoon een bepaald middel gaat gebruiken en of die daarna door dat gebruik in de problemen raakt, hangt namelijk af van een veelheid aan factoren en de interactie daartussen. Deze factoren kunnen we in drie grote groepen indelen: factoren op het niveau van de mens, op het niveau van het middel en op het niveau van het milieu.

- **Mens:** de individuele kenmerken van de persoon zoals leeftijd, gender, kennis, vaardigheden, attitudes tegenover gebruik, een genetische of psychische kwetsbaarheid, de fysieke reactie op middelen, persoonlijkheid, levensgebeurtenissen ...
- **Middel:** de specifieke kenmerken van de drug die gebruikt wordt, de manier waarop die gebruikt wordt en het gebruikspatroon.
- **Milieu:** de directe omgeving en omstandigheden waarin gebruikt wordt, het sociaal netwerk (gezin, leeftijdsgenoten, enzovoort) en de ruimere maatschappelijke omgeving.

MMM-model



Druggebruik gaat altijd over een persoon (Mens) die alcohol, of een andere drug of medicatie (Middel) gebruikt in een bepaalde context (Milieu). Welk effect en welk risico dat gebruik heeft, hangt met andere woorden niet enkel af van het **middel**, maar ook van **wie** er gebruikt en in welke **situatie**. De drie M's zijn niet los te zien van elkaar. Ze beïnvloeden elkaar. Vaak gaat het dus niet om één oorzaak, maar om een samenhangend geheel van factoren.

Het MMM-model duidt de complexiteit van middelengebruik aan. Hiermee kan je met cursisten reflecteren over dit samenspel. VAD ontwikkelde uitgebreid materiaal om rond het 3M-model te werken. Dit pakket bevat informatie, kaarten en posters en kan gedownload (gratis) of besteld worden via de website van VAD.

Zowel op niveau van mens, middel als milieu kunnen er zaken zijn die de kans op middelengebruik of middelenproblemen verhogen. Dat zijn de **risicofactoren**. Tegelijk kunnen er op de drie niveaus zaken zijn die die kans verlagen: de **beschermende factoren**. Zo kan iemand een genetische kwetsbaarheid (beter gekend als verslavingsgevoeligheid) als risicofactor hebben, maar kan die tegelijk opgroeien in een ondersteunde thuiscontext en vaardigheden aangeleerd krijgen als beschermende factoren. Het gebruikte middel (of spel bij gokken en gamen) kan een groter verslavend potentieel hebben (denk aan alcohol, cocaïne, online gokken) of kan op dat vlak een kleiner risico vormen (zoals bijvoorbeeld MDMA of lsd).

Het MMM-model is een kapstok voor trainers en deelnemers om zowel (hun) gebruik als mogelijkheden tot herstel te kunnen plaatsen in een breder verhaal. Een verhaal waarin deelnemers niet alleen verantwoordelijk zijn voor de situatie waarin ze graag positieve verandering willen brengen.

Wat gebeurt er bij afhankelijkheid in onze hersenen?

Ons gedrag wordt bepaald door allerlei processen in onze hersenen. Die processen spelen ook een rol in het ontstaan en het bestendigen van een afhankelijkheid. Aan de hand van de metafoor **paard en ruiter** staan we stil bij het ontstaan van automatismen en de moeilijkheid om deze onder controle te krijgen. Om te beginnen gaan we dieper in op de rol van **het beloningssysteem, craving, tolerantie en ontwenning**.

Het beloningssysteem

Het beloningssysteem in onze hersenen zorgt ervoor dat bepaalde gedragingen met een prettig gevoel beloond worden, zodat we deze gaan herhalen. Zo motiveert het ons bijvoorbeeld om te eten en te drinken, zodat we kunnen overleven. Dat je van deze activiteiten een prettig gevoel krijgt, komt doordat ze de neurotransmitter dopamine vrijmaken in je hersenen. Alcohol en drugs zijn in staat om het beloningscentrum op een zeer krachtige manier te prikkelen. Het beloningssysteem zet je zo aan om het gebruik herhalen omdat je die prettige ervaring opnieuw wil beleven. Elke drug heeft zijn eigen manier om extra dopamine (en/of andere neurotransmitters) te activeren.

Als je langdurig en veel gebruikt, raakt je beloningssysteem verstoord. De natuurlijke dopamineproductie gaat dalen en het aantal dopaminereceptoren vermindert. Daardoor kan je minder genieten van andere activiteiten dan gebruik. Tegelijk maakt langdurig veel gebruiken je beloningsysteem ook minder gevoelig. Daardoor voel je het effect van het middel dat je gebruikt minder. De neiging om opnieuw en meer te gaan gebruiken, wordt daardoor groter.

Craving, tolerantie en ontwenning

Als je elke vrijdagavond met dezelfde vrienden in hetzelfde café alcohol drinkt, dan zal je dat op de duur doen zonder erbij na te denken. Als je een bepaald gedrag herhaaldelijk stelt in een bepaalde situatie, raken de twee namelijk gelinkt in je hersenen. Wanneer je je dan opnieuw in een vergelijkbare situatie bevindt, zal

dat dit gedrag automatisch in gang zetten. De situaties die het gedrag uitlokken zijn **triggers**. Doordat deze triggers gekoppeld zijn geraakt aan gebruik en het sterke belonende effect daarvan, kunnen ze een krachtige lichamelijke reactie oproepen. Deze, soms onweerstaanbare drang, naar het middel wordt **craving** genoemd.

Na verloop van tijd heeft dezelfde dosis van een drug niet langer hetzelfde effect. Om dezelfde beloning te ervaren, is er dus een grotere hoeveelheid nodig. Dit noemen we **tolerantie**. Zowel het lichaam als de hersenen passen zich aan. Mensen die langdurig middelen gebruiken, kunnen steeds minder goed zonder het middel. Als ze dan minderen of stoppen met het middelengebruik zijn hun zenuwcellen (de informatie- en signaalverwerkers van het lichaam) niet onmiddellijk terug de oude. Die zenuwcellen zijn nog ingesteld op regelmatig gebruik. Als iemand dus stopt met regelmatig gebruik, kan die daardoor **ontwennings-verschijnselen** krijgen. Deze verschijnselen verschillen per middel en kunnen zich zowel fysiek als mentaal uiten.



Wil je meer gedetailleerde informatie en infofiches over de werking van drugs in de hersenen? We verwijzen je graag door naar het materiaal van VAD. Je kan ook een online (gratis) vorming van VAD volgen over 'drugs in de hersenen'.

Twee systemen bepalen ons gedrag

Gewoontes zijn moeilijk te doorbreken. Wie probeert te minderen met drank, drugs, pillen, gokken of gamen merkt wel dat dit niet zo eenvoudig is. Als in je oude gedrag hervalt, is dat frustrerend. Zowel voor jezelf als voor de mensen rondom jou. Het kan helpen om meer inzicht te krijgen in waarom het zo moeilijk is om je gedrag te veranderen. Ons gedrag wordt beïnvloed door twee systemen: onbewuste automatismen en bewuste beslissingen.

- Het **automatische systeem** zet gedrag spontaan in gang. Het werkt snel, op basis van indrukken, ingevingen en gevoelens. Je hoeft er niet echt over na te denken waardoor het weinig moeite kost. Maar net daardoor is het soms moeilijk onder controle te houden.
- Het **bewuste systeem** zet gedrag in gang na een beslissing. Het zorgt voor bewuste aandacht en redeneren. Maar dit werkt trager, kan niet zoveel indrukken tegelijk verwerken en vraagt veel inspanning. Het bewuste systeem helpt ook controle te houden op beslissingen van het automatische systeem. Dit wil zeggen: automatismen kunnen worden aangepast of bijgestuurd door ons bewust systeem.

