

Ge-zonder leven!!

Motivatiemodule

“Het Begin”

Handboek voor de Trainers

Colofon

Auteurs : Morwenna Nieuwold & Maria Trentelman
Met dank aan (co)trainers : Fokko Hospers, Corina van den Bosch, Klaartje Verhagen,
Sylvia Michels
En aan : alle deelnemers die door hun feedback mede vorm hebben
gegeven aan de inhoud van deze module.
Illustraties : Huib Jans C&I
Omslag : Nynke van Foeken

Meer informatie via [Kenniscentrum@trajectum.info](mailto: Kenniscentrum@trajectum.info)

Trajectum/ Kenniscentrum
Postbus 40012
8004 DA Zwolle
www.trajectum.nl

© Copyright Trajectum 2019

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteur en Stichting Trajectum.

INHOUDSOPGAVE

	Pagina
Inhoudsopgave	3
Inleiding	5
Draaiboek	
Les 1 Kennismaking	15
Les 2 De middelen en wat is verslaving	21
Les 3 Craving	29
Onderwerpen Algemeen	35
Onderwerp A Alcohol	43
Onderwerp B Heroïne.....	47
Onderwerp C GHB	51
Onderwerp D Cocaïne	55
Onderwerp E Speed	59
Onderwerp F XTC	63
Onderwerp G Cannabis	67
Onderwerp H Overige bewustzijnsveranderende middelen	71
Onderwerp I Gokken	75
Onderwerp J Roken.....	79
Laatste les Afsluiting	83
Opdrachten.....	87
Bijlagen	103
Voorbeeld.....	177

1. INLEIDING

Dit handboek is geschreven voor trainers van de motivatiemodule. Het bevat het draaiboek van de motivatiemodule en informatie over de organisatie en uitvoering ervan. Daarnaast is achtergrondinformatie over het behandelprogramma GzL en de plaats daarin van de motivatiemodule opgenomen. Aangeraden wordt de bijbehorende programmahandleiding van GzL te lezen m.n. voor instructies over de werkwijze voorafgaand aan en na afloop van de module (o.a. aanmelding, kennismakings- en intake gesprekken, verslaglegging, evaluatie, proces- en effectmeting).

Doelgroep

Het behandelprogramma Ge-zonder leven!! (GzL) is bedoeld voor cliënten met een licht verstandelijke beperking vanaf 18 jaar (in principe ook toepasbaar bij cliënten vanaf 16 jaar), die als gevolg van een (zeer) ernstige stoornis in het gebruik van een of meerdere middelen zijn opgenomen voor klinische behandeling. Bij het merendeel van de opgenomen cliënten is sprake van complexe bijkomende somatische, psychiatrische en forensische problematiek. Het problematisch gebruik staat in samenhang met crimineel gedrag of een verhoogde kans op recidive en/of met maatschappelijke en persoonlijke teloorgang. Cliënten zijn opgenomen voor behandeling binnen een juridisch kader (TBS, PIJ, RM of overige categorieën veroordelingen) of op vrijwillige basis.

Beschrijving GzL en de opbouw

GzL is ontwikkeld voor klinische behandelafdelingen, duurt ongeveer twee jaar en is opgebouwd uit meerdere modules, die aansluiten op het leefklimaat. Het leefklimaat als leef- en leeromgeving wordt nadrukkelijk benut als een oefensituatie voor de cliënt, en is wat betreft inrichting en begeleidingstijl aangepast op de LVB en verslavingsproblematiek. Het programma bevat drie elkaar opvolgende groepsgerichte modules, aangevuld met modulair vormgegeven vaktherapieën, die bijdragen aan ervaring en verdieping van het geheel.

De modules en vaktherapieën zijn gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische principes, principes uit motiverende gespreksvaardigheden, dramatherapie en psychomotorische therapie en zijn aangepast aan de kenmerken en leerstijlen van de doelgroep. Met het doorlopen van de modules en vaktherapieën wordt bewerkstelligd dat cliënten beseft krijgen van de noodzaak van verandering en gemotiveerd raken voor de behandeling van hun verslaving. Het behandelprogramma richt zich op het versterken van copingvaardigheden, sociale vaardigheden, zelfzorg en op het onderhouden van stabiliserende relaties.

GzL is opgebouwd uit 7 modules, waarvan drie cognitief gedragstherapeutische modules (CGT modules): 'Het Begin' (Motivatiemodule), 'Mijn Gebruik' en de 'Vaardigheidstraining', en 4 vaktherapeutische modules.

De vaktherapeutische modules zijn ondersteunend aan de drie CGT modules (zie onderstaand schema). De eerste PMT module 'Klaar voor de start?!' en de eerste Drama therapeutische module, 'Op verhaal komen', sluiten aan bij en zijn ondersteunend aan de modules 'Het Begin' en 'Mijn Gebruik'.

De tweede PMT module 'Stevig staan!!' en de tweede drama-therapeutische module 'Verhaal halen' sluiten aan bij en zijn een ervaringsgerichte verdieping van de vaardigheidsmodule.

Elke module heeft een handboek voor de uitvoerders (trainers en vaktherapeuten) en losbladige werkboeken voor de cliënten.

CTG modules	Het begin	Mijn gebruik	Vaardigheidsmodule
PMT modules	Klaar voor de start		Stevig staan
Dramatherapie modules	Op verhaal komen		Verhaal halen

2. DE MODULE: 'HET BEGIN'

Doelen

De belangrijkste doelen van de eerste module zijn dat cliënten:

- leren praten over hun gebruik,
- zich bewust worden van hun probleem en
- gemotiveerd raken om hieraan actief te gaan werken.

Er wordt voornamelijk gebruik gemaakt van en aangesloten bij de kennis die de cliënten hebben van de diverse middelen. Waar nodig wordt kennis door de trainers aangevuld. Door kennis te vergroten over verslaving, craving en de werking en effecten van middelen worden deelnemers zich bewust van de risico's van hun gebruik, waardoor hun bereidheid vergroot wordt om hun gebruik te veranderen (minderen/stoppen), dan wel bewustwording dat zij na het volgen van de module ondersteuning nodig hebben om te kunnen slagen in hun doel te stoppen en/of te minderen.

Het uiteindelijke doel is de gezonde ontwikkeling van de cliënten in fysieke, psychische en maatschappelijke zin te bevorderen.

Tenslotte zijn er verscheidene indirecte doelen te onderscheiden, voortkomend uit de methodiek van peer-education(zie uitgangspunten). Te denken valt aan:

- Bevorderen onderlinge zorg en acceptatie
- Vergroten sociale vaardigheden
- Leren samenwerken
- Leren spreken in groepen
- Leren beargumenteren van een mening
- Vergroten zelfvertrouwen

Uitgangspunten

De module is gericht op het vergroten van motivatie voor behandeling op het gebied van verslaving door ambivalentie te vergroten.

Hierbij zijn de volgende aspecten van groot belang:

1. Peer-education

Deelnemers hebben zelf een rol in de voorbereiding en het geven van de lessen (zie werkwijze). Belangrijkste reden om gebruik te maken van peer-education is dat cliënten voornamelijk beïnvloed worden door 'peers', ook wel leefstijl- of lotgenoten genoemd.

Lotgenoten zijn als informatiebron heel toegankelijk en geloofwaardig. De 'peer' fungeert als rolmodel. Geloofwaardigheid van de bron vergroot acceptatie van de boodschap (Rentray, 2001).

2. Aansluiten bij de deelnemer

- Een aantal lessen worden door alle deelnemers gevolgd (de eerste 3, de les over alcohol, over cannabis en de laatste). De overige lessen volgt een deelnemer slechts als deze voor hem/haar van toepassing zijn.
Op basis van de gegevens uit de sumID-Q, het aanmeldingsformulier en/of het intakegesprek wordt hij/zij ingedeeld bij de voor hem relevante onderwerpen.
- Deelnemers denken mee over de informatie die aan bod komt (peer-education). Deelnemers wordt gevraagd een rol te hebben in de voorbereiding van de lessen. Hierdoor kunnen ze zelf voor een deel bepalen wat verteld wordt en op welke wijze.
- Er wordt gebruik gemaakt van de kennis van de deelnemers.
Door deelnemers zelf mee te laten lesgeven en veel onderling te laten praten benut je de al aanwezige kennis optimaal. Waar nodig kun je als trainer kennis aanvullen.

3. Verantwoordelijkheid vergroten

- Deelnemers bepalen zelf voor een groot deel de inhoud van de lessen. Hierdoor zullen zij zich over het algemeen ook meer verantwoordelijk voelen voor de module. Dit vergroot de motivatie voor behandeling doordat het hun zelfvertrouwen vergroot.
- Er wordt zo weinig mogelijk gebruik gemaakt van adviezen geven en het geven van waardeoordelen over het gebruik van een deelnemer. De deelnemer wordt aangemoedigd zelf na te denken over zijn/haar gebruik en de ernst ervan. Wel wordt door de trainers de norm gesteld: door de instelling wordt gebruik ontmoedigd of afgeraden.

Groep of individueel

De module wordt bij voorkeur in groepsverband gegeven, omdat het een aantal voordelen heeft. Het roept betrokkenheid op, leidt tot begrip, erkenning en steun, mededogen en respect en maakt dat een cliënt uit zijn isolement kan raken.

Het bewust herkennen, erkennen en delen van doorleefde ervaringen kan steunend en helpend zijn binnen het eigen proces en het proces van de ander. Dit delen kan er ook voor zorgen dat andere deelnemers vergelijkbare herinneringen kunnen ophalen en vertellen, hun kwetsbaarheden durven laten zien en hun gevoel van schaamte kunnen doorbreken. Deelnemers krijgen het idee er niet alleen voor te staan en niet de enige te zijn met een pijnlijk verhaal, dit leidt tot wederzijdse erkenning, begrip en zich geaccepteerd voelen. Er ontstaat lotsverbondenheid en onderlinge stimulans vanuit ervaringsdeskundigheid. Bovendien geeft een groepsgewijze behandeling sociale bekrachtiging en maakt oefenen met anderen tijdens de sessies mogelijk. Dit heeft invloed op de draagkracht en therapietrouw van de deelnemers.

Er wordt gewerkt met kleine groepen van minimaal 2 en maximaal 6 deelnemers. Op deze manier kan aan de doelen van de individuele cliënt aandacht worden besteed en is er voldoende tijd en ruimte om goed bij de lesstof stil te staan en zo nodig te herhalen.

Indien een groep te belastend is voor deelnemers, dan kan ook een individueel aanbod worden gedaan (zie programmahandleiding, indicatie). De trainer kan dan nog beter, dan bij een groep, de inhoud en duur van de module aanpassen aan de mogelijkheden en het leertempo van de deelnemer. Het heeft als nadeel dat oefenen met anderen niet mogelijk is, ervaringen niet kunnen worden besproken en gedeeld met lotgenoten waardoor minder herkenning en erkenning ontstaat.

Ook zijn er ervaringen opgedaan met het aanpassen van de module aan specifieke sub(doel)groepen. Met dergelijke aanpassingen is het in principe mogelijk om alle sub(doel)groepen van cliënten te laten profiteren van de motivatiemodule. In bijlage 19 zijn een aantal voorbeelden opgenomen van specifieke sub(doel)groepen en aanpassingen.

Aantal lessen en opbouw

Het aantal lessen is variabel, variërend van 3 (vaste onderwerpen zijn uitleg van verslaving, craving en minimaal een les over het middel waar cliënt verslaafd aan is) en maximaal 8 (alle middelen). De bijeenkomsten worden wekelijks gehouden en duren elk 60- 90 minuten. Afhankelijk van het leertempo van de groep cliënten worden meer lessen per onderwerp gehouden. Deze module neemt gemiddeld 2 tot 3 maanden in beslag.

In de eerste les staat kennismaking met elkaar en de module centraal. Naast een voorstelrondje, al dan niet aan de hand van een kennismakingsspel, wordt in deze les uitleg gegeven over de opbouw en de inhoud van de module. Met de deelnemers wordt besproken bij welke lessen ze aanwezig zijn, in overleg kunnen hier eventueel wijzigingen in worden aangebracht. Er wordt aan deelnemers gevraagd of ze willen helpen bij de voorbereiding van de lessen. Vervolgens worden alle deelnemers ingedeeld bij één of meerdere lessen. Ook worden er zakelijke afspraken gemaakt over tijd, plaats, pauze, vertrouwelijkheid en dergelijke. Indien er voldoende tijd is kan een start gemaakt worden met de onderwerpen van les 2.

In de tweede les worden de middelen geïntroduceerd aan de hand van een indeling naar werking (verdovende, stimulerende en bewustzijnsveranderende middelen). Daarnaast worden enkele algemene begrippen behandeld. Er wordt uitleg gegeven over de DSM-classificatie 'Stoornis in het gebruik van middelen' en hoe deze te gebruiken. Ook zal het verschil tussen lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid worden toegelicht. Eventueel wordt een start gemaakt met de behandeling van het begrip craving/trek. Tijdens de bespreking van deze begrippen wordt uitgebreid stilgestaan bij de eigen ervaringen van de deelnemer.

In de derde les staat craving centraal. Hierin wordt ingegaan op gevoelens van craving bij de deelnemers nu en/of in het verleden.

De laatste les is de afsluiting van de module. Hierin krijgen deelnemers hun certificaat en wordt de module geëvalueerd. Ook wordt een advies gegeven voor het vervolg.

In de tussenliggende lessen staan steeds één of meerdere verslavende middelen per les centraal. Middels diverse werkvormen zullen de belangrijkste effecten en gevaren van de middelen worden besproken. Uitgangspunt is steeds de eigen ervaring van de deelnemer met het middel. De volgorde waarin en wijze waarop de middelen behandeld worden

staat niet vast en is aan de trainers. Dit zal afhankelijk zijn van de middelen die deelnemers hebben gebruikt.

In principe is de lijst met verslavende middelen oneindig. De ervaring leert echter dat de middelen die zijn uitgewerkt bij onderwerpen A t/m I het meest voorkomen. Het is uiteraard denkbaar dat deelnemers in een groep ook andere middelen hebben gebruikt. Hier kan dan vervolgens een les aan worden gewijd. Maak van tevoren de volgende afweging:

- Lijkt de werking van dit middel sterk op die van één van de middelen die al zijn uitgewerkt, besteed dan tijdens die les aandacht aan dit middel
- Zijn er genoeg deelnemers om de les aan te geven. Zo nee, overweeg dan individuele psycho-educatie over dit middel aan degene voor wie het van toepassing is.

De lessen duren elk één à anderhalf uur. Bij de beschrijving van de onderwerpen staat de geschatte tijd per onderwerp genoemd. Trainers kunnen hierin variëren indien nodig. Ook pauzes en andere onderbrekingen dienen de trainers zelf in te plannen in de les.

Structuur van de lessen

De module heeft een vaste en herkenbare structuur.

Elke les wordt gestart met een hartelijk welkom voor alle deelnemers. Voor sommige deelnemers is het een moeilijke opgave om te komen, zeker in het begin. Ontvangst met koffie en thee kan een ontspannen sfeer bevorderen. Daarna wordt er *bijgepraat*, gevraagd hoe iedereen erbij zit. Dit kan gezien worden als een 'warming up'. Even bijpraten geeft deelnemers de gelegenheid zich in te stellen op de groep en de training en zich los te maken van de drukte van alledag. Men kan even zijn hart luchten over zaken die hen bezighouden of dwars zitten, waardoor deelnemers zich daarna beter kunnen concentreren op de les.

Door dit bijpraten wordt het contact tussen deelnemers onderling bevorderd. Ze worden aangemoedigd om elkaar te vertellen wat ze hebben meegemaakt en worden gestimuleerd op elkaar te reageren en oefenen op die manier langs informele weg een aantal sociale vaardigheden (luisteren naar elkaar, reageren op elkaar, opkomen voor jezelf). De trainers zijn uitnodigend in hun houding, benadrukken op die manier het belang van op een prettige manier omgaan met elkaar en dragen zorg voor een prettige sfeer tijdens de training. Trainers weten wat er leeft bij de deelnemers en kunnen daarbij aansluiten in de les. In een latere fase in de training kunnen op die manier ook moeilijkheden of wrijvingen tussen deelnemers aan de orde komen en aangepakt worden.

Vervolgens wordt *teruggeblikt* op de vorige les en opdrachten besproken. Voor trainers van belang om te toetsen of de stof die vorige keer is behandeld goed begrepen is en te checken of deelnemers de opdrachten gemaakt hebben en daarbij voldoende gesteund worden door hun netwerk. Informatie van deelnemers kan aanleiding zijn voor (gedeeltelijke) herhaling van de lesstof of tot contact met het netwerk. Dit alles is erop gericht faalervaringen bij de deelnemer te voorkomen en te bevorderen dat de deelnemer plezier en succes ervaart door zijn deelname.

Elke sessie/ les heeft een *leskern*, het specifieke onderwerp van die les.

Standaard wordt afgesloten met een *samenvatting*, uitreiking van *opdrachten* en met een korte mondelinge *evaluatie* van de les.

De samenvatting heeft weer tot doel om na te gaan wat deelnemers begrepen hebben van de lesstof. De evaluatie om te checken of men voldoende heeft aangesloten bij elke deelnemer. Van belang is dat de deelnemer met een tevreden gevoel vertrekt. Dit vergroot de kans dat hij zijn opdracht gaat maken/ doen en de motivatie om de volgende keer weer te komen.

De opdrachten zijn een middel om de generalisatie van het geleerde te bevorderen. Deelnemers worden gestimuleerd om wat ze in de groep geleerd hebben in de eigen omgeving toe te passen. Het vergroot de betrokkenheid bij de training van zowel de deelnemer als zijn netwerk, als zijn eigen omgeving en stelt de trainer in de gelegenheid om te toetsen of en wat de deelnemer begrijpt en waar eventueel aanpassingen nodig zijn.

Het netwerk (leefklimaat)

Het netwerk is van belang om de deelnemer te ondersteunen bij het nadenken over en het toepassen van wat ze hebben geleerd in de lessen en hen te helpen bij hun opdrachten. Daarom vindt er, met medeweten en instemming van de deelnemer, een *terugkoppeling* plaats naar het netwerk van de deelnemer. Dit gebeurt aan de hand van een *deelnemersvolgkaart*, die samen met de opdrachten van de deelnemers en eventuele instructies aan het netwerk worden doorgegeven. Bij problemen wordt contact opgenomen, altijd in overleg met de deelnemer (lees onderdeel in programmahandleiding : GzL als onderdeel van klinische behandeling).

3. ORGANISATIE EN UITVOERING

Werkwijze

Lees het hoofdstuk 'werkwijze' in de programmahandleiding over aanmelding, intake, exclusiecriteria en samenstelling van de groep.

Samenstelling van de groep

Bij deze eerste module wordt gewerkt met een gesloten groep aangezien cliënten dan nog moet wennen aan elkaar en aan het werken in groepsverband en de gelegenheid moeten krijgen om zich veilig en vertrouwd te gaan voelen.

Op basis van verzamelde informatie wordt gezocht naar een zo optimaal mogelijke groepssamenstelling. Afwegingen daarbij zijn de problematiek die cliënten delen (middelen die men gebruikte, bijvoorbeeld alleen alcohol), sekse (alleen vrouwen) of groepsdynamiek (deelnemers die elkaar wat te bieden hebben).

Een groepsgrootte van 6 deelnemers en 2 trainers is ideaal.

Het aantal van 6 biedt voldoende variëteit aan oefenmodellen en geeft de mogelijkheid tot splitsing van de groep in twee of drie kleinere groepen voor intensievere oefeningen. Het aantal vormt een lage drempel voor sociaal incompetent cliënten. Trainers kunnen voldoende aandacht besteden aan alle deelnemers. Bij afwezigheid van een deelnemer blijven er genoeg deelnemers over om door te kunnen gaan.

Groepstraining op maat

Hoewel de opzet van de module gevolgd dient te worden kan afhankelijk van de samenstelling van de groep en de problematiek het temp aangepast worden. Dat kan betekenen dat er meer lessen (per onderwerp) nodig zijn om de module af te ronden. Ook kan ervoor gekozen worden om meer tijd tussen de lessen in te plannen voor persoonlijk contact met de deelnemer en zijn netwerk.

De rol en het profiel van de trainers

De groep van 6 deelnemers wordt begeleid door twee trainers (HBO opgeleid) met een duidelijke taakverdeling. Afhankelijk van de samenstelling van de groep kan gekozen worden voor trainers van verschillend geslacht. Twee trainers kunnen de taken verdelen zodat zowel het programma uitgevoerd wordt en tegelijkertijd aandacht besteed wordt aan het individuele gedrag van de deelnemers en aan het groepsproces. Bij splitsing van de groep kan elke trainer een groepje onder zijn hoede nemen.

Ten slotte zijn trainers rolmodel en kunnen de deelnemers dus leren van 2 modellen.

Voorwaarden waaraan trainers moeten voldoen:

- Ervaring in het werken met groepen (bij voorkeur bij mensen met LVB)
- Zich kunnen inleven in gevoelens en behoeften van de deelnemers
- Kennis en kunde betreffende verslaving bij mensen met een LVB
- Aansluiten bij het taalgebruik van de doelgroep
- Opleiding motiverende gespreksvoering (bij voorkeur)

Aanwijzingen voor de houding van de trainers:

Wek hoop en vertrouwen: Mogelijk hebben deelnemers al teleurstellingen opgelopen aangaande hun problemen. Positieve verwachtingen ten aanzien van de module werken als voorspellingen die zichzelf neigen te vervullen (non specifieke therapiefactoren).

Bouw een positieve band op: Wil de module effect hebben dan zal er een goede verstandhouding tussen trainers en deelnemers moeten zijn. Begrip tonen, empathisch zijn, een niet veroordelende houding en afstemmen op de belevingswereld van de ander zijn daarbij van belang.

Let op taalgebruik: Sluit aan bij het 'jargon' van de deelnemers. Wees concreet en eenvoudig in woordgebruik en uitleg. Door elke les te beginnen met een welkomstpraatje weet je ook wat de deelnemers bezig houdt en kun je daarbij aansluiten en je interesse tonen.

Benadruk vooral wat goed gaat. Accepteer de persoon, reageer op gedrag
Hanteer motiverende gesprekstechnieken

Gebruik weerstand of non-coöperatief gedag van deelnemers: verlaag de eisen, geef veel steun en bekrachtiging, overleg eventueel met het netwerk.

Laat de groep het werk doen. Laat ze nadenken en doe dat niet voor ze. Daar leren zij het meeste van.

Een belangrijk aspect van deze module is dat cliënten zelf een keuze maken: 'Wij' geven aan wat we gezond en verstandig vinden en 'jij' maakt de uiteindelijke keuze!

Vorbereiding van de lessen

De trainers bereiden elke les voor door na te gaan welke materialen nodig zijn voor de les en welke plaats de les in het geheel van de training heeft. Per les staat aangegeven wat er nodig is.

Tijdens de lessen maken kunnen belangrijke opmerkingen gemaakt worden of vragen gesteld worden door de deelnemers. Soms kan daar direct op gereageerd worden. Soms is dit om allerlei redenen (inhoud, organisatie, timing) niet handig. Om deze vaak relevante opmerkingen en vragen niet te vergeten kunnen deze genoteerd worden op een zogenaamde *parkeerbord* (flap-over). Deze kunnen op een passend moment geïntegreerd worden in de lessen.

Materialen

Uit de programmahandleiding (Bijlagen) :

- Evaluatieformulier: voor de cliënt na elke les in te vullen
- Evaluatieformulier: voor de cliënt aan het einde van de module
- Evaluatielijst in te vullen na elke les door trainers afzonderlijk
- Formats voor eindverslagen van alle modules
- Format terugvalpreventieplan
- Format Eerste Hulp Kaart (EHK)
- Scoringsformulier BIB (eind van de module, of bij drop out)
- Scoringsformulier DROS (door behandelaar in te vullen)
- Format voor gesprek met coördinator na afloop van de module over de facilitering van de organisatie

Handboek voor de trainer:

- Opdrachten voor de deelnemers per les
- Informatie en les materialen voor elke les
- Let op! Print de informatiebladen uit het werkboek.

Werkboek voor de cliënt:

- Losbladige map
- Informatiebladen per les (achteraf uitreiken)
- Opdrachten per les (achteraf uitreiken)

Wat te doen bij

- Afwezigheid

Neem contact op met de deelnemer. Motiveer hem of haar om toch te komen. Is de deelnemer niet bereikbaar, neem dan binnen 24 uur contact op met de deelnemer en zijn netwerk om afspraken te maken over het vervolg.

Als de deelnemer twee keer een les mist dan is contact met de deelnemer en het netwerk van belang, waarin besproken wordt of deelname aan deze module zinvol is op dit moment. Over een vervolg worden nieuwe afspraken gemaakt.

