Mijn week en gamen

Gespreksmethodiek voor mensen met een migratieachtergrond

VAD



Wie ben ik?

Doel

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

Materiaal

Optioneel: Blanco papier en balpen of stift

Aan de slag

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

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



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

STAP 2: Focus je bij de bespreking op de sterktes en kwaliteiten van de jongere.

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

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

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

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

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

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

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

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

Versterk het vertrouwen in verandering door uitingen daarvan te reflecteren.

Variant

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



Kwaliteitenspel

Doel

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

Materiaal

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

Aan de slag

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

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

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

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

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

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

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

Variant

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

Kwaliteitenspel



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

Mijn week en gamen

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. Peuskenes, 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.