De motor van het automatisch systeem

Dit systeem van vaste gewoontes en automatisch handelen speelt een belangrijke rol bij afhankelijkheid. Triggers kunnen zo onbewust leiden tot denken over of zelfs craving naar gebruik, gokken en gamen. Je kan het automatisch handelen vergelijken met leren autorijden: je moet schakelen, ontkoppelen, sturen, het verkeer in de gaten houden … Heel ingewikkeld in het begin maar na verloop van tijd gaat het vanzelf omdat het een gewoonte wordt. Bij ons automatisch systeem is er een samenspel tussen drie automatismen:

- **Automatische aandacht**: Je aandacht wordt heel sterk getrokken en vastgehouden door alles wat te maken heeft met je interesses en gedachten. Als je afhankelijk bent van middelen, ben je daar in gedachten vaak mee bezig. Daardoor ga je dingen en situaties die met gebruik te maken hebben snel opmerken. Eens je zulke zaken opgemerkt hebt, kan je je aandacht moeilijk op iets anders vestigen.

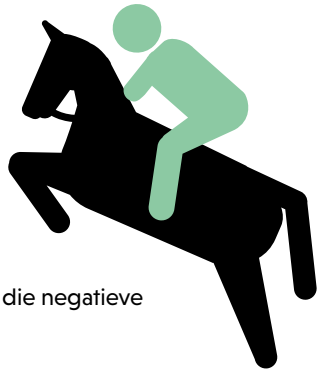
- **Automatische geheugenlinken**: Ons geheugen legt voortdurend linken. Zo kan een liedje je doen denken aan een bepaalde gebeurtenis. Zo werkt het ook voor wie problemen heeft of had met drank, drugs, pillen, gokken of gamen. Alles wat te maken heeft met het gebruik of het spelen, kan automatisch

doen denken aan de aangename roes van vroeger of het idee dat negatieve gevoelens er (even) mee kunnen verdwijnen. Ook al weet je dat deze positieve link niet klopt, de gevoelsmatige band met het middel of spel blijft.

- **Automatisch gedrag**: Gedrag kan in gang worden gezet zonder dat je je daar echt bewust van bent. Bepaalde associaties (plaatsen, tijdstippen, gevoelens, mensen, voorwerpen ...) lokken automatisch gedrag uit. Bij een langdurig alcohol- of ander drugprobleem krijg je een sterke neiging om dingen op te zoeken die daarmee te maken hebben. Zonder dat je er op dat moment bewust voor kiest om te gebruiken.

Van een afhankelijkheid kunnen we dus zeggen dat het automatisch gedrag geworden is. Het wordt daardoor moeilijker om deze drie mechanismen onder controle te houden. Bij een probleem met alcohol, drugs, gokken of gamen, slaan deze mechanismen eigenlijk op hol – zoals een ruiter die het paard niet meer onder controle heeft.

Paard en ruiter



Een handige manier om deze systemen voor te stellen is door het automatische systeem te bekijken als een paard en het bewuste systeem als een ruiter. **Het paard** is krachtig en snel. Het reageert zonder na te denken en is moeilijk te stoppen. **De ruiter** stuurt het paard op basis van plannen en ideeën. Dat gaat trager en bewust. De ruiter zorgt voor controle op je automatisch systeem. Dit vraagt veel energie, vooral wanneer de ruiter verzwakt is. Zo kunnen bijvoorbeeld situaties die je angstig maken, die negatieve gedachten bij je oproepen of die spannend zijn de ruiter verzwakken.

Hoe kan je het paard temmen en de ruiter versterken?

Dit betekent niet dat het onmogelijk is om gewoontegedrag te veranderen. Je kan meer controle over je gedrag krijgen door als ruiter het paard te slim af te zijn. Dat kan vooral door vooruit te denken en te plannen. Denk dus op voorhand na over welke moeilijke momenten je kan verwachten, met welke vrienden je optrekt, hoeveel geld je op zak hebt, hoe laat het ophoudt voor jou ... Enkele tips die daarbij kunnen helpen zijn:

- Hou je aandacht scherp. Je kan je gedrag pas bijstellen als je er ook aan denkt op de momenten of plaatsen waarin je hardnekkige gewoontes in gang schieten. Zoek daarom hulpmiddeltjes om je aandacht bij je plan te houden op de momenten dat het ertoe doet.
- Leer je automatismen kennen. Wat gaat er aan het gebruik, gokken of gamen vooraf? Dat kan een gevoel of een bepaalde gedachte zijn, maar ook een plaats of contact met bepaalde mensen. Leer ook te herkennen wanneer je de neiging hebt te gaan gebruiken, gamen of gokken. Soms uit dat zich in een zeer sterk verlangen, maar soms zijn de signalen subtieler. Deze signalen tijdig herkennen helpt.
- Word je bewust van je spanningen. Lichamelijke spanning en verlangen zijn belangrijke signalen. Als je moe of gestresseerd bent, krijgt het automatische systeem (het paard) namelijk sneller de overhand. Oefeningen die helpen te focussen op het hier en nu kunnen op zo'n momenten helpen, bijvoorbeeld (mindfulness)meditatie.
- Ga op zoek naar zaken die helpen om je controle te versterken. Ga bij jezelf na op welke momenten en in welke situaties je niet gebruikt? Welke gevoelens en gedachten helpen om niet te gebruiken? Als je gebruikt of drinkt, op welke momenten stop je? Wie of wat helpt je dan om te stoppen?

De VAD-brochure 'Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken – twee systemen in één hoofd' bundelt informatie en bijbehorende reflectieoefeningen.
Download of bestel de brochure via de VAD-website.

SAMENVATTING

WAT STUURT ONS GEDRAG?



BEWUST VS AUTOMATISCH

Ons gedrag komt tot stand door een samenspel van twee systemen. Het automatisch systeem en het bewuste systeem. Afhankelijk van de situatie zal eerder het ene of eerder het andere in actie schieten.

Het automatische systeem zet gedrag automatisch in gang. Het systeem werkt snel, op basis van indrukken, ingevingen en gevoelens. Je moet er niet bewust bij nadenken.



Het bewuste systeem zet gedrag in gang na een beslissing. Dit zorgt voor bewuste aandacht en redeneren. Het is flexibel, kan rekening houden met omstandigheden en gevolgen maar is trager.





AUTOMATISCHE AANDACHT

Als je veel met iets bezig bent, dan doet dat iets met hoe je naar de wereld kijkt. Je aandacht wordt heel sterk getrokken en vastgehouden door alles wat te maken heeft met je interesses en gedachten.





AUTOMATISCHE GEHEUGENLINKEN

Het geheugen werkt heel associatief bv. automatisch het horen van een liedje met een bepaalde gebeurtenis of gevoel linken.





AUTOMATISCH GEDRAG

Veel van je gedrag wordt automatisch in gang gezet zonder dat je je er bewust van bent. Door bepaalde associaties (plaatsen, tijdstippen, gevoelens, geuren, kleuren, indrukken, ...) komt automatisch gedrag tot stand.



VERSLAVING

Bij langdurig alcohol- of druggebruik wordt het gebruik een hele sterke gewoonte. En de controle op het gebruik wordt verzwakt.







TEM HET PAARD VERSTERK DE RUITER



- HOU JE AANDACHT SCHERP
- LEER JE AUTOMATISMEN KENNEN
- WORD JE BEWUST VAN JE SPANNINGEN
- SCHAKEL HULPMIDDELEN IN



Gokken en gamen



Als je binnen de HerstelAcademie aan de slag wil met de thema's gokken en gamen, bestaan daar ook een aantal nuttige kaders en materialen rond. Gokken en gamen – en problemen of afhankelijkheid daarmee – verschillen op enkele vlakken van middelengebruik. Denk bijvoorbeeld aan de maatschappelijke perceptie en aanvaarding, de legale status, de leefwereld van de doelgroep (zoals gamen onder jongeren) en in plaats van 'een middel' het belang van 'spelelementen'. Toch willen we benadrukken dat bij gokken en gamen **dezelfde neurologische en gedragsmatige mechanismen spelen** die afhankelijkheid en triggers in de hand kunnen werken.