- Te laat komen

Vraag na wat de reden van het te laat komen is. Onderzoek hoe de deelnemer een volgende keer wel op tijd kan zijn. Veroordeel niet en spreek je waardering uit voor zijn aanwezigheid.

- Opdracht niet maken

Vraag na hoe het komt en bedenk samen een oplossing. Overleg samen met deelnemer en zijn netwerk

- Niet mee kunnen komen

Trainers bespreken de situatie individueel met de deelnemer en betrekken het netwerk erbij. Samen wordt naar een oplossing gezocht (bijvoorbeeld een individueel aanbod, of extra ondersteuning).

- Onder invloed zijn

Indien de deelnemer zodanig onder invloed is dat hij niet meer kan profiteren van de les dan wordt dit met de deelnemer besproken en worden afspraken gemaakt over een vervolg.

Evaluatie na elke les

Na afloop van elke les vullen de trainers afzonderlijk van elkaar een evaluatie formulier in en geven de trainers elkaar daarna feedback en evalueren het groepsproces en de groepsdynamiek en bespreken of individueel contact met een deelnemer of het netwerk wenselijk is voor de voortgang van de behandeling (zie bij materialen).

Zij schrijven een verslag per deelnemer (deelnemersvolgkaart). Daarnaast maken zij afspraken over de terugkoppeling. Tenslotte maken zij afspraken over de volgende les.

Afsluiting van de module en vervolg

Aan het einde van elke module schrijven de trainers een *eindverslag* en een *advies*. Zo'n advies kan bijvoorbeeld zijn het vervolgen van de tweede training, het herhalen van een aantal onderdelen, een vervolg maar dan individueel of juist in een groep, deelname aan de PMT- en/of Dramatherapie groepen.

Het eindadvies wordt door een van de trainers besproken met de deelnemer en zijn netwerk.

Onderdeel van de training zijn ook de *hulpkaart* (EHK) en het *terugvalpreventieplan*, die tijdens de trainingen worden gemaakt. Ook deze hulpdocumenten worden uitgereikt en besproken met de deelnemer en zijn netwerk.

Na consensus over de inhoud van eindverslag, hulpmiddelen en advies, wordt een afspraak gemaakt voor een *slotbijeenkomst*. Deze bijeenkomst heeft een feestelijk karakter en deelnemers mogen voor hun belangrijke mensen uitnodigen om daarbij te zijn. In deze bijeenkomst vertellen deelnemers zelf, daarin bijgestaan door de trainers, wat ze geleerd en bereikt hebben, lichten zij hun hulpkaart en terugval preventieplan toe en vertellen zij hoe ze verder gaan (advies) en wat en wie ze daarbij nodig hebben.

Ze krijgen vervolgens een certificaat van deelname uitgereikt en een mapje met de belangrijke documenten erin (eindverslag, hulpkaart, terugvalpreventieplan).

Trainers benutten deze bijeenkomst om deelnemers en netwerk, te doordringen van het belang van het gebruiken van deze ondersteunende middelen.

Evaluatie aan het eind van de module

Trainers vullen na afloop van de module

- Een BIB lijst in voor elke cliënt
- Hebben een gesprek met de coördinator aan de hand van een topic lijst (zie materialen)

Handige websites

Voor achtergrondinformatie over alcohol en drugs, bijvoorbeeld ter voorbereiding voor de trainers, is het raadzaam kennis aangaande (nieuwe) drugs en alcohol actueel te houden. onderstaande websites zijn daarbij behulpzaam.

www.vnn.nl

www.jellinek.nl

www.trimbos.nl

www.tactus.nl

[www.jip.org/lan/docs/drugs info kort](http://www.jip.org/lan/docs/drugs_info_kort).

LES 1 KENNISMAKEN

Doelen

- De deelnemer maakt kennis met de andere deelnemers en met de trainers.
- De deelnemer weet wat het doel en de inhoud van de module is.
- De deelnemer kent de spelregels tijdens deze module.
- De deelnemer kiest één of meerdere onderwerpen om (een deel van de) les over te geven

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Werkboeken voor de deelnemers:
- Voorbeelden spelregels (bijlage 2)
- Opdracht les 1
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 1).

Suggesties voor de trainer

Bij deze eerste les is het vooral van belang de sfeer neer te zetten waarin gewerkt wordt. Dit is een sfeer, waarin veel verwacht wordt van de inzet van de deelnemers, zodat we veel van elkaar kunnen leren. Om goed te kunnen leren, is het belangrijk dat iedereen zich veilig voelt. Daarvoor is het nodig respect en belangstelling voor elkaar te hebben en elkaar te steunen en te accepteren.

Trainers zijn deskundig op het gebied van verslaving, ze zijn echter geen ervaringsdeskundigen. Deelnemers zijn dat wel. Zij weten als geen ander hoe het is om verslaafd te zijn en kunnen met die ervaring elkaar goed begrijpen en ondersteunen. Zorg dat je deze deskundigheid van de deelnemers benut!

Houd er rekening mee dat het voor veel deelnemers de eerste keer is dat ze een verslavingsmodule volgen. Vaak betekent dit dat ze bang zijn om over hun verslaving te praten. Het kan zijn dat ze trek (craving) ervaren wanneer ze over alcohol en drugs praten. Ook kan het zijn dat ze liever niet over het verleden willen praten (ze hebben vaak het nodige meegemaakt). Maak dit indien nodig bespreekbaar.

Door angst of andere factoren kan er weerstand bestaan bij de deelnemers. Zorg dat je deze weerstand erkent en geen strijd aangaat. Probeer waar mogelijk weerstand weg te nemen door de deelnemers serieus te nemen en hun aanwezigheid te bekrachtigen.

20 min. **Aanvang van de les; welkom**

- ◆ Heet iedere deelnemer deze eerste keer persoonlijk welkom (zorg dat je hun namen kent!).
- ◆ Trainers stellen zichzelf voor.

- ◆ Vraag deelnemers zich aan elkaar voor te stellen. Geef wat steekwoorden mee: naam afdeling, verslavingsprobleem (welke middelen), wat verwacht je te leren. Eventueel kan ook gebruik gemaakt worden van een kennismakingsspel. Bijvoorbeeld: Nodig deelnemers uit om alles op te noemen wat bij hun opkomt als ze denken aan drank en drugs. Trainers schrijven alles op een bord of flap-over. Als er niets meer komt, volgt een nabespreking. Vraag om een toelichting per deelnemer of bij een aantal woorden. Een variant kan zijn de deelnemers bovenstaande in tweetallen te doen. Laat ze vervolgens elkaar bevragen en toelichting geven.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
15 min	<p>De deelnemer weet wat het doel en de inhoud van de module is.</p> <p>De deelnemer kent de spelregels tijdens deze module.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Deel de module mappen uit. <p><i>We hebben nu kennisgemaakt met elkaar en weten waarom iedereen bij deze module zit. We zullen nu wat uitleggen over de module.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Neem de praktische informatie met de deelnemers door. ◆ Leg uit wat de doelen van de module zijn. ◆ Stel samen met de deelnemers een lijst met spelregels op (zie voor voorbeelden bijlage 2) ◆ Leg uit wat de inhoud en werkwijze van de module is <p><i>De module bestaat uit ... lessen. Deze eerste les gebruiken we om kennis te maken met elkaar en met de module. De volgende les zal gaan over welke verschillende soorten drugs er zijn en welke jullie kennen. Ook zal het gaan over wat verslaving nu eigenlijk is. De derde les gaat over craving, ook wel trek genoemd. Daarna zullen we per les 1 of meerdere middelen bespreken. We zouden deze lessen graag samen met jullie willen gaan voorbereiden en geven. Wij weten namelijk wel veel over verslaving, maar zijn niet zelf in problemen geraakt door middelengebruik. Wij hebben dus geen ervaring met verslaafd zijn. Jullie weten dit wel. Wij denken dan ook dat we samen moeten werken om zoveel mogelijk van elkaar te leren. Zo kunnen jullie met ons bedenken welke dingen belangrijk zijn om te bespreken en op welke manier dit leuk kan. Wij hebben hier natuurlijk ook ideeën over. Samen maken we dan een les die uitleg geeft over het middel waar jullie wat aan hebben. Wat vinden jullie hiervan?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Geef deelnemers kort de gelegenheid om te reageren 	<p>Modules-mappen + inhoud les 1</p>
20 min	<p>De deelnemer kiest één of</p>	<p><i>Mooi, dan willen we nu graag per les gaan opschrijven wie meehelpt. Laten we eens</i></p>	<p>Bijlage 3</p>

	meerdere onderwerpen om (een deel van de) les over te geven	<p><i>beginnen met het eerste middel, dus les 4. Wie wil helpen bij het voorbereiden en geven van de les?</i></p> <p>◆ Noteer per les 1 of 2 namen van deelnemers. Zorg dat je zelf helder hebt met welke middelen een deelnemer bekend is. Doe suggesties waar nodig.</p> <p><i>We hebben nu een indeling waarbij iedereen aan bod komt. Hartstikke fijn dat jullie zo enthousiast zijn om mee te helpen. De eerste lessen mogen jullie gewoon nog even met ons meedoen. We vinden het natuurlijk wel leuk als jullie eigen ervaringen inbrengen.</i></p>	
--	---	--	--

5 min. Samenvatting

We hebben in deze les kennisgemaakt met elkaar. Ook hebben we van elkaar gehoord wat iedereen heeft gebruikt. We hebben jullie uitgelegd wat de doelen van deze module zijn en hoe de module er precies uit zal zien. Omdat het belangrijk is dat we op een goede manier met elkaar omgaan, hebben we een aantal spelregels opgesteld voor deze module.

10 min. Opdrachten

Bij elke les kunnen ook een aantal opdrachten horen. Deze krijgen jullie steeds aan het eind van de les mee. Het is de bedoeling dat je de opdrachten maakt voor de volgende keer.

Deze keer is er een opdracht. Ik heb deze voor jullie op papier gezet.

◆ Deel de opdracht uit.

Lees voor de volgende keer nog eens goed de doelen, de inhoud en de spelregels door. De spelregels zullen wij uitwerken en naar jullie afdeling mailen. Vraag dus bij je begeleiders hierom als je niets gekregen hebt.

5 min. Evaluatie

◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze eerste les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.

◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les (o.a. uitwerken lijst 'wie doet wat' en spelregels)

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer
Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



LES 2 DE MIDDELEN & WAT IS VERSLAVING?

Doelen

- De deelnemer leert de indeling van middelen in drie groepen.
- De deelnemer leert per groep de belangrijkste effecten kennen (zowel positief als negatief).
- De deelnemer kent de verschillende fasen van gebruik
- De deelnemer weet wat verslaving is (stoornis in gebruik van middelen).
- De deelnemer kent het verschil tussen lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid.
- De deelnemer praat over zijn eigen gebruik.

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Lijst 'Wie doet wat'
- Bijlage 'Middelen en hun werking' (bijlage 4);
- Kaartjes middelen (indien gekozen wordt voor variant II)
- Folders Trimbos (alcohol/blowen/xtc,cocaïne en speed zonder flauwekul)
- Bijlage Wat is Verslaving (Bijlage 5)
- Vignetten Wat is verslaving (bijlage 6)
- Bijlage Psychische en lichamelijke afhankelijkheid (bijlage 7)
- Opdracht les 2 (zie ook bijlage 8)
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Suggesties voor de trainer

Zie suggesties les 1 (sfeer neerzetten, deskundigheid, weerstand, angst)

Bij de leskern zijn twee varianten mogelijk. De eerste variant vergt wat minder voorbereiding. De tweede kan echter wel een leuke manier zijn om de groep in beweging te krijgen.

Maak bij de uitleg over middelen en hun werking ook gebruik van de folders van het Trimbos-instituut (alcohol/blowen/xtc,cocaïne en speed zonder flauwekul).

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

2 min. Terugblik op de vorige les/bespreken opdrachten

Hebben jullie nog vragen over de doelen en de inhoud van de module? Zijn de spelregels ook duidelijk?

Jullie hebben de vorige keer ook aangegeven bij welke les(sen) jullie willen helpen met voorbereiden. Wij hebben een overzicht gemaakt.

◆ Deel de 'wie doet wat' lijst uit

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we het hebben over de verschillende middelen. Er zijn er heel veel en jullie kennen er waarschijnlijk al een aantal. Sommige heb je misschien zelf wel gebruikt. Juist omdat er zoveel verschillende middelen zijn, is het handig ze in te delen in drie groepen. Dat zullen we vandaag gaan doen. Jullie zullen leren welke drie groepen er zijn en wat per groep de belangrijkste effecten zijn. Dit is een opdracht die we met z'n allen gaan maken.

We gaan het ook hebben over verslaving. Wat is dat nou eigenlijk precies? En hoe zit dat bij jou? We zullen een aantal dingen uitleggen en ondertussen zullen we ook met elkaar gaan praten over jullie eigen gebruik.

Zijn er nog vragen? Dan gaan we beginnen met de oefening

Leskern

Variant I

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
20 min.	De deelnemer leert de indeling van middelen in drie groepen. De deelnemer leert per groep de belangrijkste effecten kennen (zowel positief als negatief).	<p>I. Vraag de deelnemers of ze weten welke drie soorten middelen er zijn (verdovende, stimulerende en bewustzijnsveranderende).</p> <p>II. Maak op het bord drie kolommen. Schrijf boven de kolommen de drie groepen.</p> <p>III. Vraag deelnemers welke middelen ze kennen en zelf gebruikt hebben. Vraag per middel bij welke groep ze denken dat deze hoort.</p> <p>IV. Vul de lijst aan tot deze compleet is wanneer deelnemers niets meer weten.</p> <p>V. Leg eventueel uit wat voor middel het is.</p> <p>◆ Vraag naar een aantal positieve en negatieve effecten per groep.</p> <p>VI. Deel de Bijlage 'Middelen en hun werking' uit.</p>	Bord, stiften. Bijlage 4: 'Middelen en hun werking'
10 min	De deelnemer kent de verschillende fasen van gebruik	<p>I. Fasen van gebruik: vraag wie weet welke fasen van gebruik er zijn. Dit kan door deelnemers te vragen hoe het gebruik bij hen begon.</p> <p>II. Leg de verschillende fasen van gebruik uit</p> <p>a. Experimenteren</p> <p>b. (Sociaal) gebruik</p>	

		<p>c. Problematisch gebruik d. Stoornis in het gebruik van een middel</p> <p><i>De meeste mensen drinken wel eens alcohol of roken wel eens een sigaret. Ook andere drugs kun je een keer uitproberen. Omdat je nieuwsgierig bent bijvoorbeeld. Als het bevalt dan ga je het misschien vaker gebruiken, Waarschijnlijk geeft dit eerst nog geen problemen. We noemen dit sociaal gebruik. Bij sommigen blijft het hier bij. Anderen gaan het middel steeds vaker gebruiken en ook steeds meer ervan gebruiken. Je komt dan in de fase van problematisch gebruik, Je gebruikt meer dan goed voor je is. Je bent dan misschien wel verslaafd aan het worden. Moeilijk gezegd: je hebt een stoornis in het gebruik van een middel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag naar de eigen ervaringen van de deelnemers. ◆ Ga na of ze snappen wat bedoeld wordt. 	
20 min	De deelnemer weet wat verslaving is (stoornis in gebruik van middelen).	<p>Verslaving I. Vraag deelnemers wanneer zij vinden dat je verslaafd bent. Schrijf dit onder elkaar op een bord II. Leg uit wat verslaving is, dat het niet simpel is:</p> <p><i>Je kunt niet zeggen: "je bent wel of niet verslaafd". Het is vaak niet zwart of wit, er zit een groot grijs gebied tussen. Je kunt een beetje verslaafd zijn of heel erg. Het kan ook verschillend zijn per middel. Bij verslaving hoort vooral dat je je gebruik niet meer onder controle hebt. De drang om te gebruiken is vaak zo groot dat het je niet lukt om van de drugs af te blijven. We noemen dit craving of trek. Je hebt er last van of andere mensen hebben er heel veel last van. Stoppen lukt misschien niet meer en je bent veel tijd kwijt aan het krijgen, gebruiken en bijkomen van gebruik. Je kunt ook problemen krijgen met anderen, op je werk of met de politie. Bij jullie is dit laatste misschien wel de reden dat je nu hier bent.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Teken een lijn op het bord, lopend van 0 (niet verslaafd) naar 10 (heel erg verslaafd). Vraag deelnemers waar zij zichzelf plaatsen op de lijn ◆ Ga na of ze snappen wat bedoeld wordt. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van casuïstiek. Zie voor voorbeelden bijlage 6 	Bord, stiften Bijlage 6
15 min.	De deelnemer kent het verschil	I. Schrijf op het bord de termen lichamelijke afhankelijkheid en geestelijke	Bord, stiften,

	<p>tussen lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid.</p>	<p>afhankelijkheid</p> <p><i>Dan zijn er nog twee termen heel belangrijk bij praten over verslaving. Het gaat dan om het verschil tussen lichamelijke en geestelijke verslaving.</i></p> <p>II. Vraag deelnemers of ze weten wat lichamelijke afhankelijkheid of verslaving is.</p> <p>III. Leg desgewenst uit</p> <p><i>Lichamelijke verslaving betekent dat je last krijgt van lichamelijke klachten als je het middel niet krijgt. Je gaat bijvoorbeeld zweten, rillen, wordt onrustig, krijgt pijn in je buik. Wie herkent dit soort verschijnselen bij zichzelf?</i></p> <p>IV. Vraag deelnemers of ze weten bij welke middelen lichamelijke afhankelijkheid kan optreden. Schrijf deze op het bord onder het kopje 'lichamelijke afhankelijkheid' of maak gebruik van de kaartjes.</p> <p>V. Verbeter of vul aan waar nodig (zie bijlage 7)</p> <p><i>Alcohol, heroïne en nicotine kunnen lichamelijk verslavend zijn. XTC en paddo's niet. Mensen die veel en vaak cannabis gebruiken, kunnen bij stoppen last krijgen van slapeloosheid, somberheid, concentratieproblemen en andere klachten.</i></p> <p>VI. Vraag deelnemers of ze weten wat geestelijke afhankelijkheid/ verslaving is.</p> <p>VII. Leg desgewenst uit</p> <p><i>Geestelijke verslaving betekent dat je psychisch oftewel in je hoofd druk bezig bent met het middel. Je denkt er steeds aan en je kunt er zelfs over gaan dromen. Je ervaart vaak ook 'trek' in alcohol of drugs en voelt je niet goed als je niet hebt gebruikt.</i></p> <p>I. Vraag deelnemers of ze weten bij welke middelen geestelijke afhankelijkheid kan optreden. Schrijf deze op het bord onder het kopje 'geestelijke afhankelijkheid' of maak gebruik van de kaartjes.</p> <p><i>Geestelijke verslaving kan bij bijna alle middelen ontstaan en maakt het vaak zo moeilijk ermee op te houden! Het kan ook nog lang blijven bestaan, ook als je al lang gestopt bent!!!</i></p>	<p>bijlage 7, eventueel kaartjes¹</p>
--	--	---	--

¹ Hiermee wordt bedoeld: kaartjes met foto's van de middelen (en evt. achterop de naam van het middel), eenvoudig zelf te maken.

	De deelnemer praat over zijn eigen gebruik	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag kort na of deelnemers zich hierin herkennen ◆ Gebruik deze begrippen opnieuw bij de lessen over middelen 	
--	--	---	--

Variant II

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min.	De deelnemer leert de indeling van middelen in drie groepen. De deelnemer leert per groep de belangrijkste effecten kennen (zowel positief als negatief).	<p>I. Maak op het bord 3 kolommen</p> <p>II. Schrijf boven de kolommen achtereenvolgens: verdovend, stimulerend en bewustzijnsveranderend</p> <p>III. Leg de kaartjes met middelen omgekeerd op tafel</p> <p>IV. Leg aan de deelnemers uit welke drie groepen er zijn en dat elke drug ingedeeld kan worden in een van de groepen op basis van het belangrijkste effect van het middel.</p> <p>V. Laat een van de deelnemers een kaartje pakken en deze onder de belangrijkste werking van het middel plaatsen.</p> <p>VI. Vraag om een toelichting van de deelnemer</p> <p>VII. Vraag de rest van de groep of zij denken dat het kaartje goed hangt. Verhang het kaartje als het niet goed hangt en geef een toelichting.</p> <p>VIII. Vraag deelnemers naar ervaringen met het middel en vraag ze zowel naar positieve als negatieve effecten</p> <p>◆ Ga door totdat alle kaartjes goed hangen</p>	Bord, stiften, kaartjes middelen
		Zie verder variant I	

2 min. Samenvatting

Vandaag hebben we een heleboel belangrijke termen geleerd. Allereerst hebben we het gehad over drie groepen middelen. Toen hebben we het gehad over verslaving of 'stoornis in het gebruik van middelen. Ieder van jullie heeft aangegeven hoe dat bij hem of haar zit. Ook hebben we het verschil tussen lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid geleerd.

1 min. Opdrachten

Voor de volgende keer zijn er een aantal opdrachten:

◆ Deel de opdrachten uit

Lees voor de volgende keer nog eens goed door wat we vandaag hebben besproken. Het staat besproken op het papier waar 'Wat is verslaving' boven staat.

De volgende keer gaan we het hebben over craving of trek. Weten jullie wat daarmee bedoeld wordt.

- ◆ Leg desgewenst kort uit wat craving is. Maak hierbij gebruik van de informatie of bijlagen van les 3.

Het is de bedoeling dat je deze week gaat bijhouden of je last had van craving. Je kunt dit per dag aangeven. Je kunt dan opschrijven op welk deel van de dag het was. Ook is het belangrijk op te schrijven waar je was, wat er gebeurde, wat je dacht en voelde en wat je toen deed. Als je nog andere belangrijke dingen wilt noemen, dan kun je dat doen in het laatste vakje.

3 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer
Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



LES 3 CRAVING

Doelen

- De deelnemer leert wat craving is.
- De deelnemer weet hoe hij bij zichzelf craving kan ontdekken.
- De deelnemer praat over zijn eigen gebruik.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht craving (bijlage 8)
- Bijlage craving (Bijlage 9 of 10).
- Opdracht (wat wil je leren over ...)
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Suggesties voor de trainer

- ◆ Houd wederom rekening met weerstand. Praten over craving en eigen gebruik kan weerstand oproepen. Maak dit indien mogelijk bespreekbaar.

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. Terugblik op de vorige les/bespreken opdrachten

De vorige keer hebben we het gehad over de middelen. Weten jullie nog welke drie soorten middelen er zijn?

- ◆ Schrijf de drie groepen nogmaals in drie kolommen op het bord

Jullie hebben ook geleerd welke middelen in welke kolom thuishoren. Weten jullie ze nog?

- ◆ Schrijf de middelen per groep op met hulp van de deelnemers

Ja, zo is de lijst weer compleet.

We hebben ook geleerd welke fasen van gebruik er zijn en wat verslaving nou eigenlijk is. Wie kan dit uitleggen? We hebben het verder gehad over lichamelijke en geestelijke verslaving. Wie weet nog wat dat is? En aan welke middelen kun je geestelijk verslaafd raken?

- ◆ Leg desgewenst nog een keer kort uit wat verslaving is (stoornis in gebruik van middelen).
- ◆ Leg desgewenst nog een keer kort uit wat lichamelijke en geestelijke verslaving is.

N.B. het is belangrijk dat deelnemers weten dat je aan vrijwel elke drug geestelijk verslaafd kunt raken en dat het daarom vaak zo moeilijk is om te stoppen!

5 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

De opdracht over craving gaan we zo uitgebreider bespreken. Hoe is het gegaan?

