Mijn netwerk en middelengebruik

Gespreksmethodiek voor mensen met een migratieachtergrond

VAD



Mijn netwerk en middelengebruik, gamen of gokken

Doel

Samen met de jongere:

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

Materiaal

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

Aan de slag

STAP 1: De jongere brengt zijn netwerk in kaart

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

Stel daarbij de volgende richtvragen:

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

Vraag telkens door:

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

TIP

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

STAP 2: Exploreer de plaats van middelengebruik, gamen of gokken in het netwerk van de jongere
Vraag welke personen een link hebben met het middelengebruik, gamen of gokken van de jongere. Hoe meer personen een link hebben met middelengebruik , gamen of gokken en hoe minder contacten er los van zijn, hoe meer risico's. Het is een indicator dat het leven van de jongere in het teken van het middelengebruik, gamen of gokken komt te staan.

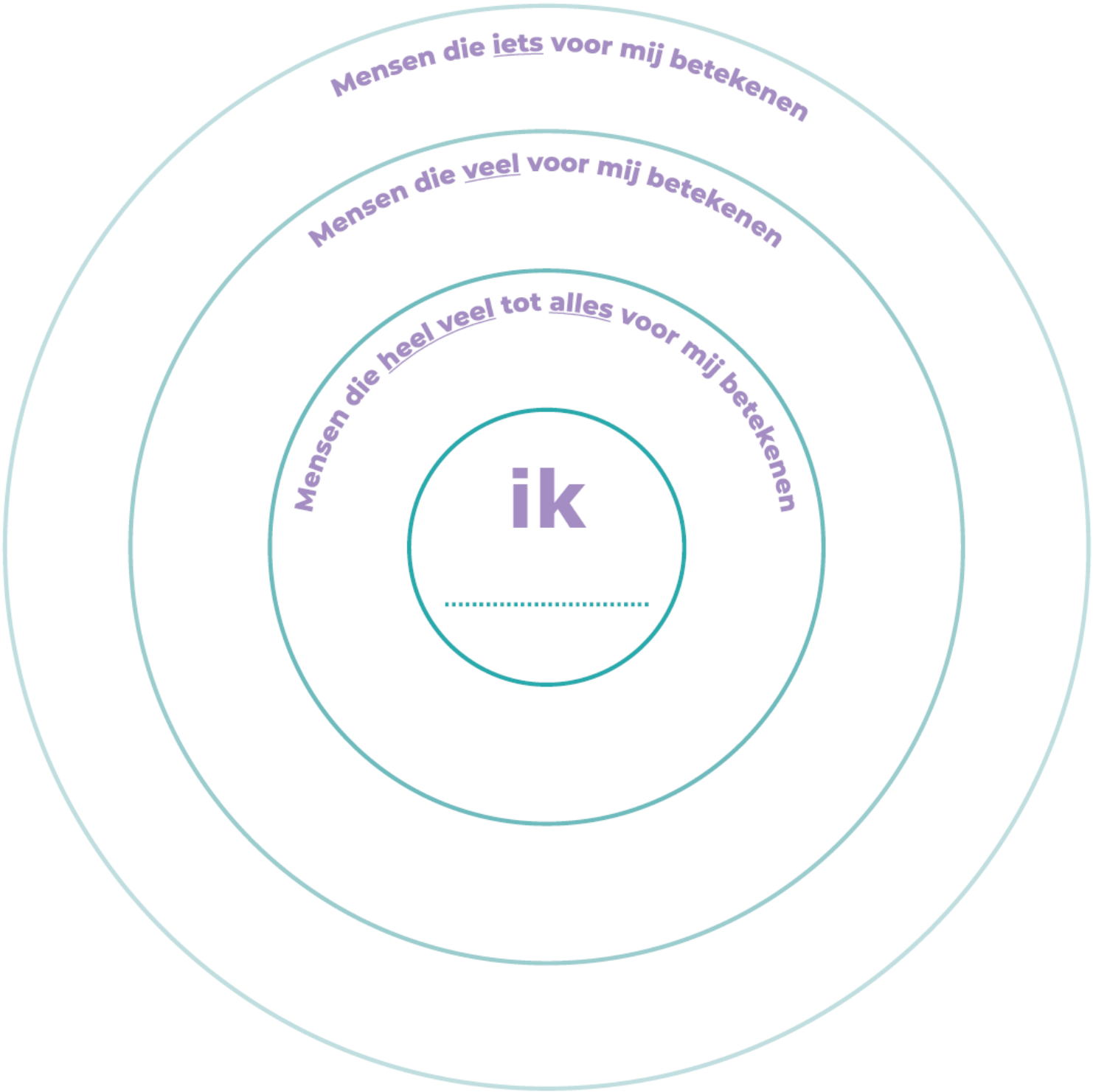
Licht toe dat de jongere op die manier een beter zicht kan krijgen op de plaats die middelengebruik, gamen of gokken in zijn leven inneemt, zodat jullie samen tot een besluit kunnen komen of je dit thema verder opneemt in de begeleiding.

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

TIP

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

Mijn netwerk





Waar vind ik steun?

Doel

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

Materiaal

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

Aan de slag

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

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

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

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

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

TIP

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

Waar vind ik steun?



Mijn doel is: _____



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

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

Zij kunnen me helpen door:

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

Mijn netwerk en middelengebruik

Colofon

Auteurs
Inge Baeten, stafmedewerker VAD
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD
Ellen Coghe, stafmedewerker VAD

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever
dr. H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2025

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | 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.