Verkorte backpack

Gespreksmethodiek voor mensen met een migratieachtergrond

VAD

13

VERKORTE BACKPAC

WAT In BackPAC begeleid je jongeren die experimenteren met alcohol of cannabis, rekening houdend met hun specifieke persoonlijkheidskenmerken. Samen gaan jullie op zoek naar hun type persoonlijkheid en bijhorende manieren om met moeilijke situaties te leren omgaan. Ze leren hun automatische gedragingen kennen, ze leren deze uit te dagen en alternatieven aan te wenden.

DOEL Werken aan verandering.

WIE Eén jongere.

MATERIAAL

- Twee inleidende filmpjes, op **www.vad.be**. Ga naar **'materialen'** en zoek op trefwoord **'BackPAC'**. Je kan de filmpjes downloaden of via YouTube bekijken.
- Computer met internet om filmpjes te bekijken.
- Gedachtenpicto's en gevoelenspicto's (zie bijlage).

AAN DE SLAG

STAP 1

Toon de 2 **inleidende filmpjes** en vraag in welk filmpje de jongere zichzelf het best herkent. Geef info over het type persoonlijkheid dat bij dat filmpje aansluit, de uitleg is hierbij belangrijker dan de naam van het type persoonlijkheid.

- ***Angstgevoelig-negatief denkend:*** *Je bent waarschijnlijk iemand die zich vaak gespannen voelt en eerder gevoelig is voor angst. Je ziet de dingen niet altijd positief in en je hebt soms wel eens negatieve gedachten.*
- ***Impulsief-sensatiezoekend:*** *Je bent waarschijnlijk meer iemand die vaak dingen doet zonder eerst goed na te denken, je reageert meteen. Je houdt van spannende dingen en je zoekt nieuwe sensaties op.*
- *Dit betekent niet dat je je altijd zo zal gedragen, maar in bepaalde situaties zal je sneller impulsief-sensatiezoekend of angstig-negatief denkend reageren. Dit is helemaal niet fout, het gebeurt spontaan, zonder erbij stil te staan.*
- *Misschien is je alcohol- of cannabisgebruik wel een manier om met je angstige-negatieve gedachten om te gaan of net een manier om aan je drang naar spanning te voldoen.*

STAP 2

Analyseer samen het gedrag van de jongen in het filmpje.
Hoe ziet de gebeurtenis eruit?
Wat zijn z'n **gedachten**?
Wat zijn z'n **gevoelens**?
Wat is z'n **gedrag**?
Gebruik de picto's.

STAP 3

Doe nu hetzelfde voor de situatie waarin de jongere het laatst gebruikte.
Analyseer de **gevolgen** van z'n laatste gebruik.

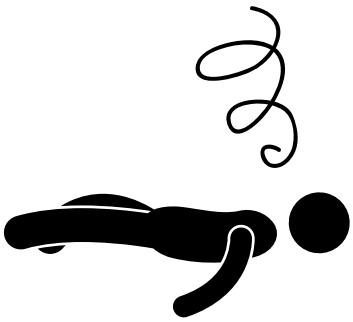
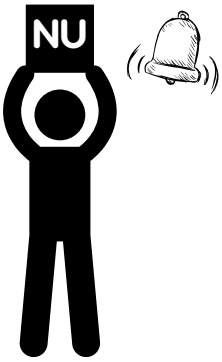
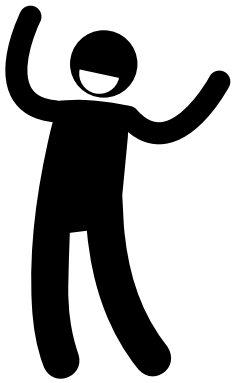
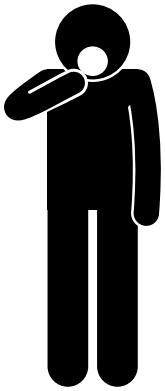
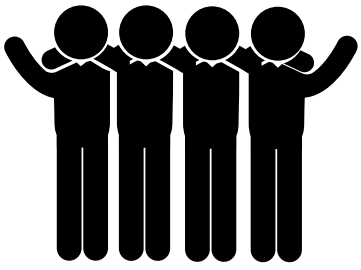
- *Wanneer was het dat je de laatste keer blowde? Hoe zag de gebeurtenis eruit? Kan je me iets vertellen over de situatie? Welke gedachten had je toen? Hoe voelde je je? Je gedrag was dat je mee ging blowen?*
- *Wat waren de gevolgen? Er waren waarschijnlijk leuke gevolgen, leuke effecten? Heb je ook minder leuke effecten ervaren?*
  Misschien daags nadien?