- ◆ Ga alleen in op eventuele knelpunten die genoemd worden. De inhoudelijke bespreking volgt bij de leskern

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
20 min	De deelnemer leert wat craving is.	I. Leg (nogmaals) uit wat craving is. Doe dit aan de hand van een of meerdere van de bijlagen over craving.	Bijlage 9 of 10 Eventueel chocola o.i.d.
25 min	De deelnemer weet hoe hij bij zichzelf craving kan ontdekken. De deelnemer praat over zijn eigen gebruik.	<p>I. Maak op het bord 3 kolommen. Schrijf boven de eerste 'wanneer ervaar je craving', boven de 2^e 'wat voel je' en boven de 3^e 'wat doe je'</p> <p>II. Bespreek de huiswerkopdracht over craving Vraag deelnemers naar hun ervaringen met craving van de afgelopen week.</p> <p>III. Breng ervaringen van de deelnemers onder in de eerste twee kolommen op het bord</p> <p>◆ Waarschijnlijk heeft niet elke deelnemer de opdracht kunnen maken, aangezien bij sommigen geen sprake (meer) is van craving. Ook zijn er deelnemers die zeggen geen last te hebben van craving omdat dit te confronterend voor ze is. Ze vermijden het onderwerp. Het kan ook zo zijn dat een deelnemer het niet herkent bij zichzelf. Vraag altijd door. Wellicht kun je erachter komen wat er speelt. Ook kan het zinnig zijn te vragen naar ervaringen uit het verleden. Vaak kunnen deelnemers zich nog wel gevoelens van craving herinneren en kun je die gebruiken bij dit onderdeel.</p> <p>IV. Bekijk samen met de deelnemers wat er op het bord staat. Vraag eventueel door om meer informatie te krijgen.</p> <p>◆ Deelnemers kunnen vaak niet goed omschrijven hoe craving voelt. Ze benaderen het vaak rationeel, hebben het over 'denken</p>	Bord, stiften

		<p>aan' of 'mee bezig zijn'. Probeer ze meer bewust te maken van het feit dat craving weliswaar in je hoofd optreedt, maar duidelijke lichamelijke uitingen kan hebben, zoals duizeligheid, bewegingsonrust, zweten. Ook opgefokt zijn of gespannen kunnen uitingen zijn van craving waar deelnemers zelf niet op komen, maar waar ze zich over het algemeen wel in kunnen herkennen.</p> <p>◆ Sommige deelnemers hebben vooral last van flashbacks. Vaak gebeurt dit in dromen, ze dromen dat ze gebruiken, dit voelt vaak levensecht. Het verdient aanbeveling hier naar te vragen, zeker als deelnemers zich niet herkennen in het hebben van craving. Het kan bovendien een geruststelling zijn voor deelnemers te horen dat het hebben van flashbacks vaker voorkomt.</p> <p>V. Vraag deelnemers hoe ze omgaan/omgingen met gevoelens van craving. Vul deze in de derde kolom in.</p>	
--	--	---	--

3 min. Samenvatting

Vandaag hebben we het gehad over craving. We hebben besproken wanneer je craving kunt hebben en wat je dan voelt. Ook hebben we tips opgeschreven om er mee om te gaan.

2 min. Opdrachten/voorbereiding

Voor de volgende keer zijn er 3 opdrachten.

◆ Deel de opdrachten uit (en bijlage 8)

Lees de informatiebladen over craving nog eens goed door. Als je nog vragen hebt, dan kun je die opschrijven.

Houd nogmaals bij of en wanneer je last had van trek en wat er dan met je gebeurde. Je hoeft dit niet elke dag te doen, maar het mag wel.

Schrijf ook voor jezelf op wat je zou willen leren over ... (het onderwerp van de volgende les).

5 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer
Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERPEN ALGEMEEN

Doelen algemeen

- De deelnemer leert de belangrijkste effecten en gevaren van het middel
- De deelnemer praat over zijn gebruik
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Voorbereiding

Voor elke les zijn standaard de volgende materialen nodig

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Daarnaast is je voorbereiding afhankelijk van de inhoud van je programma. Hieronder staan diverse suggesties genoemd voor de leskern. Per suggestie staat ook beschreven wat je nodig hebt.

Suggesties voor de voorbereidingen samen met de deelnemer(s)

Een of meerdere deelnemers bereiden een deel van de les samen met de trainers voor. Het staat trainers en deelnemers vrij om dit naar eigen inzicht te doen. Laat dit zoveel mogelijk over aan de creativiteit van de deelnemer(s), doe waar nodig suggesties.

Suggesties voor voorbereidingen door deelnemers:

- Schrijf bovenaan een groot vel papier 'wat doet(het middel) met je. Schrijf vervolgens hieronder met tussenruimte de volgende termen: 'in je hoofd/psychisch', 'lichamelijk', 'vrienden/familie' en 'gedrag'. Laat de deelnemer(s) dit zelf invullen en tijdens de les presenteren. Maak het interactief door steeds de andere deelnemers naar hun ervaringen te vragen en te laten aanvullen. Leg desgewenst iets uit over effecten van het middel en vul aan waar nodig
- Schrijf bovenaan een groot vel papier 'redenen om te gaan gebruiken'. Laat de deelnemer(s) dit zelf invullen en tijdens de les presenteren. Maak het interactief door steeds de andere deelnemers naar hun ervaringen te vragen en te laten aanvullen. Leg desgewenst iets uit of vul aan.
- Laat de deelnemer(s) een persoonlijk verhaal schrijven over hun ervaringen met het middel. Ze zijn dan vrij in wat ze willen opschrijven. Laat ze dit tijdens de les vertellen. Vraag anderen te reageren en over hun ervaringen te vertellen. Leg desgewenst iets uit of vul aan waar nodig.

- Laat de deelnemer(s) een quiz maken over het middel. Laat ze dit zelf leiden tijdens de les.
- Laat deelnemer(s) een collage maken over het middel. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van internet (indien beschikbaar) of plaatjes uit bijvoorbeeld een tijdschrift. Ook kun je deelnemer(s) vragen de voorbereidingen te doen voor het maken van een collage. Door de deelnemer(s) wordt dan materiaal meegebracht, zoals tijdschriften en papier. Trainers helpen door scharen, lijm, plakband e.d. mee te brengen.
- Laat deelnemer(s) een interview maken over het middel. Laat deze deelnemer een van zijn/haar groepsgenoten interviewen. Vervolgens kunnen ook nog andere deelnemers worden geïnterviewd, al dan niet in tweetallen.
- Als de tijd het toelaat kun je de deelnemer(s) ook vragen een interview te doen met een ervaringsdeskundige binnen of buiten de instelling of met een professional binnen de instelling. Het is dan uiteraard afhankelijk van de persoon die geïnterviewd gaat worden welke vragen relevant zijn. Aan het hoofd behandeling stel je andere vragen dan aan de voorzitter van de cliëntenraad. Ook kan het type vragen afhangen van het middel waarover het gaat. De meeste professionals drinken ook wel eens alcohol, voor heroïne ligt dit meestal anders.

Suggesties voor de voorbereidingen van de trainers

Het tweede deel van de les bestaat uit een door de trainers voorbereid gedeelte. Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden. De lijst met suggesties is niet uitputtend. Het staat trainers vrij om andere methoden toe te passen. Een aantal suggesties zijn afkomstig uit de module Open en Alert (2007, Trimbos)

Enkele suggesties zijn:

- Er kan gekozen worden voor het bekijken van een dvd of materiaal van internet. In bijlage 11 zijn een aantal dvd-suggesties opgenomen. Op internet (You tube) is ook veel materiaal beschikbaar over middelen. Hierbij kan gekozen worden voor een filmpje of muziekfragment. Ook andere varianten, naar eigen inzicht van de trainer, zijn denkbaar. Kies materiaal dat de groep naar verwachting aanspreekt. De dvd's duren soms langer dan de beschikbare tijd, maar kunnen wat ingekort worden door ze niet in zijn geheel te laten zien. Bekijk dus van tevoren goed welk deel van de dvd je gaat laten zien.
Benodigdheden: dvd, tv en dvd-recorder, materiaal van internet (bijvoorbeeld You tube), afspeelmogelijkheid
- Bij bovenstaande kan een **kijkopdracht** gegeven worden, bijvoorbeeld: 'schrijf zoveel mogelijk voor- en nadelen van het middel op die genoemd worden'. Dit is echter wel afhankelijk van het niveau van de groep. Vaak zal het te moeilijk zijn. Het is dus naar inzicht van de trainers of je dit wel of niet moet doen. Je kunt ook het materiaal hier en daar stil zetten en een vraag stellen over wat men net heeft gezien of gehoord. Ook kun je vragen naar meningen/ervaringen.
Benodigdheden: kijkopdracht, vragen aan de hand van het materiaal (niet beschikbaar, zelf maken!)
- Het uitnodigen van een **ervaringsdeskundige** behoort ook tot de mogelijkheden. Zorg dat je de ervaringsdeskundige goed voorbereidt (zie bijlage 12). Laat deze een verhaal voorbereiden over zijn eigen verslaving aan het middel
Benodigdheden: een ervaringsdeskundige die goed voorbereid is
- Bij elk onderwerp is een **quiz** beschikbaar, bestaande uit circa 5 tot 10 vragen/stellingen over het onderwerp. Voordeel van een quiz is dat deelnemers het vaak leuk vinden en op een speelse, interactieve manier leren. Leg de quizvragen omgekeerd op tafel, laat deelnemers om beurten een vraag pakken, hardop voorlezen

en het antwoord geven. Vraag andere deelnemers vervolgens wat zij denken dat het antwoord is. Geef uiteindelijk het goede antwoord en leg desgewenst uit.

Benodigdheden: quiz, bijlage 13

- **Ren je rot.** Zorg dat je een grote ruimte tot je beschikking hebt. Verdeel de deelnemers in twee groepen, het rode en het blauwe team. Hang aan de andere kant van de ruimte twee vellen papier op met daarop GOED en FOUT. Een van de trainers leest een vraag voor. Daarna fluit hij/zij en de deelnemers rennen naar een van de twee papieren. Geef uitleg over het goede antwoord. De andere trainer houdt de stand bij. Aan het einde van de vragen wordt gekeken welk team gewonnen heeft.
- Benodigdheden: een grote ruimte, twee grote vellen papier met daarop GOED en FOUT, vragen (bijvoorbeeld quizvragen bijlage 13), fluitje, blauwe en rode linten om de teams van elkaar te onderscheiden.
- **Wat ben ik?** Dit is een spel dat bij elk onderwerp kan worden gespeeld. Er is geen materiaal aanwezig maar dit is eenvoudig te maken. Schrijf op post-it kaartjes dingen die te maken hebben met het middel (zie bijlage 14). Bijvoorbeeld lange vloeitjes bij cannabis of wit bij cocaïne. Zorg dat er genoeg zijn voor iedere deelnemer, eventueel kunnen ook twee rondes gespeeld worden. Plak bij iedere deelnemer een briefje op zijn voorhoofd, zorg hierbij dat deze deelnemer niet kan zien wat er op staat! Laat de deelnemers vragen aan elkaar stellen om erachter te komen 'wat ze zijn'. De vragen moeten met ja en nee beantwoord kunnen worden. Bij een goed antwoord gaat de deelnemer door met vragen, bij een fout antwoord gaat de beurt door naar de volgende deelnemer. Eventueel kun je nog afspreken dat na een bepaald aantal goede antwoorden de beurt sowieso over gaat naar de volgende. Ga net zo lang door totdat iedereen geraden heeft wat hij is. Geef eventueel een hint als het te lang duurt of als de deelnemers vastloopt. Desgewenst kan uitleg gegeven worden over het briefje.
Benodigdheden: post-its, pennen, bijlage 14
- **Lagerhuis/stellingen.** Als het niveau van de groep het toelaat, kun je een 'lagerhuis' spel doen. Bedenk een aantal stellingen over het middel (zie voorbeelden bijlage 15). Vervolgens zijn er twee mogelijkheden. Je kunt mensen vragen of ze voor of tegen de stelling zijn en hun eigen mening laten verdedigen. Je kunt ook de groep in tweeën verdelen, waarbij de ene groep voor en de andere groep tegen is. Ze moeten dan deze mening verdedigen. Dit laatste kan echter te moeilijk zijn voor de deelnemers. Een van de trainers is spelleider. Hij/zij leest de stelling voor. Deelnemers die hun mening willen laten horen gaan staan. De spelleider bepaalt vervolgens wie het woord krijgt en bewaakt de tijd. De ander kan eventueel als jurylid fungeren en na afloop van de discussie een winnaar aanwijzen.
Benodigdheden: stellingen (voorbeelden bijlage 15)
- **PowerPoint presentatie.** Per onderwerp kan een powerpoint-presentatie worden gemaakt. Het kan een leuke manier zijn om informatie over te dragen. Zorg dan wel dat je van tevoren het materiaal klaar hebt staan en hebt gecontroleerd (beamer, computer). Bekijk ook voorafgaand aan de les wat je wilt laten zien. Zorg daarbij dat je goed op de hoogte bent van de inhoud van de PowerPoint zodat je kunt aansluiten bij de kennis, ervaringen en wensen van de deelnemers.
Benodigdheden: PowerPoint (al dan niet een selectie maken uit de beschikbare dia's), beamer, computer, eventueel projectiescherm
- Er kan een **spel** gemaakt worden over één of meerdere middelen. Te denken valt aan domino, memory, kwartet, pictionary en Party & Co. De spellen zijn niet standaard beschikbaar, het maken ervan kan tijdrovend zijn. Er kan gebruik worden gemaakt van plaatjes op internet en suggesties van bijlage 14 (wat ben ik).
Benodigdheden: spel, handleiding

- **TRIP.** Dit is een bestaand bordspel met pionnen, dobbelstenen en vragenkaartjes. De vragen zijn onderverdeeld in vier categorieën: kennis (wat weet jij?), vaardigheden (wat zou je doen?), mening (wat vind jij?) en stellingen (waar of niet waar). Het spel is te bestellen bij het Trimbos Instituut.
Benodigdheden: trip-spel
- Je kunt samen met de deelnemers een **folder** maken over het middel. Zorg dat je voldoende materiaal hebt om dit te kunnen doen. Neem een aantal voorbeelden mee, zodat deelnemers deze kunnen gebruiken om ideeën op te doen. Je kunt iedere deelnemer een folder laten maken of met alle deelnemers 1 folder maken. In het laatste geval dienen afspraken te worden gemaakt over welke onderwerpen in de folder komen en wie wat gaat doen. Trainers lopen langs en helpen waar nodig. De folder kan eventueel, in samenwerking met de afdeling Grafisch, gedrukt worden en gebruikt worden als (voorlichtings)materiaal voor andere groepen, moduleen of andere doeleinden.
Benodigdheden: papier, tijdschriften (of ander materiaal om plaatjes uit te halen), folders 'alcohol zonder flauwekul', 'XTC, cocaïne en speed zonder flauwekul' en 'blowen zonder flauwekul', stiften, pennen, lijm
- Deelnemers kunnen ook een **pamflet** maken over het middel. Geef ze een groot vel papier en laat ze hierop schrijven waarom je wel of niet het middel zou moeten gaan gebruiken. Hierbij kunnen ze ook gebruik maken van plaatjes om hun boodschap over te brengen. Het is dan een soort reclamecampagne voor of tegen een bepaald middel bedoeld voor mensen die niet bekend zijn met het middel. Laat deelnemers hieraan werken, hang de pamfletten op en laat ze een toelichting geven. Eventueel kunnen pamfletten ook gebruikt worden voor andere doeleinden als ze klaar zijn.
Benodigdheden: grote vellen papier (flap-over), tijdschriften (of ander materiaal om plaatjes uit te halen), stiften, lijm, plakband.
- Maak met elkaar of per deelnemer een **kunstwerk** over het middel. Zorg voor voldoende materiaal om dit te maken. Je kunt voor verschillende vormen kiezen, bijvoorbeeld een tekening, een schilderij, een beeld van klei e.d. Eventueel kan samenwerking worden gezocht met kunstzinnige vorming of beeldende therapie. Misschien is er een mogelijkheid gebruik te maken van de ruimte en/of deskundigheid van de therapeuten. Dit vereist dan wel enige voorbereiding(stijd). Verzin vervolgens met elkaar ook een leuke manier om het kunstwerk ten toon te spreiden. Je kunt bijvoorbeeld een galerie openen als er verschillende kunstwerken zijn gemaakt. Ook kan er een officiële opening worden georganiseerd op de plek waar het kunstwerk komt.
Benodigdheden: materiaal voor het maken van een kunstwerk, al dan niet in samenwerking met kunstzinnige vorming of beeldende therapie.
- Maak met elkaar of per deelnemer een collage. Zie hiervoor ook 'suggesties voor de voorbereidingen samen met de deelnemer'.
Benodigdheden: grote vellen papier, tijdschriften (of ander materiaal om plaatjes uit te halen), pennen, stiften, lijm, plakband.

Bij een aantal onderwerpen zijn nog wat specifieke mogelijkheden

Voor alcohol:

- **cocktail maken**
Aan de hand van een 'receptenwaaier' kunnen alcoholvrije cocktails gemixt worden.
Benodigdheden: receptenwaaier (bijlage 16), dranken, cocktailshakers, glazen, versiering voor glazen (rietjes, prikkers e.d.).

Voor cannabis:

- joint maken

Het is de bedoeling dat de deelnemers van een groot stuk papier (A2) een joint maken. Op de joint mogen ze uitspraken zetten. Het is de bedoeling dat ze zowel positieve als negatieve uitspraken op de joint zetten. Als de deelnemers klaar zijn, worden de joints opgehangen en mogen deelnemers een toelichting geven bij hun werk. Eventueel kan door middel van stemming de mooiste joint worden gekozen.
Benodigdheden: papier (A2), stiften verschillende kleuren, touw

- blowkwartet (uitgegeven door het Trimbos instituut, niet meer leverbaar!)

Het blowkwartet bestaat uit 48 kaarten. Vier kaarten vallen altijd onder dezelfde categorie en vormen samen een kwartet.
Benodigdheden: blowkwartet

Voor gokken:

- spel 'wanneer ben je gokverslaafd'

Aangezien vaak in de behandeling niet veel aandacht uitgaat naar gokken, kan het nuttig zijn hier uitleg over te geven. Een leuke, interactieve manier is dit spel. Schrijf op het bord 'wanneer ben je gokverslaafd'. Er zijn 15 kaartjes met mogelijke antwoorden op deze vraag, slechts 9 zijn van toepassing. Leg de kaartjes op tafel. Er zijn twee werkwijzen. De eerste is dat je de groep samen laat brainstormen over welke kaartjes ze denken dat van toepassing zijn. Laat ze al deze kaartjes op het bord plakken. Neem vervolgens de goede en foute antwoorden met ze door en geef waar nodig uitleg. Een andere werkwijze is dat je deelnemers om beurten een kaartje laat pakken, ze vervolgens laat zeggen of dit goed of fout is, de rest van de groep laat reageren en tenslotte zelf uitleg geeft over het goede antwoord. Afhankelijk van het niveau van de groep en de beschikbare tijd kun je ervoor kiezen ze niet te vertellen hoeveel kaartjes juist zijn.
Benodigdheden: gokspel (bijlage 17: de eerste 9 kaartjes horen erbij, de laatste 6 niet)

Opzet van de les

Hieronder staat globaal beschreven welke onderdelen er per les zijn en hoeveel tijd je ongeveer nodig hebt per onderdeel. Dit kan echter naar eigen inzicht gewijzigd worden. Onderdelen kunnen komen te vervallen, volgordes kunnen worden gewijzigd en er kunnen aanvullingen zijn. Het is aan de trainers, al dan niet in samenspraak met de deelnemers, om hier in te schuiven.

5 min. Aanvang van de les; welkom

15 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdrachten

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Zie suggesties voor deelnemer
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen	Onderdeel voorbereid door trainers	Zie suggesties voor de trainers

1min. Samenvatting

1min. Opdrachten

1min. Evaluatie

Aantekeningen



ONDERWERP ALCOHOL

Doelen

- De deelnemer leert de belangrijkste effecten en gevaren van alcohol kennen.
- De deelnemer praat over alcoholgebruik.
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Overig materiaal is afhankelijk van wat is voorbereid door de deelnemers en welk onderdeel is gekozen door de trainers om te gebruiken. Zie hiervoor 'onderwerpen algemeen'.

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak indien nodig bespreekbaar.

Veel deelnemers zullen het idee hebben dat ze geen problemen hebben met alcohol. Toch blijkt in veel gevallen dat alcoholgebruik wellicht niet het hoofdprobleem is, maar dat ze toch moeite hadden hun alcoholgebruik in de hand te houden. Ook kan het zo zijn dat alcoholgebruik heeft geleid tot drugsgebruik of dat ze met een paar drankjes op eerder drugs gingen gebruiken. Wees je hier van bewust en doe eventueel navraag.

Het kan leuk en/of nuttig zijn een sfeer neer te zetten die bij cliënten associaties met of trek in alcohol oproept. Te denken valt aan het neerzetten van (niet-alcoholische) cocktails, muziek over alcohol, kledjjes, borrelnootjes e.d. Vaak brengt een dergelijke entree al een conversatie op gang. Het is uiteraard wel belangrijk vooraf een goede inschatting te maken van de mogelijke reacties van deelnemers. Als weerstand, angst of ontregeling zou kunnen ontstaan, dan dient van deze opzet af te worden gezien.

5 min. **Aanvang van de les; welkom**

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.

- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarin de lessen worden aangeboden). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

Jullie hebben een opdracht gemaakt, namelijk 'wat wil je leren over alcohol'. Laten we eens kijken wat jullie hebben opgeschreven.

- ◆ Vraag iedere deelnemer wat hij heeft opgeschreven. Noteer deze wensen en zorg dat je er gedurende de les aandacht aan besteedt.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm.

Vandaag gaan we het hebben over alcohol. De meesten van jullie hebben wel eens alcohol gedronken in het verleden. Het is belangrijk om te weten wat alcoholgebruik met je kan doen. Een beetje drinken kan meestal geen kwaad en wordt door heel veel mensen gedaan. Het probleem ontstaat wanneer je teveel drinkt of te vaak. Ook wanneer je door alcoholgebruik gevaarlijke dingen gaat doen of niet goed meer voor jezelf of anderen zorgt, wordt het een probleem.

We gaan zo eerst luisteren naar ...(naam deelnemers) die de les heeft/hebben voorbereid. Daarna gaan we kort pauzeren. Vervolgens gaan we ...(uitleg onderdeel trainers).

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen alcohol en doelen voorbereidingen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Afhankelijk van gekozen onderdeel
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen alcohol	Onderdeel voorbereid door trainers	Afhankelijk van gekozen onderdeel

1 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over alcohol. Het is goed om te beseffen dat alcohol gevaren kent, ook al vinden we het zo normaal met z'n allen. Een paar glaasjes is vaak niet erg, maar als je het niet meer in de hand hebt of er door in de problemen raakt, dan wordt het toch een probleem. Vaak is het ook moeilijk om na een paar glaasjes te stoppen. Als je gevoelig bent voor verslaving dan kun je vaak maar beter helemaal niet meer drinken. Het is vaak makkelijker om niets te drinken dan een klein beetje! Bovendien raak je door gebruik van alcohol ontremd en is de stap naar drugsgebruik kleiner.

We zijn begonnen met het onderdeel dat is voorbereid door(namen deelnemers die hebben voorbereid). Zij hebben ...gedaan (afhankelijk van gekozen onderwerp). Daarna hebben we ...(afhankelijk van gekozen onderwerp).

1 min Opdrachten

- ◆ Deel de opdrachten uit.

Schrijf voor de volgende keer op wat je zou willen leren over(het onderwerp van de volgende les)

- ◆ Maak een afspraak met de deelnemer(s) die de volgende les is/zijn betrokken bij de voorbereiding.

1 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer
Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP B HEROÏNE

Doelen

- De deelnemer leert de belangrijkste effecten en gevaren van heroïne kennen.
- De deelnemer praat over zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Overig materiaal is afhankelijk van wat is voorbereid door de deelnemers en welk onderdeel is gekozen door de trainers om te gebruiken. Zie hiervoor 'onderwerpen algemeen'.

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak indien nodig bespreekbaar.

Eventueel kan het onderwerp heroïne ook in minder tijd worden gedaan, aangezien het vaak niet het middel is waar deelnemers het grootste probleem mee hebben. Dit is dus afhankelijk van de groep. Je zou dan het onderwerp heroïne kunnen combineren met een ander onderwerp waar ook niet een hele les aan hoeft te worden besteed.

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarvoor je hebt gekozen). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

Jullie hebben een opdracht gemaakt, namelijk 'wat wil je leren over heroïne'. Laten we eens kijken wat jullie hebben opgeschreven.

- ◆ Vraag iedere deelnemer wat hij heeft opgeschreven. Noteer deze wensen en zorg dat je er gedurende de les aandacht aan besteedt.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm.

Vandaag gaan we het hebben over heroïne.

We gaan zo eerst luisteren naar ...(naam deelnemers) die de les heeft/hebben voorbereid. Daarna gaan we kort pauzeren. Vervolgens gaan we ...(uitleg onderdeel trainers).

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen heroïne en doelen voorbereidingen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Afhankelijk van gekozen onderdeel
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen heroïne	Onderdeel voorbereid door trainers	Afhankelijk van gekozen onderdeel

1 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over heroïne. Jullie hebben geleerd wat de belangrijkste effecten en gevaren zijn.

We zijn begonnen met het onderdeel dat is voorbereid door ...(namen deelnemers die hebben voorbereid). Zij hebben ...gedaan (afhankelijk van gekozen onderwerp). Daarna hebben we ...(afhankelijk van gekozen onderwerp).

