



Leven zonder alcohol en drugs

Ge-zonder leven!!

Handboek voor trainers

Vaardigheidstraining

 **trajectum**

Colofon

Auteur : Maria Trentelman
Met dank aan (co)trainers : Morwenna Nieuwold, Fokko Hospers, Corina van den Bosch,
Klaartje Verhagen, Sylvia Michels
En aan : alle deelnemers die met 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
Trajectum/ Kenniscentrum
Hanzeallee 4
8000DA 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
Les A Kennismaken met elkaar en terugval.....	15
V 1 Stoppen na een uitglijder/ terugval	21
V 2 Melden van een uitglijder/ terugval	27
V 3 Hulp vragen (van een druk bezet iemand)	35
V 4 Vertellen dat je niet meer gebruikt	41
V 5 Drugs weigeren van een dealer.....	47
V 6 Weigeren van drugs/alcohol van familie/vrienden	53
V 7 Omgaan met spanning en stress	59
V 8 Baas zijn over eigen gedachten.....	65
V 9 Probleem oplossen	71
V10 Omgaan met craving.....	77
Les Z Het maken van het terugval preventieplan	83
Afsluiting	87
Werkboek voor de deelnemers: Informatiebladen/ Opdrachten.....	89
Bijlagen	133

1. INLEIDING

Dit handboek is geschreven voor trainers van de vaardigheidstraining. Het bevat het draaiboek van de training en informatie over de organisatie en uitvoering ervan. Daarnaast is achtergrondinformatie over het behandelprogramma GzL en de plaats daarbinnen van de vaardigheidstraining 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 begeleidingsstijl 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 besef 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 VAARDIGEHEIDSTRAINING

Doelen

De vaardigheidstraining is de derde module van 'Ge-zonder leven', en is bedoeld voor deelnemers die besloten hebben te stoppen (of te matigen) met het gebruik van middelen en gekozen hebben voor een gezondere levensstijl. De vaardigheidstraining versterkt de tijdens de eerste twee trainingen (de Motivatiemodule en 'Mijn gebruik') verworven kennis en breidt deze uit.

De deelnemers leren specifieke sociale vaardigheden aan voor het vermijden van drugs en alcohol (en gokken) en ontwikkelen meer aangepaste gewoontes en gedragalternatieven. Sociale vaardigheden zijn essentieel bij bijvoorbeeld het weigeren van een aanbod, het melden van een terugval, het oplossen van problemen en het vragen om ondersteuning.

Uitgangspunten

De module is gericht op het vasthouden van de bereidheid voor behandeling van hun verslaving en het leren en trainen van alternatief gedrag.

Hierbij zijn de volgende aspecten van groot belang:

1. Aansluiten bij de deelnemer
 - Het aantal lessen per vaardigheid staat niet vast. Hoeveel lessen nodig zijn wordt aan het eigen inzicht van de trainers overgelaten en zal beïnvloed worden door onder andere samenstelling (aantal deelnemers, type verslaving) en leertempo van de groep.
 - De totale duur van de training zal ongeveer een half jaar duren uitgaande van één les per week. Omdat deze termijn voor sommige deelnemers moeilijk te overzien is worden per vaardigheid deelcertificaten uitgereikt.
 - Er kan gewerkt worden met een vaste groepssamenstelling, maar ook kan men werken met een open groep waarin nieuwe deelnemers kunnen instromen of deelnemers tijdelijk even kunnen stoppen.
2. Verantwoordelijkheid vergroten
 - 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.
 - Deelnemers kunnen ervoor kiezen bepaalde vaardigheden extra te trainen

Groep of individueel

De vaardigheidstraining 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 bewuster 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.

Er zijn succes ervaringen opgedaan, o.a. ambulante, waarbij rollenspelen met de trainer worden gedaan in de eigen omgeving van de deelnemer.

Aantal lessen en opbouw

Het aantal lessen staat niet vast. Daarom zijn de lessen ook niet genummerd en begint de training met Les A en eindigt met les Z. Hoeveel lessen daartussen zullen zitten, wordt aan het eigen inzicht van de trainers overgelaten en zal beïnvloed worden door onder andere samenstelling (aantal deelnemers, type verslaving) en leertempo van de groep. Per vaardigheid wordt wel een gemiddeld aantal lessen aanbevolen (suggesties voor de trainer). De totale duur van de training zal ongeveer een half jaar duren uitgaande van één les per week. Omdat deze termijn voor sommige deelnemers moeilijk te overzien is worden per vaardigheid deelcertificaten uitgereikt.

De lessen duren elk anderhalf uur. Trainers kunnen naar eigen inzicht een korte pauze inlassen tijdens de les.

Per vaardigheid staan de doelen voor de deelnemers en enkele suggesties voor de trainer genoemd.

In de training worden 10 vaardigheden getraind.

De eerste les (Les A) is een introductie van de training. Hierin wordt uitleg gegeven over de opbouw en de inhoud van de training. Ook worden er zakelijke afspraken gemaakt over tijd, plaats, pauze, vertrouwelijkheid en dergelijke. Tenslotte wordt het begrip terugval geïntroduceerd.

In de eerste lessen blijft terugval centraal staan. Dit is van belang omdat de deelnemers na de tweede training een besluit hebben genomen over hun gebruik (stoppen of matigen). Bij de doelgroep ontstaat dan gemakkelijk de idee dat een besluit gelijk staat

aan uitvoeren. In de praktijk blijkt uitvoeren en volhouden veel ingewikkelder en is er een verhoogd risico op terugval. Om te voorkomen dat deelnemers daardoor teleurgesteld of zelfs in paniek raken, leren we eerst vaardigheden aan om daarmee om te gaan (vaardigheid 1 en 2). Bovendien wordt daarmee duidelijk gemaakt dat het moeilijk is en dat het ook niet heel erg is als je een keer terugvalt. Dat dit juist iets is waar je van kan leren, en waar deelnemers zich niet voor hoeven te schamen.

Voorkomen van een terugval is natuurlijk beter en dat doel staat centraal bij vaardigheden 3 t/m 10.

Overzicht van de tien vaardigheden:

1. Stoppen na een terugval.
2. Melden van een terugval.
3. Hulp vragen (van een druk bezet iemand).
4. Vertellen dat je niet meer gebruikt.
5. Weigeren van drugs van een dealer.
6. Weigeren van drugs/alcohol van vrienden en familie.
7. Omgaan met spanning en stress.
8. Baas zijn over eigen gedachten.
9. Probleem oplossen
10. Omgaan met craving.

Instructiefilm

Bij de eerste 6 vaardigheden is een instructiefilm gemaakt.

Deze instructiefilm is ontwikkeld in samenwerking met cliënten, die in behandeling waren bij Trajectum. Het is namelijk belangrijk dat deelnemers zich kunnen identificeren met het rolmodel, de hoofdpersoon in de film.

De film bestaat uit een doorlopend, spannend, verhaal en kan zo ook afgespeeld worden. In de introductie van de film wordt kennisgemaakt met de spelers.

In de film wordt aandacht besteed aan zelfinstructie (interne stem), de film is zo samengesteld dat het rolmodel op hetzelfde punt in zijn behandeling is als de deelnemers aan de training. Er wordt in de film steeds een link gelegd met de training. Zo kunnen we bijvoorbeeld volgen wat de hoofdpersoon denkt door middel van de voice-over, de interne stem.

Deelnemers overschatten zichzelf vaak en denken dat ze zonder veel problemen van drugs en alcohol af kunnen blijven. De hoofdpersoon laat op adequate wijze zien dat het in het dagelijks leven niet zo gemakkelijk is en dat de verleiding toch kan toeslaan. Dat je dus steeds alert moet blijven.

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 oefenen van vaardigheden mag niet beperkt blijven tot de training zelf. Het is belangrijk dat de deelnemer oefent in echte situaties met geleerde vaardigheden als hij daaraan toe is. Hierbij is een belangrijke taak weggelegd voor de ondersteuners in de eigen omgeving van de deelnemer, om de deelnemer hierbij te ondersteunen.

Deelnemers krijgen opdrachten die kunnen variëren van het leren van de stappen tot het bedenken van moeilijke situaties om in de training te oefenen. Indien mogelijk worden zij uitgedaagd geleerde vaardigheden te gaan oefenen in het echt (bijvoorbeeld: een vriend vertellen dat je niet meer gebruikt).

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 training kan met een open groep gewerkt worden. Verondersteld wordt dat cliënten dan verder zijn in hun behandeling, meer zelfvertrouwen hebben en bekend zijn met de trainers. Bovendien ligt dan het accent meer op het trainen van vaardigheden. Praktisch/ organisatorisch biedt dit cliënten ook de mogelijkheid om op elk moment in te stappen en/ of specifieke vaardigheden extra te trainen, of soms even een pauze in te lassen.

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!

Het uitvoeren van de rollenspellen

Er wordt in deze training veelvuldig gebruikt gemaakt van rollenspellen.

In korte scènes (gesimuleerde situaties) uitgevoerd door trainer en deelnemer of door twee deelnemers, worden vaardigheden die nodig zijn in het dagelijkse leven aangeleerd.

Met behulp van de trainer oefenen deelnemers met de vaardigheden. Ze leren wat en hoe ze het moeten zeggen. Omdat het niet echt is maar lijkt op een echte situatie, is het minder spannend voor de deelnemer. Hoe meer de deelnemer oefent en zich de vaardigheid eigen maakt, des te groter is de kans dat hij deze vaardigheden zal gebruiken in echte situaties die zich voordoen.

Bij het uitvoeren van de rollenspellen geven de trainers instructies en begeleiden zij de deelnemers door middel van prompting van specifieke gedragingen, modeling en het geven van aanwijzingen ter verbetering.

Bij het spelen zijn trainers zowel actief bij het spelen als bij het observeren.

Het evalueren van de prestatie van een deelnemer gaat in drie stappen. Observeer nauwkeurig het spel (opnemen en weer afspelen kan ook):

- Wat zijn de sterke punten van de deelnemer (correct gedrag)?
- Wat zijn de zwakke punten van de deelnemer (ontbreken van gewenst gedrag: vlakke stem, slungelige houding, geen goed contact....)?
- Zijn er excessen: gedrag dat storend is (opdringerig, aanmatigend, opzichtig....)?

Tips voor de trainers bij rollenspellen

Richt je bij de beoordeling op specifieke verbale en non-verbale gedragingen (houding, stemvolume en toon). Let op de woordkeus van de deelnemer en wees bedacht op uitspraken die juist reacties uitlokken die strijdig zijn met het doel van de training.

Geef de deelnemers steeds positieve feedback aan het eind van een scène.

Verwoord feedback in termen van specifiek gedrag, niet in algemene termen.
(Bijvoorbeeld: 'Dat was geweldig, Henk! Je keek jouw vriend recht in de ogen en je maakte je stem krachtiger').

Nodig deelnemers uit om het rollenspel te evalueren. Zo blijft iedereen actief en betrokken.

Speel zodanig in op opmerkingen van deelnemers dat zij ook de effectieve gedragingen benadrukken. Dat draagt bij aan een positief (leer)klimaat: Wat was goed en wat kan eventueel beter (tips).

Doe suggesties voor verbetering in plaats van te wijzen op tekortkomingen en stimuleer deelnemers daarmee te oefenen.

Neem actief deel aan spel en doe het voor (modeling).

Ook kan de trainer inbreken in het spel, het spel stopzetten om instructies/tips te geven, uiteraard op opbouwende wijze.

Tijdens het spelen en herhaald oefenen wordt het gedrag van de deelnemer 'bijgeschaafd' (shaping), door systematisch toenemende verbeteringen te bekrachtigen, die steeds meer in de buurt komen van het gewenste gedrag. Herhaaldelijk oefenen en feedback zullen zelfvertrouwen en verwachtingen met betrekking tot de eigen doeltreffendheid doen toenemen.