Je kan het **MMM-model**, het **beloningssysteem** dat in de hersenen gestimuleerd wordt en de metafoor van **paard en ruiter** dus ook op gokken en gamen toepassen. Je vervangt dan gewoonweg 'het middel' door 'het spel'. Bij afhankelijkheid en herstel van problematisch gokken of gamen, is er evengoed sprake van triggers, automatismen en een verstoord beloningssysteem. De **tips en strategieën** om hiermee om te gaan – zoals positieve afleiding zoeken, in je kracht gaan staan, signaleringslplannen maken – kunnen dus ook hierbij helpen. Je kan dit plukboek dus ook grotendeels gebruiken om rond gokken en gamen aan de slag te gaan. Hieronder komt informatie aan bod die specifiek is voor gokken en gamen.

Gokken



Gokken – en voornamelijk problemen met gokken – worden in de samenleving vaak nog niet gezien als een zaak van psychische kwetsbaarheid of van geestelijke gezondheid. Gokproblemen worden vaak toegeschreven aan geldproblemen of het niet kunnen omgaan met geld – terwijl dit eerder gevolgen zijn dan een oorzaak.

Er is ook geen sprake van een 'product' dat een invloed uitoefent op iemands functioneren. Bij gokken (en gamen) gaat het veeleer om **het spel**, het element van **toeval** én het **(gewoonte)gedrag**. Het spel geeft kans op een beloning en daar komt heel wat spanning bij kijken. Dat heeft een stimulerende werking en een aantrekkingskracht op ons brein. Net zoals bij middelen, worden dus gelijkaardige systemen geprikkeld en mogelijk overprikkeld.

Bij gokken en kansspelen is toeval een belangrijk aspect. Bij de meeste gok- en kansspelen wordt de uitkomst van het spel niét bepaald door de kennis, behendigheid of vaardigheden van een persoon maar door 'toeval'. Een goed voorbeeld zijn sportweddenschappen. Een persoon die veel van sport kent, kan geloven dat hij daardoor beter is in sportweddenschappen terwijl toevallige factoren de uitkomst van de wedstrijd bepalen. De **illusie van controle en invloed** maken samen met de stimulerende en triggerende effecten dat gokken in problematisch gedrag kan overgaan.

Net als bij middelengebruik kan er zo craving en tolerantie optreden, waarbij je sterk verlangt naar het gokken en steeds hogere bedragen gaat inzetten.

TIP

Je kan de methodieken in dit plukboek gebruiken om met 'gokken' aan de slag te gaan. Een bijkomende en effectieve tip die je kan geven bij gokproblemen, is een toegangsverbod aanvragen bij de Kansspelcommissie.

Een kwestie van geestelijke gezondheid

Het is dus belangrijk om gokproblemen, net als een afhankelijkheid van middelen, als een psychische kwetsbaarheid te zien. Om te hiervan te herstellen, kan psychosociale ondersteuning nuttig zijn. Dat houdt in dat je begeleiding krijgt bij praktische zaken en psychische problemen en dat je kan rekenen op steun van je omgeving. In sommige gevallen kan tijdelijke ondersteuning met medicatie helpen om bijkomende klachten zoals depressie of slaapproblemen aan te pakken.

Doordat gokken vaak niet als een zaak van geestelijke gezondheid gezien wordt, kan het langer duren voor mensen om hulp (durven) vragen. Het is daarom belangrijk om het maatschappelijk begrip rond deze thematiek te vergroten en stigma's weg te werken. Dat kan mensen helpen in hun herstel. Tot slot kunnen gokproblemen gepaard gaan met een middelenproblematiek of een andere psychische kwetsbaarheid. Dat is bij gokken vaker het geval dan bij problematisch gamen. Daarom is het belangrijk om als trainer aandachtig te zijn voor dit thema, ook in een cursus over middelengebruik- en afhankelijkheid.

In de Druglijn-brochure 'Bezorgd over Gokken?' vind je de basisinformatie over dit thema. Daarnaast biedt VAD een gratis online basisvorming aan over gokken. Ook dit materiaal biedt heel wat handvaten door de parallel met middelen. Laat je dus niet afschrikken om het thema aan te snijden.

Gamen

Net als bij gokken staat ook bij gamen het spelelement centraal. Games worden zo ontworpen dat ze ons intrigeren en stimuleren. Toch verschilt gamen ook op enkele belangrijke punten van gokken. Gamen is een vorm van digitaal spelen. Op zich is dit dus een **'gezonde' activiteit** voor zowel jongeren als volwassenen, zolang het in evenwicht is met andere levensdomeinen. Dat betekent voldoende slapen, bewegen, sociale contacten hebben, geen problemen ervaren op school of op het werk als gevolg van gamen. Deze aspecten zijn belangrijker dan het aantal uur dat iemand gamet per dag om te bepalen of het gamen al dan niet risicovol is. Hoe de **balans tussen gamen en andere levensdomeinen** zit, hangt bovendien af van de levensfase waarin iemand zich bevindt. In tegenstelling tot gokken, kan je beter worden in gamen en is het toeval minder bepalend.

Dit neemt niet weg dat er ook mensen zijn die problematisch gamen en daardoor wel een negatieve impact op andere levensdomeinen ervaren. Net als bij middelengebruik en gokken, kan gamen meer risicovol worden wanneer er sprake is van een andere psychische kwetsbaarheid. Toch zien we een sterker verband tussen (problematisch) gokken en middelengebruik. Gamen kan wel een vorm van coping zijn of worden om met psychische kwetsbaarheid of moeilijkheden om te gaan, waardoor het problematisch kan worden. Daarnaast worden gokelementen ook meer en meer verwerkt in games. Dit kan gaan over je avatar die in een spel een casino binnenwandelt of een lootbox – een schatkist in het spel waar je voor betaalt zonder op voorhand te weten wat erin zit. Hier is dus ook sprake van toeval én gokken. Zo zijn competitieve e-sports een treffend voorbeeld van waar gamen en gokken elkaar ontmoeten, bijvoorbeeld bij professionele voetbalgamers die wedstrijden spelen waar je ook op kan wedden. De aanwezigheid van dergelijke spelelementen, is een risicofactor.

Ook op gamen kan je het MMM-model en andere methodieken in dit plukboek toepassen. Daarnaast verwijzen we door naar de VAD-folders: 'Als kleine kinderen groot worden' (gericht op ouders) en 'Wat je moet weten over gamen' (gericht op mensen met een beperking, anders-lerenden, mensen met een beperkte kennis van het Nederlands,...). VAD biedt ook een (gratis) online vorming aan over gamen.



Herstel en meerdere psychische kwetsbaarheden

Er kan sprake zijn van een combinatie van problemen met verschillende middelen, of van een middelenproblematiek in combinatie met problematisch gokken of gamen. Bovendien kan een afhankelijkheidsproblematiek ook gepaard gaan met andere psychische uitdagingen, zoals chronische stress, depressie, angst, trauma, ADHD, autisme, psychosegevoeligheid, een beperking ... Als iemand te maken heeft met een combinatie van twee of meer van zulke problematieken noemen we dit comorbiditeit. Mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid lopen een groter risico om een middelenproblematiek te ontwikkelen. Het gebruik van middelen, gokken en gamen kan een manier zijn om met moeilijkheden om te gaan of zich beter te voelen, af te leiden of te verdoven. Afhankelijkheid kan dan een bijkomend probleem worden.