1 min Opdrachten

- ◆ Deel de opdrachten uit.

Schrijf voor de volgende keer op wat je zou willen leren over(het onderwerp van de volgende les)

- ◆ Maak een afspraak met de deelnemer(s) die de volgende les is/zijn betrokken bij de voorbereiding.

1 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer
Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP C GHB

Doelen

- De deelnemer leert de belangrijkste effecten en gevaren van GHB kennen.
- De deelnemer praat over zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Overig materiaal is afhankelijk van wat is voorbereid door de deelnemers en welk onderdeel is gekozen door de trainers om te gebruiken. Zie hiervoor 'onderwerpen algemeen'.

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak indien nodig bespreekbaar.

Bij de les over GHB is het vooral belangrijk aandacht te besteden aan het gevaar van 'out' gaan (Twee derde van de gebruikers die in het verleden meer dan 5 keer GHB gebruikt hebben is weleens 'out' gegaan door de GHB). Gebruikers denken vaak veel te makkelijk over de risico's van 'out' gaan. Ook de kans over verslaving is een belangrijk onderwerp van gesprek.

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarvoor je hebt gekozen). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

Jullie hebben een opdracht gemaakt, namelijk 'wat wil je leren over GHB'. Laten we eens kijken wat jullie hebben opgeschreven.

- ◆ Vraag iedere deelnemer wat hij heeft opgeschreven. Noteer deze wensen en zorg dat je er gedurende de les aandacht aan besteedt.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm.

Vandaag gaan we het hebben over GHB.

We gaan zo eerst luisteren naar ...(naam deelnemers) die de les heeft/hebben voorbereid. Daarna gaan we kort pauzeren. Vervolgens gaan we ...(uitleg onderdeel trainers).

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen GHB en doelen voorbereidingen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Afhankelijk van gekozen onderdeel
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen GHB	Onderdeel voorbereid door trainers	Afhankelijk van gekozen onderdeel

1 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over GHB. Jullie hebben geleerd wat de belangrijkste effecten en gevaren zijn.

We zijn begonnen met het onderdeel dat is voorbereid door ...(namen deelnemers die hebben voorbereid). Zij hebben ...gedaan (afhankelijk van gekozen onderwerp). Daarna hebben we ...(afhankelijk van gekozen onderwerp).

1 min Opdrachten

- ◆ Deel de opdrachten uit.

Schrijf voor de volgende keer op wat je zou willen leren over ...(het onderwerp van de volgende les)

- ◆ Maak een afspraak met de deelnemer(s) die de volgende les is/zijn betrokken bij de voorbereiding.

1 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP D COCAÏNE

Doelen

- De deelnemer leert de belangrijkste effecten en gevaren van cocaïne kennen.
- De deelnemer praat over zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Overig materiaal is afhankelijk van wat is voorbereid door de deelnemers en welk onderdeel is gekozen door de trainers om te gebruiken. Zie hiervoor 'onderwerpen algemeen'.

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk bespreekbaar.

Speed en cocaïne horen beide tot de groep stimulerende middelen en lijken qua werking en effecten sterk op elkaar. In groepen waar zowel cocaïne- als speedgebruik voorkomt, kunnen beide onderwerpen dan ook worden samengevoegd. Als slechts één van beide onderwerpen van toepassing is, volstaat het slechts dat onderwerp te behandelen.

Crack of basecokes is een bewerkte vorm van cocaïne. De bewerking is nodig om de cocaïne rookbaar te maken. In het lichaam vervalt het onderscheid tussen crack/basecokes en cocaïne. De stoffen zijn dan gewoon hetzelfde. De effecten en de risico's zijn door de toedieningswijze wel groter en heviger. Indien in de deelnemersgroep sprake is (geweest) van gebruik van crack verdient het aanbeveling hier specifiek op in te gaan.

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarvoor je hebt gekozen). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

Jullie hebben een opdracht gemaakt, namelijk 'wat wil je leren over cocaïne'. Laten we eens kijken wat jullie hebben opgeschreven.

- ◆ Vraag iedere deelnemer wat hij heeft opgeschreven. Noteer deze wensen en zorg dat je er gedurende de les aandacht aan besteedt.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm.

Vandaag gaan we het hebben over cocaïne.

We gaan zo eerst luisteren naar ...(naam deelnemers) die de les heeft/hebben voorbereid. Daarna gaan we kort pauzeren. Vervolgens gaan we ...(uitleg onderdeel trainers).

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen cocaïne en doelen voorbereidingen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Afhankelijk van gekozen onderdeel
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen cocaïne	Onderdeel voorbereid door trainers	Afhankelijk van gekozen onderdeel

1 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over cocaïne. Jullie hebben geleerd wat de belangrijkste effecten en gevaren zijn.

We zijn begonnen met het onderdeel dat is voorbereid door ...(namen deelnemers die hebben voorbereid). Zij hebben ...gedaan (afhankelijk van gekozen onderwerp). Daarna hebben we ...(afhankelijk van gekozen onderwerp).

1 min Opdrachten

- ◆ Deel de opdrachten uit.

Schrijf voor de volgende keer op wat je zou willen leren over ...(het onderwerp van de volgende les)

- ◆ Maak een afspraak met de deelnemer(s) die de volgende les is/zijn betrokken bij de voorbereiding.

1 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

.

Aantekeningen



ONDERWERP E SPEED

Doelen

- De deelnemer leert de belangrijkste effecten en gevaren van speed kennen.
- De deelnemer praat over zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Overig materiaal is afhankelijk van wat is voorbereid door de deelnemers en welk onderdeel is gekozen door de trainers om te gebruiken. Zie hiervoor 'onderwerpen algemeen'.

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk bespreekbaar.

Speed en cocaïne horen beide tot de groep stimulerende middelen en lijken qua werking en effecten sterk op elkaar. In groepen waar zowel cocaïne- als speedgebruik voorkomt, kunnen beide onderwerpen dan ook worden samengevoegd. Als slechts één van beide onderwerpen van toepassing is, volstaat het slechts dat onderwerp te behandelen.

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarvoor je hebt gekozen). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

Jullie hebben een opdracht gemaakt, namelijk wat wil je leren over speed. Laten we eens kijken wat jullie hebben opgeschreven.

- ◆ Vraag iedere deelnemer wat hij heeft opgeschreven. Noteer deze wensen en zorg dat je er gedurende de les aandacht aan besteedt.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm.

Vandaag gaan we het hebben over speed.

We gaan zo eerst luisteren naar ...(naam deelnemers) die de les heeft/hebben voorbereid. Daarna gaan we kort pauzeren. Vervolgens gaan we ...(uitleg onderdeel trainers).

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen speed en doelen voorbereidingen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Afhankelijk van gekozen onderdeel
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen speed	Onderdeel voorbereid door trainers	Afhankelijk van gekozen onderdeel

1 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over speed.. Jullie hebben geleerd wat de belangrijkste effecten en gevaren zijn.

We zijn begonnen met het onderdeel dat is voorbereid door(namen deelnemers die hebben voorbereid). Zij hebben ...gedaan (afhankelijk van gekozen onderwerp). Daarna hebben we ...(afhankelijk van gekozen onderwerp).

1 min Opdrachten

- ◆ Deel de opdrachten uit.

Schrijf voor de volgende keer op wat je zou willen leren over(het onderwerp van de volgende les)

- ◆ Maak een afspraak met de deelnemer(s) die de volgende les is/zijn betrokken bij de voorbereiding.

1 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer
Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP F XTC

Doelen

- De deelnemer leert de belangrijkste effecten en gevaren van XTC kennen.
- De deelnemer praat over zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Overig materiaal is afhankelijk van wat is voorbereid door de deelnemers en welk onderdeel is gekozen door de trainers om te gebruiken. Zie hiervoor 'onderwerpen algemeen'.

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak dit indien mogelijk bespreekbaar.

Eventueel kan het onderwerp XTC ook in minder tijd worden gedaan, aangezien het vaak niet het middel is waar deelnemers het grootste probleem mee hebben. Dit is dus afhankelijk van de groep. Je zou dan het onderwerp XTC kunnen combineren met een ander onderwerp waar ook niet een hele les aan hoeft te worden besteed.

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarvoor je hebt gekozen). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

Jullie hebben een opdracht gemaakt, namelijk wat wil je leren over XTC. Laten we eens kijken wat jullie hebben opgeschreven.

- ◆ Vraag iedere deelnemer wat hij heeft opgeschreven. Noteer deze wensen en zorg dat je er gedurende de les aandacht aan besteedt.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm.

Vandaag gaan we het hebben over XTC.

We gaan zo eerst luisteren naar ...(naam deelnemers) die de les heeft/hebben voorbereid. Daarna gaan we kort pauzeren. Vervolgens gaan we ...(uitleg onderdeel trainers).

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen XTC en doelen voorbereidingen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Afhankelijk van gekozen onderdeel
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen XTC	Onderdeel voorbereid door trainers	Afhankelijk van gekozen onderdeel

1 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over XTC. Jullie hebben geleerd wat de belangrijkste effecten en gevaren zijn.

We zijn begonnen met het onderdeel dat is voorbereid door(namen deelnemers die hebben voorbereid). Zij hebben ...gedaan (afhankelijk van gekozen onderwerp). Daarna hebben we ...(afhankelijk van gekozen onderwerp).

1 min Opdrachten

- ◆ Deel de opdrachten uit.

Schrijf voor de volgende keer op wat je zou willen leren over(het onderwerp van de volgende les)

- ◆ Maak een afspraak met de deelnemer(s) die de volgende les is/zijn betrokken bij de voorbereiding.

1 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer
Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP G CANNABIS

Doelen

- De deelnemer leert de belangrijkste effecten en gevaren van wiet en hasj kennen.
- De deelnemer praat over zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Overig materiaal is afhankelijk van wat is voorbereid door de deelnemers en welk onderdeel is gekozen door de trainers om te gebruiken. Zie hiervoor 'onderwerpen algemeen'.

Suggesties voor de trainer

Praten over wiet en hasj roept vrijwel altijd weerstand op. Deelnemers zien gebruik van hasj en wiet vaak niet als probleem. Dikwijls zijn ze van plan na behandeling weer te gaan gebruiken. Een veelgehoord argument is dat het toch is toegestaan in Nederland en dus geen kwaad kan (deelnemers begrijpen vaak niet goed dat er een gedoogbeleid is en dat dit niet hetzelfde is als 'toegestaan'). Dit argument kan weerlegd worden door het te vergelijken met andere schadelijke stoffen die wel zijn 'toegestaan', maar toch schadelijk kunnen zijn. Voorbeelden zijn alcohol, tabak en junkfood. Het mooiste is als de deelnemers hier met elkaar op komen. Probeer de discussie op gang te helpen en draag bovenstaand tegenargument pas aan als geen enkele deelnemer ermee komt.

Bij wiet en hasj bestaat een verband tussen gebruik en het ontstaan van een psychose. Dit verband is nog steeds niet helemaal duidelijk, maar er lijkt wel sprake te zijn van causaliteit (dus gebruik van wiet en hasj kan een psychose uitlokken). In groepen waarin deelnemers zitten die hiermee te maken hebben (gehad), bijvoorbeeld deelnemers waarbij sprake is van schizofrenie, kan het zinvol zijn de video 'Kierewiet door nederwiet' te laten zien. Hierin wordt een jongen gevolgd die door gebruik psychotisch raakt. Nadeel van de video is echter dat deze vrij moeilijk is qua taalgebruik. Bovendien is de jongen een student, wat niet aansluit bij de (belevings)wereld van de deelnemers. Bij 'hardnekkig ontkennende' deelnemers kan de video echter wel een eye-opener zijn.

5 min. **Aanvang van de les; welkom**

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. **Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht**

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarvoor je hebt gekozen). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

Jullie hebben een opdracht gemaakt, namelijk 'wat wil je leren over cannabis'. Laten we eens kijken wat jullie hebben opgeschreven.

- ◆ Vraag iedere deelnemer wat hij heeft opgeschreven. Noteer deze wensen en zorg dat je er gedurende de les aandacht aan besteedt.

2 min. **Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm.**

Vandaag gaan we het hebben over cannabis. De meeste van jullie hebben dit wel gebruikt in het verleden. Wie heeft er nog nooit geblowd?

- ◆ Vraag aan degenen die nog nooit hebben geblowd of daar een speciale reden voor is.

Veel mensen denken dat blowen geen kwaad kan. Dit is niet waar. Je raakt er meestal niet lichamelijk verslaafd aan, maar wel geestelijk. Ook kan gebruik wel klachten geven. Net zoals bij alcohol, kan een beetje gebruiken vaak niet zoveel kwaad. Pas bij veel en vaak blowen wordt het een probleem. Ook bij blowen is het vaak erg moeilijk om maar een klein beetje te gebruiken, zeker als je gevoelig bent voor verslaving.

Vandaag gaan we het hebben over jullie eigen gebruik en over jullie ideeën over blowen. We gaan zo eerst luisteren naar ...(naam deelnemers) die de les heeft/hebben voorbereid. Daarna gaan we kort pauzeren. Vervolgens gaan we ...(uitleg onderdeel trainers).

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen cannabis en doelen voorbereidingen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Afhankelijk van gekozen onderdeel
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen cannabis	Onderdeel voorbereid door trainers	Afhankelijk van gekozen onderdeel

1 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over cannabis. Jullie hebben geleerd wat de belangrijkste effecten en gevaren zijn.

We zijn begonnen met het onderdeel dat is voorbereid door(namen deelnemers die hebben voorbereid). Zij hebben ...gedaan (afhankelijk van gekozen onderwerp). Daarna hebben we ...(afhankelijk van gekozen onderwerp).

1 min Opdrachten

- ◆ Deel de opdrachten uit.

Schrijf voor de volgende keer op wat je zou willen leren over(het onderwerp van de volgende les)

- ◆ Maak een afspraak met de deelnemer(s) die de volgende les is/zijn betrokken bij de voorbereiding.

1 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

.

Aantekeningen



ONDERWERP H OVERIGE BEWUSTZIJNSVERANDERENDE MIDDELEN

Doelen

- De deelnemer leert de belangrijkste effecten en gevaren van het middel kennen.
- De deelnemer praat over zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Overig materiaal is afhankelijk van wat is voorbereid door de deelnemers en welk onderdeel is gekozen door de trainers om te gebruiken. Zie hiervoor 'onderwerpen algemeen'.

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak indien nodig bespreekbaar.

Deze les kan worden gegeven indien in de groep deelnemers gebruik van dergelijke middelen voorkomt. De ervaring leert dat dit zelden het geval is. Te denken valt aan LSD en paddo's.

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarvoor je hebt gekozen). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

Jullie hebben een opdracht gemaakt, namelijk 'wat wil je leren over bewustzijnsveranderende middelen'. Laten we eens kijken wat jullie hebben opgeschreven.

- ◆ Vraag iedere deelnemer wat hij heeft opgeschreven. Noteer deze wensen en zorg dat je er gedurende de les aandacht aan besteedt.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm.

Vandaag gaan we het hebben over bewustzijnsveranderende middelen.

We gaan zo eerst luisteren naar ...(naam deelnemers) die de les heeft/hebben voorbereid. Daarna gaan we kort pauzeren. Vervolgens gaan we ...(uitleg onderdeel trainers).

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen algemeen en doelen voorbereidingen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Afhankelijk van gekozen onderdeel
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen algemeen	Onderdeel voorbereid door trainers	Afhankelijk van gekozen onderdeel

1 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over bewustzijnsveranderende middelen. We zijn begonnen met het onderdeel dat is voorbereid door ...(namen deelnemers die hebben voorbereid). Zij hebben ...gedaan (afhankelijk van gekozen onderwerp). Daarna hebben we ...(afhankelijk van gekozen onderwerp).

1 min Opdrachten

- ◆ Deel de opdrachten uit.

Schrijf voor de volgende keer op wat je zou willen leren over(het onderwerp van de volgende les)

- ◆ Maak een afspraak met de deelnemer(s) die de volgende les is/zijn betrokken bij de voorbereiding.

1 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP I GOKKEN

Doelen

- De deelnemer leert wat gokken en gokverslaving is.
- De deelnemer praat over zijn gokverslaving.
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gokgedrag
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdracht
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Overig materiaal is afhankelijk van wat is voorbereid door de deelnemers en welk onderdeel is gekozen door de trainers om te gebruiken. Zie hiervoor 'onderwerpen algemeen'.

Suggesties voor de trainer

Houd weer rekening met craving en weerstand. Maak indien nodig bespreekbaar. Bij verslaving wordt niet altijd meteen gedacht aan gokken. Hierdoor kan het voorkomen dat het probleem niet of pas laat in de behandeling zichtbaar wordt. Het is daarom van belang navraag te doen bij de cliënt over dit onderwerp. Een les over gokken kan ook zichtbaar maken in hoeverre er sprake is van een probleem dat verdere aandacht behoeft.

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarvoor je hebt gekozen). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

Jullie hebben een opdracht gemaakt, namelijk 'wat wil je leren over gokken'. Laten we eens kijken wat jullie hebben opgeschreven.

- ◆ Vraag iedere deelnemer wat hij heeft opgeschreven. Noteer deze wensen en zorg dat je er gedurende de les aandacht aan besteedt.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm.

Vandaag gaan we het hebben over gokken.

We gaan zo eerst luisteren naar ...(naam deelnemers) die de les heeft/hebben voorbereid. Daarna gaan we kort pauzeren. Vervolgens gaan we ...(uitleg onderdeel trainers).

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen gokken en doelen voorbereidingen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Afhankelijk van gekozen onderdeel
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen gokken	Onderdeel voorbereid door trainers	Afhankelijk van gekozen onderdeel

1 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over gokken. We zijn begonnen met het onderdeel dat is voorbereid door(namen deelnemers die hebben voorbereid). Zij hebben ...gedaan (afhankelijk van gekozen onderwerp). Daarna hebben we ...(afhankelijk van gekozen onderwerp).

1 min Opdrachten

- ◆ Deel de opdrachten uit.

Schrijf voor de volgende keer op wat je zou willen leren over(het onderwerp van de volgende les)

- ◆ Maak een afspraak met de deelnemer(s) die de volgende les is/zijn betrokken bij de voorbereiding.

1 min. Evaluatie

- ◆ Laat deelnemers het evaluatieformulier invullen en vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



ONDERWERP J ROKEN

Doelen

- De deelnemer kent de belangrijkste effecten en risico's van roken
- De deelnemer praat over roken.
- De deelnemer leert kritisch kijken naar zijn eigen gebruik
- De deelnemer leert anderen te ondersteunen bij zijn verslaving

Doelen verbonden aan het voorbereiden van de lessen

- De deelnemer vergroot zijn sociale vaardigheden
- De deelnemer leert samenwerken met anderen
- De deelnemer leert spreken in groepen
- De deelnemer leert zijn mening te beargumenteren
- De deelnemer vergroot zijn zelfvertrouwen

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Bord, flap-over en stiften.
- Opdrachten
- Pennen en papier.
- Deelnemersvolgkaart

Overig materiaal is afhankelijk van wat is voorbereid door de deelnemers en welk onderdeel is gekozen door de trainers om te gebruiken. Zie hiervoor 'onderwerpen algemeen'.

Suggesties voor de trainer

Weerstand kan sterker zijn bij dit onderwerp, omdat veel deelnemers niet het idee hebben dat ze problemen hebben met roken. Hierin speelt mee dat roken maatschappelijk meer geaccepteerd wordt dan gebruik van (hard)drugs en daardoor vrij verkrijgbaar is. Dit kan bij deelnemers de indruk wekken dat roken geen ernstige verslaving teweeg kan brengen. Wellicht speelt ook een rol dat roken ze niet direct in de problemen heeft gebracht (delictgerelateerd gedrag). Maak indien nodig weerstand bespreekbaar en zorg voor een goede balans tussen informeren (over schadelijke effecten van roken) enerzijds en luisteren naar de beleving van de deelnemer anderzijds.

Het kan leuk en/of nuttig zijn een sfeer neer te zetten die bij deelnemers associaties met of trek in roken oproept. Te denken valt aan het neerzetten van lege pakjes sigaretten of shag, chocolade sigaretten, asbakken etc. Vaak brengt een dergelijke entree al een conversatie op gang. Het is uiteraard wel belangrijk vooraf een goede inschatting te maken van de mogelijke reacties van deelnemers. Als weerstand, angst of ontregeling zouden kunnen ontstaan, dan dient van deze opzet af te worden gezien.

5 min. Aanvang van de les; welkom

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

15 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarvoor je hebt gekozen). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

Jullie hebben een opdracht gemaakt, namelijk 'wat wil je leren over roken'. Laten we eens kijken wat jullie hebben opgeschreven.

- ◆ Vraag iedere deelnemer wat hij heeft opgeschreven. Noteer deze wensen en zorg dat je er gedurende de les aandacht aan besteedt.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm.

Vandaag gaan we het hebben over roken. Roken wordt in de maatschappij meer geaccepteerd dan gebruik van drugs. Je kunt het op veel plekken kopen. De meesten mensen hebben weleens een sigaretje gerookt, in het verleden gerookt of roken nog. Het kan zijn dat je roken niet als probleem ziet. Wanneer je door roken lichamelijke klachten krijgt, voel je zelf misschien wel meer de nadelen van roken. En voor veel mensen is het vervelend dat ze niet meer zonder kunnen. We gaan vandaag met elkaar in gesprek over roken en staan stil bij jullie mening en bij wat jullie weten over roken.

- ◆ Begin het gesprek met wat de deelnemers al weten over roken, bijvoorbeeld:
 - Rookt de deelnemer?
 - Welke verschillende soorten tabak zijn er?
 - Welke stoffen zitten er in tabak en wat doen ze met je lichaam?
 - Heeft hij of zij al eens geprobeerd te stoppen, hoe is dit gegaan wil de deelnemer misschien stoppen en heeft hij of zij hier misschien hulp bij nodig etc.?

We gaan zo eerst luisteren naar ...(naam deelnemers) die de les heeft/hebben voorbereid. Daarna gaan we kort pauzeren. Vervolgens gaan we ...(uitleg onderdeel trainers).

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min	Zie doelen roken en doelen voorbereidingen	Onderdeel voorbereid door deelnemer(s)	Afhankelijk van gekozen onderdeel
10 min		Pauze	
30 min	Zie doelen roken	Onderdeel voorbereid door trainers	Afhankelijk van gekozen variant, zie hiervoor de onderwerpen algemeen

1 min. Samenvatting

We hebben het vandaag gehad over roken. Het is goed om te beseffen dat roken risico's met zich meebrengt. Verslaving aan roken kan net zo sterk zijn als aan heroïne en

cocaïne, het is dus erg lastig om er mee te stoppen. Ook komen bij een rookverslaving veel lichamelijke en psychische klachten kijken.

We zijn begonnen met het onderdeel dat is voorbereid door(namen deelnemers die hebben voorbereid). Zij hebben ...gedaan (afhankelijk van gekozen onderwerp). Daarna hebben we ...(afhankelijk van gekozen onderwerp).

1 min Opdrachten

- ◆ Deel de opdrachten uit.

Schrijf voor de volgende keer op wat je zou willen leren over(het onderwerp van de volgende les)

- ◆ Maak een afspraak met de deelnemer(s) die de volgende les is/zijn betrokken bij de voorbereiding.

1 min. Evaluatie

- ◆ Vraag de deelnemers naar hun mening over deze les. Geef elke deelnemer de gelegenheid kort iets te zeggen.
- ◆ Neem afscheid en tot de volgende les (noem datum en tijd).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier samen met de deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart, eventuele informatie en opdracht naar het (professionele) netwerk van de deelnemer

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



LAATSTE LES AFSLUITING

Doelen

- De deelnemer krijgt een beoordeling van zijn/haar deelname (mondelijke toelichting van het eindverslag).
- De deelnemer krijgt een certificaat.
- De inhoud van de module wordt geëvalueerd.

Vorbereiding

De laatste les vergt de nodige voorbereiding (zie handleiding). Houd in je planning rekening met de tijd die je hiervoor nodig hebt. Het is raadzaam om hiervoor enkele weken vrij te plannen tot de laatste bijeenkomst.

Deelnemers mogen één of meerdere gasten uitnodigen voor de laatste bijeenkomst. Het is raadzaam deze mogelijkheid tijdig te bespreken met de deelnemers en eventueel afspraken te maken met elkaar over bijvoorbeeld aantal gasten per persoon. Mochten deelnemers familie of vrienden willen uitnodigen, dan kunnen zij dit ruim voor de laatste bijeenkomst doen.

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Koeken of taart.
- Eindverslagen (Bijlage 18).
- Gasten (eventueel).