Overwin weerstand tegen rollenspelen weg bij de deelnemers door ze zo snel mogelijk te laten meedoen aan een spel. Door het doen neemt angst snel af. Voorwaarde is een prettige sfeer te creëren van acceptatie, tolerantie en optimisme. Straal warmte, enthousiasme en empathie uit naar weigerachtige deelnemers. Levendigheid en spontaniteit brengen een positief leerklimaat tot stand. Door een rollenspel te starten met de meest enthousiaste deelnemers wordt de kans vergroot dat de anderen ook over de drempel komen.

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.

Soms kunnen tijdens de lessen 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). Zo kunnen deze op een passend moment geïntegreerd worden in de lessen.

Voor de vaardigheidstraining is een ruimte noodzakelijk die groter is dan ruimtes die doorgaans gebruikt worden voor trainingen. In verband met het spelen en opnemen van rollenspelen moet er voldoende ruimte zijn voor deelnemers om zich vrij te kunnen bewegen.

Zorg ervoor dat de opname- en afspeelapparatuur in orde is. Zorg, in verband met het doen van rollenspelen, voor voldoende attributen om het spel echter te doen lijken. Denk aan een telefoon, pen en papier, voorwerpen die de attributen voor druggebruik moeten voorstellen en een paar extra stoelen.

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

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 herhalen van een aantal onderdelen, een vervolg maar dan individueel of 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)

LES A KENNISMAKEN, UITLEG VAN TRAINING, TERUGVAL

Doelen

- De deelnemer maakt kennis met de andere deelnemers en met de trainers.
- De deelnemer weet wat het doel en de inhoud van de training is.
- De deelnemer kent de spelregels tijdens deze training.
- De deelnemer vertelt wat hij verwacht te leren in deze training.
- De deelnemer leert dat hij bij een uitglijder niet terug bij af is.

Vorbereiding

- ◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften;
- Koffie, thee en verdere benodigdheden;
- Mappen voor de deelnemers:
 - o voorblad; (grafische afdeling)
 - o informatie over inhoud en doel van de training en over terugval (infobladen, les A);
 - o spelregels (A.1 bijlagen);
 - o opdracht.
- Evaluatieformulier/presentielijst (bijlage A.2).
- Pennen/papier.
- Kopieën van het 'terugvalpreventieplan' (TVP-plan), de SOS-kaart en het eindverslag van de deelnemers van de Training 'Mijn Gebruik'.
- Kopieën van de motivatiecirkel en de kaarten (bijlage training 'Mijn Gebruik').

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, elkaar te steunen en te accepteren.

Trainers zijn deskundig op het gebied van verslaving, maar geen ervaringsdeskundigen. Deelnemers weten als geen ander hoe moeilijk het is om te stoppen met gebruik en dit vol te houden en kunnen met die ervaring elkaar heel goed begrijpen en steunen. Er heeft misschien wat tijd gezeten tussen deze training en de vorige. Dan is het belangrijk om kennis op te halen, motivatie aan te wakkeren en na te vragen hoe het met iedereen gaat.

Net als in de vorige training zal in elke les gevraagd worden hoe het met hun motivatie gesteld is aan de hand van de motivatiecirkel. Vraag ook na of er ook deelnemers teruggevallen zijn.

Deze vraag en de vaardigheid van vandaag kunnen weerstand oproepen. Deelnemers die beweren dat ze nooit meer zullen terugvallen. Het kan angst oproepen. Het kan zijn dat deelnemers de trainers verwijten dat zij op deze manier trek en terugval aanwakkeren. Er kunnen deelnemers zijn die niet willen oefenen. Luister naar hun bedenkingen en twijfels en leg uit dat onthouding het hoogste doel is, maar dat het goed is om voorbereid te zijn op een mogelijke terugval. Juist omdat zij al zo ver zijn in hun behandeling en meer vrijheden hebben, is het risico op terugval ook groter. Door te oefenen wat je dan kunt doen, kun je de schade beperkt houden.

20 min. Inleiding training; uitleg doelen, inhoud en spelregels

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

Welkom bij de 'Vaardigheidstraining'. Fijn dat jullie hier vandaag zijn! Jullie hebben allemaal het besluit genomen om te stoppen met het gebruiken van middelen. Tijdens deze training versterk je wat je in de vorige training hebt geleerd, zodat je het kunt volhouden om te stoppen.

Wat gaan we vandaag doen:

- *Met elkaar kennismaken.*
 - *Mappen uitreiken, en je naam op het voorblad zetten.*
 - *Uitleggen van de inhoud van de training.*
 - *Spelregels afspreken.*
 - *Even terug naar het TVP-plan, de SOS-kaart en het eindverslag.*
 - *Wat is terugval.*
- ◆ Stel je zelf voor, evenals de co-trainer.
 - ◆ Vraag de deelnemers zich aan elkaar voor te stellen en geef wat steekwoorden mee: naam afdeling, verslavingsprobleem (welk middel), wat verwacht je te leren.
 - ◆ Schrijf belangrijke uitspraken op een flap-over, zodat je er later op terug kunt komen.

20 min. Terugblik op vorige training

In de training 'Mijn Gebruik' hebben jullie veel geleerd over drugs en alcohol en vooral hoe dat bij jezelf zit. Dat hebben jullie in een 'Terugvalpreventieplan' (TVP-plan) geschreven.

Ook hebben jullie allemaal een SOS-kaart om jezelf te ondersteunen in je besluit. Hebben jullie het TVP-plan en SOS-kaart bij je? Heb je er al wat aan gehad?(verstrek evt. een kopie)

- ◆ Nodig de deelnemers uit te vertellen over de kaart en het TVP-plan. Hebben ze er wat aan gehad tot nu toe? Wat staat er op en klopt dat nog? Hebben ze twijfels bij hun besluit?
- ◆ Hoe kijken ze terug op die training?
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit. Vraag elke deelnemer in welk vakje van de motivatiecirkel hij/zij vandaag zit; zie training "Mijn gebruik".
- ◆ Maak de overstap van de hoog-risico situaties (moeilijke situaties) die in hun TVP-plan staan naar het volgende onderwerp:

10 min. Pauze

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
30 min.	<p>De deelnemer weet wat bedoeld wordt met een uitglijder (=kleine terugval).</p> <p>De deelnemer kan situaties noemen waarin zijn risico op terugval groot is.</p>	<p>Wat is een uitglijder/ terugval?</p> <p><i>Het doel van de eerste lessen van de training 'Omgaan met verslaving' is te stoppen na een uitglijder, zodat je een ernstige terugval kunt voorkomen.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag de deelnemers naar het verschil tussen een uitglijder en een ernstige terugval. ◆ Stel daarbij o.a. onderstaande vragen: <ul style="list-style-type: none"> - hoe lang duurde het? - hoeveel geld heb je uitgegeven? - wat waren de negatieve gevolgen? - hoe kijk je tegen jezelf en jouw gedrag aan? <p>I. Oefening</p> <p>Vraag deelnemers met behulp van hun TVP-plan elkaar te vertellen wanneer zij risico lopen op een uitglijder.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag na of deelnemers een uitglijder hebben gehad en zo ja, hoe ze hiermee zijn omgegaan. ◆ Leg uit dat mensen soms denken dat ze wel moeten gebruiken. Ze bedenken waarom het wel OK is om op dat moment te gebruiken. Het zijn een soort smoesjes, maar vaak geloven ze dat echt (zie infobladen). ◆ Maak duidelijk dat een uitglijder nog niet betekent dat je weer terug bij af bent. ◆ Maak dit duidelijk aan de hand van de metafoer uitglijden bij schaatsen (infobladen). 	<p>Infobladen</p> <p>Smoezen</p> <p>en</p> <p>uitglijders.</p>

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

We hebben in deze eerste les kennisgemaakt met elkaar. We hebben terugkeken op de vorige training. En gehoord van een ieder wat hij/zij wil leren in deze training. Het doel van deze training is sterker worden in het 'nee' blijven zeggen tegen alcohol en drugs door het leren van vaardigheden. We hebben het in deze les gehad over wat een uitglijder is en wat je dan moet doen.

Opdracht

Beschrijf een situatie waarin je een uitglijder hebt gehad. Dit mag ook best langer geleden gebeurd zijn.

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 voor elke deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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



VAARDIGHEID 1 STOPPEN NA EEN UITGLIJDER

Doelen

- De deelnemer leert stoppen met gebruik van drugs en/of alcohol, voordat een uitglijder tot een volledige terugval leidt.
- De deelnemer kent de 6 stappen.
- De deelnemers maakt zich de stappen eigen door te oefenen met de 6 stappen.

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
 - Evaluatieformulier/presentielijst.
 - Pennen/papier/perforator.
 - Instructiefilm.
 - Afspeelapparatuur.
 - Opname apparatuur.
 - Informatie over deze vaardigheid en opdracht voor deelnemers.
- ◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.
- ◆ Zet camera en afspeelapparatuur klaar.

Suggesties voor de trainer

De vaardigheid van vandaag kan weerstand oproepen. Deelnemers die beweren dat ze nooit meer zullen uitglijden of terugvallen, of zelfs de trainers verwijten dat zij op deze manier trek en terugval oproepen/aanwakkeren.

Luister naar hun bedenkingen en twijfels en leg uit dat onthouding het hoogste doel is, maar dat het goed is om voorbereid te zijn op een mogelijke terugval. Door te oefenen wat je dan kunt doen, kun je de schade beperkt houden.

Er kunnen deelnemers zijn die niet willen oefenen. Het doen van rollenspelen roept vaak spanning en weerstand op. Sommige deelnemers zullen melden dat een rollenspel toch niet is zoals het in de werkelijkheid is.

Reageer daarop door te zeggen dat het inderdaad lijkt op de werkelijkheid en dat we het met hun ervaring wel zo echt mogelijk kunnen laten lijken, zodat we goed kunnen oefenen. Dan ben je in ieder geval beter voorbereid op moeilijke situaties.

Geef hun de boodschap mee dat je het nooit fout kunt doen en dat het juist oefenen is. Geef altijd na het spelen van een rollenspel spelers zelf het woord. Geef opbouwende kritiek.

Kap negatieve opmerkingen op een vriendelijke manier af of vertaal ze in positieve zin. Als het gaat om verbeterpunten noem het dan 'tips'.

- Deze les kan vanaf onderdeel III herhaald worden zo vaak als wenselijk is om de stappen en houding onder de knie te krijgen (minimaal 3 lessen).
- Naarmate de deelnemers stappen beheersen, kunnen situaties bedacht worden die het moeilijk maken om de stappen toe te passen.
- Rollenspelen kunnen worden opgenomen en met elkaar bekeken worden.
- Bovenstaande kan ook bij Dramatherapie (Terugspeeltheater) en PMT (Psychomotorische Therapie) parallel of aansluitend verder geoefend worden.

- Eventueel kan ervoor gekozen worden om met de groep een poster te maken (zie opdrachten).

10 min. **Aanvang van de les; introductie vaardigheid**

Fijn dat jullie hier vandaag zijn! We gaan vandaag oefenen met de vaardigheid: Stoppen na een terugval. Maar eerst willen we weten hoe het met jullie is.

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe het met een ieder gaat.

10 min. **Terugblik op vorige les; bespreken van de opdracht**

De vorige keer hebben we het gehad over terugval. Kan iemand vertellen wat een terugval is?

- ◆ Vraag door aan de deelnemers om duidelijk te krijgen of iedereen het begrijpt, maar ook om ruimte te geven voor onderliggende gevoelens.
- ◆ Maak onderscheid tussen een kleine en een volledige terugval.

We zijn benieuwd hoe het met jullie opdracht gegaan is.

- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid te vertellen.
- ◆ Benoem dat we later in de les iets gaan doen met hun ervaringen.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
15 min.	De deelnemer leert te stoppen met gebruik van drugs en/of alcohol, voordat een terugval tot een volledige terugval leidt. De deelnemer kent de 6 stappen.	<p>I. Inleiding</p> <p><i>Eén van de moeilijkste situaties is als je drugs of alcohol aangeboden krijgt. Het is belangrijk om daarop voorbereid te zijn, vinden jullie niet?</i></p> <p><i>Wat kun je doen als je je in die situatie hebt laten overhalen en <u>toch</u> gebruikt hebt?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat de deelnemers zoveel mogelijk dingen noemen; de co-trainer zet het op het bord. ◆ Probeer de antwoorden zoveel mogelijk naar de onderstaande lijst te vertalen. ◆ Geef de deelnemers de lijst als ze zelf zijn uitgedacht. <ol style="list-style-type: none"> 1. stop zo snel mogelijk met gebruiken 2. sta op en zeg dat je niet meer wilt gebruiken 3. laat je niet ompraten 4. zeg dat je weg gaat 5. laat je niet tegenhouden 6. en ga weg <ul style="list-style-type: none"> ◆ Benadruk het verschil met wat deelnemers 	Uitleg, interactief, flap-over, stiften.