Comorbiditeit maakt herstel een complexer en meer gelaagd proces. Het is bij herstel essentieel niet enkel op het problematisch middelengebruik of de game- of gokproblemen te focussen. Je moet ook aandacht hebben voor andere levensdomeinen en –gebeurtenissen om een kwaliteitsvol leven onder eigen regie te kunnen uitbouwen. Bijkomende kwetsbaarheden vormen daarbij echter een extra uitdaging. Verschillende aandoeningen kunnen het stigma bovendien vergroten, waardoor het moeilijker kan zijn om over problemen te praten. Ervaringsdeskundigen geven aan dat de (drug)hulpverlening te eng naar zaken als verslaving of depressie kijkt. De connectie tussen psychische kwetsbaarheden onderling blijft nog te onderbelicht en er wordt te weinig mee gedaan. Hoewel de HerstelAcademies geen therapie of hulpverlening bieden, kan je hier wel aandacht aan besteden:

- Verschillende kaders en oefeningen in dit plukboek staan stil bij andere levensdomeinen, waarin ook andere psychische kwetsbaarheden aan bod kunnen komen. Het MMM-model, wat draag ik mee, mijn levensdomeinen, de levenscirkel, de geluksdriehoek zijn geschikt om hierrond te werken.
- Laat cursisten uitleggen hoe een andere psychische kwetsbaarheid bij hen werkt. Het helpt om open en nieuwsgierig door te vragen en om stereotiepe opvattingen los te laten. Tegelijk maak je het onderwerp bespreekbaar.
- Vraag hoe de cursist graag communiceert en wat daarbij kan helpen. Hoelang praat je met elkaar? Is visuele ondersteuning een pluspunt? Zijn metaforen of expressieve oefeningen in groep moeilijk?
- Ga het thema niet uit de weg en maak eventueel de connectie met andere cursussen aan de HerstelAcademie.



Naasten en steunfiguren

Aandacht voor (de ervaringen van) naasten en steunfiguren zoals familie, partners, vrienden, kinderen en hulpverleners, is belangrijk wanneer er rond thema's als middelengebruik, gokken, gamen, afhankelijkheid en herstel gewerkt wordt. **Ook zij zijn welkom in deze cursus** en kunnen vragen hebben rond herstel. Steunfiguren kunnen ook zélf in herstel zijn van ervaringen met een dierbare die afhankelijk is of was van middelen. Daarnaast kunnen naasten en steunfiguren een essentiële rol spelen in het herstel van mensen die problemen ervaren. **Het is belangrijk om aandacht te hebben voor naasten, hun ervaringen en hun eigen herstel op zich**.

De naaste omgeving van personen met afhankelijkheidsproblemen wordt nog vaak vergeten, terwijl ook zij vaak voor grote uitdagingen staan. Mensen die je graag ziet – een (groot)ouder, (klein)kind, broer of zus, vriend(in) – zien worstelen en zelfs lijden, kan heftig en belastend zijn. Daarnaast is het niet steeds duidelijk of en hoe naasten iemand kunnen ondersteunen. Daardoor kunnen ze schuldgevoelens ervaren. Bovendien is het contact met de hulpverlening niet altijd evident. De naaste omgeving kan gevoelens van radeloosheid en machteloosheid ervaren, die een impact hebben op hun welzijn en kwaliteit van leven. Tegelijk zijn ook hoop en veerkracht thema's om rond te werken met naasten en steunfiguren.

Bovendien zijn naasten ook ervaringsdeskundigen die een traditie kennen om zich te verenigen: om informatie en ervaringen uit te wisselen, om publieke aandacht te vragen voor de personen die dicht bij hen staan en hun problematiek en om te pleiten voor een grotere betrokkenheid en erkenning van naasten, lotgenotencontact en zelfhulpgroepen. Interactie tussen mensen in herstel, naasten en hulpverleners binnen de HerstelAcademie kan interessant zijn omwille van de verschillende perspectieven en ervaringen. Mocht je als HerstelAcademie meer specifiek een cursus rond naasten en (hun) herstel willen inrichten, dan kan het interessant zijn om met naasten als ervaringsdeskundigen samen te werken.

Mogelijk is er **lotgenotencontact** in de regio van jouw HerstelAcademie. Hiervoor kan je terecht bij het Familieplatform – een organisatie die actief is in Vlaanderen en Brussel en aandacht heeft voor naasten van psychisch kwetsbare mensen. Zij bieden ondersteuning aan organisaties die rond deze thema's werken en organiseren infoavonden, gespreksbijeenkomsten en training voor familieleden van psychisch kwetsbare mensen. Het Familieplatform ondersteunt de betrokkenheid en inzet van **ervaringsdeskundigen**. Mogelijk is een van de leden van het Familieplatform actief in de regio van jouw HerstelAcademie.

TIPS

- De Druglijn heeft enkele nuttige tools voor naasten en steunfiguren. Zo is er de brochure 'Iemand steunen bij het stoppen met drank, drugs, pillen of gokken', het zelfhulpboekje 'Als je partner drinkt...' en online zelfzorg voor ouders, partners en kinderen van iemand die gebruikt via GRIP.
- Op **Sociaal.net** verscheen een inspirerende getuigenis over naasten- en familiegroepen bij afhankelijkheid en herstel. Dat naasten begrijpen hoe afhankelijkheid werkt, kan positief zijn voor ieders herstel.

De naaste omgeving als uitdaging

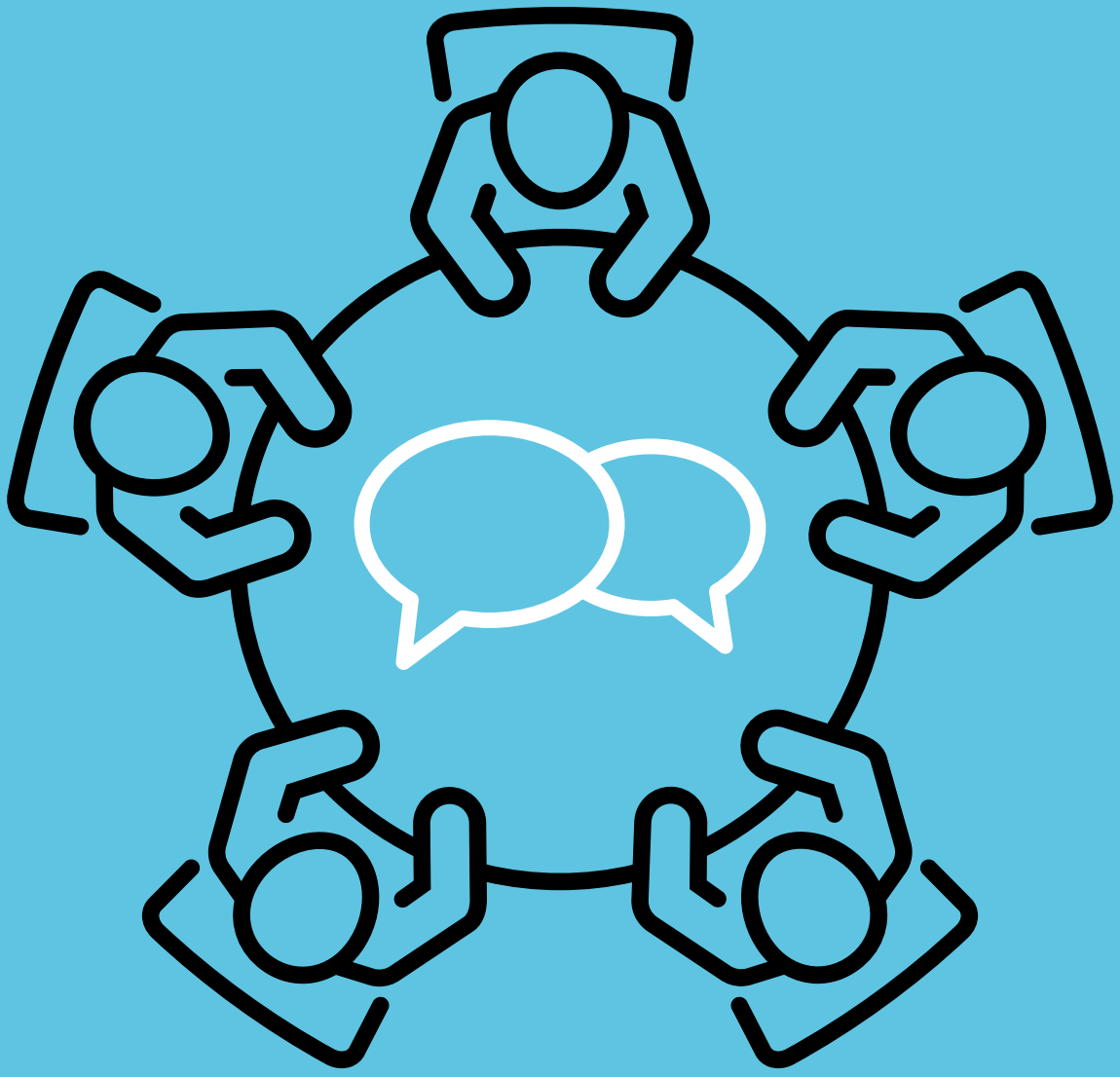
De naaste omgeving bestaat niet altijd uit steunfiguren maar kan net ook een bron zijn van uitdagingen. Zo is het mogelijk dat familie en vrienden zelf problemen met middelen, gokken of gamen ervaren. Of kan een moeilijke thuiscontext of trauma een rol gespeeld hebben in het ontwikkelen van problematisch gebruik. Daardoor kan het dat een persoon weinig tot geen netwerk heeft en grotendeels op zichzelf aangewezen is. Deelnemers die in dergelijke context werken aan hun herstel, krijgen te maken met een aantal specifieke uitdagingen. Je netwerk veranderen en uitbreiden als je dat wenst, is niet evident. In de volgende twee lessen gaan we specifiek in op deze zaken. Als deelnemers geïsoleerd zijn en aangeven dat ze contact zoeken, kan het zinvol zijn hen door te verwijzen naar andere initiatieven in de regio, zoals ontmoetingshuizen, lokale dienstencentra of lotgenotencontact.