Suggesties voor de trainer

Zorg ervoor dat je als trainers de sfeer neerzet en bewaakt. Doordat er ook gasten aanwezig zijn, ontstaat vaak een andere dynamiek dan tijdens de module. Maak ook de laatste bijeenkomst zo interactief mogelijk. Betrek deelnemers bijvoorbeeld bij de uitleg over de inhoud van de module en vraag gasten wat zij hebben gezien aan verandering bij de deelnemer.

5 min. Aanvang van de les; welkom

◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan. En een stuk taart!

3 min. Terugblik op de vorige les; bespreken opdrachten

De vorige keer hebben we het gehad over ...(afhankelijk van de volgorde waarvoor je hebt gekozen). Weten jullie nog wat we gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?

De opdracht voor deze week was dat jullie een gast zouden uitnodigen voor deze laatste les. Dit is gelukt zo te zien.

2 min. Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we de module feestelijk afsluiten.

We gaan terugblikken op wat we allemaal hebben gedaan tijdens de module. Daarnaast zullen wij wat vertellen over hoe we vinden dat jullie het hebben gedaan. We willen natuurlijk ook graag van jullie horen wat jullie van de module vonden.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.		<p>I. Vraag de deelnemers hun gasten iets te vertellen over wat we gedaan hebben tijdens de module.</p> <p>◆ Zorg dat het een interactief geheel wordt. Stel ook vragen aan de gasten of laat de gasten vragen stellen aan de deelnemers. Een voorbeeld is de motivatiecirkel laten toelichten door de deelnemers en een aantal gasten vragen waar zij zitten in de cirkel m.b.t. een gewoonte die ze mogelijk zouden willen veranderen.</p>	
Ca 5 min per deelnemer	<p>De deelnemer krijgt een beoordeling van zijn/haar deelname (mondelijke toelichting van het eindverslag).</p> <p>De deelnemer krijgt een certificaat.</p>	<p>I. Licht kort per deelnemer toe hoe het is gegaan en wat je vond van diens deelname. De informatie uit het eindverslag kan hierbij gebruikt worden als leidraad</p> <p>II. Reik het certificaat uit</p>	Eindverslagen, certificaten
10 min.	De inhoud van de module wordt geëvalueerd.	<p>I. Vraag de deelnemers hoe ze de module hebben ervaren.</p> <p>◆ Gebruik de volgende vragen als leidraad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat vond je van de module? - Welke onderdelen vond je leuk/minder leuk? - Wat heb je ervan geleerd? - Heb je verbeterpunten voor ons? - Welke onderdelen vond je leuk/minder leuk? - Wat heb je ervan geleerd? - Heb je verbeterpunten voor ons? 	Aan de hand van ingevulde module evaluatieformulier

Afronding (trainers)

Zie ook paragraaf 3 handboek:

- Trainers maken afspraak met de coördinator om verloop van module te evalueren
- Vullen BIB formulier in voor elke deelnemer

Aantekeningen



opdrachten

The word 'opdrachten' is written in a large, golden-yellow, rounded font. The letters are thick and have a slight shadow effect. The 'o' is particularly large and rounded. The 'p' has a long, thin stem that extends downwards and then curves to the right, where it meets the shadow of the word. The shadow is a darker, brownish-gold color and is positioned directly below the main text, creating a 3D effect. The background is plain white.

OPDRACHT LES 1: KENNISMAKING

Opdracht

Lees de drie informatiebladen bij kennismaking door. Als je vragen hebt, kun je die hier opschrijven en de volgende keer stellen.

.....

.....

.....

.....

.....



OPDRACHTEN LES 2: MIDDELEN EN WAT IS VERSLAVING

Opdracht 1

Lees de vier informatiebladen bij **middelen en wat is verslaving** door. Als je vragen hebt, kun je deze hier opschrijven en de volgende keer stellen.

.....

.....

.....

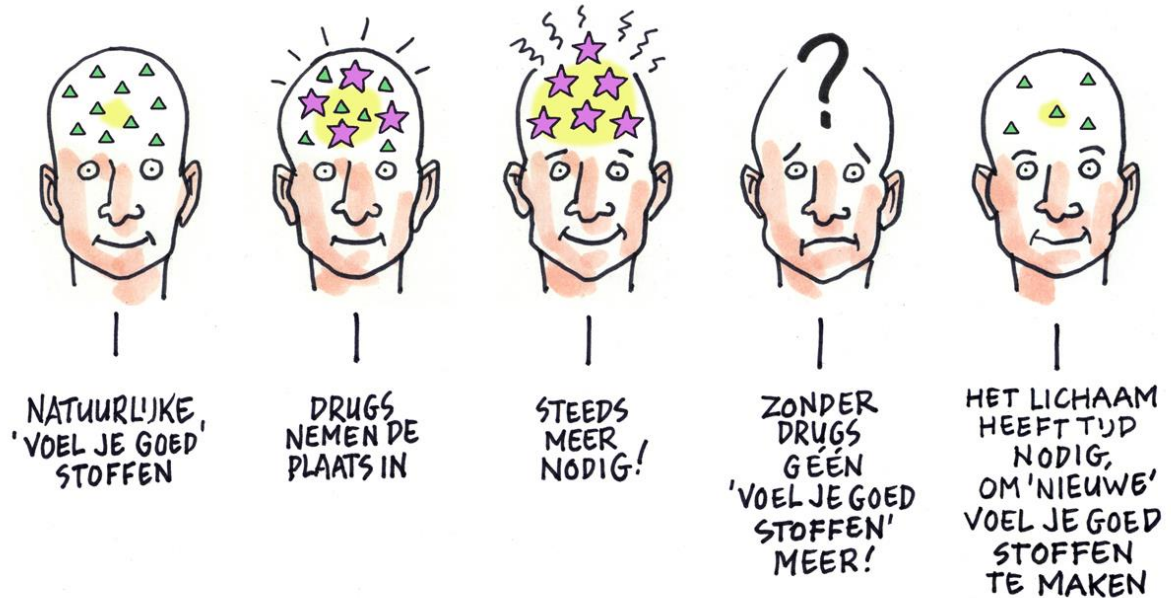
.....

.....

Opdracht 2

Houd deze week bij wanneer je last hebt van trek/craving. Doe dit in de lijst op de volgende bladzijden.

OPDRACHTEN LES 3: CRAVING



Opdracht 1

Lees de drie informatiebladen over **Craving** nog eens goed door. Als je vragen hebt, kun je die hier opschrijven en de volgende keer stellen.

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2

Houd deze week (nog eens) bij wanneer je last hebt van trek/craving. Doe dit in de lijst op de volgende bladzijden

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER ALCOHOL
(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....

.....

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER HEROÏNE
(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER GHB
(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER COCAÏNE

(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER SPEED

(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER XTC (*kruis aan wat van toepassing is*)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER CANNABIS

(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

OPDRACHT ONDERWERP H OVERIGE BEWUSTZIJNSVERANDERENDE MIDDELEN

**WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER OVERIGE
BEWUSTZIJNSVERANDERENDE MIDDELEN?**

(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER GOKKEN

(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

OPDRACHT ONDERWERP J

ROKEN

WAT ZOU JE WILLEN WETEN OVER ROKEN
(kruis aan wat van toepassing is)

- Wat doet het in je hoofd?**
- Wat doet het met je lichaam?**
- Wat doet het met je gedrag?**
- Kun je er verslaafd aan raken?**
- Wat zijn de gevaren?**
- Anders, namelijk:**

.....
.....

OPDRACHT BIJ LAATSTE LES

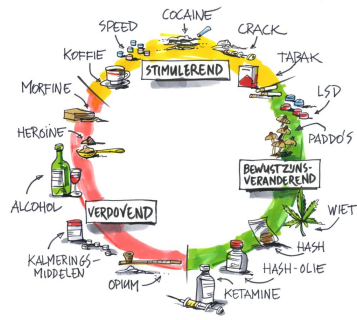
Nodig iemand uit om de volgende les aanwezig te zijn. Dit is de laatste les en die willen we feestelijk afsluiten. Je mag zelf kiezen wie je meeneemt. Je mag ook meerdere personen meenemen.



bijlagen

The word 'bijlagen' is written in a large, bold, sans-serif font. The letters are filled with a gradient that transitions from a dark brown at the top to a bright yellow at the bottom. The text is slightly slanted to the right. Below the main text, there is a shadow of the word 'bijlagen' in a lighter, brownish-yellow color, which is also slanted to the right, creating a 3D effect.

BIJLAGE 1 DEELNEMERSVOLGKAART



Module: "Motivatiemodule Het Begin"

Algemeen

Naam deelnemer:	Datum:	Aanwezig:
-----------------	--------	-----------

Inzet/Motivatie

Lesinhoud

Opdrachten

BIJLAGE 2

SPELREGELS VAN DE MODULE

Tijdens de module hebben we een aantal regels om ervoor te zorgen dat alles prettig verloopt. Deze regels zijn:

1. **Kom** naar de les, ook al vind je het misschien moeilijk in het begin.
2. Neem je **werkmap** elke keer mee. Je krijgt na elke les informatiebladen mee, die je later nog een keer door kan lezen. Ook kan je anderen de informatie laten lezen, zodat ze weten waar je in de module mee bezig bent. Dan kunnen zij jou beter begrijpen en ook ondersteunen.
3. Als je echt niet bij een les kan zijn, laat dit dan van te voren weten aan de trainers. Dan kunnen zij ervoor zorgen dat je bijgepraat wordt, zodat je de volgende les gewoon weer mee kan doen.
4. Als je tijdens het deelnemen aan de module alcohol of drugs gebruikt dan hoef je je daarvoor niet te schamen. Dat kan gebeuren, ook al wil je dat liever niet. We willen graag dat je er over praat in de les. Als je dit te moeilijk vindt, kun je de trainers van te voren om hulp vragen.
5. We verwachten van jou dat jij je best doet om zo goed mogelijk mee te doen aan de module. Dit betekent ook dat je de **opdrachten** maakt. Als je het moeilijk vindt, kun je iemand om hulp vragen.
6. Tijdens de module zullen we veel praten over persoonlijke dingen. Dit is niet altijd even gemakkelijk. Het betekent dat je anderen moet kunnen en durven **vertrouwen**.
Ook ben je misschien wel eens bang dat anderen je zullen uitlachen. Toch is praten over jezelf en je eigen gebruik de enige manier om actief te werken aan je problemen. Je mag natuurlijk zelf bepalen wat je wel en niet vertelt, belangrijk hierin is om goed je eigen grenzen te bewaken.
7. Zaken die jullie met elkaar in de groep bespreken, blijven binnen de groep. We verwachten van jullie dat je niet met anderen praat over een andere deelnemer. De trainers maken samen met jou na elke les een volkaart. Deze wordt opgestuurd naar jouw begeleiders of andere belangrijke personen. Aan het eind van de training wordt samen met jou een eindverslag gemaakt. Wat hier in staat wordt met jou besproken en met begeleiders of andere belangrijke personen.

8. We hebben **respect** voor elkaar. Juist omdat het vaak over persoonlijke dingen gaat, is dit belangrijk. Dit betekent dat je niet gaat lachen als iemand iets vertelt, dat je de ander laat uitpraten en dat je iemand probeert te begrijpen. Als je het niet eens bent met wat iemand zegt, vertel je dit op een rustige manier. En je mag het natuurlijk altijd zeggen als je vindt dat iemand iets goed heeft gedaan.
9. Tijdens de module hebben we een pauze. Als het even niet gaat omdat er zaken worden besproken, waar je het moeilijk mee hebt mag je ook altijd vragen om een pauze.



BIJLAGE 3 WIE DOET WAT

Op de onderstaande lijst zie je een overzicht van de onderwerpen van de module en de daarbij behorende datum.

Onder het kopje '**wie doet mee aan de voorbereiding**' staat wanneer je aan de beurt bent.

Trainers:

Deelnemers:

Onderwerp/les	Wie doet mee aan de les	Wanneer	Wie doet mee aan de voorbereiding
1 kennismaking			
2 de middelen en wat is verslaving			
3 craving			
4 alcohol			
5 heroïne			
6 GHB			
7 cocaïne			
8 speed			
9 XTC			
10 cannabis			
11 overige bewustzijnsveranderende middelen			
12 Gokken			
13 Afsluiting/certificaat			

BIJLAGE 4 MIDDELEN EN HUN WERKING



Vandaag hebben we de middelen ingedeeld in 3 groepen.
We hebben geleerd dat er verdovende, stimulerende en bewustzijnsveranderende middelen zijn.



We hebben gesproken over wat verslaving nou eigenlijk is.
Ook hebben we gekeken hoe dit bij jou is of was.

Verder hebben we het gehad over geestelijke en lichamelijke verslaving.

Je kunt de informatie uit de les nog eens nalezen in onderstaande informatiebladen.

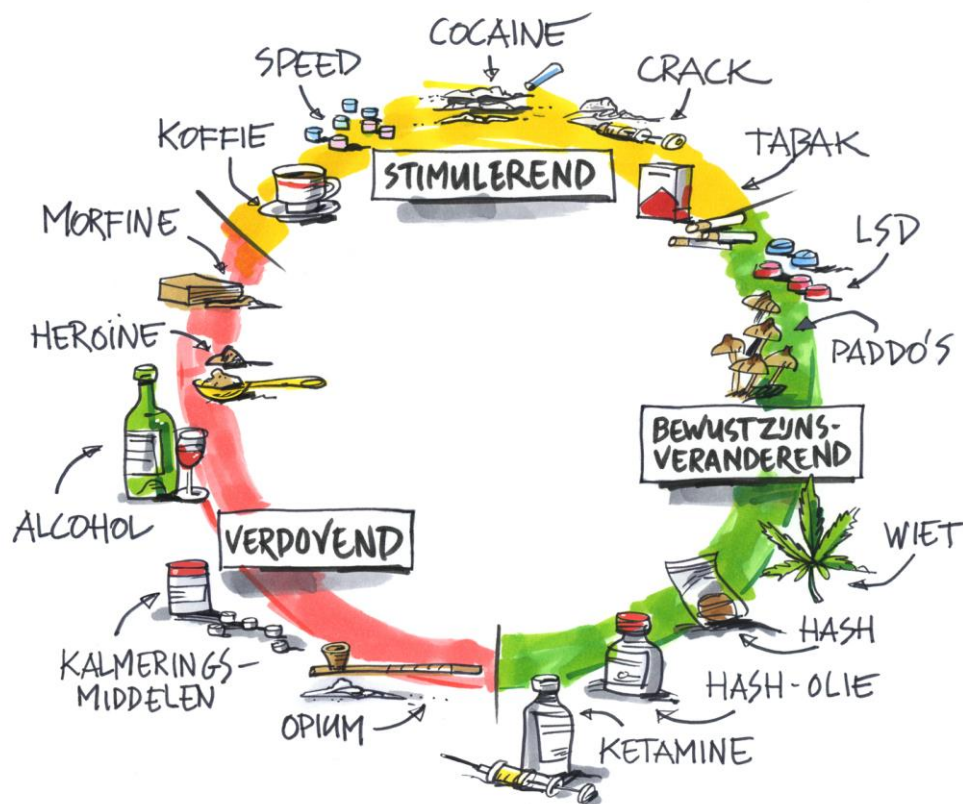
Er zijn heel veel verschillende middelen. Niet alle middelen staan in onderstaande lijst, maar wel de meest voorkomende.

INDELING DRUGS			
VERDOVEND	STIMULEREND		BEWUSTZIJSVERANDEREND
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alcohol ▪ Heroïne ▪ Methadon ▪ Opium ▪ Morfine ▪ GHB ▪ Kalmeringsmiddelen ▪ Snuifmiddelen (tri, ether, lijm) ▪ Slaapmiddelen ▪ Hasj en wiet² 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Speed ▪ Koffie ▪ Cocaine ▪ Crack ▪ Tabak (nicotine) 	XTC ³	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LSD ▪ Paddenstoelen (psylocybine) ▪ Hasj- olie ▪ Hasj en wiet ▪ Ketamine
WERKING			
VERDOVEND	STIMULEREND		BEWUSTZIJSVERANDEREND
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je wordt rustig ▪ Je voelt je kalm, ▪ Soms word je vrolijk ▪ Soms wil je graag slapen ▪ Je voelt minder pijn ▪ Soms voel je verdriet niet meer zo goed 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je voelt je wakker ▪ Je hebt volop energie ▪ Je hebt minder honger ▪ Je voelt meer ▪ Je denkt dat je alles kan 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je denkt anders ▪ Je ziet dingen anders: bijvoorbeeld meer kleuren ▪ Soms zie je dingen die anderen niet zien ▪ Je voelt je anders

² Hasj en wiet zijn bewustzijnsveranderend, maar hebben ook een verdovend effect

³ XTC is zowel stimulerend als bewustzijnsveranderend

BIJLAGE 5 WAT IS VERSLAVING?



De meeste mensen drinken wel eens alcohol of roken wel eens een sigaret. Ook andere drugs kun je een keer uitproberen. Omdat je nieuwsgierig bent bijvoorbeeld. Dit noemen we **experimenteren**. Als het bevalt dan ga je het misschien vaker gebruiken. Waarschijnlijk geeft dit eerst nog geen problemen. We noemen dit **sociaal gebruik**.

Bij sommigen blijft het hier bij. Anderen gaan het middel steeds vaker gebruiken en ook steeds meer ervan gebruiken. Je komt dan in de fase van **problematisch gebruik**. Je gebruikt meer dan goed voor je is. Je bent dan misschien wel verslaafd aan het worden. Moeilijk gezegd: je hebt een **stoornis in het gebruik van een middel**

Je kunt niet zeggen: "je bent wel of niet verslaafd". Het is vaak niet zwart of wit, er zit een groot grijs gebied tussen. Je kunt een beetje verslaafd zijn of heel erg. Het kan ook verschillend zijn per middel. Bij verslaving hoort vooral dat je je gebruik niet meer onder controle hebt. De drang om te gebruiken is vaak zo groot dat het je niet lukt om van de drugs af te blijven, ook al wil je dat wel. We

noemen dit craving of trek. Je hebt er last van of andere mensen hebben er heel veel last van. Stoppen lukt misschien niet meer en je bent veel tijd kwijt aan het verkrijgen van middelen en aan het gebruiken en bijkomen van het gebruik. Je kunt ook problemen krijgen met anderen, op je werk of met de politie. Bij jullie is dit laatste misschien wel de reden dat je nu hier bent.

BIJLAGE 6 VIGNETTEN: WAT IS VERSLAVING?

Wat vind jij?

Hieronder staan een aantal verhaaltjes over het gebruik van verschillende personen. Wat vind jij: in welke fase van gebruik zitten ze, zijn ze verslaafd? Zo ja, hoe erg?

John

Op maandag en dinsdag drinkt John bijna nooit. De andere dagen van de week drinkt hij ongeveer twee glazen bier per avond. Hij doet dit samen met vrienden. Als hij drinkt dan wordt hij wat losser. Hij vertelt meer over zichzelf (*sociaal gebruik, kan ook problematisch gebruik zijn of worden*).

Erik

Erik is begonnen met roken toen hij 12 was. Hij rookte eerst om er bij te horen en omdat hij het stoer vond. Nu rookt hij ook omdat hij het lekker vindt. Hij heeft wel eens geprobeerd te stoppen, maar hield dit nooit langer dan een paar dagen vol. Als hij niet kan roken, dan wordt hij gespannen en reageert hij kortaf (*problematisch gebruik of stoornis in gebruik van een middel*).

Linda

Linda heeft twee keer XTC geprobeerd. Ze werd er blij van, maar als de XTC uitgewerkt raakte, dan merkte ze dat ze zich juist heel somber voelde. Ze heeft besloten het daarna niet meer te gebruiken (*experimenteren*).

Koen

Koen is 2 jaar geleden begonnen met het gebruiken van cocaïne. Hij gebruikte het alleen in de weekenden. Hij merkte dat hij het langer vol kon houden en meer durfde. Dit was wel handig, vond hij, bij het uitgaan. De laatste tijd merkt hij dat hij ook wel eens op donderdag een snuifje neemt. Sinds kort is zijn vriendin bij hem weg en hij is hier erg verdrietig over. Hij is een paar keer te laat op zijn werk gekomen door zijn gebruik (*problematisch gebruik of stoornis in gebruik van een middel*).

Sandy

Sandy blout al 5 jaar elke dag. Als ze wakker wordt, dan denkt ze meteen aan blowen. Meestal gaat ze eerst nog wel douchen en eten. Daarna steekt ze haar eerste joint op. Op een dag rookt ze zeker 5 joints. In de weekenden zijn dit er vaak meer. Ze komt vaak stoned op haar werk, collega's merken wel dat ze haar werk minder goed doet. Met familie heeft ze weinig contact. In haar vrije tijd hangt ze op de bank, soms met vrienden. Ze kijken tv of doen een spelletje. Sandy vindt het niet nodig om te stoppen, ze vindt zelf dat ze geen problemen heeft met cannabis (*stoornis in gebruik middel*).

Lotte

Lotte is 6 maanden geleden gestopt met gebruik van heroïne. Ze heeft in een afkick-kliniek gezeten en daarna behandeling gevolgd bij een instelling voor verslavingszorg. Vorige week was ze voor het eerst terug in haar oude omgeving. Hier zag ze mensen waar ze vroeger mee gebruikte. Ze is snel doorgelopen en heeft besloten dat ze hier niet meer moet komen. Sinds dit moment heeft ze weer heel veel trek in heroïne (*stoornis in gebruik van een middel*).

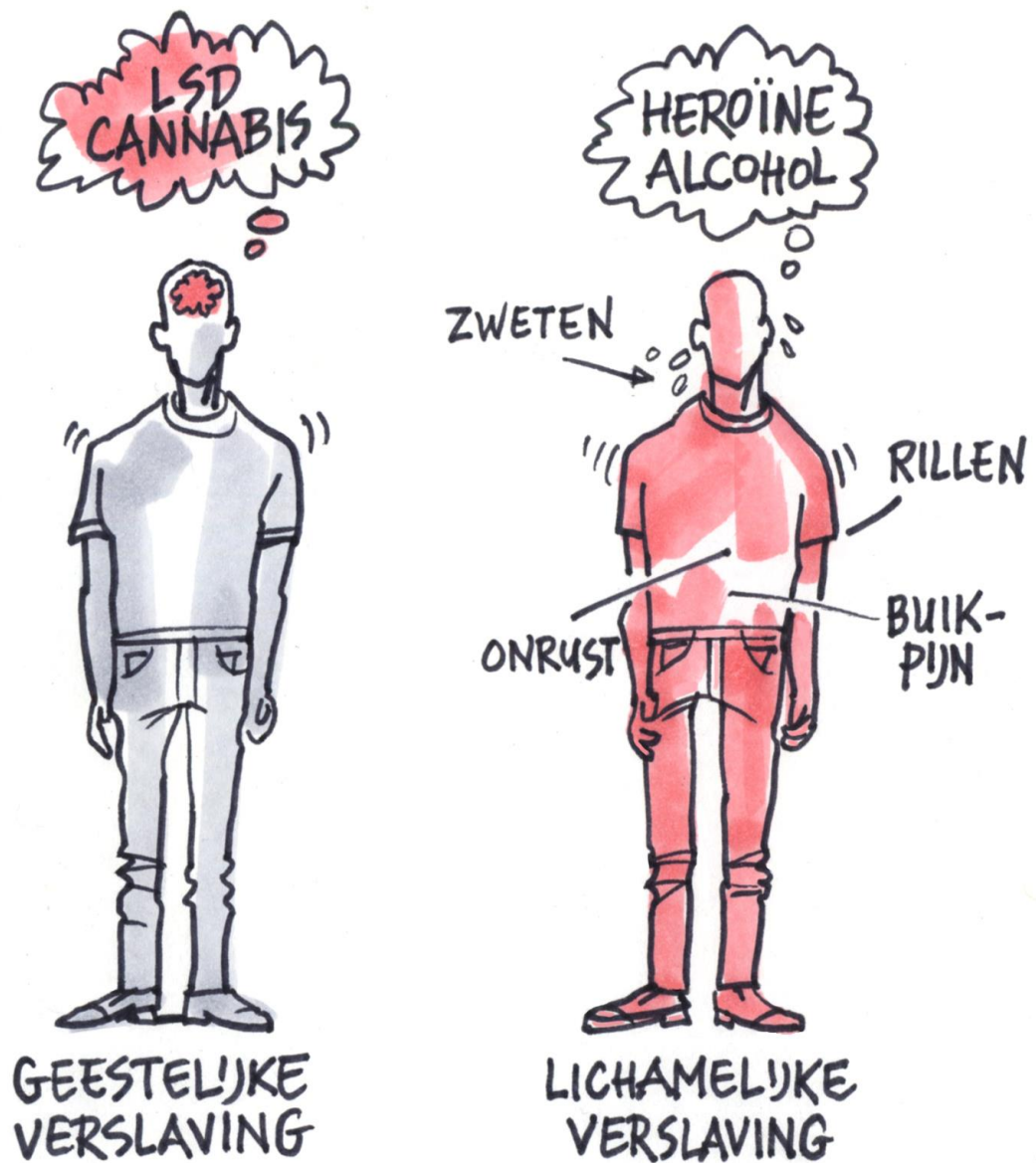
Chris

Chris drinkt doordeweeks bijna nooit. Op vrijdag en zaterdag gaat hij uit. Per avond drinkt hij dan 10 tot 20 glazen bier. Als hij heeft gedronken, dan voelt hij zich vaak opgefokt. Hij heeft al een paar keer ruzie gehad met mensen die hem aanspraken op zijn gedrag. Eén keer liep het uit op een vechtpartij en is Chris opgepakt door de politie. Hij is er vanaf gekomen met een geldboete en een voorwaardelijke celstraf (*problematisch gebruik of stoornis in gebruik middel*).