		<p>hebben geleerd bij de training 'Sociale vaardigheden'.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag om reacties. 	
15 min.		<p>II. Bekijken van voorbeeld op film</p> <p>Laten we eens kijken hoe dit echt in zijn werk zou kunnen gaan.</p> <p><i>We gaan een voorbeeld zien op film. We zien drie vrienden JOHN, NICK en PIETER hangen voor de TV. Nick pakt een paar blikjes bier en geeft die aan John en Pieter. Pieter heeft meegedaan aan een behandelprogramma voor middelenmisbruik. Hij heeft al 10 maanden niet gebruikt. JOHN pakt een PIJPJE MET COKE en steekt hem aan. Neemt een trekje. Ontspant zichtbaar en geeft het pijpje door aan Pieter. Hij neemt een trekje van de pijp. Kijk goed wat hij dan doet! Let op of hij de stappen gebruikt die wij hebben bedacht!</i></p> <p>Voor deelnemers die geen drugs- maar een alcoholprobleem hebben, benoem je dat ze in gedachten de basepijp kunnen vervangen voor een flesje pils of andere alcoholische drank.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Start de film. ◆ Evalueer het gedrag van Pieter ◆ besteed extra aandacht aan de 'het hardop denken' van Pieter: <p>'Met beide benen op de grond, rechte schouders, duidelijke stem'.</p> <p><i>Hoe vinden jullie dat hij het deed? Volgde hij de stappen? Is hij iets vergeten?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Moedig het gesprek aan. ◆ Begeleid de antwoorden van de deelnemers zodanig, dat ze gericht zijn op de specifieke gedragingen met betrekking tot de stappen na een terugval. <p><i>Door te gaan staan en snel van de persoon weg te lopen, is het moeilijker voor hem om je te volgen. Hierdoor wordt het voor hem duidelijk dat je echt niet geïnteresseerd bent. Door luid en duidelijk te zeggen dat je weg gaat maakt het moeilijker voor een persoon om je te onderbreken. Blijf dit herhalen, zorg dat de ander er niet tussen kan komen en je niet kan ompraten. Door echt weg te gaan laat je zien dat je vastbesloten bent.</i></p>	DVD afspeel-apparatuur.

		<i>Wat had Pieter anders of beter kunnen doen?</i>	
10 min.		Pauze	
20 min	De deelnemer oefent met de 6 stappen.	<p>III. Doe een rollenspel</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Nodig een deelnemer, waarvan je denkt dat hij het kan, uit voor een rollenspel samen met de co-trainer. <p><i>De co-trainer speelt de rol van de man die drugs heeft(John) en jij (de deelnemer) moet de stappen gaan gebruiken om zo snel mogelijk uit de situatie te stappen. Zullen we ze samen nog even opnoemen?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Zet het rollenspel op. ◆ Je kunt het spel van de film naspelen of ◆ Gebruik maken van voorbeelden van de deelnemers (opdracht les A). <p><i>Stel je een situatie voor waarin je zou kunnen gebruiken? Waar speelt de situatie zich af? Wie is er eventueel nog meer bij betrokken? Wat moeten we nog meer weten om het zo echt mogelijk te maken? Wat is de rol van de co-trainer? Wat is jouw rol? Wat is jouw taak?.....Onmiddellijk stoppen met gebruiken na een terugval.</i></p> <p><i>Oké laten we het eens proberen!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Bespreek het rollenspel (ontlok positieve feedback aan deelnemers). ◆ Vraag eerst de rollenspeler zelf wat hij goed vond gaan in zijn spel (begeleid zijn antwoorden in de richting van de stappen). ◆ Vraag de tegenspeler (co-trainer) feedback te geven aan de rollenspeler. ◆ Ontlok positieve feedback aan de andere deelnemers. Lok opmerkingen uit over non-verbaal en verbaal gedrag. ◆ Vat de effectieve gedragingen samen en bedank de rollenspeler. 	Flap-over, stiften.
Zoveel lessen als nodig	De deelnemer maakt zich de stappen eigen.	IV. Oefen met elke deelnemer tot hij deze techniek beheerst en voer de moeilijkheidsgraad op.	camera dvd's.

zijn.		(zie bij suggesties trainer).	
--------------	--	-------------------------------	--

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

We hebben de opdracht besproken. We hebben kort de lesstof van de eerste les herhaald.

We hebben de 6 stappen geleerd om zo snel mogelijk te stoppen met gebruiken, als we in verleiding zijn gekomen. We hebben eerst naar een voorbeeld op film gekeken en daarna de vaardigheid geoefend met zelf bedachte rollenspelen.

Opdracht

Aangezien deze vaardigheid een aantal lessen zal bestrijken kunnen trainers kiezen uit alternatieven. Zie Bijlage 'Opdrachten'.

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 voor elke deelnemer in.

Afsluiting

Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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



VAARDIGHEID 2 MELDEN VAN EEN UITGLIJDER/ TERUGVAL

Doelen

- De deelnemer leert hoe hij zijn hulpverlener/helper vertelt dat hij een uitglijder/terugval heeft gehad en drugs en/of alcohol gebruikt heeft.
- De deelnemer kent de 6 stappen.
- De deelnemer maakt zich de stappen eigen door te oefenen.

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
- Evaluatieformulier/presentielijst.
- Pennen/papier/perforator.
- Instructiefilm
- Afspeelapparatuur en opnameapparatuur.
- Informatie over deze les en opdracht voor deelnemers.

- ◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en koffie/thee klaarstaat.
- ◆ Zet camera en afspeelapparatuur klaar.

Suggesties voor de trainer

Deelnemers vinden het doorgaans moeilijk om een terugval te melden. Eén van de redenen is hun angst de hulpverleners/ helpers, die hen hebben gesteund in het vermijden van middelenmisbruik, onder ogen te komen. Want als deelnemers een terugval melden, reageren veel hulpverleners vanuit hun teleurstelling vaak bestraffend en raken deelnemers ontmoedigd om door te gaan met hun behandeling en te leren van hun terugval.

In deze les leren deelnemers de terugval, ondanks hun schaamte, te melden en wel op een wijze die behulpzame, in plaats van bestraffende, reacties bij hulpverleners oproept. Het melden van een terugval is van groot belang voor de behandeling, omdat hulpverleners op die manier een gedetailleerde beschrijving krijgen van een keten van gedragingen die tot misbruik leiden. Daardoor zijn deelnemer en hulpverlener beter in staat waarschuwingssignalen te identificeren en effectiever manieren te bedenken om zo snel mogelijk te stoppen.

- Deze les kan vanaf onderdeel III herhaald worden, zo vaak als wenselijk is om de techniek onder de knie te krijgen (minimaal 3 lessen).
- Naarmate de deelnemers stappen beheersen, kunnen situaties bedacht worden die het moeilijk maken om de stappen toe te passen.
- Rollenspellen kunnen worden opgenomen en met elkaar bekeken worden.
- Eventueel kan ervoor gekozen worden om met de groep een poster te maken (zie opdrachten).

- Bovenstaande kan ook bij 'Dramatherapie' (Terugspeeltheater) en 'PMT' (Psychomotorische Therapie) parallel of aansluitend verder geoefend worden.

10 min. Aanvang van de les; introduceer de vaardigheid

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

Fijn dat jullie hier vandaag zijn!

We gaan vandaag leren hoe je jouw helper/ hulpverlener kunt vertellen dat je een terugval hebt gehad en drugs of alcohol hebt gebruikt. Het is erg belangrijk om deze vaardigheid te beheersen. We vertellen er zo meer over, maar eerst willen we weten of er nog vragen zijn naar aanleiding van de vorige les en hoe het met jullie is.

10 min. Bespreken van de opdracht

We zijn benieuwd hoe het met jullie opdracht gegaan is. Wie wil als eerste vertellen hoe het gegaan is?

- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid kort te vertellen of het gelukt is.
- ◆ Vraag na of zij hulp hebben gevraagd van hun begeleider.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
15 min.	De deelnemer leert hoe hij zijn begeleider vertelt, dat hij een kleine terugval heeft gehad en drugs en/of alcohol gebruikt heeft.	<p>I. Inleiding: melden van een terugval</p> <p><i>We hebben het in de vorige lessen erover gehad dat je soms een kleine terugval kunt hebben, zelfs als je heel goed je best doet. Het is beter om dit te voorkomen, maar het gebeurt nu eenmaal. Als het gebeurt is het van belang om zo snel mogelijk te stoppen en weer op het goede spoor te komen. Een manier om daarvoor te zorgen is de mensen die jou ondersteunen te vertellen dat je gebruikt hebt. Op die manier kunnen zij jou helpen om terugvallen in de toekomst te helpen voorkomen.</i></p> <p>◆ Vraag de deelnemers wie hun helper is (SOS- kaart).</p> <p><i>Wat is een goede helper? Precies! Een goede helper is iemand die:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - je goed kent; - je vertrouwt; - je geregeld spreekt; - zelf geen alcohol of drugs gebruikt; - er voor je is als je hem nodig hebt; - tijd voor je heeft als je erom vraagt; - jou wil helpen. <p><i>Het is moeilijk om een terugval te melden.</i></p> <p><i>Liever doe je het niet, omdat je je schaamt of omdat je bang bent op je kop te krijgen. Je hebt er moed én vaardigheden voor nodig. Kunnen jullie vaardigheden noemen om te melden aan je helper dat je bent teruggevallen?</i></p> <p>◆ Laat deelnemers zoveel mogelijk dingen noemen. De co-trainer zet het op de flap-over.</p> <p>◆ Probeer de antwoorden zoveel mogelijk naar de onderstaande stappen te vertalen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Begroet jouw helper beleefd (maak goed oogcontact). 2. Vertel direct dat je een terugval hebt gehad. 3. Vraag jouw helper om samen te praten over wat er gebeurd is. 4. Vertel hoe het gebeurde (denk aan de vijf G's) en hoe je ermee stopte. 5. Bespreek hoe je dit een volgende keer anders kunt doen (vermijden, ondersteuning, vaardigheden leren). 6. Bedank jouw helper. 	'Met Elkaar', flap-over, stiften.