Ben je op zoek naar een organisatie in de buurt dat werkt rond gebruik, gokken en/of gamen? Raadpleeg de doorverwijsgids van VAD. Op zoek naar andere (laagdrempelige) initiatieven? Bekijk de sociale kaart, vraag bij het lokaal bestuur of jouw netwerk na welke organisaties in jouw regio aan de slag zijn.

Overzicht methodieken -
Wat is (mijn) middelengebruik en afhankelijkheid

Methodiek	Korte toelichting
Filmpjes 'Nuggets' en Fallin' Floyd	Deze animatiefilmpjes verbeelden treffend hoe gebruik en afhankelijkheid een impact op iemand kunnen hebben. Je kan het gebruiken als inleiding of koppelen aan een (reflectie)oefening.
Wat draag ik mee?	De deelnemers reflecteren over wat ze meedragen in 'hun rugzak' en waar ze mee aan de slag willen in hun leven en herstel. Dit kunnen positieve en negatieve zaken zijn. Je kan deze oefening hernemen en laten groeien in elke les of als thuisopdracht.
Mijn risicosituaties begrijpen: het 3G model	De deelnemers krijgen inzicht in wat voor hen hoogrisicosituaties zijn die middelengebruik, gamen of gokken triggeren. De deelnemers krijgen inzicht in hun vaardigheden om middelengebruik, gamen of gokken beter de baas te kunnen.
Signaleringsplan	De deelnemers brengen moeilijke momenten en emoties in kaart en maken een persoonlijk plan op voor hoe ze daarmee kunnen omgaan in hun herstel.
Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix	Met het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix geven deelnemers aandacht aan positieve ervaringen, kwaliteiten en gevoelens. Bedoeling is om cursisten hun vertrouwen in verandermogelijkheden te versterken.
Veranderingscirkel	De deelnemers reflecteren over motivatie en over verandering als een proces waarin iemand verschillende stappen – voorwaarts en soms terug achterwaarts – zet aan de hand van een visuele voorstelling.
Pijlers voor verandering	De deelnemers krijgen inzicht in de voorwaarden om tot verandering te komen (motivatie): willen en kunnen. Dit kader biedt een alternatief voor de veranderingscirkel.
Creatieve oefeningen	De deelnemers geven op een creatieve manier 'expressie' aan hun situatie en herstel.
Vraagspiraal	De vraagspiraal is een korte reflectieoefening op basis van vier vragen die je doorheen de les (meermaals) kan inzetten. Deze denkoefening vertrekt vanuit dankbaarheid en een positieve insteek om met uitdagingen om te gaan.

Methodiek



Aan de slag in de les en thuis

Methodieken en materialen

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

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

Werken aan veiligheid

Les 1: inzicht in herstel(wensen)

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

p. 23

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

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

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

Les 2

Inzicht in (mijn) gebruik en afhankelijkheid



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



Inhoud

Les 2
Inzicht in (mijn) gebruik en afhankelijkheid

- Filmpjes Nuggets en Fallin' Floyd p. 25
- Wat draag ik mee p. 27
- Mijn risicosituaties: het 3G-model p. 29
- Signaleringsplan p. 30
- Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix p. 35
- Veranderingscirkel p. 37
- Pijlers voor verandering p. 39
- Creatieve oefeningen p. 41
- Vraagspiraal p. 42

Filmpjes Nuggets en Fallin' Floyd



Nuggets is de titel van een kort animatiefilmpje over afhankelijkheid van Andreas Hykade. Hoewel het filmpje subliem is in zijn eenvoud, schetst het treffend het proces van afhankelijkheid en de impact daarvan op mensen die problemen ervaren met middelen. Hoewel de golden nugget in het filmpje eerder symbool staat voor roesmiddelen en het genot en de comedown die daarbij komen kijken, kan het ook slaan op het achterliggende proces van afhankelijkheid bij gokken of gamen.

Terwijl het ook mensen kan raken die niet of weinig in contact gekomen zijn met middelengebruik, kan het bij personen met ervaring en hun naasten emoties oproepen. Voor hen is dit filmpje vaak erg herkenbaar. Je kan het filmpje tonen om het thema 'afhankelijkheid' in te leiden en om reflectie en uitwisseling te stimuleren. Je kan het ook koppelen aan andere oefeningen of kaders zoals 'paard en ruiter' en het 3G-model.

Je kan ook een oefening geven bij het filmpje door **deelnemers te vragen een vervolg te bedenken op dit verhaal**, waarbij ze de link maken naar hun eigen leefwereld en herstelverhaal. Dat kan op verschillende manieren: door het te vertellen, op te schrijven, in te spreken, een collage te maken ...

TIPS

Bij Nuggets

- Het filmpje kan rauw aanvoelen en hard binnenkomen bij deelnemers. Daarom is het belangrijk met de deelnemers te bespreken wat ze gezien hebben en hoe het binnengekomen is.
- Koppel daarom ook een oefening aan het filmpje. Vraag de deelnemers wat ze gezien hebben, wat het vervolg op dit verhaal kan zijn, of ze zaken herkennen en of er een link is naar hun eigen verhaal.
- Nuggets brengt vooral de rol van het middel bij afhankelijkheid in beeld. Wanneer we denken aan het MMM-model, missen we de rol van 'de mens' en 'het milieu'. Breng ook deze zaken aan wanneer je een oefening geeft. Wat wordt hier niet getoond of wat hebben deelnemers niet gezien?
- Toon dit filmpje beter niet op het einde van een les. Omdat het hard kan binnenkomen, is het niet ideaal dat de deelnemers daarna dan naar huis moeten zonder dat er tijd is voor bespreking. Als je merkt dat de sfeer zwaar is, kan je aan de groep vragen wat hun plannen nog zijn voor de rest van de dag en of ze iets leuks voor zichzelf zullen doen.

Een ander filmpje dat je kan tonen tijdens de les of dat deelnemers thuis kunnen bekijken, is **Fallin' Floyd**. Dit filmpje duurt langer (zo'n 9 minuten) maar gaat wel dieper in op de context waarin afhankelijkheid vorm kan krijgen én de mogelijkheden tot herstel. De maatschappelijke kadering is in dit filmpje wel aanwezig, terwijl de sterktes en talenten van mensen getoond worden. Het filmpje is eveneens minder rauw dan Nuggets maar duurt langer.