BIJLAGE 7 LICHAAMELIJKE EN GEESTELIJKE VERSLAVING

LICHAMELIJKE EN GEESTELIJKE VERSLAVING

Je kunt aan elke drug **verslaafd** raken! Het is wel belangrijk een verschil te maken tussen lichamelijke verslaving en geestelijke verslaving.



Lichamelijke verslaving betekent dat je last krijgt van lichamelijke klachten als je de drugs niet krijgt. Je gaat bijvoorbeeld zweten, rillen, wordt onrustig, krijgt pijn in je buik. Heroïne en alcohol kunnen lichamelijk verslavend zijn. LSD niet. Aan cannabis kun je wel lichamelijk verslaafd raken, maar het gebeurt niet heel snel.

Geestelijke verslaving betekent dat je psychisch oftewel in je hoofd druk bezig bent met de drug. Je denkt er steeds aan en je kunt er zelfs over gaan dromen. Je ervaart vaak ook 'trek' in drugs en voelt je niet goed als je geen drugs hebt gebruikt. Geestelijke verslaving kan bij alle drugs ontstaan en maakt het vaak zo moeilijk ermee op te houden!

LICHAMELIJK VERSLAVEND	GEESTELIJK VERSLAVEND
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Methadon ▪ Alcohol ▪ Opium ▪ Kalmeringsmiddelen ▪ Morfine ▪ Heroïne ▪ Slaapmiddelen ▪ Tabak (nicotine) ▪ GHB 	<p>Alle middelen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Snuifmiddelen (tri, ether, lijm) ▪ Speed ▪ Koffie ▪ Cocaïne ▪ Wiet en Hasj ▪ XTC ▪ LSD (komt zelden voor) ▪ Paddenstoelen (komt zelden voor)

BIJLAGE 8 OPDRACHT CRAVING



MAANDAG



GEBEURTENIS
WAT DOE JE?



WAT DENK JE?
HOE VOEL JE JE?

1-10



HOE ERG IS
JE TREK?



HOE BEN JE
OMGEGAAN MET
JE TREK?

DINSDAG		1-10	
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	 <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

WOENSDAG



GEBEURTENIS
WAT DOE JE?



WAT DENK JE?
HOE VOEL JE JE?





1-10











HOE ERG IS
JE TREK?







HOE BEN JE
OMGEGAAN MET
JE TREK?

DONDERDAG			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

<p>VRIJDAG</p>			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

ZATERDAG			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

ZONDAG			
 <p>GEBEURTENIS WAT DOE JE?</p>	 <p>WAT DENK JE? HOE VOEL JE JE?</p>	<p>1-10</p>  <p>HOE ERG IS JE TREK?</p>	 <p>HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?</p>

ALS JE NOG IETS OP WILT SCHRIJVEN, DAN KAN DAT HIER

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their notes or observations.

BIJLAGE 9 CRAVING 1

Je **wilt** stoppen met gebruik van drugs/alcohol.

Toch voel je de drang om te gebruiken (Craving/trek).

Hoe komt dat?????

- Als je iets moois ziet of leuks meemaakt, dan krijg je een prettig gevoel. Je hersenen maken vanzelf "voel je goed stoffen" aan.
- Wat gebeurt er als je **voor het eerst** drugs of alcohol gebruikt? Dan wordt het gevoel van je prettig voelen heel groot. Je voelt je **HIGH**



- Als je **vaker en langere tijd** gebruikt dan.....

Drugs en alcohol werken hetzelfde als 'voel je goed stoffen'.

De natuurlijke 'voel je goed'-stoffen houden ermee op en de drugs nemen hun plaats in. De hersenen passen zich dus gewoon aan.

Daardoor voel je je gewoon weer prettig als je drugs of alcohol gebruikt, maar je voelt je niet meer super goed zoals de eerste keer (high).

Als je dat gevoel weer wilt krijgen, moet je dus meer drugs en alcohol gaan gebruiken

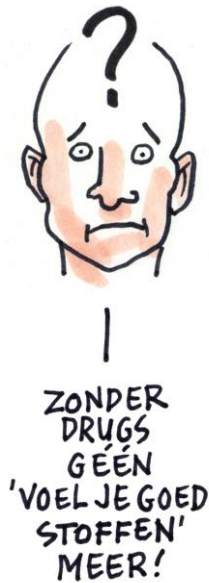


➤ Wat als je wilt **stoppen**?

Als je gaat stoppen, dan krijgen je hersenen geen drugs en alcohol meer. Dus ook geen 'voel je goed'-stoffen.

Je lichaam heeft tijd nodig om weer zelf die stoffen te maken. Jij voelt je dan helemaal niet prettig (**afkicken**) en dan kan je heel veel drang krijgen om weer te gebruiken, zodat je je weer lekker voelt.

Het duurt wel een paar weken voordat je lichaam weer hersteld is en jij je weer gewoon lekker voelt.



Maar.....?????

Dan is je lichaam ontwend en maakt weer zelf 'voel je goed'-stoffen aan!



Hoe kan het dan dat je toch regelmatig enorme trek in drugs of alcohol krijgt???

Er zijn bepaalde situaties, personen, tijdstippen die je weer doen denken aan drugs of alcohol. Ook kun je in een bepaalde stemming zijn of bepaalde gedachten hebben, waardoor je meer zin krijgt in alcohol of drugs.

Dat kan voor iedereen anders zijn. Het is belangrijk om die dingen die bij jou trek uitlokken te leren kennen.

Heel veel dingen weet je wel.
Bijvoorbeeld als je vrienden van vroeger ziet.
Of de kroeg waar je vroeger kwam.

Maar soms weet je het niet echt. Dan kan komen door bepaalde geuren of
kleuren of door dromen.....

Als je bijvoorbeeld denkt aan een lekkere hamburger van Mc Donalds, dan
kan het water je al de mond lopen. Je krijgt dus trek.
Zo gaat dat ook met alcohol en drugs!

Is daar dan niets aan te doen????

Jawel, gelukkig wel!!

Je kunt **meegaan met de golf**.

Als je trek krijgt in alcohol of drugs, dan begint die trek eerst heel klein,
wordt steeds iets groter tot je erdoor overspoeld wordt. Als je dan niets doet,
dan zul je merken dat de drang weer langzaam minder wordt. Dit duurt
maximaal 45 minuten.

Dit lijkt een beetje op een golf in de zee. De golf begint klein, wordt steeds
groter en komt dan op het strand tot rust. Craving lijkt dus op een golf. Als je
met de golf meegaat, dan gaat craving vanzelf weer over.



BIJLAGE 10 CRAVING 2 : DE HOND EN DE BEL (PAVLOV)

Soms heb je heel veel zin om te gaan gebruiken.

We noemen dit trek.

Hoe komt dit?

Professor Pavlov heeft dit onderzocht. Met hulp van een hond.

Als de hond eten kreeg, begon hij te kwijlen. Dat doen honden. Het kwijl is nodig om het voedsel te kunnen verteren.

Toen drukte de professor elke keer op een bel voordat de hond eten kreeg.

Na een tijdje ging de hond al kwijlen als hij de bel hoorde. Het kwijl kwam al voordat hij het eten zag.

Nog weer later drukte de professor op de bel, maar gaf de hond geen eten. Maar de hond ging wel kwijlen!



Hoe kan dit???

Door de bel werd het lichaam van de hond eigenlijk voor de gek gehouden. Het lichaam verwachtte eten en maakte vast kwijl om dat te gaan verteren. De hond kreeg trek in eten!

Het zijn de **hersens** van de hond die hiervoor zorgen.

Bij mensen gaat dit ook zo. Als je denkt aan iets dat je heel lekker vindt, bijvoorbeeld chocola, dan kan het water in je mond lopen. Je **hersens** geven je lichaam dan een seintje.

Dit gebeurt ook bij alcohol en drugs. Je hersens geven een seintje en dan bereidt je lichaam zich voor op de alcohol of op drugs.

Wat je dan voelt, noemen we **trek**.

Natuurlijk gaat er bij mensen geen bel als ze trek krijgen. Mensen kunnen door andere dingen trek krijgen. Bijvoorbeeld:

- Je krijgt trek in drinken als je langs de slijter loopt.
- Je krijgt trek in blowen als je de geur bij een koffieshop ruikt.
- Je krijgt trek in drinken als je naar een verjaardag gaat.
- Je krijgt trek in blowen als je je zorgen maakt of piekert.
- Je krijgt trek in drinken als er iets naars gebeurt of iets heel leuks.

Dit kun je vergelijken met de bel voor de hond van Pavlov.



Bedenk goed:

Trek gaat vanzelf weer over.

Je hoeft niet te gebruiken om de trek over te laten gaan

MEET JE TREK

Eerste meetmoment: laat de deelnemers kijken naar het lekkers en de mate van trek opschrijven. Gebruik hiervoor het 'meet je trek formulier'.



Leg aan de hand van het verhaal van de hond van Pavlov het verschijnsel Trek uit.

Vertaal dit naar de eigen ervaringen van de deelnemers.

Geef zo nodig meerdere voorbeelden. Leg uit dat trek iets anders is dan ontwenning. Boodschap van deze uitleg moet zijn:

Raak niet in paniek!

Trek gaat weer voorbij!

Tweede meetmoment: laat de deelnemers het lekkers even vastpakken en de trek opschrijven.



Derde meetmoment: Laat de deelnemers het lekkers vastpakken en beruiken. Er mag niet van worden gegeten. Laat de trek opschrijven. Bespreek de trekmetingen na, benadruk de verschillen in de momenten, benadruk het feit dat de trek ook was verdwenen als het programma verder gaat.



Meetjetrek formulier!



Meting 1:

Ik voel nu geen trek
 een beetje trek
 behoorlijk trek
 veel trek
 enorme trek

Meting 2:

Ik voel nu geen trek
 een beetje trek
 behoorlijk trek
 veel trek
 enorme trek

Meting 3:

Ik voel nu geen trek
 een beetje trek
 behoorlijk trek
 veel trek
 enorme trek

BIJLAGE 11 VOORBEELDEN FILMMATERIAAL

Serie afkicken (BNN)

Presentator Filemon Wesselink volgt in het BNN-programma afkicken verslaafden die in een speciale kliniek van hun verslaving af proberen te komen. Onder begeleiding van een psycholoog, een verslavingsarts en een counselor kicken de junkies af van wiet, pillen, coke of heroïne.

Kierewiet van nederwiet (IKON)

Film van de Ikon (2004) over een jongen die psychotisch raakt als gevolg van gebruik van wiet. Qua onderwerp interessant voor cliënten bij wie dit ook speelt. Wel moeilijk taalgebruik!

Alcohol weet wat je doet (Trimbos)

In de film vertellen jongeren over hun ervaringen met alcohol. Sluit qua belevingswereld niet goed aan bij onze cliënten. Een van de jongeren heeft een alcoholverslaving, zijn verhaal is wel passend.

XTC out of your mind (Trimbos)

De kijker krijgt uitleg over wat XTC is, hoe het gemaakt wordt en wat de effecten ervan zijn. Onderzoekers vertellen over de mogelijke gevolgen van gebruik op de lange termijn, terwijl gebruikers over hun ervaringen met XTC praten. Er wordt ook een kijkje op een houseparty genomen.

Diverse drugs out of your mind (Trimbos)

Drugs in het algemeen komen aan de orde. Drugs, middelen om het bewustzijn te beïnvloeden, zijn zo oud als de mensheid. De opkomst van nieuwe drugs heeft te maken met maatschappelijke veranderingen. De diverse drugs die verder centraal staan, zijn paddenstoelen, GHB en LSD. Gebruikers komen aan het woord en vrienden en familie van Mark vertellen hoe het gecombineerde middelengebruik van Mark hem fataal werd.

Cocaine out of your mind (Trimbos)

Cocaïne, wat is het en wat doet het met je? Een meisje vertelt hoe ze in de verleiding werd gebracht om coke te smokkelen en in Zuid-Amerika in de gevangenis belandde. Vervolgens vertelt ex-verslaafde Mikel over de periode dat hij verslaafd was en hoe hij uiteindelijk gestopt is. Met behulp van de DVD kan met jongeren worden besproken hoe recreatief cocaïnegebruik problematisch kan worden.

AHRC: NO ordinary pain, drugs, drinking en developmental disabilities (You Tube)

Interessant qua doelgroep, maar Engelstalig. Zou ondertiteld of nagesynchroniseerd moeten worden

Cocaïne, de bijsluiter (Trimbos)

Het belangrijkste doel van deze film is te voorkomen dat mensen die experimenteren met cocaïne, doorgaan met gebruik. Daartoe omvat deze film informatie over het middel cocaïne en over de gevolgen van cocaïnegebruik. De informatie wordt afgewisseld met gesprekken met gebruikers en ex-gebruikers. Deze gebruikers hebben allen ervaring met excessief en/of verslavend gebruik van cocaïne. De nadruk in de film ligt dan ook op informatie over de gevolgen van cocaïneverslaving.

DRUGS ABC (Trimbos)

Deze DVD bevat een documentaire waarin vier personen worden geportretteerd. Een ervaringsdeskundige, een recreatief gebruiker, een moeder die haar zoon verloor en een professional uit de verslavingszorg geven antwoord op vragen als: wat zijn drugs,

wanneer ben je verslaafd, waarom raakt de één wel en de ander niet verslaafd? Als los onderdeel op de DVD worden in drie afzonderlijke blokjes de meest gebruikte drugs met hun kenmerken en risico's genoemd.

Find out (www.find-out.nl)

(afleveringen Ben ik nou verslaafd; de grote cannabisquiz, blowen is dat nou crimineel?)
Een televisieserie over seks, drugs en alcohol voor en door jongeren

Ben ik nou verslaafd? 14 minuten

Kan je verslaafd raken aan cannabis? En zo ja, wanneer ben je eigenlijk verslaafd? Een groep regelmatige blowers wisselt ervaringen uit. Heeft hun blowgedrag invloed op hun schoolprestaties? Kunnen ze nog wel zonder?

De grote cannabisquiz 14 minuten

Hebben hasj en wiet een zuiverende werking op de longen? Hoeveel mensen blowen wel eens? Hoelang moet je wachten na het eten van spacecake voordat je wat voelt? En nog meer weetjes!

Blowen is dat nou crimineel? 13 minuten

Veel mensen denken dat druggebruik een direct verband heeft met criminaliteit. Jeffrey heeft tijdens zijn detentie geleerd om van het blowen af te komen. Nu geeft hij voorlichting over druggebruik aan andere jongeren.

Alcoholisme

Een aflevering uit de serie 'Het overkomt altijd een ander'. We maken kennis met Dees Postma. Na een jarenlange drankverslaving staat hij nu al weer 30 jaar droog. Twee deskundigen (Annette Heffels en Els Noorlander) geven uitleg over het verschijnsel alcoholisme. Het programma laat zien dat je, ook na vele jaren, afstand kunt nemen van je verslavingsgedrag, maar dat dit meer betekent dan het omzetten van een knop.

You Tube

Bevat een groot aantal filmpjes en muziekfragmenten die over middelen gaan.

BIJLAGE 12 VOORBEREIDING ERVARINGSDESKUNDIGE

Je kunt de voorbereiding met de ervaringsdeskundige doen aan de hand van de volgende vragen.

- Hoeveel gebruikte je?
- Hoe zag je leven eruit ten tijde van je verslaving?
- Hoe ben je in (naam instelling) terechtgekomen?
- Wat heb je tot nu toe aan behandeling op gebied van verslaving gehad?
- Hoe kijk je aan tegen behandeling. Wat vind je positief, wat vind je minder goed?
- Hoe kijk je nu aan tegen je gebruik?
- Wat wil je in de toekomst?
- Heb je tips voor deelnemers?
- Overig....



BIJLAGE 13 QUIZVRAGEN EN ANTWOORDEN

<p>Alcohol 1 Iemand van 16 mag bier kopen in de supermarkt</p>	<p>Alcohol 2 Aan alcohol kun je alleen geestelijk verslaafd raken</p>
<p>Alcohol 3 Alcohol hoort bij de stimulerende middelen</p>	<p>Alcohol 4 Je lichaam doet er ongeveer 1½ uur over om 1 glas alcohol af te breken</p>
<p>Alcohol 5 Je hebt steeds minder alcohol nodig om hetzelfde te voelen</p>	<p>Alcohol 6 Als je gedronken hebt, slaap je beter</p>
<p>Alcohol 7 Als je stopt met drinken, kun je last krijgen van je lichaam</p>	<p>Alcohol 8 Eén of twee glazen alcohol per dag kan geen kwaad</p>
<p>Alcohol 9 Als je teveel drinkt, kun je ernstig ziek worden</p>	<p>Alcohol 10 Door teveel drinken kun je verward en vergeetachtig worden</p>

<p>Heroïne 1 Heroïne kun je alleen maar spuiten</p>	<p>Heroïne 2 Heroïne wordt ook wel bruin genoemd</p>
<p>Heroïne 3 Van spuiten kan je aids krijgen</p>	<p>Heroïne 4 Aan heroïne kun je lichamelijk verslaafd raken</p>
<p>Heroïne 5 Heroïne wordt gemaakt in een laboratorium</p>	<p>Heroïne 6 Heroïne tast je lichaam aan</p>

<p>GHB 1 GHB wordt ook wel buisje genoemd</p>	<p>GHB 2 GHB wordt gerookt</p>
<p>GHB 3 GHB werkt ongeveer 8 uur</p>	<p>GHB 4 Van GHB ga je makkelijk 'out'</p>
<p>GHB 5 Afkicken van GHB kan erg gevaarlijk zijn</p>	<p>GHB 6 Het kan geen kwaad om alcohol te combineren met GHB</p>

<p>Cocaïne 1 Aan cocaïne kan je lichamelijk verslaafd raken</p>	<p>Cocaïne 2 Cocaïne zorgt er bij de meeste mensen voor dat je rustiger wordt</p>
<p>Cocaïne 3 Cocaïne kun je alleen maar snuiven</p>	<p>Cocaïne 4 Bij langdurig gebruik van cocaïne kun je als persoon erg veranderen</p>
<p>Cocaïne 5 Cocaïne is een harddrug</p>	<p>Cocaïne 6 Bij basen of spuiten van cocaïne krijg je een kort maar hevig effect</p>
<p>Cocaïne 7 Alcohol en cocaïne kun je rustig combineren</p>	<p>Cocaïne 8 Wie vaak cocaïne gebruikt, kan het gevoel krijgen dat er beestjes onder zijn huid zitten</p>

<p>Speed 1 Een van de belangrijkste gevaren van speed is oververhitting</p>	<p>Speed 2 Langdurig gebruik van speed kan je lichaam aantasten</p>
<p>Speed 3 Speed kun je alleen maar kopen als poeder</p>	<p>Speed 4 Van speed heb je steeds minder nodig om hetzelfde te voelen</p>
<p>Speed 5 Het effect van speed en cocaïne lijkt erg op elkaar</p>	<p>Speed 6 Speed is hetzelfde als amfetamine</p>
<p>Speed 7 Speed wordt vaak vermengd met andere stoffen</p>	

<p style="text-align: center;">XTC 1 XTC is een natuurproduct</p>	<p style="text-align: center;">XTC 2 Het grootste gevaar van XTC is lichamelijke verslaving</p>
<p style="text-align: center;">XTC 3 XTC werkt ongeveer 4 tot 6 uur</p>	<p style="text-align: center;">XTC 4 Vaak worden pillen als 'XTC' verkocht, terwijl ze het in werkelijkheid niet zijn.</p>
<p style="text-align: center;">XTC 5 XTC heeft een stimulerend en een bewustzijnsveranderend effect</p>	<p style="text-align: center;">XTC 6 XTC is niet schadelijk voor je hersenen</p>
<p style="text-align: center;">XTC 7 Eén van de grootste gevaren van XTC is oververhitting</p>	<p style="text-align: center;">XTC 8 Met XTC kun je gewoon auto rijden</p>
<p style="text-align: center;">XTC 9 XTC is een softdrug</p>	

<p>Cannabis 1 Coffeeshops houden zich niet aan de wet</p>	<p>Cannabis 2 Gebruik van hasj en wiet kan je hersenen beschadigen</p>
<p>Cannabis 3 Gebruik van hasj en wiet is strafbaar</p>	<p>Cannabis 4 Je bent een dealer als je 5 gram wiet of meer bij je hebt.</p>
<p>Cannabis 5 Als je niet lekker in je vel zit, kun je beter geen wiet of hasj gebruiken. Het versterkt je rotgevoel</p>	<p>Cannabis 6 Je mag gewoon autorijden als je geblowd hebt</p>
<p>Cannabis 7 Je kunt psychotisch raken van blowen</p>	<p>Cannabis 8 Je hebt steeds meer wiet nodig om hetzelfde effect te voelen</p>

<p>Bewustzijnsveranderend 1 Paddo's worden ook wel tripmiddelen of ecodrugs genoemd</p>	<p>Bewustzijnsveranderend 2 LSD is een natuurlijk tripmiddel</p>
<p>Bewustzijnsveranderend 3 Het verkeerd uitvallen van het effect van een tripmiddel noemen we een 'bad trip'</p>	<p>Bewustzijnsveranderend 4 LSD is een harddrug</p>
<p>Bewustzijnsveranderend 5 Paddo's zijn niet verslavend</p>	<p>Bewustzijnsveranderend 6 LSD is te krijgen in de vorm van een postzegel of tabletje</p>
<p>Bewustzijnsveranderend 7 Paddo's zijn niet gevaarlijk</p>	<p>Bewustzijnsveranderend 8 Paddo's worden meestal gegeten</p>
<p>Bewustzijnsveranderend 9 Jaren na gebruik van LSD kun je ineens weer het gevoel hebben alsof je gebruikt hebt</p>	<p>Bewustzijnsveranderend 10 Ook in sommige planten en kruiden zitten bewustzijnsveranderende stoffen</p>

<p>Gokken 1 Een kaartspel doen met als inzet geld noem je ook gokken</p>	<p>Gokken 2 Je kan het systeem van een gokkast doorkrijgen</p>
<p>Gokken 3 Aan gokken kun je geestelijk verslaafd raken</p>	<p>Gokken 4 Bij gokken kun je last krijgen van ontwenningverschijnselen</p>
<p>Gokken 5 Flipperen en computerspelletjes zijn ook een vorm van gokken</p>	<p>Gokken 6 Door mee te doen aan de loterij loop je meer kans om verslaafd te worden dan spelen op een fruitautomaat.</p>
<p>Gokken 7 In cafe's mogen geen gokkasten meer staan</p>	<p>Gokken 8 Casino's op internet zijn illegaal</p>
<p>Gokken 9 Iedereen heeft evenveel kans om gokverslaafd te raken</p>	<p>Gokken 10 Je kunt aan iemand merken of hij een gokprobleem heeft</p>

<p>Roken 1 Roken is doodsoorzaak nummer 1 in Nederland</p>	<p>Roken 2 Nicotine is in tabaksrook de meest schadelijke stof voor de gezondheid</p>
<p>Roken 3 Jaarlijks sterven er ongeveer 5000 mensen aan roken</p>	<p>Roken 4 Je kunt per jaar ongeveer 2000 euro besparen als je stopt met roken</p>
<p>Roken 5 Het aantal rokers in Nederland daalt nog steeds</p>	<p>Roken 6 Nicotinepleisters helpen niet bij het stoppen met roken</p>
<p>Roken 7 Per jaar worden 25 miljard sigaretten gerookt</p>	<p>Roken 8 Roken is juist goed tijdens mijn behandeling</p>
<p>Roken 9 Sigaretten worden gemaakt van de tabaksplant</p>	

Antwoordenblad ALCOHOL

Alcohol 1

Goed

Zwak-alcoholische dranken mogen gekocht worden vanaf 16 jaar. Dit wordt waarschijnlijk veranderd (2013). De leeftijdsgrens wordt dan 18 jaar. Voor sterk-alcoholische dranken (bijvoorbeeld whisky en jenever) geldt al dat je ze pas mag kopen vanaf 18 jaar.

