Voor- en nadelenbalans

Gespreksmethodiek voor mensen met een migratieachtergrond

VAD

6

VOOR- EN NADELENBALANS

WAT Door zowel oog te hebben voor de voordelen als de nadelen van alcohol- of druggebruik, toon je begrip voor de situatie van de bewoner. Je erkent dat er wel degelijk positieve effecten zijn bij gebruik en dat stoppen niet altijd zo makkelijk is. Na de voor- en nadelen in balans te hebben gezet, gaan jullie samen op zoek naar alternatieven. De bewoner kan gevoelens of gedachten aanduiden met pictogrammen, gezien dit soms moeilijk is mondeling te uiten, laat staan in een taal die je niet kent.

Je kan de balans ook mondeling opmaken, zonder gebruik van materialen. TIP

DOEL Gebruik bespreekbaar maken.

WIE Eén bewoner.

MATERIAAL

- Voor- en nadelenpicto's (zie bijlage).
- Blad met twee kolommen.

AAN DE SLAG

STAP 1

Leg de **voordelenpicto's** op tafel en vraag de bewoner of hij deze herkent. Eventueel kan je ze samen overlopen. Welke voordelen ervaart hij?
De voordelen kunnen op diverse manieren te voelen zijn, zo zijn er:

- *lichamelijke voordelen (geen pijn voelen, fitter of actiever zijn, goed kunnen slapen),*
- *voordelen op gevoelsmatig vlak (problemen vergeten, vrolijk, grappig, rustig zijn, fijn gevoel ervaren, niet boos worden, niet droevig zijn, het stoer vinden, dingen om je heen anders zien),*
- *voordelen op vlak van relaties (gemakkelijk kunnen praten met anderen, makkelijker samen lachen, het is gezellig, ik hoor erbij).*

Probeer erkenning te geven en begrip te tonen voor deze redenen, probeer discussies te vermijden. Deze houding zal openheid creëren om ook bij de nadelen stil te staan.

Kan ik vragen waarom jij blowt?
Wat vind je er leuk aan?
Hoe voel je je als je gebruikt hebt?
Herken je in deze pictogrammen ook voordelen die jij ervaart?

Dus als ik het goed begrijp vind je het wel lekker, maar doe je het vooral omdat het samen met je vrienden is, omdat zij het ook doen?

AAN DE SLAG

STAP 2

Vraag daarna ook of de bewoner soms minder leuke effecten ervaart. Laat hem kijken in de **nadelenpicto's**. Nadelen kunnen, net als voordelen, voorkomen op verschillende vlakken:

- *lichamelijke klachten (hoofdpijn, moeheid, misselijkheid, dingen vergeten, vergiftiging, hart klopt snel, rode ogen, je ziek voelen, duizelig),*
- *gevoelsmatige nadelen (down, verdrietig, bang, boos, dingen kapot willen maken, veel willen eten, paniek, stemmen horen, psychotisch worden, in de war raken),*
- *nadelen in zijn relaties (ruzie krijgen, dingen doen waar je spijt van krijgt, mensen die boos worden),*
- *geldproblemen (schulden, geen eten kunnen kopen, de dealer niet kunnen betalen, bedreigd worden door de dealer).*

Oei, je kreeg een keer ruzie met een vriend doordat je te veel alcohol had gedronken? Wat gebeurde er?

Zijn er vrienden / anderen die iets zeggen over je gebruik?
Hoe voel je je daarbij?

STAP 3

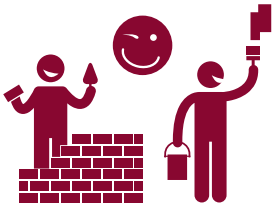
Probeer de voor- en nadelen samen te vatten, begin met de argumenten tegen verandering (voordelen van gebruik) en eindig met de argumenten voor verandering (nadelen van gebruik).

Klopt het dat je je wat raar voelt doordat je er enerzijds wel plezier aan beleeft op het moment zelf, maar anderzijds kan je je er de dag nadien erg ziek door voelen, je moet overgeven en je hebt hoofdpijn?

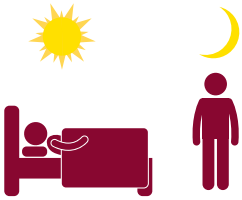
STAP 4

Probeer samen op zoek te gaan naar **alternatieven voor het gebruik**, naar andere manieren om deze voordelen te ervaren. Ga op zoek naar een dagbesteding, vrijwilligerswerk of sport, betrek de bewoner vaker bij activiteiten of nodig hem uit voor een babbel tussendoor. Het hele team kan hierbij helpen.

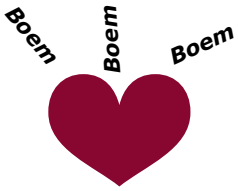
VOOR- EN NADELENBALANS 1

 het smaakt lekker	 geen pijn voelen	 fit/actief zijn	 lekker slapen
 vrolijk	 grappig	 relaxt	 fijn
 stoer	 dingen om je heen anders zien	 gemakkelijk praten met anderen	 gezellig samen lachen
 mijn vrienden kijken naar mij op	 ik hoor erbij	 langer wakker blijven	 beter omgaan met stress
 fijnere seks	 ik voel me fijner op mijn werk		

VOOR- EN NADELENBALANS 2

 dingen kapot maken	 veel willen eten	 paniek	 stemmen horen
 niet meer zonder drugs/drank kunnen	 onrustig	 schuldig voelen/ spijt hebben	 schamen
 overdag slapen `s nachts wakker	 agressief worden	 ruzie krijgen	 liegen
 te laat komen op het werk/ te laat komen bij vrienden	 te moe zijn om te werken	 ongeval	

VOOR- EN NADELENBALANS 3

 ruzie met collega's	 niet kunnen concentreren	 kost veel geld	 schulden
 hoofdpijn	 moe	 misselijk	 dingen vergeten
 vergiftiging	 hart klopt snel	 rode ogen	 slecht zien
 down	 verdrietig	 bang	 boos

Voor- en nadelenbalans

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.