Fallin' Floyd, van Paco Vink en Albert 't Hooft, kan je vinden via deze link.



Wat draag ik mee

Met de metafoor van 'de rugzak' ga je met deelnemers in op wat ze meedragen. Dit kunnen positieve en negatieve zaken zijn die een rol spelen hebben in hun levens- en herstelverhaal. Het is de bedoeling hen te helpen zicht te krijgen op wat er in hun rugzak zit, welke zaken ze willen behouden en welke negatieve zaken ze uit hun rugzak willen halen. De negatieve zaken in de rugzak, kan je verbeelden als bakstenen. Deelnemers kunnen hun rugzak lichter maken door deze zaken te verwerken en een plaats te geven. Bij deze oefening kunnen bepaalde keuzes of gedragingen naar boven komen die deelnemers als 'fouten' zien. Het is belangrijk deze zogenaamde 'fouten' als leermomenten te kaderen en er via deze oefening mee aan de slag te gaan.

Deze oefening vraagt tijd maar kan over verschillende lessen vorm krijgen. Verder kan deze oefening ook deels als thuisopdracht gegeven worden, maar wel met voorbereiding en begeleiding tijdens de les. Deze oefening borduurt verder op methodieken waarin levensdomeinen aan bod komen (zie de methodieken bij les 1 - p. 25).

Aan de slag

STAP 1: Licht de metafoor van de rugzak toe

Geef aan cursisten mee dat iedereen herinneringen, ervaringen en gebeurtenissen meedraagt uit het verleden – zowel fijne als negatieve. Ze bepalen mee wie iemand vandaag is en maken dat elke rugzak uniek is. Nodig hen uit om hun eigen rugzak te onderzoeken. Licht toe dat ze erna enkele zaken uit hun rugzak kunnen halen waarrond ze verder willen werken.

STAP 2: Wat zit er in je rugzak?

- Welke herinneringen, ervaringen en gebeurtenissen zitten in je rugzak en maken dat je bent wie je bent?
  - > Welke herinneringen draag je mee?
  - > Welke ervaringen draag je mee?
  - > Welke gebeurtenissen draag je mee?

STAP 3: Wat wil je behouden?

- Welke dingen uit je rugzak wil je behouden?
  - > Welke ervaringen waren voor jou speciaal (positieve ervaringen), welke ervaringen vind je belangrijk en moeten voor jou zeker in je rugzak blijven? Denk hierbij aan mooie gebeurtenissen, kwaliteiten, talenten ...
  - > Welke zaken die je van anderen gekregen hebt, wil je zeker verder meenemen in je rugzak (bijvoorbeeld van je ouders, vrienden, feedback, tips, werkpunten ...)?

STAP 4: Hoe kan je jouw rugzak lichter maken?

- Welke zaken wil je uit je rugzak halen om jezelf en je rugzak lichter te maken?
  - > Hoe kan je je rugzak lichter maken?
  - > Welke negatieve ervaringen of valkuilen waar je vandaag last van hebt, zou je graag willen achterlaten en uit je rugzak halen? Wat kan je helpen om er afstand van te nemen of zodat ze minder zwaar wegen in je rugzak?
  - > Welke waarden streef je na?
  - > Wat is jouw drijfveer om je rugzak lichter te maken?
  - > Wat geeft je energie om met de moeilijke zaken in je rugzak aan de slag te gaan?

TIPS

- De trainers kunnen deze oefening tegelijk met de deelnemers maken. Vervolgens kan je als trainer getuigen over jouw rugzak en jouw keuzes om het gesprek met de deelnemers op gang te brengen en hen te inspireren.
- Deze oefening kan een interessante terugkoppeling bieden bij de lessen waar het zelfbeeld, zelfvertrouwen en kernwaarden aan bod komen (bv. lessen 3 en 4) of bij de oefening van het goedgevoeldagboek en de krachtenmatrix (p. 75).

Mijn risicosituaties: het 3G-model

Het 3G-model kan ondersteunend werken om met cursisten tot inzicht te komen in hun triggers. Zo denken ze na over concrete gebeurtenissen (die triggerend kunnen zijn) en wat ze daarbij dachten en voelden. We reageren vaak onbewust op zaken. Door in deze oefening te reflecteren aan de hand van concrete voorbeelden, leren cursisten uit hun ervaringen om een volgende keer op een andere manier te kunnen reageren.

Aan de slag

Vraag de deelnemers om aan een situatie te denken waarin ze zelf gebruikten, gameden of gokten. Laat hen in deze situatie op zoek gaan naar de drie G's: welke gebeurtenis was het, wat waren hun gedachten en wat waren hun gevoelens? Als dat helpt, kan je de deelnemers vragen dit op te schrijven op een blad. Ondersteunende vragen die je kan stellen zijn:

- **GEBEURTENIS**: Denk aan een voorbeeld van een situatie waarin je gewoon bent of was te gebruiken/te gamen/te gokken. Waar was je toen? Met wie? Wat gebeurde er?
- **GEVOEL**: Welk gevoel riep de situatie bij je op? Welke **lichamelijke reacties en gevoelens** had je toen?
- **GEDACHTE**: Welke **gedachten** kwamen in je op?

TIPS

- Je kan deze oefening linken aan het filmpje 'Fallin' Floyd, aan paard en ruiter en aan het signaleringsplan om op zoek te gaan naar concrete voorbeelden uit de leefwereld van cursisten.
- Je kan deze oefening ook gebruiken in lessen 3 en 4 over triggers en manieren om daarmee om te gaan. Link deze oefening aan het deel rond 'helpende gedachten' in de methodiek van het signaleringsplan.