Alcohol 2

Fout

Alcohol is zowel lichamelijk als geestelijk verslavend.

Alcohol 3

Fout

Het behoort tot de verdovende middelen. Na 1 of 2 glazen lijkt alcohol stimulerend te werken. Dit komt doordat de verdoving bepaalde remmingen wegneemt. De drinker ontspant zich makkelijker, voelt zich prettiger en gaat zich losser gedragen. Je kunt wel het gevoel hebben dat je meer aan kan, maar je reactievermogen gaat achteruit en je motoriek en spraak worden langzamer.

Alcohol 4

Goed

Dit gebeurt in je lever. Het afbraakproces is niet te versnellen, ook niet met bijvoorbeeld koffie of een snack.

Alcohol 5

Fout

Je lichaam went binnen korte tijd aan alcohol. Daarom is er steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken.

Alcohol 6

Fout

Je kunt wel het gevoel hebben dat je beter slaapt. Vaak val je ook makkelijker in slaap en wordt je minder wakker van geluiden in je omgeving. De kwaliteit van je slaapt wordt echter minder. Je slaapt onrustiger.

Alcohol 7

Goed

Je kunt onthoudingsverschijnselen krijgen, zoals trillen en zweten.

Alcohol 8

Goed

Voor vrouwen geldt dat 1 glas per dag mag, voor mannen 2. Dit heeft te maken met verschil in gewicht en vochtbalans. Vrouwen zijn gevoeliger voor ziekten door drankgebruik door de verschillen en de manier waarom mannen en vrouwen alcohol afbreken. Het is echter wel belangrijk ook 2 dagen per week helemaal niets te drinken. Het is natuurlijk ook zo dat iemand met een verslaving aan alcohol vaak niet in staat is om maar 1 of 2 glazen per dag te drinken. Het gevaar is dan dat je snel meer gaat drinken.

Alcohol 9

Goed

Langdurig, overmatig alcoholgebruik tast diverse organen aan, zoals de slokdarm, maag en lever en de hersenen. Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van leveraandoeningen en

diverse vormen van kanker aan onder meer mond, keel, slokdarm, maag, lever en darmen.

Alcohol 10

Goed

Het korte-termijngeheugen kan aangetast worden. Dit kan leiden tot het Korsakov-syndroom of tot alcoholdementie. Ook kun je last krijgen van aandachts- en concentratieproblemen.

Antwoordenblad HEROÏNE

Heroïne 1

Fout

Je kunt heroïne snuiven, chinezen of roken vermengd met tabak. Bij chinezen wordt heroïne-poeder op aluminiumfolie verhit. De vrijkomende dampen worden door een kokertje opgezogen en komen rechtstreeks in de longen terecht. Spuiten: heroïnepoeder wordt op een lepel of blikje gelegd, opgelost in water en zuur en dan verhit. De oplossing wordt in een injectiespuit getrokken en in een bloedvat gespoten.

Heroïne 2

Goed

Ook wordt het wel smack genoemd.

Heroïne 3

Goed

Door te spuiten met vieze naalden kun je besmet raken.

Heroïne 4

Goed

Zowel lichamelijke als geestelijke verslaving kan optreden.

Heroïne 5

Goed

Om heroïne te krijgen wordt er opium gewonnen uit een papaverplant. Dit wordt bewerkt tot morfine en hier wordt weer heroïne van gemaakt. Dit gebeurt in een laboratorium,

Heroïne 6

Fout

De werkzame stof veroorzaakt op zich géén beschadigingen aan weefsels en organen. Wel is er een grote kans op verwaarlozing en ondervoeding en kun je door gebruik van vieze naalden aids krijgen.

Antwoordenblad GHB

GHB 1

Goed

GHB wordt ook wel G of buisje genoemd.

GHB 2

Fout

GHB wordt gedronken. Meestal vermengd met een niet-alcoholisch drankje maar ook wel rechtstreeks.

GHB 3

Fout

GHB begint na 5 tot 30 minuten te werken. De effecten houden ongeveer 3 uur aan. GHB wordt razendsnel afgebroken in het lichaam. Zelfs na hoge doseringen is het na 8 uur niet meer in het bloed aantoonbaar.

GHB 4

Goed

Twee derde van de gebruikers die in het verleden meer dan 5 keer GHB gebruikt hebben is weleens 'out' gegaan door de GHB. Dit getal bevestigt hoe moeilijk het is de juiste dosis te bepalen en dat zelfs ervaren gebruikers hier lang niet altijd in slagen.

GHB 5

Goed

Zowel geestelijke als lichamelijke verslaving kan snel optreden. De onthoudingsverschijnselen kunnen erg hevig zijn. Er kan een GHB-onthoudingssyndroom optreden met symptomen variërend van tremor, angst en motorische onrust tot autonome instabiliteit, hallucinaties en delirium. Professionele begeleiding hierbij is heel belangrijk.

GHB 6

Fout

De combinatie met alcohol is gevaarlijk omdat alcohol en GHB elkaars effecten versterken en het risico op een overdosis versterkt.

Antwoordenblad COCAÏNE

Cocaïne 1

Fout

Het is bijna nooit lichamelijk maar wel geestelijk verslavend. Het effect komt heel snel en hevig maar is ook weer snel verdwenen: de wereld lijkt erg leeg zonder. Wil de gebruiker het gevoel weer ervaren, dan moet hij al heel snel weer gebruiken. Het is daardoor 1 van de gevaarlijkste drugs.

Cocaïne 2

Fout

Het hoort bij de stimulerende middelen, bij de meeste mensen leidt het tot het krijgen van meer energie en meer zelfvertrouwen. Je wordt er over het algemeen juist actiever van.

Cocaïne 3

Fout

'Gewone' cocaïne wordt voornamelijk gesnoven. Door oplossen in water kan het ook in een ader worden geïnjecteerd. Cocaïne kan door een chemisch proces worden bewerkt tot 'crack' of 'basecoke'. Het roken van 'crack' of 'basecoke' wordt 'basen' genoemd. Bij het roken worden een waterpijp, een speciaal pijpje of folie gebruikt.

Cocaïne 4

Goed

Je kunt depressief, angstig of achterdochtig worden. Ook worden gebruikers vaak onverschillig en passief.

Cocaïne 5

Goed

Drugs met een groter risico, zoals heroïne, speed en LSD heten 'harddrugs'. Ook cocaïne hoort hier dus bij.

Cocaïne 6

Goed

Dit wordt een flash genoemd. Het effect is al na een minuut of 10 verdwenen.

Cocaïne 7

Fout

De alcohol verdooft en maakt dronken, de cocaïne pept weer op. Dat lijkt een welkome combinatie voor een lang avondje uit, maar gezond is anders: het is extra belastend voor het hart en de lever. Je voelt minder goed hoeveel je gedronken hebt en gaat dus gewoon door.

Cocaïne 8

Goed

Je gaat dan vaak tot bloedens toe krabben.

Antwoordenblad SPEED

Speed 1

Goed

Een lichamelijk risico van speedgebruik in het uitgaansleven is dat van 'oververhitting'. Wie speed gebruikt, voelt geen vermoeidheid en kan uren achter elkaar dansen. Als het dan ook nog warm en vochtig is, kan het gebeuren dat het lichaam niet voldoende warmte meer kwijt kan door zweet te verdampen. Het lichaam produceert dan wel zweet, maar koelt niet meer af. Wanneer dan ook nog onvoldoende gedronken wordt, bestaat het risico dat het lichaam oververhit raakt en uitdroogt. Het gevolg kan zijn dat spieren en sommige organen, zoals de lever en de nieren, niet meer werken. Oververhitting is (levens) gevaarlijk en moeilijk te behandelen.

Speed 2

Goed

Het kan tot volledige uitputting leiden. Het gebrek aan eetlust levert gewichtsverlies op. Door verminderde weerstand, gecombineerd met een tekort aan voedingsstoffen, kunnen nagels gaan afbrokkelen en tanden gaan loszitten of uitvallen.

Speed 3

Fout

Speed is te koop als pil of in poedervorm. Meestal wordt het geslikt, maar het kan ook gesnoven of gespoten worden.

Wordt speed geslikt, dan begint het meestal na 15 tot 20 minuten te werken. Wordt het gesnoven, dan komt de speed via het neusslijmvlies in het bloed terecht. Het effect komt na een paar minuten. Wordt het in een ader gespoten, dan werkt de speed vrijwel onmiddellijk. In alle gevallen is de speed na ongeveer acht uur uitgewerkt. Methamfetamine werkt langer, ongeveer twaalf uur.

Speed 4

Fout

Tolerantie treedt op, dus je hebt steeds meer nodig om hetzelfde effect te voelen.

Speed 5

Goed

Beiden maken je tijdelijk actief, vrolijk, alert en zelfverzekerd. Zelfkritiek verdwijnt, het praten gaat gemakkelijker en vlotter. Je kunt er ook juist heel prikkelbaar, onrustig en angstig door worden, met name als het aan het uitwerken is.

Speed 6

Goed

'Speed' en 'pep' zijn staatnamen voor 'wekaminen'. Er zijn verschillende soorten wekaminen. De belangrijkste zijn (dex)amfetamine en methamfetamine.

Speed 7

Goed

Vaak wordt speed vermengd met andere stoffen. Daardoor weet de gebruiker eigenlijk nooit zeker wat hij koopt.

Antwoordenblad XTC

XTC 1

Fout

XTC wordt gemaakt in (illegale) laboratoria. Via netwerken van dealers en subdealers komt het bij de gebruikers terecht.

XTC 2

Fout

XTC is niet lichamelijk verslavend. Wel kan geestelijke verslaving optreden, vooral bij mensen die behoefte hebben aan een kick

XTC 3

Goed

Een ingenomen pil of capsule begint na 20 tot 60 minuten te werken. Het eerste uur daarna is het effect het sterkst. Na 4 tot 6 uur is het weg.

XTC 4

Goed

Er zit dan geen MDMA in, maar iets wat er op lijkt of totaal andere stoffen. Stoffen die heel anders en onvoorspelbaar kunnen werken. Of helemaal niet. Voorbeelden van andere stoffen zijn MDEA, speed (amfetamine) of MDA. Soms is de samenstelling van de pillen helemaal niet te achterhalen

XTC 5

Goed

MDMA zorg vooral voor het bewustzijnsveranderende aspect. Vaak zit er echter ook een stof met stimulerende werking in, meestal speed. Door gebruik van XTC wordt de omgeving anders waargenomen. Het zorgt voor een versterking van gevoelens van intimiteit met anderen.

XTC 6

Fout

Vermoedelijk veroorzaakt XTC veranderingen in de hersenen; het geheugen kan worden aangetast, de drug kan invloed hebben op de concentratie en de stemming (depressiviteit). Het gevaar neemt toe naarmate meer en vaker gebruikt wordt. Het is niet uit te sluiten dat ook eenmalig gebruik al tot zo'n effect op de hersenen leidt. Het is nog niet bekend hoe ingrijpend dit is en of het blijvend is.

XTC 7

Goed

Wie XTC gebruikt, voelt geen vermoeidheid en kan uren achter elkaar dansen. Als het dan ook nog warm en vochtig is en er onvoldoende gedronken wordt (fris of water!), bestaat het risico dat het lichaam oververhit raakt en uitdroogt. Het gevolg kan zijn dat de spieren en sommige organen, zoals de nieren, niet meer werken. Oververhitting is (levens) gevaarlijk en moeilijk te behandelen.

XTC 8

Fout

XTC maakt overmoedig en kan het coördinatievermogen aantasten. XTC in het verkeer is dus gevaarlijk.

XTC 9

Fout

XTC wordt tot de harddrugs gerekend.

Antwoordenblad CANNABIS

Cannabis 1

Goed

Coffeeshops mogen onder bepaalde voorwaarden softdrugs verkopen. Hoewel de verkoop van softdrugs strafbaar is, wordt de verkoop van kleine hoeveelheden softdrugs in een coffeeshop niet vervolgd. De verkoop van softdrugs blijft strafbaar. Als coffeeshophouders zich niet aan de voorwaarden houden, worden zij bestuurlijk en/of strafrechtelijk aangepakt. De voorwaarden waaraan ze zich moeten houden zijn:

- Geen reclame maken
- Geen harddrugs verkopen
- Niet verkopen aan mensen jonger dan 18
- Niet meer dan 5 gram per persoon verkopen
- Geen overlast veroorzaken

Cannabis 2

Goed

Als je veel gebruikt, kan het invloed hebben op je hersenen. Je geheugen wordt minder goed, je hebt meer tijd nodig om informatie te verwerken en je kunt minder goed inschatten wat belangrijk is en wat niet. Het effect op je hersenen is niet erg groot,

Cannabis 3

Fout

Je mag het wel gebruiken, maar niet bezitten, bereiden, bewerken, verkopen en afleveren

Cannabis 4

Fout

Je bent niet altijd een dealer als je wiet bij je hebt. Beneden de 30 gram wordt beschouwd als voor eigen gebruik. De politie neemt het dan wel in beslag, maar je krijgt geen boete.

Cannabis 5

Goed

Wiet en hasj versterken het gevoel van dat moment. Als je vrolijk bent, zal je over het algemeen vrolijker worden, maar als je je niet goed voelt, dan wordt dit gevoel versterkt

Cannabis 6

Fout

Het beïnvloedt je reactievermogen en is daarom niet toegestaan.

Cannabis 7

Goed

J|e kunt een psychose krijgen. Soms is het het begin van een psychische ziekte, zoals depressie, schizofrenie of angst. Het is niet bekend of blowen de ziekte ook kan veroorzaken. Wel kan het er voor zorgen dat het begint. Ook kun je een op zichzelf staande psychose krijgen. Dit betekent dat de klachten weer verdwijnen als je stopt met gebruik.

Cannabis 8

Fout

E is sprake van een omgekeerde tolerantie: hoe vaker je blowt, hoe minder je over het algemeen nodig hebt om het effect te voelen.

Antwoordenblad BEWUSTZIJSVERANDERENDE MIDDELEN

Bewustzijnsveranderend 1

Goed

Tripmiddelen omdat ze hallucinaties veroorzaken en ecodrugs omdat ze uit de natuur komen

Bewustzijnsveranderend 2

Fout

LSD wordt in het laboratorium gemaakt.

Bewustzijnsveranderend 3

Goed

Een bad trip betekent dat de gebruiker in een trip gevangen raakt. Dit kan zeer angstaanjagend zijn en tot paniek leiden. Met name als de trip niet goed valt en de ervaringen eng en bedreigend zijn.

Bewustzijnsveranderend 4

Goed

Alle tripmiddelen worden tot de harddrugs gerekend.

Bewustzijnsveranderend 5

Goed

Lichamelijk zijn ze niet verslavend, geestelijke verslaving treedt zelden op

Bewustzijnsveranderend 6

Goed

LSD is te krijgen als 'papertrips' en in de vorm van kleine tabletjes. Het meest gangbaar is de papertrip: een stukje papier waarop wat vloeibare LSD is gedruppeld. Het papier is vaak van een afbeelding voorzien. Ze lijken daardoor op hele kleine postzegels. De papertrip wordt op de tong gelegd, opgelost in een glas water of doorgeslikt.

Bewustzijnsveranderend 7

Fout

Omdat de sterkte van de paddo's varieert, bestaat altijd het risico van een te hoge dosering en dus een te heftige uitwerking. Bij hoge doseringen kunnen de maag, de lever en de nieren moeite hebben met paddenstoelen. De combinatie van paddo's met andere drugs of alcohol heeft onvoorspelbare effecten, die heel vervelend kunnen zijn. Paddo's kunnen een 'bad trip' veroorzaken die met angst en verwarring gepaard kan gaan. Wie psychiatrische of ernstige psychische problemen heeft, moet geen paddo's nemen. Mensen die in het verleden een psychose of depressie hebben gehad, lopen een verhoogd risico op een slechte uitwerking.

Bewustzijnsveranderend 8

Goed

Paddenstoelen worden gegeten. Er wordt ook wel thee van getrokken.

Bewustzijnsveranderend 9

Goed

Dit noemen we een flashback.

Bewustzijnsveranderend 10

Goed

In sommige cactussoorten (de peyote) zitten hallucinogenen. Ook in veelgebruikte kruiden als foelie en nootmuskaat zitten hallucinogenen, maar de hoeveelheid is zo klein dat hun effect niet te merken is.

Antwoordenblad GOKKEN

Gokken 1

Goed

Gokken is iets doen waarvan de uitkomst niet vooraf te voorspellen is en waaraan een risico van winnen of verliezen verbonden is. Je zet geld in en hoopt dat je wint. Kennis, kunde of vaardigheden spelen geen rol.

Gokken 2

Fout

Een gokkast bestaat uit drie of vier rollen met symbolen, zoals aardbeien, citroenen, sterren. Met 1 druk op de knop komen de rollen in beweging. Als ze stilstaan, ziet de speler een combinatie van symbolen: bijvoorbeeld één ster en twee citroenen. Elk symbool en elke combinatie van symbolen heeft een kans om voor te komen. Het is dus willekeurig, net als wanneer je met een dobbelsteen gooit. Hoe groot die kans is, ligt vast in de chip. Degene die op een gokkast speelt, heeft geen enkele invloed op de chip. Dat een gokker door veel op dezelfde gokkast te spelen de kast door kan krijgen en winst kan voorspellen, is onjuist. De chip bepaalt de kans op winst of verlies.

Gokken 3

Goed

Geestelijke verslaving kan optreden. Een speler kan steeds sterker naar het gokken verlangen. Aan het einde van de school- of werkdag wordt de gokker bijvoorbeeld zenuwachtig of gejaagd.

Gokken 4

Goed

Bij stoppen kunnen ontwenningverschijnselen ontstaan zoals hoofdpijn, vermoeidheid, trillingen of transpireren. Ook kunnen psychische klachten voorkomen zoals depressieve stemmingen, angsten, achterdocht, agressie, gevoelens van minderwaardigheid of schuld en soms zelfs zelfmoordgedachten.

Gokken 5

Fout

Dit zijn spelen waarvan je de uitkomst wel kunt beïnvloeden door je eigen inzicht of handigheid. Dit zijn behendigheidsspelen zoals flipperen en sommige computerspelen. Je kunt hier echter wel verslaafd aan raken!

Gokken 6

Fout

Het feit dat iemand met gokken geld kan winnen, maakt het spannend: hoe korter de tijd tussen het inzetten van geld en de uitkomst, hoe spannender het spel. Bij gokkasten en bij roulette weet een speler al na een paar seconden dat hij verloren of gewonnen heeft. Bij loterijen duurt het veel langer voor de uitslag bekend is.

Gokken 7

Fout

In de wet staat een aantal maatregelen om de risico's van het spelen op gokkasten te beperken. Het gaat om aspecten van de kast zelf (bijvoorbeeld informatie over je verlies of winst, maximaal toegestaan uurverlies, uitbetalingspercentage enz.). Verder mogen op plekken waar veel jongeren komen, zoals snackbars of sportkantines, geen gokkasten staan. In cafés mogen er maximaal twee staan. De wet stelt zulke strenge eisen aan gokkasten om mensen die daarop spelen te beschermen.

Gokken 8

Fout

Als er een vergunning is afgegeven is het casino niet illegaal. Er zijn naar schatting inmiddels rond de tweeduizend casino's op het internet. Deze casino's zijn illegaal, want ze hebben geen vergunning. De drempel om er eens te gaan gokken is erg laag: het is een kwestie van inloggen met een creditcardnummer en spelen maar. Alleen al in Nederland wordt er naar schatting per jaar zo'n honderd miljoen euro vergokt in virtuele casino's. De AGOG verwacht dat het aantal gokverslaafden door de laagdrempelige mogelijkheden van het gokken op internet de komende jaren - wanneer de gemiddelde incubatietijd van vijf jaar voorbij is - weer toe zal nemen.

Gokken 9

Fout

Persoonlijke eigenschappen kunnen ervoor zorgen dat de één verslingerd raakt aan het gokken en de ander niet. Als beginnende gokkers een paar keer winnen, kunnen ze te optimistisch worden over hun winstkansen. Veel gokkers denken dat zij een gokkast kennen en de kast kunnen verslaan. Ook worden zij meer opgewonden dan iemand die af en toe speelt. Heel wat gokkers geloven niet in toeval. Zij hebben geluksgetallen, een geluk automaat, geluksdagen, enzovoort. Gokkers die zich vervelen, eenzaam of depressief zijn, gebruiken het gokken om de spanning van alledag te vergeten.

Gokken 10

Goed

De volgende signalen duiden erop dat iemand te veel gokt:

- Teruggaan om verloren geld terug te winnen
- Zeggen dat je geld gewonnen hebt, terwijl dat niet zo is
- Vaker of langer gokken dan je echt wilt
- Opmerkingen krijgen over het gokken
- Je schuldig voelen over het gokken
- Willen stoppen met gokken en dat niet voor elkaar krijgen
- Gokken verborgen houden voor de omgeving
- Geld lenen en dat niet terugbetalen
- Wegblijven van school of werk

Als je drie of meer van deze signalen bij jezelf of iemand uit de omgeving herkent, kan er sprake zijn van een gokprobleem.

Antwoordenblad ROKEN

Roken 1

Waar

In 2008 overleden in Nederland 19.357 mensen aan de directe gevolgen van roken. Hierbij is het overlijden door passief roken nog niet eens meegeteld. Longkanker is nog steeds de ziekte die het meest wordt veroorzaakt door roken, gevolgd door COPD en hart- en vaatziekten.

Roken 2

Niet waar

Het goede antwoord is: Teer. Nicotine laat het hart sneller kloppen en zorgt o.a. voor een hogere bloeddruk en schade aan de binnenkant van de bloedvaten. Nicotine is ook de stof die roken verslavend maakt. Teer hoopt zich op in de longen waar het de gezonde longfunctie belemmert.

Roken 3

Niet waar

Dit aantal ligt veel hoger, ongeveer tussen de 15.000 – 20.000 mensen. Wereldwijd zijn dit er zelfs 4.000.000

Roken 4

Goed

1 week ong.	45 euro
1 maand is dan	180 euro
1 jaar is dan	2160 euro
10 jaar is dan	21.600 euro

Wat voor leuks de deelnemer zou kunnen kopen voor dat geld of zou hij/zij gaan sparen?

Roken 5

Goed

Al vanaf de jaren '70 daalt het aantal rokers in Nederland. In 1970 rookte nog 59% van de bevolking weleens, nu is dat 26.7 %. Roken is tegenwoordig dus veel minder gebruikelijk. Van de 10 mensen roken er 7 niet. Verandering van tijd, nu veel meer duidelijk over de gevolgen van roken en ziektes/sterf gevallen. Vroeger mocht er zelfs nog voor de klas worden gerookt en bijv. in het vliegtuig.

Roken 6

Fout

Hoewel het niet bij iedereen hetzelfde effect heeft, kunnen nicotinevervangende producten wel degelijk helpen bij het stoppen met roken. Ook zijn er speciale medicijnen waarvan het is bewezen dat ze helpen bij het stoppen met roken (Zyban en Champix). Deze medicijnen kunnen door een arts worden voorgeschreven. Ook zijn er talloze stoppen-met-roken-programma's die kunnen helpen bij het stoppen.

Roken 7

Goed

In totaal rookten alle Nederlandse rokers in 2008 25.000.000.000 sigaretten/shagjes! Dit is per roker gemiddeld bijna 7000 sigaretten/shagjes. Dit enorme aantal toont wel aan hoe groot het probleem is in Nederland.

Roken 8

Fout

Roken tijdens de behandeling vermindert juist de werking van verschillende medicatie. Rookstop zorgt ook voor afname van een depressie, angst en stress, verbeterde stemming en QOL vergeleken met hen die doorroken. Effecten op depressie, angst en stress na staken roken gelijk of groter dan tgv antidepressiva. Het is juist slechter en werkt de behandeling tegen en maakt dat medicatie minder goed werkt. Uit onderzoek is gebleken dat stoppen met roken een verminderde depressie, angst en stress en verbeterende kwaliteit van leven geeft. Dit effect is vergelijkbaar of zelfs effectiever dan antidepressiva.

Roken 9

Goed

BIJLAGE 14

WAT BEN IK: SUGGESTIES

Onderstaande lijst geeft slechts enkele voorbeelden. Het staat trainers vrij naar eigen inzicht dingen te bedenken die aansluiten bij de groep.