<p>15 min.</p>		<p>II. Bekijken van voorbeeld op film</p> <p><i>We gaan kijken hoe het verder gaat met Pieter. Pieter is direct na zijn terugval naar zijn helper Jannie gegaan. Kijk maar hoe Pieter van de terugval vertelt aan haar.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Start de film. ◆ Evalueer het gedrag van Pieter ◆ besteed extra aandacht aan 'het hardop denken' van Pieter: <p>'Met beide benen op de grond, rechte schouders, duidelijke stem'</p> <p><i>Hoe vinden jullie dat hij het deed? Volgde hij de stappen? Is hij iets vergeten?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Moedig het gesprek aan. ◆ Begeleid de antwoorden van de deelnemers zodanig dat ze gericht zijn op de specifieke gedragingen met betrekking tot de stappen. Onderbreek op vriendelijke wijze het gesprek als het afdwaalt van de leerpunten. <p>Wat had hij anders of beter kunnen doen?</p>	<p>Camera, film, afspeel-apparatuur.</p>
<p>10 min.</p>		<p>Pauze</p>	
<p>20 min.</p>		<p>III. Doe een rollenspel</p> <p>Nodig een deelnemer uit voor het doen van een rollenspel.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Verdeel de rollen. <p>Als spelen nog veel weerstand oproept, kan gekozen worden voor één deelnemer samen met de co-trainer.</p> <p><i>Het oefenen van deze vaardigheid helpt je om clean te blijven en helpt om een goede band te houden met de mensen die achter jou staan. Laten we ze samen nog even doornemen.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Noem per stap ook het waarom: <ol style="list-style-type: none"> 1. Begroet jouw helper beleefd (maak goed oogcontact): <i>je krijgt de aandacht, het is gemakkelijker om naar je te luisteren en jouw helper merkt, dat je iets belangrijks te vertellen hebt.</i> 2. vertel direct dat je een terugval hebt gehad: <i>draai er niet om heen en vertel</i> 	<p>Flap-over, stiften.</p>

		<p><i>direct dat je gebruikt hebt. Vertel ook hoe je je voelt.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Vraag jouw helper om samen te bespreken wat gebeurd is: <i>zeg dat je graag wilt praten over hoe het gebeurd is.</i> 4. Vertel hoe het gebeurd is (denk aan de vijf G's en hoe je ermee stopte): <i>geef een beschrijving van de situatie met de vijf G's. Vertel dat je ook zo snel mogelijk bent gestopt.</i> 5. Bespreek hoe je dit een volgende keer anders kunt doen (vermijden, ondersteuning, vaardigheden leren): <i>vraag je helper om te kijken hoe je kunt voorkomen dat je weer in zo'n situatie terechtkomt. De helper merkt dan dat je serieus bent en steun nodig hebt.</i> 6. Bedank jouw helper: <i>een prettige houding bevordert je relatie met de helper.</i> <p>◆ Zet het rollenspel op.</p> <p><i>Oké laten we het eens proberen!</i></p> <p>◆ Bespreek het rollenspel.</p> <p>◆ Vraag eerst de rollenspeler zelf wat hij goed vond gaan in zijn spel (begeleid zijn antwoorden in de richting van de stappen).</p> <p>◆ Vraag de tegenspeler (co-trainer) feedback te geven aan de rollenspeler.</p> <p>◆ Ontlok positieve feedback aan de andere deelnemers. Lok opmerkingen uit over non-verbaal en verbaal gedrag.</p> <p>◆ Vat de effectieve gedragingen samen en bedank de rollenspeler.</p>	
<p>Zoveel lessen als daarvoor nodig zijn.</p>		<p>IV. Oefen met elke deelnemer totdat ze deze techniek beheersen</p> <p>Herhaal het rollenspel met andere spelers en andere situaties, waarin je het moeilijker maakt om de vaardigheid te oefenen</p> <p>Gebruik eventueel afspeelapparatuur.</p>	<p>camera/ dvd's afspeelapparaat</p>

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

We hebben een nieuwe vaardigheid geleerd: melden van een uitglijder/ terugval. Beter is het een uitglijder/ terugval te voorkomen, maar als het dan toch een keer gebeurt is het van het grootste belang om zo snel mogelijk weer op het goed spoor te komen. Dat betekent zo snel mogelijk stoppen, en zo snel mogelijk de mensen die je steunen (jouw helper) te vertellen dat je teruggevallen bent. Dit is niet gemakkelijk, omdat je je meestal schaamt en bang bent voor hun reactie. Het is daarom belangrijk om te leren hoe je een terugval meldt. Als je dit op de juiste wijze doet, is de kans groot dat jouw helper niet boos wordt, maar je juist zal helpen. Je kunt samen kijken hoe het komt dat je teruggevallen bent en daardoor een volgende terugval voorkomen.

Opdracht

Aangezien deze vaardigheid een aantal lessen zal bestrijken kunnen trainers kiezen uit alternatieven. Zie Bijlage 'Opdrachten'.

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 volgende les (noem datum en dag).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier voor elke deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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



VAARDIGHEID 3

HULP VRAGEN (van een druk bezet iemand)

Doelen

- De deelnemer kan benoemen wanneer hij hulp nodig heeft.
- De deelnemer leert hoe hij om hulp vraagt.
- De deelnemer kent de stappen.
- De deelnemer maakt zich de stappen eigen door te oefenen.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
- Evaluatieformulier/presentielijst.
- Pennen/papier/perforator.
- Instructiefilm.
- Afspeelapparatuur.
- Camera/ dvd's.
- Informatie over deze vaardigheid en opdracht voor deelnemers.

◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.

◆ Zet camera en afspeelapparatuur klaar.

Suggesties voor de trainer

De meeste mensen hebben wel eens hulp nodig. Deelnemers zijn vaak beschadigd in hun vertrouwen en zijn regelmatig teleurgesteld in hulpverleners. Voordat ze in behandeling kwamen, hebben ze veel ellende meegemaakt en vaak tevergeefs aangeklopt bij hulpverleners. Daarom is hulp vragen voor hen helemaal niet zo gemakkelijk. Benoem dit als je weerstand bemerkt. Daarbij vraagt het nogal wat sociale vaardigheden en ook doorzettingsvermogen om je niet te laten afschepen. Benadruk dat het voor niemand gemakkelijk is om hulp te vragen, maar dat we het allemaal op zijn tijd nodig hebben. Het is niet haalbaar om in één les met elke deelnemer goed te oefenen. Maak keuzes voor welke deelnemer dit onderdeel met name belangrijk is. Zie voor alternatieven hieronder:

- Deze les kan vanaf onderdeel III herhaald worden zo vaak als wenselijk is om de techniek onder de knie te krijgen (minimaal 3 lessen).
- Naarmate de deelnemers de stappen beheersen, kunnen situaties bedacht worden die het moeilijk maken om deze toe te passen.
- Rollenspellen kunnen worden opgenomen en met elkaar bekeken worden.
- Bovenstaande kan ook bij 'Dramatherapie' en 'PMT' (Psychomotorische Therapie) parallel of aansluitend verder geoefend worden.

5 min. **Aanvang van de les; introduceer de vaardigheid**

◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.

- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

Deze les gaat over hulp vragen. Van de vorige les weten we hoe belangrijk een helper kan zijn als je toch een keer terugvalt. Nog beter is het hulp te vragen als je merkt dat je niet zo goed in je vel zit. Toch is hulp vragen niet zo gemakkelijk als we denken. Deze les leren we hoe dat te doen.

5 min. Terugblik op vorige les; bespreken van de opdracht

- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid kort te vertellen of de opdracht gelukt is.
- ◆ Vraag na of zij hulp hebben gevraagd van hun begeleider.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	De deelnemer kan benoemen wanneer hij hulp nodig heeft. De deelnemer leert hoe je om hulp vraagt.	<p>I. Inleiding</p> <p><i>Het lijkt zo eenvoudig: om hulp vragen, maar is dat ook zo....? Wat kun je voor moeilijkheden tegenkomen.....?</i> <i>Kunnen jullie situaties noemen waarin je hulp nodig hebt?</i></p> <p>Als deelnemers er zelf niet opkomen, benoem dan hoog-risico situaties.</p> <p><i>Als je dus merkt dat je gaat denken aan middelen of echt verlangt naar middelen (craving).</i></p>	<p>Informatie.</p> <p>Flap-over, stiften.</p> <p>Interactief.</p>
15 min.		<p>De stappen</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Inventariseer met deelnemers hoe je om hulp vraagt. Wat doe je dan, wat heb je ervoor nodig? Verwijs naar geleerde sociale vaardigheden <ol style="list-style-type: none"> 1. Begroet de persoon beleefd. 2. Zeg dat je hulp nodig hebt. 3. Zeg dat het belangrijk is. 4. Zeg dat het maar even gaat duren. 5. Als het niet meteen kan, vraag dan om een afspraak (spreek tijd en plaats af, herhaal dit en bedank de persoon). 	<p>Brainstormen.</p>
10 min.		Pauze	

<p>15 min.</p>	<p>De deelnemer (her)kent de stappen.</p>	<p>II. Bekijken van voorbeeld op film</p> <p><i>Jannie had Pieter aangeraden zijn begeleider Kees, om hulp te vragen. Laten we eens kijken hoe Pieter dat doet. Kees heeft het namelijk nogal druk</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Start de film. ◆ Evalueer het gedrag van Pieter ◆ besteed extra aandacht aan 'het hardop denken' van Pieter: Hij aarzelt eerst, maar pakt dan toch door. <p><i>Hoe vinden jullie dat hij het deed? Volgde hij de stappen? Is hij iets vergeten?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Moedig het gesprek aan. ◆ Begeleid de antwoorden van de deelnemers zodanig dat ze gericht zijn op de specifieke gedragingen met betrekking tot de stappen. Onderbreek op vriendelijke wijze het gesprek als het afdwaalt van de leerpunten. <p><i>Wat had hij anders of beter kunnen doen?</i></p>	<p>Instructie film, afspeel-apparaat.</p>
<p>20 min.</p>	<p>De deelnemer oefent met de stappen.</p>	<p>III. Doe een rollenspel</p> <p>Nodig een deelnemer, waarvan je denkt dat hij het kan, uit voor een rollenspel samen met de co-trainer/deelnemer</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Zet het rollenspel op. <p><i>Bedenk een situatie waarbij je hulp nodig hebt. Je wilt bijvoorbeeld een gesprek met je begeleider of..., maar die heeft het net heel erg druk. Waar speelt de situatie zich af? Wie is er eventueel bij betrokken? Bedenk welke gevoelens je hebt als je deze persoon benadert. Oké laten we het eens proberen!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Bespreek het rollenspel (ontlok positieve feedback aan deelnemers). ◆ Vraag eerste de rollenspeler zelf wat hij goed vond gaan in zijn spel (begeleid zijn antwoorden in de richting van de stappen). ◆ Vraag de tegenspeler (co-trainer) feedback te geven aan de rollenspeler. 	<p>Flap-over, stiften.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ontlok positieve feedback aan de andere deelnemers. Lok opmerkingen uit over non-verbaal en verbaal gedrag. ◆ Vat de effectieve gedragingen samen en bedank de rollenspeler. 	
Zoveel lessen als daarvoor nodig zijn.	De deelnemer maakt zich de stappen eigen.	<p>IV. Oefen met elke deelnemer tot hij deze techniek beheerst en voer de moeilijkheidsgraad op</p> <p>Herhaal het rollenspel met andere spelers en andere situaties, waarin je het moeilijker maakt om de vaardigheid te oefenen.</p> <p>Gebruik eventueel afspeelapparatuur.</p>	camera, dvd's.

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

We hebben deze les geleerd dat hulp vragen belangrijk is als je het moeilijk hebt. Je kent de situaties wel waarin je het moeilijk kunt krijgen.

Nog belangrijker is het om de signalen te herkennen dat het niet zo goed met je gaat. Dan kun je hulp vragen aan je helper. Hulp vragen is niet zo gemakkelijk. Hoe je dat doet hebben we in deze les geleerd. Ook hebben we ermee geoefend.

Opdracht

Aangezien deze vaardigheid een aantal lessen zal bestrijken kunnen trainers kiezen uit alternatieven. Zie Bijlage 'Opdrachten'.

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 volgende les (noem datum en dag).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier voor elke deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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



VAARDIGHEID 4 VERTELLEN DAT JE NIET MEER GEBRUIKT (en steun vragen)

Doelen

- De deelnemer ziet het belang in van het vertellen van zijn besluit om te stoppen aan voor hem belangrijke mensen.
- De deelnemer weet hoe hij dat aan moet pakken.
- De deelnemer oefent door middel van rollenspel.
- De deelnemer maakt zich de stappen eigen.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
- Evaluatieformulier/presentielijst.
- Pennen/papier/perforator.
- Instructiefilm.
- Afspeelapparatuur en camera (met dvd's).
- Informatie over deze les en opdracht voor deelnemers.

◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.

◆ Zet camera en afspeelapparatuur klaar.

Suggesties voor de trainer

Het lijkt zo voor de hand te liggen dat deelnemers aan, voor hen belangrijke mensen vertellen van hun besluit niet meer te gebruiken. De vraag is of dit zo is. In hoeverre speelt schaamte een rol bijvoorbeeld. In ieder geval een belangrijk onderwerp om bij stil te staan. Door belangrijke mensen in te lichten over hun besluit kunnen zij hen ongevraagd ondersteunen in het volhouden. Er kunnen preventief afspraken gemaakt worden bijvoorbeeld: de deelnemer geen drank aan te bieden als hij op bezoek komt of de deelnemer te ondersteunen als anderen hem wel proberen over te halen.