Signaleringsplan

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

TIP

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

Materiaal

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

Aan de slag

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

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

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

STAP 2: Laat de deelnemers hun signalen in kaart brengen

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

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

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

STAP 3: Laat de deelnemers per fase acties formuleren

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

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

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

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

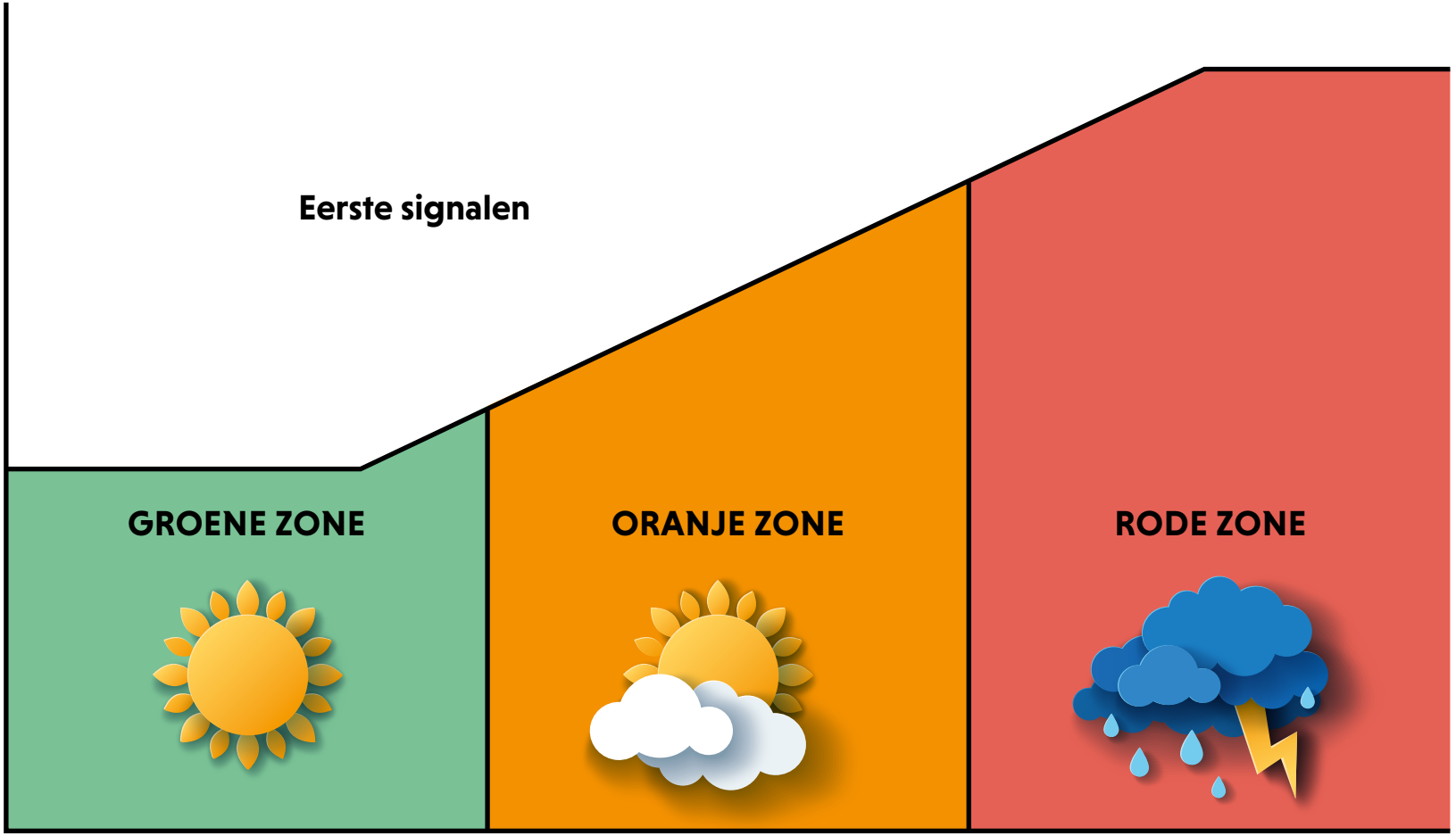
TIP

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

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

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

Opmerken dat het minder goed gaat



Mijn signalen

Fase	Mijn signalen	Wat ga ik doen?
Groen	Waaraan merk ik dat het goed gaat met mij? Waaraan merken anderen dat het goed gaat met mij?	Hoe ga ik ervoor zorgen dat het goed blijft gaan? Welke steun ga ik vragen? Aan wie?
Oranje	Waaraan merk ik dat het minder goed gaat met mij? Waaraan merken anderen dat het minder goed gaat met mij?	Hoe ga ik ervoor zorgen dat het beter gaat? Welke steun ga ik vragen? Aan wie?
Rood	Waaraan merk ik dat het helemaal niet goed gaat met mij? Waaraan merken anderen dat het helemaal niet goed gaat met mij?	Hoe ga ik ervoor zorgen dat ik uit deze situatie geraak? Welke steun ga ik vragen? Aan wie?

Goedgevoeldagboek en krachtenmatrix

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

TIP

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

Aan de slag

STAP 1: Het 'Goedgevoeldagboek' invullen

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

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

Volgende zaken kan je eventueel nog meegeven aan de cursisten:

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

STAP 2: Bespreek de goedgevoeldagboeken

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

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

STAP 3: Vul het werkblad krachtenmatrix in

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

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

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

IK BEN (persoonseigenschappen en kwaliteiten):

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

IK KAN (talenten en vaardigheden):

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

IK WEET (kennis uit het verleden):

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

IK HEB (steunbronnen):

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

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

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

Veranderingscirkel

De veranderingscirkel van Prochaska en DiClemente wordt vaak gebruikt als kader om aan inzicht, motivatie en gedrags-verandering te werken. Hoewel de praktijk genuanceerder is, blijft het model wel een meerwaarde hebben omdat het aangeeft dat verandering een proces is, waarbij afstemming op de noden van de persoon die verandert noodzakelijk is.

Werken met de cursisten rond motivatie en positieve (gedrags)verandering kan gekoppeld worden aan het herstelverhaal en bewust nadenken over hoe dit proces al verlopen is, verdere wensen in herstel, het 3G-model als oefening, wat draag ik mee ...



Je kan volgende vragen stellen:

In welke fase van gewenste verandering zit jij?

- Motiveer waarom je deze fase kiest.
- Wat heb je nodig om de volgende stap te zetten?

Voorbeschouwing

Geen probleem zien, geen veranderingswens. Iemand anders is zich van het probleem bewust. Druk vanuit de omgeving is een last.

Beschouwing

Ambivalentie – willen veranderen en dan weer niet. Overwegen van positieve en negatieve gevolgen.

Beslissing

De beslissing nemen om te veranderen (of om niet te veranderen) en verandering voorbereiden.

Actieve verandering

Er is daadwerkelijke verandering, ook zichtbaar voor omgeving. Leerproces – vallen en opstaan.

Consolidatie

Het doel is bereikt, het nieuwe gedragspatroon is in het dagelijks leven geïntegreerd.

Terugval

Terugval in het oude gedragspatroon. Geen mislukking, wel een leermoment.

De veranderingscirkel van Prochaska en DiClemente wordt vaak in psycho-educatie gebruikt, maar in de praktijk zijn er ook enkele bemerkingen bij dit model. De veranderingscirkel geeft het idee dat verandering een lineair proces is, waarbij iemand een bepaalde fase moet doorlopen om naar de volgende te kunnen gaan. In realiteit laveren mensen vaak tussen fasen of combineren ze verschillende ideeën, gevoelens ... Zo kan iemand beslist hebben om iets te veranderen, daarin actie ondernemen maar soms twijfelen, nadenken over het wat en hoe. Bovendien kan iemand op verschillende levensdomeinen in een andere fase van de veranderingscirkel zitten. Zo kan iemand stappen zetten om meer te gaan sporten (bv. fase werken aan verandering) maar wat betreft gebruik nog in een andere fase (bv. erkenning van een probleem) zitten.

Tot slot is het niet het meest toegankelijke kader. We voorzien daarom een meer behapbare en toepasbare versie van de veranderingscirkel. Als trainersduo kan je zelf kiezen welke versie je inzet. Vind je de veranderingscirkel wél een handige kapstok? Werk dan daar mee.



Pijlers voor verandering

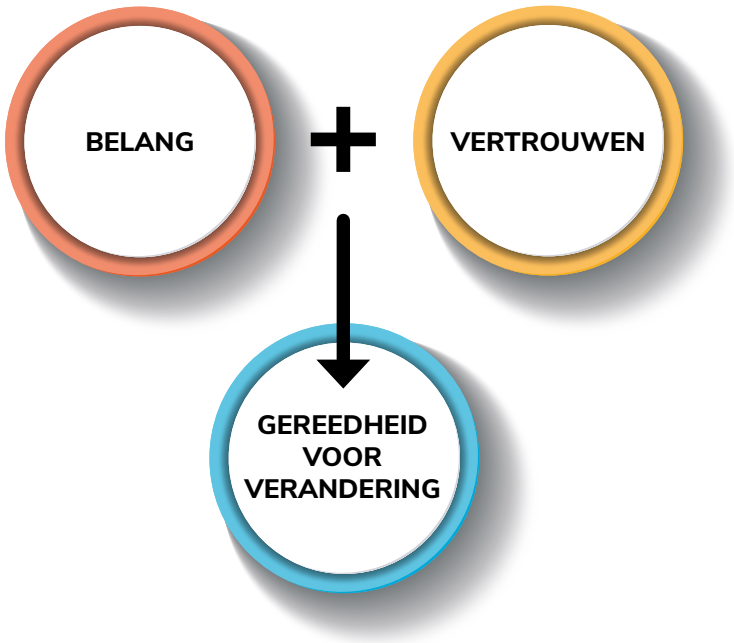
Een ander eenvoudig model om bij motivatie stil te staan, zijn de pijlers voor verandering. Dit benadrukt dat om te veranderen het niet alleen belangrijk is te **willen veranderen** maar ook om er vertrouwen in te hebben te **kunnen veranderen**. Vandaag wordt meer gewerkt vanuit deze pijlers voor verandering, nl.: belang, vertrouwen en klaar zijn om te veranderen.