SOORTEN/NAMEN/AANVERWANTE TERMEN

Alcohol: bier, wijn, jenever

Heroïne: smack, bruin, papaver, opium, morfine, methadon

GHB: G, buisje, GBL

Cocaïne: wit, base-coke, crack, coke

Speed: amfetamine, methamfetamine

XTC: MDMA, 'kroontje', 'euro', 'smiley'.

Cannabis: wiet, hasj, Libanon, THC

Andere bewustzijnsveranderende drugs: LSD, paddo's, peyote-cactus, tripmiddel

Gokken: fruitautomaat, bingo, staatslot, casino

GEBRUIKSWIJZEN/ATTRIBUTEN

Alcohol: Fles, blikje, glas

Heroïne: chinezen, spuit(en), folie, aluminiumfolie, pijp

GHB: buisje, gootsteenontstopper, schoonmaakmiddel

Cocaïne: snuiven, basen, lijntje, base-pijp, folie

Speed: pil, poeder, snuiven

XTC: pillen, poeder

Cannabis: roken, joint, stickie, spacecake, waterpijp

Andere bewustzijnsveranderende drugs: pil, paddestoel, paddosoep, paddothee, postzegel, papertrip

Gokken: gokkast

LICHAAM: WELKE ORGANEN WORDEN AANGETAST/RISICO'S

Alcohol: mond, slokdarm, maag, lever, hart, hersenen

Heroïne: overdosis, ontsteking, AIDS

GHB: ademhaling, overdosis, 'out' gaan, stikken

Cocaïne: hart, beestjes, neus, longen, uitputting

Speed: oververhitting, hersenen, uitputting, beestjes, neus

XTC: oververhitting, hersenen, verkeerde pil, infectie, hart, lever

Cannabis: longen, geheugen, concentratie

Andere bewustzijnsveranderende drugs: hersenen, longen

Gokken: nvt

PSYCHISCHE EFFECTEN

Alcohol: ontspanning, depressie(f), angst(ig), vrolijk, agressie(f), aangeschoten, dronken, kater

Heroïne: ontspanning, high, warm, zorgeloos, slaperig

GHB: ontspanning, praterig, verwardheid, vrolijk

Cocaïne: energie(k), vrolijk, zelfverzekerd, agressie(f), paranoïde

Speed: energie(k), vrolijk, zelfverzekerd, agressie(f), paranoïde

XTC: energie(k), blij, overmoedig, depressie(f)

Cannabis: stoned, vreetkick, vrolijk, angst(ig)

Andere bewustzijnsveranderende drugs: hallucinatie, psychose, paniek, (bad) trip

Gokken: spanning, kick, zenuwachtig, gejaagd, onrustig, depressie, angst

ONTHOUDINGSVERSCIJNSELEN

Alcohol: trillen, zweten, koud, warm

Heroïne: ziek, trillen, zweten, koud, kippenvel, loopneus, buikkrampe

GHB: zweten, slapeloosheid, angst, verwardheid

cocaïne: nvt

Speed: tolerantie

XTC: tolerantie

Cannabis: slapeloosheid, somberheid, concentratieproblemen (bij mensen die veel en vaak gebruiken)

Andere bewustzijnsveranderende drugs: nvt

Gokken: hoofdpijn, vermoeidheid, trillingen, transpireren

GEDRAG

Liegen, bedriegen, stelen, onverschilligheid, ruzie, delict

OVERIG

Alcohol: blaastest

Heroïne: harddrugs, UC

GHB: snel uit bloed

Cocaïne: harddrugs, UC

Speed: harddrugs, UC

XTC: harddrugs, UC, houseparty, housemuziek

Cannabis: softdrugs, UC, psychose

Andere bewustzijnsveranderende drugs: harddrugs, UC

Gokken: geldprobleem, schulden

BIJLAGE 15 STELLINGEN LAGERHUIS

Onderstaande lijst geeft slechts enkele voorbeelden. Het staat trainers vrij naar eigen inzicht stellingen te bedenken die aansluiten bij de groep.

- Gebruik van zou gelegaliseerd moeten worden (*middel invullen dat van toepassing is*)
- Alcohol/Cannabis is te koop in de winkel/coffeeshop, dus valt de schadelijkheid ervan wel mee
- Verslaafd zijn aan, is een teken van zwakte (*middel invullen dat van toepassing is*)
- Als je echt wilt stoppen met, dan lukt je dat (*middel invullen dat van toepassing is*)
- Verslaving aan komt door (onverwerkte) problemen uit je jeugd (*middel invullen dat van toepassing is*)
- Eenmaal verslaafd, altijd verslaafd
- Van verslaafd zijn naar gecontroleerd gebruik is mogelijk
- Als een drug niet lichamelijk verslavend is, valt de schadelijkheid wel mee
- Als je genoeg geld hebt, krijg je geen probleem met gokken/drugs/alcohol
- Gokken/alcoholgebruik zou verboden moeten worden
- Iedereen drinkt, dus is het niet zo schadelijk
- Blowen kan geen kwaad
- Als je maar lang genoeg gokt, wint je vanzelf je geld terug



Alcoholvrije Cocktails

In deze receptenwaaier vind je recepten voor een lekker drankje op een warme zomerdag of voor een gezellig avondje met vrienden, om zelf klaar te maken.

!!!!PROOST!!!!

Recepten- waaier



De BOB cocktail Ingrediënten:

- 10 cl. Sinaasappelsap
- 6 cl. Ananassap
- 2 cl. Vers geperst citroensap
- 2 cl. Maracuja siroop
- **Decoratie:** schijfje citroen



Bereidingswijze:

- Doe alle ingrediënten behalve het schijfje citroen met 4 a 5 ijsblokjes in een cocktailshaker.
- Schud het geheel ongeveer 15 seconden krachtig door elkaar.
- Doe 3-4 ijsblokjes in een glas en giet daar de inhoud van de shaker door een barzeef overheen.
- Snijd het schijfje citroen tot het midden in en steek het op de rand van het glas.

Oranje Boven

Ingrediënten:

- 20 cl. Sinaasappelsap
- 6 cl. Passievruchtnectar
- 2 cl. Amandelsiroop
- 2 cl. Room
- **Decoratie:** 1/4 citroen, gemalen amandelen



Bereidingswijze:

- Draai de rand van het cocktailglas door een citroen en doop het in de geraspte amandelen op het bord.
- Verwijder het teveel aan amandelen door zacht tegen het glas te tikken.
- Doe alle ingrediënten met 4 ijsblokjes in de shaker en schud het geheel ongeveer 15 seconden krachtig door elkaar.
- Doe 3-4 ijsblokjes in het cocktailglas en giet de inhoud van de shaker door de barzeef heen.

Aloha

Ingrediënten:

- 10 cl. Ananassap
- 5 cl. Appelsap
- 4 cl. Sinaasappelsap
- 1 cl. Vers geperst citroensap



Bereidingswijze:

- Doe alle ingrediënten met wat ijsblokjes in de shaker.
- Sluit de shaker en schud.

Giet de inhoud van de shaker in een glas (gedompeld in suiker om er een lekker suikerrandje op te laten komen).

Pepermunt in ijs Ingrediënten:

- Koude zwarte thee
- 2 cl. Vers geperst citroensap
- 4 cl. Pepermuntsiroop



Bereidingswijze:

- Vul het glas met wat ijsblokjes.
- Giet daar thee, citroensap en pepermuntsiroop overheen.
- Roer alles goed door elkaar.

The Pink Panther Ingrediënten:

- 10 cl. Sinaasappelsap
- 6 cl. Grapefruitsap
- 1 cl. citroensap
- 2 cl. Grenadinesiroop
- 2 cl. limoensap



Bereidingswijze:

- Doe de ingrediënten met 4 ijsblokjes in een shaker.
- Sluit de shaker en schud het geheel.
- Doe 3-4 ijsblokjes in het longdrinkglas en giet de inhoud van de shaker daarin.
- Serveer met een rietje en met wat fruit.

Een Aardbeien Droom

Ingrediënten:

- 250 aardbeien
- 1 mango
- 250 ml vers sinaasappelsap



Bereidingswijze:

- Pureer de aardbeien (laat 4 mooie exemplaren heel) en de mango samen met het sinaasappelsap.
- Verdeel het over 4 mooie, feestelijke glazen.
- Maak een inkeping in de 4 hele aardbeien en zet op elke glasrand een aardbei.

Kokosnoten, Kokosnoten Ingrediënten:

- 8 cl. Ananassap
- 4 cl. Sinaasappelsap
- 2 cl. Kokossirop
- 2 cl. Room



Bereidingswijze:

- Doe alle ingrediënten met 4 ijsblokjes in de shaker.
- Sluit de shaker en schud het geheel ongeveer 15 seconden door elkaar.
- Doe 2-3 ijsblokjes in het glas en giet de inhoud van de shaker daar door de barzeef overheen.
- Serveer met een rietje.

Een Tropische Cocktail

Ingrediënten:

- 8 cl. Sinaasappelsap
- 8 cl. Ananassap
- 2 scheutjes vers geperst citroensap
- 2 cl. Groene pepermuntsirop
- 2 cl. Kokossirop



Bereidingswijze:

- Doe alle ingrediënten met 4 ijsblokjes in de shaker.
- Sluit de shaker en schud het geheel ongeveer 15 seconden door elkaar.
- Doe 3-4 ijsblokjes in het longdrinkglas en giet de inhoud van de shaker daar door de barzeef overheen.

In de mix (voor 10 glazen)

Ingrediënten:

- 3 dl sinaasappelsap
- 1,5 dl kersensiroop
- 3 citroenen
- 3 dl mineraalwater
- 10 kersen



Bereidingswijze:

- Pers de citroenen uit.
- Voeg de sinaasappelsap, kersensiroop en het mineraalwater toe.
- Meng alles goed door elkaar.
- Serveer in mooie glazen en ganeer met een kers.

Onder de Zon (voor 10 glazen) Ingrediënten:

- 0,5 liter sinaasappelsap
- 1 liter koude karnemelk
- Basterdsuiker
- **Decoratie:** schijfjes sinaasappel



Bereidingswijze:

- Prak de bananen in een kom goed fijn.
- Voeg de karnemelk toe.
- Voeg sinaasappelsap en basterdsuiker naar smaak toe en mix alles met een mixer.
- Serveer de cocktail in hoge glazen en garneer elk glas met een rietje en schijfje sinaasappel.

TERUGGAAN OM VERLOREN GELD TERUG TE WINNEN

ZEGGEN DAT JE GELD GEWONNEN HEBT, TERWIJL DAT NIET ZO IS

VAKER OF LANGER GOKKEN DAN JE ECHT WILT

OPMERKINGEN KRIJGEN OVER HET GOKKEN

JE SCHULDIG VOELEN OVER HET GOKKEN

**WILLEN STOPPEN MET GOKKEN EN DAT NIET VOOR ELKAAR
KRIJGEN**

GOKKEN VERBORGEN HOUDEN VOOR DE OMGEVING

GELD LENEN EN DAT NIET TERUGBETALEN

WEGBLIJVEN VAN SCHOOL OF WERK

OOK ALCOHOL EN DRUGS GEBRUIKEN

BOOS WORDEN OP MENSEN DIE VEEL GELD HEBBEN

OM ALLES GAAN HUILEN

EEN BAAN ZOEKEN WAAR JE VEEL GELD MEE KAN VERDIENEN

STEEDS NIEUWE GOKKASTEN UITPROBEREN

VEEL COMPUTERSPELLETJES DOEN

Naam deelnemer:

Datum:

Trainers:

Algemeen

Algehele indruk deelnemer (vooraf,tijdens, na)

BIB-items gebruiken:

- **Aanwezigheid**
- **Openheid; Inspanning voor verandering**
- **Inzet tijdens en tussen de zittingen**

Overzicht van de onderwerpen:

- **Kennismaken met elkaar en de module**
- **Middelen en hun werking**
- **Wat is verslaving**
- **Craving**
- **Alcohol**
- **Heroïne**
- **GHB**
- **Cocaïne**
- **Speed**
- **XTC**
- **Cannabis**
- **Overige bewustzijnsveranderende middelen**
- **Gokken**
- **Afsluiting en evaluatie**

Resultaat: Wat heeft de deelnemer geleerd tijdens de module?

T.a.v. gestelde doelen

- **Wat vindt de deelnemer zelf (eigen doelen)**
- **Hoe denken de trainers erover**
- **Indruk afdeling/pb-er/bv-er**

Gebruik maken van DROS-items

- 1.2 Besef van risico, risicofactoren en gevaarsignalen**
- 2.1 Erkennen van de huidige noodzaak van professionele zorg**
- 4.3 Regelconformiteit**
- 4.4 Transparantie / openheid**
- 6.2 Coping met risicovolle drang**
- 6.3 Coping met overige stressoren**
- 13.1 Attitude tegenover problematisch middelengebruik**
- 13.2 Aanspreekbaarheid op het onderwerp middelengebruik**
- 13.3 Aanspreekbaarheid op het onderwerp middelen / gokken**

PMT & Drama

Samenvatting en advies

Mening van de deelnemer

Bijlagen: optioneel: eigen verhaal/voorbereiding van de les

BIJLAGE 19 BIJZONDERE DOELGROEPEN

In het algemeen geldt dat elke deelnemer uniek is en dat het de taak is van de trainers om hier voldoende bewust van te zijn en eventueel tempo of inhoud op aan te passen.

Er zijn echter ook ervaringen opgedaan met het aanpassen van de module aan specifieke doelgroepen. Met dergelijke aanpassingen is het in principe mogelijk om alle subgroepen van cliënten te laten profiteren van de motivatiemodule.

Hieronder staan een aantal voorbeelden van specifieke doelgroepen en aanpassingen.

PSYCHOTISCHE STOORNIS

Bij cliënten met een psychotische stoornis moet, naast de verstandelijke beperking en eventuele cognitieve beperkingen a.g.v. middelengebruik, ook rekening gehouden worden met de specifieke beperkingen als gevolg van de psychotische stoornis. Te denken valt aan: trage informatieverwerking, verminderd concentratievermogen en geheugenproblematiek. Daarnaast is er vanuit de psychotische beleving vaak meer sprake van wantrouwen en angst.

De ervaring leert dat de motivatiemodule ook geschikt is voor deze doelgroep. Wel is het nodig aanpassingen te maken. Te denken valt aan:

- meer tijd uittrekken voor het creëren van een veilige sfeer, bijvoorbeeld:
 - laagdrempelig beginnen, bijvoorbeeld met het versieren van de deelnemersmap
 - nog meer nadruk op doen (minder op praten)
 - aanwezigheid van een vertrouwde begeleider (in ieder geval in de beginfase)
 - een groep vormen van cliënten die elkaar al kennen
 - groepsgrootte aanpassen (maximaal 4)
- tempo aanpassen
 - Kortere sessies, circa 30-45 minuten
 - Meer tijd uittrekken voor inloop (koffie drinken) en afronding
 - Kleinere brokjes informatie aanbieden
 - Je beperken tot de kern van de informatie, niet teveel eromheen vertellen
 - Veel herhalen binnen de sessies
- laagdrempelige werkvormen
 - gebruik maken van picto's en plaatjes
 - maken van een collage is een laagdrempelige manier om in gesprek te raken over de middelen
 - filmmateriaal gebruiken
 - werken aan de hand van quiz-vragen werkt goed
 - onderdeel eigen voorbereiding is bij deze doelgroep niet aan de orde, tenzij ingeschat wordt dat een deelnemer dit wel (aan)kan
- Meer aandacht voor de transfer
 - aanwezigheid van een (vertrouwde) begeleider die theorie tussen de sessies in herhaalt en praktijkvoorbeelden bespreekt en verbindt aan de theorie.

- of: trainers verzorgen een uitgebreidere terugkoppeling aan begeleiding of netwerk en zijn tussen de sessies in beschikbaar voor vragen, advies of een kort gesprek met de deelnemer(s)

NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL

Ook voor deze groep cliënten geldt dat ze andere of meer cognitieve problemen kunnen hebben. De aanpassingen die genoemd staan bij tempo aanpassen bij psychotische problematiek kunnen ook voor deze doelgroep van toepassing zijn. Ook de aanwezigheid van een begeleider, die kan zorgen voor een goede transfer naar de afdeling en tussen de sessies door onderdelen kan herhalen met de deelnemer, is aan te raden.

HECHTINGSPROBLEMATIEK/PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

Bij kwetsbare cliënten kost vooral het neerzetten van een veilige sfeer en het opbouwen van vertrouwen veel tijd. Door veel aandacht te hebben voor het creëren van sfeer en veiligheid kun je deze cliënten over een drempel heen helpen, waardoor zij naar verwachting beter kunnen profiteren van de inhoud van de module. Zie voor ideeën 'meer tijd uittrekken voor het creëren van een veilige sfeer bij psychotische problematiek.

WORKEEN

Naam: Henk.....

Datum: 12 februari 2013...

Trainers: Peppie en Cokkie

Algemeen

Algehele indruk deelnemer (vooraf,tijdens, na)

Henk deed goed mee tijdens de module. Ook opdrachten maakte hij trouw. In het begin van de module is hij ambivalent over zijn gebruik. Aan de ene kant ziet hij dat hij een probleem heeft met middelen. Aan de andere kant vindt hij dat hij best in de toekomst gecontroleerd zou kunnen gebruiken. Tijdens de module is hij hier over gaan nadenken. In de laatste bijeenkomst heeft hij aangegeven dat het toch best moeilijk zou kunnen worden in de toekomst. Hij is gemotiveerd om tijdens een vervolgmodule dit verder te onderzoeken

BIB-items gebruiken

- **Aanwezigheid**
Henk is één les afwezig geweest omdat hij op ziek was.
- **Openheid; Inspanning voor verandering**
Henk is open over zijn gebruik. Hij vertelt veel en graag over zijn verleden. Waarschijnlijk heeft hij dit ook nodig om te verwerken. Henk is ook open over zijn wensen voor de toekomst en zijn ambivalentie.
- **Inspanning voor verandering**
Henk deed goed mee en maakte de opdrachten trouw. Hij is gaan twijfelen over zijn besluit om later gecontroleerd te gaan gebruiken
Omgang met gestelde doelen
Henk heeft de doelen van de module duidelijk behaald. Hij praat steeds makkelijker over gebruik en is aan het denken gezet.
- **Inzet tijdens en tussen de zittingen**
Henk zet zich goed in tijdens de module.

Inhoud van de module

Overzicht van de onderwerpen:

1. Kennismaking met elkaar en de module

Henk is direct erg open over zichzelf en over zijn gebruik. Hij praat veel en graag. Hierbij laat hij niet altijd ruimte voor anderen. Trainers mogen hem hierin wel afremmen.

2. De middelen en wat is verslaving

Henk weet welke middelen er zijn en globaal welke werking ze hebben. Hij praat goed mee over wat verslaving is en de voorbeelden die genoemd worden. Hij vindt dat hij verslaafd was, maar dat hij het nu niet meer is.

3. Craving

Henk zegt in eerste instantie nooit meer trek te hebben. Bij doorvragen blijkt dat hij niet goed weet wat ermee bedoeld wordt. De uitleg kan hij goed volgen. Hij herkent dan ook wel signalen van trek bij zichzelf.

4. Alcohol

Henk heeft tijdens deze les zijn verhaal gedaan. Hij heeft verteld dat hij vroeger dagelijks dronk. In tijden dat hij niet werkte dronk hij van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Als hij wel een baan had, dan begon hij pas na het werken. Hij dacht dan overdag wel vaak aan drinken. Van drinken werd hij losser, maar ook vaak agressief. Hij heeft zijn vriendin vaak geslagen als hij dronken was. Als hij dit vertelt, krijgt hij tranen in zijn ogen. Hij zou graag later in de weekenden 2 of 3 glazen bier willen blijven drinken, maar hij wil absoluut nooit meer iemand slaan. Dit is een belangrijke reden voor hem om het in de hand te houden. Als een andere deelnemer met hem in discussie gaat hierover en stelt dat dit niet kan, want 'eenmaal verslaafd, altijd verslaafd' wordt Henk stil. Aan het eind van de bijeenkomst geeft hij aan dat hij dit wel lastig vindt om te horen.

5. Cannabis

Henk geeft in het begin van de les aan dat hij heeft nagedacht over gecontroleerd gebruik van alcohol en hij is toch wel bang dat hem dit niet zal lukken. Het blijft echter wel zijn wens. Hij legt zelf de link naar gebruik van cannabis. Hiermee had hij minder problemen dan alcohol, maar misschien is het roken van 1 jointje toch wel lastig, omdat je altijd meer wilt, aldus Henk.

6. Cocaïne

Henk heeft vroeger in de weekenden cocaïne gebruikt. Hij luistert goed naar het verhaal van een andere deelnemer. Hij stelt ook kritische vragen. Zelf heeft hij over cocaïne besloten dat hij het nooit meer wil gebruiken, omdat hij er achterdochtig van wordt.

7. Gokken

Henk heeft een jaar of twee gegokt. Hij speelde vooral op fruitautomaten en kon niet meer stoppen als hij eenmaal was begonnen. Hij kwam hierdoor in financiële problemen. Hij is er zelf mee gestopt en wil het ook absoluut niet meer. Tijdens verlof heeft hij gemerkt dat hij het best moeilijk vindt om langs een fruitautomaat te lopen.

Resultaat: Wat heeft de deelnemer geleerd tijdens de module?

T.a.v. gestelde doelen

- Wat vindt de cliënt zelf (eigen doelen)
Henk zegt dat hij de module heel goed vond. Hij is echt aan het denken gezet en durft nu eerlijk te zijn over wat hij denkt en voelt. Hij wil graag in de vervolgmodule onderzoeken of zijn wens om gecontroleerd te gebruiken haalbaar is.
- Hoe denken de trainers erover
Henk laat een duidelijke ontwikkeling zien. Hij praat vanaf het begin open over zijn gebruik, hij is tijdens de module beter gaan luisteren naar anderen. Hierdoor ontstond ook ruimte om te gaan twijfelen over zijn wensen t.a.v. toekomstig gebruik. Hij is hier erg open over geweest en staat open voor ideeën van anderen.
- Indruk afdeling/pb-er/bv-er
Op de afdeling ziet men dat Henk opener is geworden over trek en verslaving. Henk ging volgens pb-er graag naar de module.

Gebruik maken van DROS-items

1.2 Besef van risico, risicofactoren en gevaarsignalen

Henk had niet zo'n goed beeld van zijn risicofactoren. Hij is wel aan het denken gezet, Ook herkent hij trek beter. Het is goed om hier in Mijn Gebruik verder op in te gaan.

2.1 Erkennen van de huidige noodzaak van professionele zorg

Henk ziet de noodzaak in van professionele zorg, zeker op het gebied van verslaving en wil dan ook zo snel mogelijk door met de module Mijn Gebruik.

4.3 Regelconformiteit

Henk heeft zich keurig gehouden aan de (spel)regels vooraf aan de module opgesteld.

4.4 Transparantie / openheid

Henk is open over zijn eigen gebruik, hij durft zich hierin kwetsbaar op te stellen in de groep.

6.2. Coping met risicovolle drang

Henk herkent trek beter en kan deze weerstaan. Het is goed om hier in Mijn Gebruik verder op door te gaan.

6.3. Coping met overige stressoren

Henk kan goed om gaan met veranderingen tijdens de module. Hij denkt mee over oplossingen.

13.1 Verlangen naar middelengebruik of gokken

Henk herkent trek beter en maakt dit tijdens de module bespreekbaar.

13.2 Idealiseren van middelengebruik / gokken

Henk wil graag gecontroleerd alcohol en cannabis gebruiken. Hij heeft echter wel duidelijk wat de nadelen zijn van gebruik. Ook de voordelen kan hij goed benoemen.

13.3 Aanspreekbaarheid op het onderwerp middelen / gokken

Henk is zeker aanspreekbaar op het onderwerp middelengebruik. Verdieping wordt op prijs gesteld en heeft hem aan het denken gezet.

PMT & Drama

Henk heeft het aanbod PMT & drama op het gebied van verslaving gevolgd. Zie hiervoor de verslagen die gemaakt zijn door PMT en drama therapeut.

Samenvatting en advies

Samenvatting

Henk is vanaf het begin aan actieve, open deelnemer. Hij heeft geleerd wat trek is en kan het beter herkennen. Hij is aan het denken gezet over zijn besluit om gecontroleerd te blijven gebruiken (alcohol en cannabis).

Advies

Het advies is de module Mijn Gebruik in de groep. In deze module kan Henk verder nadenken over de (on)mogelijkheden van gecontroleerd gebruik en een besluit nemen.

Mening

'Ik vind het een positief verslag. Ik ben het er helemaal mee eens'