Ten slotte is het ook goed om te oefenen hoe je dat nu aanpakt, vaardigheden dus.

- Deze les kan vanaf onderdeel III herhaald worden zo vaak als wenselijk is om de techniek onder de knie te krijgen (minimaal 3 lessen).
- Naarmate de deelnemers de stappen beheersen, kunnen situaties bedacht worden die het moeilijk maken om de stappen toe te passen.
- Rollenspelen kunnen opgenomen en met elkaar bekeken worden.
- Bovenstaande kan ook bij 'Dramatherapie' en 'PMT' (Psychomotorische Therapie) parallel of aansluitend verder geoefend worden.

5 min. Aanvang van de les; introduceer vaardigheid

◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.

- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit.

In deze les leren we hoe we belangrijke personen vertellen, dat we gestopt zijn met druggebruik en alcohol.

5 min. Terugblik op vorige les; bespreken van de opdracht

- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid kort zijn opdracht toe te lichten.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	De deelnemer ziet het belang in van het vertellen van zijn besluit om te stoppen aan voor hen belangrijke mensen.	<p>I. Inleiding</p> <p><i>Hebben jullie aan anderen verteld van je besluit te stoppen? Zo nee, waarom niet? En zo ja, aan wie dan?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag door: Waarom wel en waarom niet? Wat zijn hun afwegingen? ◆ Probeer eventuele belemmeringen boven tafel te krijgen (schaamte, schuldgevoel etc.). <p><i>Kunnen jullie benoemen waarom het belangrijk kan zijn om het aan anderen te vertellen? Ja, precies... je kunt daardoor steun krijgen van anderen en je kunt alvast afspraken maken met familie en vrienden om te voorkomen dat je in verleiding gebracht wordt.</i></p>	Uitleg. Interactief.
15 min.	De deelnemer weet hoe hij dat aan moet pakken.	<p>De stappen</p> <p>Inventariseer met de deelnemers hoe je het aanpakt. Wat doe je dan, wat heb je ervoor nodig? Verwijs naar de geleerde sociale vaardigheden en naar de vorige les.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Begroet de persoon beleefd (oogcontact en een prettige, krachtige stem). 2. Zeg dat je iets wilt vertellen. 3. Zeg dat het belangrijk is. 4. Vertel wat je besloten hebt en waarom. 5. Vraag de persoon of hij jou kan steunen. 	Flap-over, stiften
	De deelnemer	II. Bekijken van voorbeeld op film	Afspeel apparatuur

	(her)kent de stappen.	<p><i>Pieter en Nick zijn goede vrienden. Maar weet Nick wel hoe moeilijk Pieter het heeft met zijn verslaving? Nick had hem laatst bij zijn terugval met John niet geholpen. Zou hij wel een echte vriend zijn? In zijn gesprek met Jannie had zij hem ook aangeraden om Nick te vertellen van zijn besluit om niet meer te gebruiken en om steun te vragen. Laten we eens kijken hoe Pieter dat doet.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Start de film. ◆ Evalueer het gedrag van Pieter ◆ besteed extra aandacht aan 'het hardop denken' van Pieter. <p><i>Hoe vinden jullie dat hij het deed? Volgde hij de stappen? Is hij iets vergeten?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Moedig het gesprek aan. ◆ Begeleid de antwoorden van de deelnemers zodanig dat ze gericht zijn op de specifieke gedragingen met betrekking tot de stappen. Onderbreek op vriendelijke wijze het gesprek als het afdwaalt van de leerpunten. <p><i>Wat had hij anders of beter kunnen doen?</i></p>	
10 min.		Pauze	
20 min.	De deelnemer oefent door middel van een rollenspel.	<p>III. Doe een rollenspel</p> <p>Nodig een deelnemer, waarvan je denkt dat hij het kan, uit voor een rollenspel samen met de co-trainer/deelnemer.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Zet het rollenspel op. <p><i>Bedenk wie je wilt vertellen van je besluit om te stoppen. Waar speelt de situatie zich af? Wie is er eventueel bij betrokken? Bedenk wat voor gevoelens je hebt als je deze persoon benadert. Oké laten we het eens proberen!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Bespreken van het rollenspel (ontlok positieve feedback aan de deelnemers). ◆ Vraag eerste de rollenspeler zelf wat hij goed vond gaan in zijn spel (begeleid zijn antwoorden in de richting van de stappen). 	

		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag de tegenspeler (co-trainer) feedback te geven aan de rollenspeler. ◆ Ontlok positieve feedback aan de andere deelnemers. Lok opmerkingen uit over non-verbaal en verbaal gedrag ◆ Vat de effectieve gedragingen samen. ◆ Bedank de rollenspeler. 	
Zoveel lessen als nodig zijn.	De deelnemer maakt zich de stappen eigen.	<p>IV. Oefen met elke deelnemer tot hij deze techniek beheerst en voer de moeilijkheidsgraad op</p> <p>Herhaal het rollenspel met andere spelers en andere situaties, waarin je het moeilijker maakt om de vaardigheid te oefenen.</p> <p>Gebruik eventueel afspeelapparatuur.</p>	Video-camera, bandjes.

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

Deze les ging over hoe je aan anderen, die belangrijk voor jou zijn, vertelt dat je besloten hebt te stoppen. Dat is best moeilijk. Het is belangrijk omdat zij jou kunnen steunen om het vol te houden. Ook kun je alvast afspraken maken hoe ze jou kunnen helpen om zo verleiding en terugval te voorkomen. We hebben geleerd hoe je dat aanpakt en ermee geoefend.

Opdracht

Aangezien deze vaardigheid een aantal lessen zal bestrijken kunnen trainers kiezen uit alternatieven. Zie Bijlage Opdrachten.

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 volgende les (noem datum en dag).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier voor elke deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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



VAARDIGHEID 5 DRUGS WEIGEREN VAN EEN DEALER

Doelen

- De deelnemer beseft dat er hoog-risico situaties zijn die je niet kunt vermijden.
- De deelnemer (her)kent die hoog-risico situatie.
- De deelnemer weet wat hij moet doen (stappen) om drugs te weigeren van een dealer.
- De deelnemer oefent hoe hij het aanbod van een dealer af moet slaan.
- De deelnemers trainen de vaardigheid in.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
- Evaluatieformulier/presentielijst.
- Pennen/papier/perforator.
- instructiefilm.
- Afspeelapparatuur en camera (met dvd).
- Informatie over deze les en opdracht voor deelnemers.

◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.

◆ Zet camera en afspeelapparatuur klaar.

Suggesties voor de trainer

'Nee' zeggen is moeilijk. Deelnemers hebben training gekregen in sociale vaardigheden, waarvan 'nee' zeggen er één is. Het weigeren van alcohol of drugs vraagt echter andere vaardigheden dan ze geleerd hebben. Er wordt meer assertiviteit gevraagd, terwijl de verleiding op de loer ligt. Deelnemers onderschatten dit vaak en denken dit wel te kunnen. Door rollenspelen komen ze erachter dat het lastiger is dan ze denken. Veel oefenen van verschillende situaties is van belang!

Het weigeren van drugs van een dealer is lastig en vraagt weer andere vaardigheden dan weigeren van bekenden, waarmee je graag het contact wilt houden.

Deze les staat het weigeren van een dealer centraal.

Deelnemers die geen drugs hebben gebruikt kan men betrekken door hen de rol van dealer te laten spelen of met hen een situatie te bedenken die voor hen net zo lastig is.

- Deze les kan vanaf onderdeel III. herhaald worden zo vaak als wenselijk is om de techniek onder de knie te krijgen.
- Naarmate de deelnemers de stappen beheersen, kunnen situaties bedacht worden die het moeilijk maken om de stappen toe te passen.
- Rollenspelen kunnen opgenomen en met elkaar bekeken worden.
- Bovenstaande kan ook bij 'Dramatherapie' en 'PMT (Psychomotorische Therapie)' parallel of aansluitend verder geoefend worden.

5 min. **Aanvang van de les; introduceer vaardigheid**

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

In deze les leren we hoe we belangrijke personen vertellen dat we gestopt zijn met druggebruik en alcohol.

5 min. **Terugblik op vorige les; bespreken van de opdracht**

- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid kort zijn opdracht toe te lichten.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
20 min.	<p>De deelnemer weet dat weigeren van drugs van dealer moeilijk is.</p> <p>De deelnemer weet wat hij moet doen (stappen).</p>	<p>I. Inleiding</p> <p><i>Waarom is weigeren van een dealer zo moeilijk? Ja, precies omdat een dealer opdringerig is en maar blijven aanhouden. Je wilt het liefst maken dat je wekomt, maar dat is niet zo gemakkelijk bij iemand die maar aanhoudt. Wat moet je doen als je benaderd wordt door een opdringerige dealer?</i></p> <ul style="list-style-type: none">◆ Nodig deelnemers uit te noemen wat wel en wat niet te doen.◆ Zet dit op flap-over en vul aan. <ol style="list-style-type: none">1. Kijk hem niet aan.2. loop door3. niet lachen4. loop weg5. zeg duidelijk dat je niets wilt .	<p>Informatie. Flap-over, stiften.</p> <p>Met elkaar.</p>

20 min.	De deelnemer weet hoe hij drugs moet weigeren van een dealer	<p>II Bekijken van voorbeeld op film</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Introduceer de film. <p><i>Pieter is op weg naar zijn vriend Nick. Onderweg wordt hij benaderd door een dealer. Pieter heeft op de training geleerd hoe hij hiermee om moet gaan. Laten we eens kijken hoe hij dit doet.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Start de film. ◆ Evalueer het gedrag van Pieter. <p><i>Hoe vinden jullie dat hij het deed? Volgde hij de stappen? Is hij iets vergeten? Wat had hij anders of beter kunnen doen?</i></p>	instructie film , afspeel-apparatuur.
10 min.		Pauze	
20 min.	De deelnemer oefent hoe hij het aanbod van een dealer af moet slaan.	<p>III. Doe een rollenspel</p> <p>We gaan deze situatie naspelen. Wie wil de dealer spelen? Wie wil de rol van Pieter spelen?</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat deelnemers oefenen met beide rollen. ◆ Wissel ervaringen uit. ◆ Leg het 'waarom' uit bij de stappen. ◆ Benadruk het verschil met weigeren bij een dealer en 'nee' zeggen, zoals ze bij 'Sociale Vaardigheden' hebben geleerd. 	
Zoveel lessen als nodig zijn.	De deelnemer traint de vaardigheid in.	<p>IV. Oefen met elke deelnemer tot hij deze techniek beheerst en voer de moeilijkheidsgraad op</p> <p>Herhaal het rollenspel met andere spelers en andere situaties, waarin je het moeilijker maakt om de vaardigheid te oefenen. Gebruik eventueel afspeelapparatuur.</p>	Video-camera, bandjes.

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

Vandaag hebben we geoefend met het drugs weigeren van een dealer. Wat moet je wel en wat moet je vooral niet doen. Dit zijn andere stappen dan dat je geleerd hebt bij de 'Sociale Vaardigheidstraining'!

Opdracht

Aangezien deze vaardigheid een aantal lessen zal bestrijken, kunnen trainers kiezen uit alternatieven. Zie Bijlage 'Opdrachten'.

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 volgende les (noem datum en dag).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier voor elke deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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



Doelen

- De deelnemer beseft dat je niet alle hoog-risico situaties kunt vermijden.
- De deelnemer (her)kent die hoog-risico situaties.
- De deelnemer weet hoe hij drugs of alcohol moet weigeren van familie/vrienden.
- De deelnemer zorgt ervoor dat vrienden en/of familie hem in de toekomst geen middelen meer aanbieden.
- De deelnemer oefent met de stappen.
- De deelnemer maakt zich de stappen eigen.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
- Evaluatieformulier/presentielijst.
- Pennen/papier/perforator.
- Instructiefilm.
- Afspeelapparatuur en camera (met dvd).
- Informatie over deze les en opdracht voor deelnemers.

◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.

◆ Zet camera en afspeelapparatuur klaar.

