Trappenvraag

Gespreksmethodiek voor mensen met een migratieachtergrond

VAD

11

TRAPPENVRAAG

WAT Samen met de bewoner ga je op zoek naar wat hij belangrijk vindt en wat hij wil bereiken. Je komt te weten of hij zijn gebruik wil stoppen of enkel wil minderen. Samen werken jullie een veranderplan uit. Door met een trap te werken wordt de oefening visueel duidelijker.

DOEL Werken aan verandering, doelbepaling.

WIE Eén bewoner.

MATERIAAL

- Balpennen in verschillende kleuren.
- Blad papier met een trap. Teken deze zelf, zorg ervoor dat de trap treden 0 tot 5 heeft.

AAN DE SLAG

STAP 1

Vraag de bewoner hoe de situatie eruit ziet op de **hoogste trede**? Dit is zijn ideale situatie die hij uiteindelijk wil bereiken. Hoe ziet ze eruit op de **onderste trede**? Dit is de situatie waarop hij in zijn diepste punt zat. Waar bevindt hij zich **momenteel**? Dit kan op de onderste trede zijn, maar dit hoeft niet per se. Misschien was zijn diepste punt het moment dat hij besefte te moeten vluchten, misschien was dit vorige week toen hij een telefoontje kreeg uit het thuisland met een slechte boodschap. Vraag de bewoner of hij hierover wilt praten.

Vul de trap aan met woorden, pictogrammen, tekeningen. Wat is er momenteel al aanwezig van de weg naar de hoogste trede, van zijn gewenste situatie? Zijn er openingen om verder op in te zetten richting de gewenste situatie?

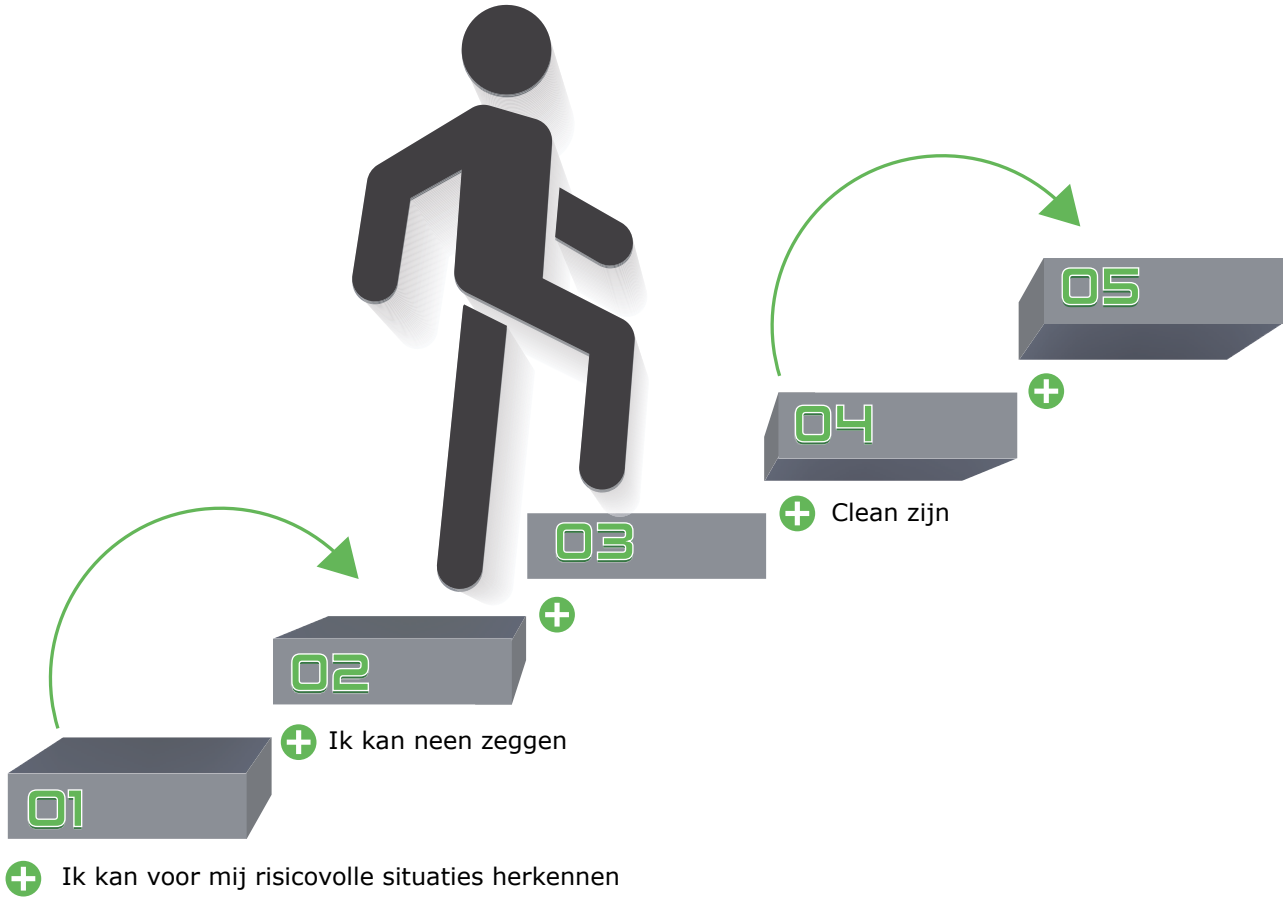
- *Op de hoogste trede gebruik ik geen alcohol meer, ik wil een actief leven met weinig tijd om na te denken over al mijn problemen. – Oké, dit ziet er inderdaad aangenaam uit. Hoe ziet de onderste trede eruit? Waar bevind jij je nu? Heb je het gevoel dat je momenteel omhoog gaat of eerder naar beneden?*
- *Waar bevond je je op de trap toen je in België aankwam? Hoe heb je al kunnen stijgen op de trap? Wat doe je nu anders dan toen? Wie heeft er je hierbij geholpen? Nu zit je in een kleinere kamer en heb je het gevoel dat je kamergenoten je wel steunen? Kan je soms met hen praten over je probleem?*
- *Op welke momenten voel je je beter? Of net minder goed? Wat doe je als je je beter of slechter voelt?*
- *Op de trede hierboven kan je neen zeggen als iemand een joint aanbiedt. Hoe pak je dit aan? Hoe zal je reageren? Wat zal je zeggen?*

STAP 2

Bevestig de zaken die nu al goed lopen, erken de **sterktes** van de bewoner en de inspanningen die hij levert. Betrek de krachten binnen de bewoner zelf, maar ook de krachten van gezinsleden, vrienden, buddy's.

STAP 3

Sluit af met een herhaling van wat nu al goed loopt, hoe hij deze krachten kan gebruiken om hoger op zijn trap te komen.


05
04
03
02
01
Clean zijn
Ik kan neen zeggen
Ik kan voor mij risicovolle situaties herkennen

Trappenvraag

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.