Hieraan gekoppeld, is er meer aandacht voor de krachtbronnen van mensen om te veranderen: wat willen mensen veranderen, waar willen ze naartoe en in hoeverre hebben ze er vertrouwen in dat ze ook kunnen veranderen en hun doelen kunnen bereiken? Hierop inzetten sluit dichter aan bij de leefwereld en het verhaal van mensen, terwijl het hen uitnodigt hun sterktes en drempels te onderzoeken en daarmee aan de slag te gaan.

Drie pijlers voor verandering

Hierbij kan je bij deelnemers peilen naar drie zaken:

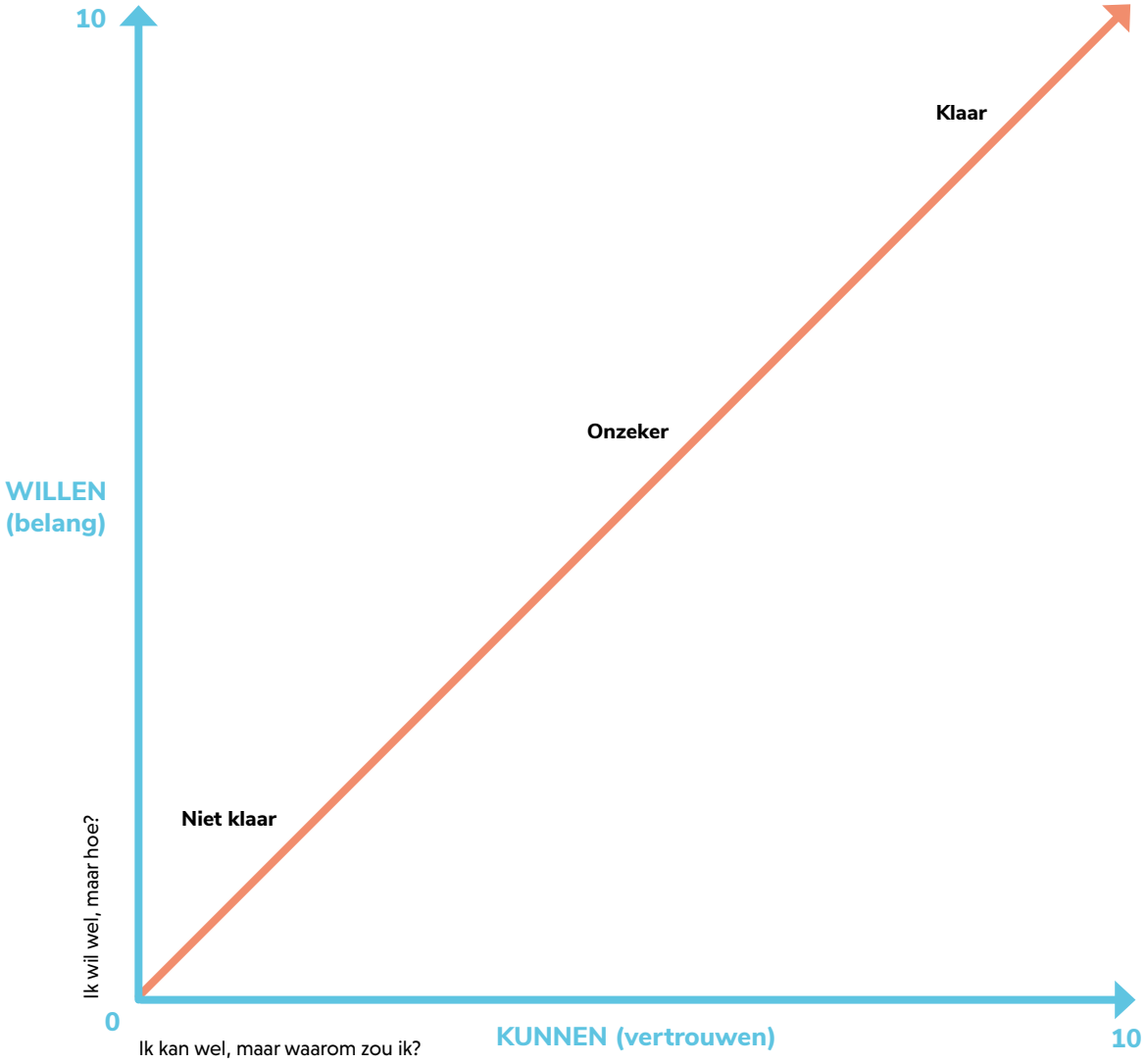
1) waarom is het voor iemand belangrijk om te veranderen en wat motiveert iemand?
2) in welke mate gelooft iemand dat het mogelijk is om te veranderen? Welke gedachten en overtuigingen over zichzelf en over de eigen omgeving helpen een persoon hierbij? Welke houden de persoon net tegen?
3) wat heeft iemand nodig om klaar te zijn om de stap te zetten?
   Wanneer heeft iemand zich eerder al klaar gevoeld?



Willen, kunnen en er klaar voor zijn

Met onderstaande figuur kan je verder werken op de drie pijlers voor verandering en deelnemers laten visualiseren waar ze zich denken te bevinden op de as tussen willen veranderen en verandering ook effectief in de praktijk kunnen brengen - met het vertrouwen, de vaardigheden en de steunbronnen die daarvoor nodig zijn.

Het brengt mogelijk enkele gedachten en vragen waar deelnemers zelf mee zitten aan de oppervlakte: Waarom zou ik wel of niet willen veranderen? Hoe moet ik eraan beginnen? Van welke positieve zaken aan gebruik, gokken of gamen ben ik bang ben ze kwijt te raken? Het stimuleert deelnemers om kritisch aan de slag te gaan met hun reflectieproces rond verandering. Ze onderzoeken hun eigen noden om veranderdoelen in de praktijk te brengen.



Je kan deze figuur en oefening koppelen aan de methodiek van de trappenvraag (p. 71).

Creatieve oefeningen

Afhankelijk van waar je als trainersduo graag mee aan de slag gaat en van de deelnemers, kan je creatieve methoden inzetten tijdens de les of als thuisopdracht. Creatief werken kan voor de deelnemers een verfrissende benadering zijn om aan de slag te gaan met hun afhankelijkheid en herstel. In het algemeen wordt aan mensen gevraagd een creatieve uiting te geven aan wat hun afhankelijkheid, levens- of herstelverhaal voor hen betekent.

Zaken die moeilijker te benoemen zijn, kunnen op deze manier een erg persoonlijke vorm krijgen. Het creatieve proces zet aan tot nadenken over wat iemand wil tonen, op welke manier, met welke accenten ... Wat deelnemers maken, kan dan weer een handvat bieden om het gesprek met de groep aan te gaan. Tegelijk kan het ook voor henzelf een (kunst)object worden dat ze kunnen bewaren.

Er zijn verschillende mogelijkheden om creatief aan de slag te gaan. Zo kan je vragen aan deelnemers om een thema in beelden te gieten tijdens de les of thuis. Je kan hen aan de slag laten gaan met eigen voorwerpen en materialen van thuis of zelf materiaal voorzien tijdens de les. We sommen enkele methoden op maar er zijn ongetwijfeld nog andere mogelijkheden:

- Maak een collage o.b.v. tijdschriften en papier die in de les ter beschikking gesteld worden of die deelnemers thuis verzamelen.
- Kies een voorwerp dat kapot mag, sla het in stukken en maak met de brokken een mozaïek op een plank.
- Gebruik klei, speksteen of plasticine om te boetseren.
- Laat deelnemers met eigen voorwerpen een installatie of beeld maken.

Je kan deelnemers hun afhankelijkheid, herstelproces, levensweg ... laten verbeelden. Het is niet de bedoeling dat deze oefeningen leiden tot 'mooie kunst'. Het gaat niet om de prestatie. De essentie is dat deelnemers op een andere manier bezig kunnen zijn met hun verhaal en daar iets tastbaars van kunnen maken.

Vraagspiraal

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

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

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

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

HERSTEL
ACADEMIE

de druglijn