Suggesties voor de trainer

'Nee' zeggen is moeilijk. De deelnemers hebben training gekregen in sociale vaardigheden, waarvan 'nee' zeggen er één is. Het weigeren van alcohol of drugs vraagt echter andere vaardigheden dan ze geleerd hebben. Er wordt meer assertiviteit gevraagd, terwijl de verleiding op de loer ligt. Deelnemers onderschatten dit vaak en denken dit wel te kunnen. Door rollenspelen komen ze erachter dat het lastiger is dan ze denken. Veel oefenen van verschillende situaties is van belang.

Weigeren van een dealer is lastig en vraagt weer andere vaardigheden dan weigeren van bekenden, waarmee je graag contact wilt houden.

Daarom is het doel van deze les niet alleen succesvol te leren weigeren, maar ook om ervoor zorgen dat, met behoud van de relatie, familie en andere relaties in de toekomst geen aanbod meer zullen doen.

- Deze les kan vanaf onderdeel III. herhaald worden zo vaak als wenselijk is om de techniek onder de knie te krijgen.
- Naarmate de deelnemers de stappen beheersen, kunnen situaties bedacht worden die het moeilijk maken om de stappen toe te passen.
- Rollenspelen kunnen opgenomen en met elkaar bekeken worden.
- Bovenstaande kan ook bij 'Dramatherapie' en 'PMT' (Psychomotorische Therapie) parallel of aansluitend verder geoefend worden.

5 min. **Aanvang van de les; introduceer vaardigheid**

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

Deze les gaan we verder met weigeren, maar dan in situaties die op een andere manier moeilijk zijn. Jullie hebben de vorige keer al wat situaties genoemd.

5 min. **Terugblik op vorige les; bespreken van de opdracht**

- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid kort zijn opdracht toe te lichten.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	De deelnemer weet dat weigeren moeilijk is.	<p>I. Inleiding</p> <p><i>Weigeren van drugs of alcohol blijft moeilijk. In de film zagen we dat Pieter ook weer in de problemen kwam doordat hij de basepijp aannam van John. Herkennen jullie dat?</i></p> <p>Vragen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Waarom is weigeren zo moeilijk?- Waar heeft dat mee te maken?- Wie kan daar iets over vertellen?- Wie heeft er wel eens met succes alcohol of drugs geweigerd van vrienden of familie? <p>(Maak gebruik van de ervaringen die deelnemers noemen, in ieder geval moet onderstaande informatie gegeven worden).</p> <p><i>Het kan gebeuren dat je in gezelschap van mensen bent die gebruiken. Je hebt bijvoorbeeld vrienden die alcohol gebruiken of een medebewoner die wiet gebruikt. Deze mensen kunnen proberen jou over te halen toch (weer) te gebruiken. Als anderen je proberen over te halen, kan weigeren moeilijk zijn, omdat je de vriendschap niet wilt verliezen en bij familie is dat helemaal ingewikkeld. Leg uit dat sociale druk een belangrijke rol speelt bij mensen die middelen gebruiken. Geen 'nee' durven zeggen, bang er niet meer bij te horen, het gevoel dat je gewoon mee MOET doen met de anderen. Laat de groep enkele voorbeelden hiervan geven uit hun eigen ervaring.</i></p> <p><i>Belangrijk:</i></p>	Informatie. Met elkaar. Flap-over, stiften.

	De deelnemer weet hoe hij succesvol kan weigeren	<p><i>Het is niet altijd mogelijk om een omgeving te vermijden waar drugs of alcohol wordt gebruikt. Denk maar eens aan een verjaardag, een feest, een avondje op stap.</i></p> <p>Oefenen met manieren om nee te zeggen en aanbod af te slaan. Laat de deelnemers individueel het formulier invullen en bespreek de antwoorden na.</p> <p><i>Kortom, je moet hier op voorbereid zijn. Je moet stevig in je schoenen staan. Door te oefenen met rollenspel ben je beter voorbereid op situaties die zich kunnen voordoen.</i></p>	Infoblad nee zeggen
20 min.	De deelnemer weet hoe hij drugs/alcohol moet weigeren van familie/vrienden.	<p>II. Bekijken van een voorbeeld op film</p> <p><i>We gaan zo kijken hoe het verder met Pieter gaat. Maar eerst willen we van jullie weten wat je moet doen als vrienden/familie je proberen over te halen om te gebruiken?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Nodig deelnemers uit te noemen wat ze wel en wat niet moeten doen. ◆ Zet op flap-over en vul aan. <ol style="list-style-type: none"> 1. Zeg dat je het niet wilt. 2. Herhaal dit als ze je proberen om te praten. 3. Zeg dat je weggaat als ze blijven aandringen. 4. En als ze niet ophouden, ga dan weg! <p><i>Pieter is aan het gamen met zijn vriend Nick. Ze hebben lol..... en dorst. Kijk maar wat er gebeurt.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Start de film. ◆ Evalueer het gedrag van de Pieter. <p><i>Hoe vinden jullie dat hij het deed? Volgde hij de stappen? Is hij iets vergeten? Wat had hij anders of beter kunnen doen?</i></p>	instructie film afspeel- apparatuur.
10 min.		Pauze	
30 min.	De deelnemer oefent met de stappen.	<p>III. Doe een rollenspel</p> <p><i>We gaan deze situatie naspelen. Wie wil de vriend spelen? Wie wil de man spelen die weigert?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat de deelnemers oefenen met beide rollen. 	

		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Wissel ervaringen uit. ◆ Leg het 'waarom' uit bij de stappen. ◆ Benadruk het verschil met weigeren bij een dealer en 'nee' zeggen, zoals ze bij 'Sociale Vaardigheden' hebben geleerd. <p><i>We gaan nu verder oefenen met eigen bedachte situaties. Wie wil spelen? Wie heeft een moeilijke situatie?</i></p>	
Zoveel lessen als daarvoor nodig zijn	De deelnemer maakt zich de stappen eigen.	<p>IV. Oefen met elke deelnemer tot hij deze techniek beheerst en voer de moeilijkheidsgraad op</p> <p>Herhaal het rollenspel met andere spelers en andere situaties, waarin je het moeilijker maakt om de vaardigheid te oefenen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Onderstaande rollenspelen kunnen gebruikt worden als deelnemers geen voorbeelden bedenken. <p>Rollenspel 1 : Een joint van een vriend weigeren</p> <p><i>Je bent een dagje uit. Je voelt je prettig, je bent er even helemaal uit. Je vriend neemt een joint. Jij hebt eigenlijk ook wel zin in een joint, maar je weet dat je dit gewoon niet doen moet. Eentje kan wel kwaad. Van het één komt immers het ander. Je vriend probeert je over te halen een joint te nemen.</i></p> <p>Rollenspel 2 : Alcohol na de voetbalwedstrijd weigeren</p> <p><i>Samen met een groep vrienden ben je naar De Arena geweest. Een wedstrijd tussen Ajax en Heerenveen. Uiteraard heeft Heerenveen gewonnen en jullie zijn uitgelaten. Natuurlijk wordt er op weg terug naar huis feest gevierd en er wordt stevig gedronken. Iedereen drinkt, behalve de ene die niet meer wil drinken – jij dus. Hoe hou je je staande in deze moeilijke situatie? Hoe proberen jullie hem over te halen?</i></p> <p>Gebruik eventueel afspeelapparatuur.</p>	camera, dvd, afspeelapparatuur

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

Wat hebben we geleerd?

- 1. Weigeren kan moeilijk zijn.*
- 2. Vooral als je een vriend, familielid iets moet weigeren.*
- 3. Om te kunnen blijven weigeren, moet je stevig in je schoenen staan.*
- 4. Je moet goed weten waarom je niet weer wilt gaan gebruiken.*
- 5. Je moet weten waar je op moet letten bij het weigeren (de stappen).*

Opdracht

Omdat voor het trainen van deze vaardigheid een aantal lessen nodig zijn, kunnen trainers kiezen uit alternatieven. Zie Bijlage 'Opdrachten'.

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 volgende les (noem datum en dag).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier voor elke deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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



Doelen

- De deelnemer kent het verschil tussen spanning en stress.
- De deelnemer leert hulpmiddelen gebruiken (piramide, thermometer, meter) om dat zonder veel woorden kenbaar te maken.
- De deelnemer kent gebeurtenissen die spanning bij hem kunnen oproepen.
- De deelnemer kent de gedachten en gevoelens die daarbij horen.
- De deelnemer weet dat spanning en stress invloed kunnen hebben op zijn gedrag.
- De deelnemer kent het verhoogde risico op een uitglijder/ terugval bij spanning en/of stress.
- De deelnemer maakt kennis met manieren om zich te ontspannen.

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
- Evaluatieformulier/presentielijst.
- Pennen/papier/perforator.
- Informatie over deze les.
- Opdracht voor deelnemers.

◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.

Suggesties voor de trainer

Deelnemers zijn zich niet altijd bewust van spanning. Zij herkennen de signalen niet bij zichzelf, van zich opbouwende spanning. Om een einde aan stress te maken wordt al snel gedacht aan middelen of medicatie. Er zijn vele manieren om je te ontspannen. In deze les wordt daar aandacht aan besteed. Deelnemers hebben ongetwijfeld al manieren ontdekt om zich te ontspannen. Door bewustwording daarvan kunnen zij deze manieren nog effectiever inzetten.

- Bij 'PMT' (Psychomotorische Therapie) parallel of aansluitend kan verder geoefend worden met het thema spanning/ontspanning.

5 min. Aanvang van de les; introduceer vaardigheid

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

*Veel mensen gebruiken middelen om zich te ontspannen.
Vooral hasj en wiet worden daar voor gebruikt.
Daarom wordt in de training ook aandacht besteed aan spanning.*

In deze les leren we wat het verschil is tussen spanning en stress, hoe je dat bij jezelf herkent (signalen). Ook leer je manieren om je te ontspannen.

5 min. Terugblik op vorige les; bespreken van de opdracht

- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid kort zijn gemaakte opdracht toe te lichten.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
15 min.	<p>De deelnemer weet het verschil tussen spanning en stress en weet dat spanning op kan lopen.</p> <p>De deelnemer kan situaties noemen die meer of minder spanning oproepen.</p>	<p>I. Inleiding <i>Spanning is iets wat je meer of minder kunt hebben</i></p> <p><i>Soms voel je je fijn en loopt alles heel makkelijk. Je moet niks. Je voelt je dan ontspannen. Voorbeelden: op het strand liggen, muziek luisteren</i></p> <p><i>Je kunt je ook een beetje gespannen voelen. In een les bijvoorbeeld moet je goed opletten. Je kunt dan een beetje spanning voelen. Een beetje spanning is niet erg. Meestal gaat dat zo weer over.</i></p> <p><i>Maar er zijn ook momenten die erg lastig zijn. Een ruzie bijvoorbeeld vindt niemand fijn. Je voelt je dan heel gespannen. Van veel spanning kun je last krijgen. En een uur later is dat vaak nog niet over.</i></p> <p><i>Spanning kan ook te veel, te vaak en te lang voorkomen. Je kunt dan overspannen worden. Dan heb je jezelf niet meer in de hand. Teveel spanning noem je ook wel stress. Daar krijg je last van.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag deelnemers tussendoor steeds naar aanvullende voorbeelden van situaties en schrijf deze op flap-over. ◆ Deel het infoblad over spanning en middelgebruik uit. 	<p>Informatie</p> <p>Met elkaar.</p> <p>Flap-over, stiften.</p> <p>Infoblad over spanning en stress en de spanningspiramide</p>

25 min.	De deelnemer kan signalen spanning benoemen.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Deel het infoblad 'signalen van spanning' uit. <p><i>Spanning heeft invloed op je hele persoon. Dus op je gedrag, je gedachten, je gevoel en je lichaam. In deze lijst staat hoe je spanning kunt voelen. Dat is voor iedereen anders. Zet een kruis bij de dingen die je herkent van jezelf. Je kunt er zelf ook nog dingen onder zetten.</i></p>	Oefening in herkennen van signalen
10 min.		Pauze	
15 min.	De deelnemer weet dat spanning en stress invloed kunnen hebben op zijn gedrag, bijvoorbeeld verhoogd risico op terugval/ spanning. Kan eigen signalen benoemen.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Deel de spanningsthermometer uit ◆ Leg de verbinding tussen spanning/ stress en risico op terugval ◆ Vraag deelnemers hun eigen signalen in te vullen op het werkblad 	Infoblad spannings-thermo- meter Werkblad
15 min.	De deelnemer herkent en leert manieren om zich te ontspannen.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag de deelnemers naar manieren die ze nu gebruiken om zich te ontspannen. ◆ Leg uit dat er vele manieren zijn om je te ontspannen. ◆ In het verleden gebruikte je vaak middelen om je te ontspannen <p><i>Jezelf ontspannen gaat niet vanzelf. Er is oefening nodig om het te leren. Er zijn verschillende manieren om je te ontspannen.</i></p>	Opdracht en checklist

		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Deel de opdracht uit en de checklist met meer manieren. ◆ Vraag na of iedereen de opdracht begrijpt en maak alvast een begin. 	
--	--	--	--

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

Bij veel mensen is spanning of stress een belangrijk waarschuwingssignaal. We hebben geleerd wat spanning of stress is en wat je er aan kunt doen. Het kan het risico op een uitglijder vergroten. Het is daarom belangrijk dat je signalen van oplopende spanning op tijd herkent bij jezelf (gedachten, gevoelens, je lijf).