STAP 4

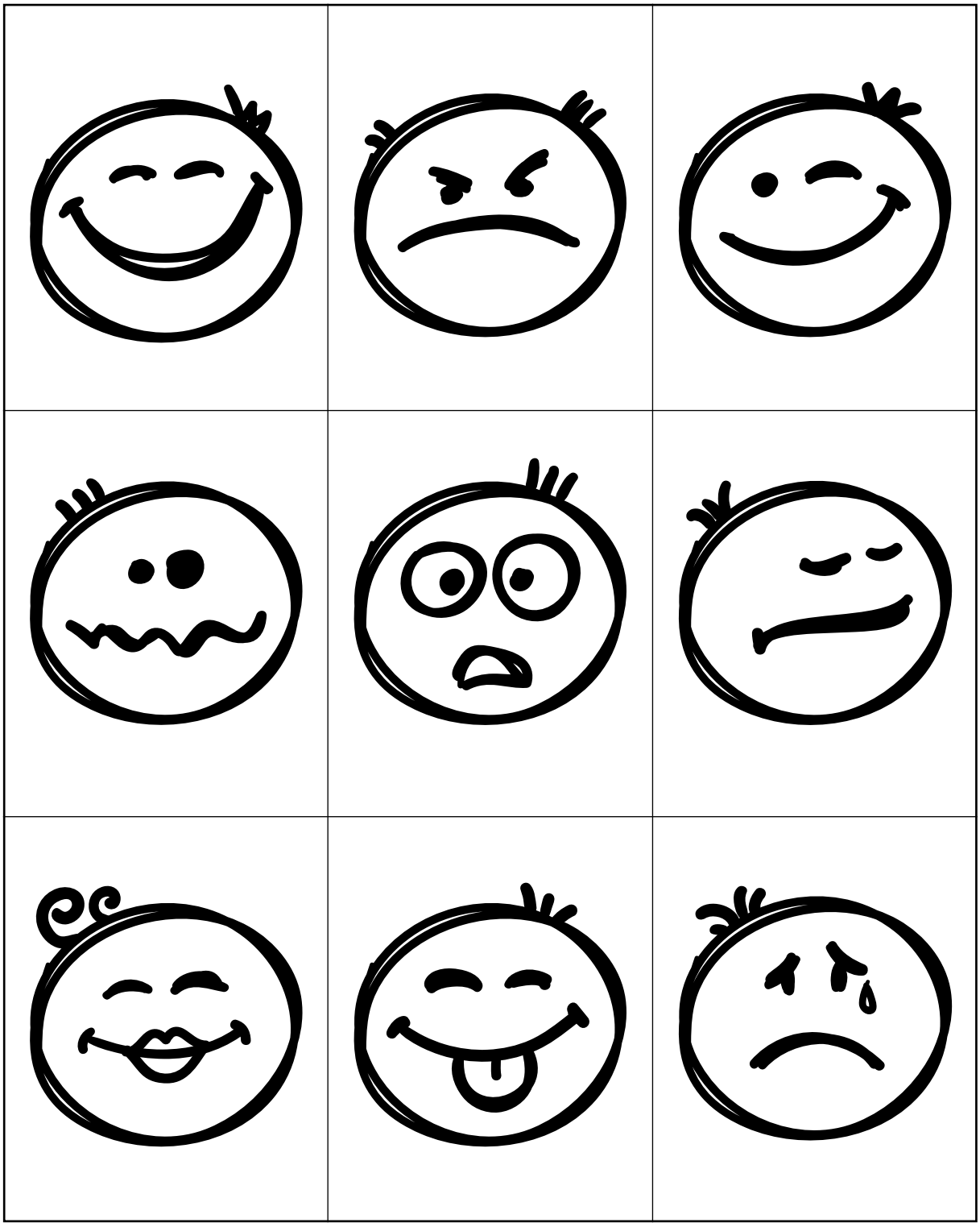
Leg de jongere uit dat de gebeurtenis vast staat, die heb je niet zelf in de hand en kan je dus niet zelf wijzigen. Maar aan de gedachten, gevoelens en het gedrag kan de jongere wel iets doen. Door zich meer bewust te worden en stil te staan, kan hij deze automatische reacties herkennen en vervolgens **aanpakken**.

- *Angstgevoelig-negatief denkend: rood worden, bang zijn, hartkloppingen voelen, gespannen voelen, krop in de keel.*
- *Impulsief-sensatiezoekend: plotse energieopstoot, onrustig, gespannen gevoel, hart klopt sneller, adrenaline door je lijf OF verveling, zin in spanning.*
- *Wat zal er gebeuren als je toch niet ingaat op de aangeboden joint? Hoe kan je reageren op je vrienden die aandringen? Hoe kan je je gedachten verzetten als je veel zin hebt in alcohol? Bedenk verschillende reacties.*
  - *Op voorhand oefenen om 'neen' te zeggen.*
  - *Op voorhand argumenten bedenken om niet te hoeven blowen ("Ik voelde me de vorige keer echt niet goed achteraf, ik zal deze overslaan", "Ik wil morgen fris zijn want m'n assistent heeft me uitgenodigd voor een babbel".)*

GEDACHTENPICTO'S

Mijn ouders gaan kwaad zijn 	Ik ga flauwvallen 	Ik ga moeten overgeven 
Ze gaan mij uitlachen 	Niet nadenken 	Ik wil dit nu meteen doen 
Ik wil me amuseren 	Het is hier saai 	Ik wil erbij horen 

GEVOELENSPICTO'S



Verkorte backpack

Colofon

Auteurs
Jolien Vancoillie, projectmedewerker VAD
Kaatje Popelier, projectmedewerker VAD
Femke Decoster, projectmedewerker 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.