Dan kun je op tijd ingrijpen voordat de trek en gedachtes aan middelen zo groot wordt dat je het niet meer in de hand hebt. We hebben geleerd dat er vele manieren zijn om je te ontspannen.

Opdracht

- Omcirkel op het opdrachtblad welke manieren bij jou passen en schrijf er dingen bij
- Je kunt daarbij op ideeën komen door de lijst met meer voorbeelden.

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 volgende les (noem datum en dag).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier voor elke deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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



VAARDIGHEID 8 BAAS ZIJN OVER EIGEN GEDACHTEN

Doelen

- De deelnemer herkent dat hij negatieve/ongezonde gedachten heeft in moeilijke situaties.
- De deelnemer leert hoe je gedachten kunt veranderen door:
 - Gedachten stop te zetten.
 - Anders te denken.
 - Negatieve gedachten te vervangen door positieve/ helpende gedachten.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
- Evaluatieformulier/presentielijst.
- Pennen/papier/perforator.
- Informatie over deze les.
- Kaartjes met negatieve gedachten (bijlage).
- Opdracht voor de deelnemers.

◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.

Suggesties voor de trainer

Het belang van deze les is dat deelnemers zich bewust worden van hun negatieve gedachten.

Vaak weten ze niet wat ze denken en geven aan dat ze niets denken. Leg dan uit dat gedachten zo snel gaan dat we ze soms zelf niet opmerken. Het gaat automatisch. Vaak verwoorden deelnemers gedachten als gevoelens. Bijvoorbeeld: 'Ik voel me afgewezen'. (Ik voel me alleen en ik denk dat ze me niet accepteren).

Doe daar niet te moeilijk over. Het gaat erom dat ze kunnen verwoorden wat er in hen omgaat, wat dat met hen doet en hoe ze gedachten/gevoelens zelf kunnen beïnvloeden.

Aan deze vaardigheid kunnen eventueel twee lessen worden besteed.

5 min. **Aanvang van de les; introduceer de vaardigheid**

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

Vandaag gaan we het hebben over gedachten. We hebben altijd gedachten, maar beseffen dat niet iedere keer. Hoe belangrijk het is om je wel bewust te zijn van jouw gedachten leren we in deze les.

10 min. Terugblik op de vorige les; bespreken van de opdracht

- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid kort zijn gemaakte opdracht toe te lichten.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
15 min.	De deelnemer weet wat negatieve gedachten zijn. De deelnemer herkent negatieve gedachten.	<p>I. Inleiding</p> <p><i>We hebben allemaal wel eens negatieve gedachten, vooral in moeilijke situaties. Je zit in een dip, niets lijkt te lukken en alles zit je tegen. Dan ga je ook negatief denken.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag de deelnemers voorbeelden te noemen van moeilijke situaties en negatieve gedachten. <p>Alternatief: Kaartjes met negatieve gedachten op tafel leggen en de deelnemers laten kiezen welke zij herkennen (zie bijlage).</p> <p><i>Het is belangrijk om te merken dat je deze gedachten hebt. Dan kun je er iets mee doen. Het is helemaal niet fijn als je zo denkt. Je kunt zelfs in paniek raken en dan kun je niet goed meer nadenken. Het risico op terugval is dus ook groter, omdat je je graag weer prettig wilt voelen. Wij gaan twee manieren oefenen om daar iets aan te doen.</i></p> <p><i>De eerste is de gedachtestop en de tweede is de negatieve gedachten te vervangen door gedachten waar je wel wat aan hebt; helpende gedachten.</i></p>	<p>Informatie.</p> <p>Met elkaar.</p> <p>Flap-over, stiften, kaartjes met gedachten. (bijlage)</p>
15 min.	De deelnemer oefent met de gedachtestop.	<p>Oefening 1: Gedachtestop</p> <p><i>Probeer je een moeilijke situatie voor te stellen waarin je last hebt van negatieve gedachten. Je bent druk in je hoofd. Je gedachten tolleren door je hoofd. Je kunt niet meer goed nadenken. Je voelt de paniek opkomen. Zeg langzaam 9x 'STOP' tegen jezelf. Oké, laten we het proberen.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag na hoe de oefening ging. ◆ Vraag de deelnemers of ze denken dat het kan helpen. ◆ Vraag de deelnemers of ze het moeilijk vinden. 	<p>Infoblad over gedachte stop</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag de deelnemers of ze ergens anders aan gedacht hebben en waaraan (overstap naar Oefening 2). 	
10 min.		Pauze	
25 min.	De deelnemer denkt aan andere positieve dingen.	<p>Oefening 2: Andere gedachten</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag elke deelnemer drie gedachten te bedenken die hen kunnen helpen. ◆ Laat hen deze hardop voorlezen. ◆ Vraag wat dat met hen doet. ◆ Herinner ze ook aan 'het hardop denken' van Pieter. 	<p>Kaartjes om op te schrijven.</p> <p>Voorbeeld Lijst met andere Gedachten (info-blad)</p>

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

We hebben in deze les manieren geleerd om baas te zijn over eigen gedachten. In moeilijke situaties kun je gespannen raken. Dit merk je ook aan de gedachten die je hebt. Gedachten tolleren door je hoofd. Het is druk in je hoofd. Door gedachten stop te zetten, kun je weer rust krijgen en weer nadenken. Zo voorkom je dat je misschien dingen doet waar je later spijt van krijgt, bijvoorbeeld terugvallen in gebruik. Het kan ook zijn dat je negatieve gedachten hebt zoals: 'Ik kan ook niks, ik ben een mislukking of niemand vindt mij aardig'. Dat klopt natuurlijk niet. Wat dan kan helpen is aan andere dingen te denken en positieve gedachten ervoor in de plaats te zetten zoals: 'Dit gaat wel weer over, ik kan dit oplossen zonder drugs, ik ben sterk genoeg, ik heb het nu moeilijk, maar dat gaat wel weer over'. Daarmee kun je jezelf moed inpraten. Denk maar aan Pieter in de film die je ook hoort denken!

Opdracht

- ◆ Schrijf jouw helpende gedachten op.

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 volgende les (noem datum en dag).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier voor elke deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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



VAARDIGHEID 9 PROBLEEMOPLOSSEN

Doelen

- De deelnemer weet wat een probleem is.
- De deelnemer leert een methode om problemen op te lossen en aan te pakken (probleemoplossingsmodel).
- De deelnemer kent de 5 stappen van het model.
- De deelnemer maakt zich de stappen eigen door te oefenen.

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
 - Evaluatieformulier/presentielijst.
 - Pennen/papier/perforator.
 - Afspeelapparatuur.
 - Opname apparatuur.
 - Informatie over deze vaardigheid en opdracht voor deelnemers.
- ◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.
- ◆ Zet camera en afspeelapparatuur klaar.

Suggesties voor de trainer

In deze les leren deelnemers hoe zij problemen kunnen aanpakken met behulp van het probleemoplossingsmodel (onderdeel van cognitieve leermodel). Volgens dit model kunnen interpersoonlijke problemen het gevolg zijn van niet of niet adequaat toepassen van probleemoplossingsregels (zie handleiding voor onderbouwing).

De vijf stadia (stappen) van het model zijn:

1. Signaleren van een probleem (vaak door negatief ervaren emoties)
2. In eigen woorden het probleem beschrijven
3. Het bedenken van zoveel mogelijk verschillende oplossingen, waarbij de nadruk ligt op de hoeveelheid en minder op de kwaliteit ervan..
4. Het vergelijken van de verschillende oplossingen en het kiezen van de meest in aanmerking komende oplossing; het opstellen van een plan om de oplossing in praktijk te brengen
5. (na het uitvoeren van dat plan) Het evalueren van de oplossing en de eventuele gevolgen daar weer van.

Voor deelnemers zijn deze stappen vereenvoudigd in de bijlage (**Stop, Kijk en Doe!**).

1. Rustig blijven, de tijd nemen om na te denken (**Stop!**)
2. Jezelf moed inpraten : iedereen heeft wel eens een probleem, ik kan het oplossen (tegen jezelf praten).
3. Wat is precies het probleem (**Kijk!**)
4. Welke oplossingen kan ik bedenken
5. Welke vind ik het beste op uit te proberen en hoe ga ik het doen. Doe het. (**doe!**)

Mensen met een licht verstandelijke beperking zijn geneigd snel te handelen. Vandaar de stop. In de tweede stap komt het tegen jezelf praten weer terug zoals Pieter dat ook doet in de film. In de les kan je ook oefenen met deze zogenaamde 'selftalk', door deelnemers in het rollenspel hardop te laten denken. Hiermee benut je ook weer wat ze hebben geleerd in de vorige les over helpende gedachten.

Ook zijn ze vaak niet creatief in het bedenken van oplossingen of denken dat er maar één is. Daarom is het belangrijk om in de lessen te oefenen met het bedenken van (de meest gekke) oplossingen, om de bewustwording dat er meer oplossingen zijn voor een probleem aan te wakkeren en ook de creativiteit aan te wakkeren. Maak er iest leuk van! Oefenen in rollenspelen met verschillende oplossingen kan ook heel verhelderend zijn.

Natuurlijk is het van belang om de verbinding te leggen met het nut van problemen oplossen. Als je problemen niet oplost dan voel je je rot en dat kan weer een eerste stap zijn naar gebruik van middelen om je weer lekker te voelen. De eerste les vooral oefenen met eenvoudige problemen. Daarna met eigen problematiek (opdracht) en met opnemen en terugkijken van rollenspelen.

- Deze les kan vanaf onderdeel III herhaald worden zo vaak als wenselijk is om de stappen en houding onder de knie te krijgen (minimaal 3 lessen).
- Naarmate de deelnemers stappen beheersen, kunnen situaties bedacht worden die het moeilijk maken om de stappen toe te passen.
- Rollenspelen kunnen worden opgenomen en met elkaar bekeken worden.
- Bovenstaande kan ook bij Dramatherapie (Terugspeeltheater) en PMT (Psychomotorische Therapie) parallel of aansluitend verder geoefend worden.

10 min. Aanvang van de les; introductie vaardigheid

Fijn dat jullie hier vandaag zijn! We gaan vandaag oefenen met de vaardigheid: probleem oplossen. Maar eerst willen we weten hoe het met jullie is.

- ◆ Heet iedereen welkom. Bied koffie of thee aan.
- ◆ Vraag kort hoe het met een ieder gaat.

10 min. Terugblik op vorige les; bespreken van de opdracht

De vorige keer hebben we het gehad over baas zijn over eigen gedachten.

- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid kort te vertellen wat hij heeft opgeschreven (welke helpende gedachten). De genoemde helpende gedachten kunnen later in de lessen gebruikt worden bij het oefenen!

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	De deelnemer weet wat een probleem is.	<p>I. Inleiding</p> <p><i>Vandaag gaan we het hebben over problemen, en vooral hoe je ze aan kunt pakken.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag deelnemers wat een probleem eigenlijk is? <p><i>Ja, precies, meestal is het iets dat een ander doet waar jij last van hebt. Kunnen jullie voorbeelden noemen?</i></p>	Uitleg, interactief, flap-over, stiften.

		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Noteer de voorbeelden op flap-over. ◆ Noem zelf ook voorbeelden. <p><i>Ik stond van de week bij de Supermarkt netjes te wachten op een parkeerplaats, rijdt er een of andere idioot van de andere kant gewoon voor mij de parkeerplaats in.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag door op de voorbeelden en gebruik daarbij aan de 5 G's en 5 B's: wat gebeurde er precies en hoe voelde je je toen, wat dacht je en wat heb je gedaan... was je daar tevreden over en was het nare gevoel toen weg? ◆ Maak dan een bruggetje naar de 5 stappen. <p><i>Er is een manier om problemen aan te pakken. Jullie noemden net al een aantal van de stappen uit die manier.</i></p>	
20 min.	De deelnemer kent de 5 stappen.	<p>II. De stappen</p> <p><i>Eigenlijk kun je elk probleem aanpakken door deze 5 stappen te volgen:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rustig blijven, de tijd nemen om na te Denken (Stop!) 2. Jezelf moed inpraten: iedereen heeft wel eens een probleem, ik kan het oplossen 3. Wat is precies het probleem (Kijk!) 4. Welke oplossingen kan ik bedenken 5. Welke vind ik het beste op uit te proberen en hoe ga ik het doen. Doe het. (doe!) <p><i>Lukt het niet dan begin je weer bij 1. en zo verder.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Werk gezamenlijk een voorbeeld (nieuw of van onderdeel I) volgens de stappen uit. ◆ Besteed veel aandacht aan elke stap (zie suggesties) ◆ Bedenk met elkaar zoveel mogelijk oplossingen (stap 4). ◆ Stel voor om dit na de pauze te gaan oefenen in een rollenspel 	Flap-over met de 5 stappen.
10 min.		Pauze	
20 min	De deelnemer oefent met de	III. Doe een rollenspel	Flap-over, stiften.

	5 stappen.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Nodig een deelnemer, waarvan je denkt dat hij het kan, uit voor een rollenspel samen met de co-trainer. ◆ Zet het rollenspel op. <p><i>Wat is het probleem? Waar speelt de situatie zich af? Wie is er eventueel nog meer bij betrokken? Wat moeten we nog meer weten om het zo echt mogelijk te maken? Wat is de rol van de co-trainer? Wat is jouw rol?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Doorloop stap 1 t/m 4. ◆ Besteed weer veel aandacht aan het bedenken van zoveel mogelijk oplossingen met elkaar. ◆ Ga verder met stap 5 en betrek daarbij alle deelnemers. <p><i>Welke oplossing gaan we kiezen? En hoe pakken we dat aan?</i></p> <p><i>Oké laten we het eens proberen!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Bespreek het rollenspel (ontlok positieve feedback aan deelnemers). ◆ Vraag eerst de rollenspeler zelf wat hij goed vond gaan in zijn spel (begeleid zijn antwoorden in de richting van de stappen). ◆ Vraag de tegenspeler (co-trainer) feedback te geven aan de rollenspeler. ◆ Ontlok positieve feedback aan de andere deelnemers. Lok opmerkingen uit over non-verbaal en verbaal gedrag. ◆ Vat de effectieve gedragingen samen en bedank de rollenspeler. <p>Eventueel kun je als er genoeg tijd is het spel nog een keer doen met andere spelers en een andere oplossing</p>	
Zoveel lessen als nodig zijn.	De deelnemer maakt zich de stappen eigen.	<p>IV. Oefen met elke deelnemer met eigen problematiek tot hij deze techniek beheerst en voer de moeilijkheidsgraad op.</p> <p>(zie bij suggesties trainer).</p>	Opname- en afspeelapparatuur.

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

We hebben vandaag 5 stappen geleerd van probleemoplossen en geoefend met zelf

bedacht situaties en met eigen problemen. Als je problemen niet aanpakt kun je je rot gaan voelen en dat kan weer een eerste stap zijn om aan middelen te denken om je weer beter te voelen. Als je problemen op kunt lossen zul je je beter en sterker voelen en trots zijn op jezelf.

Opdracht

Aangezien deze vaardigheid een aantal lessen zal bestrijken kunnen trainers kiezen uit alternatieven. Zie Bijlage 'Opdrachten'.

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 voor elke deelnemer in.

Afsluiting

Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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



VAARDIGHEID 10 OMGAAN MET CRAVING

Doelen

- De deelnemer herkent het gevoel van craving en kan het een cijfer geven op de meetlat.
- De deelnemer weet dat craving een bepaalde tijd duurt en dat het weer overgaat.
- De deelnemer kent het verschil tussen negatieve en ongezonde gedachten.
- De deelnemer kent zijn ongezonde gedachten.
- De deelnemer kent het gevaar van craving in combinatie met ongezonde gedachten.
- De deelnemer kent gedragsalternatieven.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
- Evaluatieformulier/presentielijst.
- Pennen/papier/perforator.
- Informatie over deze les en tips om met craving om te gaan.
- Bijlage Tips.
- opdracht voor de deelnemers.

◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.

Suggesties voor de trainer

Het belang van deze les is dat deelnemers zich bewust worden van gevoelens van craving. Benadruk dat ze niet in paniek hoeven te raken en eigenlijk alleen maar hoeven te wachten tot het overgaat.

Geef aan dat het wel moeilijker wordt als ze daarbij ook nog ongezonde gedachten krijgen over alcohol of drugs.

Wijs de deelnemers erop dat het belangrijke is als ze die van zichzelf herkennen.

Behalve wachten zijn er nog vele andere tips te geven die vaak voor de hand liggen, maar het is toch goed om deze even te herhalen.

Aan deze vaardigheid kunnen eventueel twee lessen besteed worden.

5 min. **Aanvang van de les; introduceer vaardigheid**

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

*Er zijn momenten dat je ineens trek hebt in drugs of zucht hebt naar alcohol.
In deze les leer je hoe daarmee om te gaan.*

10 min. Terugblik op de vorige les; bespreken van de opdracht

- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid kort zijn gemaakte opdracht toe te lichten.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	<p>De deelnemer kan benoemen wat craving is.</p> <p>De deelnemer weet dat craving een bepaalde tijd duurt en dan weer overgaat.</p>	<p>I. Inleiding</p> <p><i>Vandaag gaan we het hebben over craving en hoe daarmee om te gaan.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag na of deelnemers nog weten wat craving is (training 'Middelengebruik en Verslaving'). ◆ Vraag naar hun ervaringen, voorbeelden. <p><i>Er zijn momenten dat je ineens trek hebt in drugs of zucht hebt naar alcohol. Vaak denk je dan vooral aan de voordelen ('ik ben gespannen en van een biertje word ik weer lekker rustig'). Craving is een gevoel dat als een soort golfbeweging verloopt. Het gevoel is ineens heel sterk en neemt dan geleidelijk weer af.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Teken een golf op de flap-over. <p><i>Je kunt dus gewoon wachten tot het overgaat. Dat duurt ongeveer een kwartier en soms ook wel korter. Herkennen jullie dat?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Teken de meetlat op de flap-over. ◆ Leg het gebruik van de meetlat uit. <p><i>Soms is het lastig om te praten over trek. De meetlat kan een hulpmiddel zijn om aan anderen zonder veel worden uit te leggen hoe hoog de trek is.</i></p>	<p>Informatie/interactief.</p> <p>'de Golf', flap-over, stiften,</p> <p>info-blad met de meetlat</p>
10 min.	<p>De deelnemer kent het verschil tussen negatieve en ongezonde gedachten.</p> <p>De deelnemers kennen het gevaar van</p>	<p>II. Ongezonde gedachten</p> <p><i>Moeilijker wordt het als je tijdens craving er ook verkeerde ongezonde/gedachten bij krijgt (bijvoorbeeld: '1-tje kan geen kwaad'). Als dat zo is, bevind je je in een hoog-risico situatie en dus is het risico op een terugval levensgroot aanwezig.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Leg het verschil uit met negatieve gedachten uit de vorige sessie. Die kunnen veel langer duren. 	

	craving in combinatie met ongezonde gedachten.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ongezonde gedachten gaan vaak samen met craving, soms ervoor en soms erna en juist de combinatie van craving en verkeerde gedachten kunnen het extra moeilijk maken om craving te weerstaan. 	
10 min.		Pauze	
10 min.	De deelnemer kent zijn ongezonde gedachten.	Oefening 1 <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag deelnemers of ze bovenstaande herkennen en vraag naar hun ervaringen ermee. ◆ Probeer ook de ongezonde gedachten te laten benoemen ('ééntje kan geen kwaad, ik verdien het, ik kan niet zonder, ik heb het echt nodig nu'). 	Interactief. Flap-over.
10 min.	De deelnemer kent gedragsalternatieven.	Oefening 2 <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vraag hun hoe ze het tot nu toe hebben opgelost. <p>Inventariseer de oplossingen.</p>	Interactief. Flap-over.
15 min.		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Deel de informatieblad 'Tips' uit en de 'alternatievenlijst': <ol style="list-style-type: none"> 1. Benadruk dat als deelnemers craving de eerste paar minuten weten te weerstaan, de kans dan groot is dat ze gebruik van alcohol en drugs kunnen vermijden. 2. Daarom is het herkennen van craving erg belangrijk. 3. Een manier om dat te doen is door hardop te zeggen dat je last hebt van craving. Bijvoorbeeld: 'Ik heb ineens een enorme trek in een borrel'. 4. Vervolgens is het belangrijk om je bewust te worden van ongezonde/verkeerde gedachten, die op kunnen komen als je last hebt van craving en na te gaan of deze gedachten jou in de problemen kunnen brengen. 5. Het kan ook helpen te denken aan de voordelen én de nadelen van gebruik (training omgaan met...). 6. Je kunt ook proberen heel sterk te gaan denken aan andere dingen. Bijvoorbeeld bedenk voor jezelf drie dingen, die niets met middelengebruik te maken hebben, maar waaraan je kunt denken als je last 	infobladen: 'Tips' en alternatieven

		<p>hebt van craving. Dit kunnen bepaalde mensen zijn, of gebeurtenissen of plaatsen. (voorbeeld: je baas die jouw complimenten geeft over jouw werkprestatie of dat je met je dochter in de speeltuin bent....). Laat de deelnemers voorbeelden opschrijven.</p> <p>7. Denk aan wat je al bereikt hebt: dat je al lange tijd geen middelen gebruikt.</p> <p>Laat de deelnemers hun successen opschrijven. Als ze niets kunnen bedenken, benoem dan dat het meedoen aan deze groep een belangrijk succes is en dat het steunen van andere leden van de groep er nog een voorbeeld van is.</p> <p>8. Wat ook kan helpen is een situatie verlaten en naar een andere plek gaan of andere dingen doen (afleiding zoeken). Laat de deelnemers voorbeelden noemen b.v. een wandeling maken, naar de kerk gaan, een eindje fietsen (SOS-kaart).</p> <p>9. Ga praten met iemand, die jouw probleem kent en je kan steunen. Laat de deelnemers twee mensen noemen met wie ze contact zouden kunnen opnemen.</p> <p>◆ Vraag deelnemers of ze nog andere waardevolle tips hebben.</p> <p>◆ Benadruk dat craving de grootste verleiding is om uit te glijden of om een ernstige terugval te krijgen. Het is daarom belangrijk om zoveel mogelijk dingen te bedenken die kunnen helpen om craving met succes te weerstaan.</p>	
--	--	---	--

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

Er zijn momenten dat je ineens trek hebt in drugs of zucht hebt naar alcohol. Vaak denk je dan vooral aan de voordelen ('Ik ben gespannen en van een biertje word ik weer lekker rustig').

In deze les is uitgelegd dat craving maar een korte tijd duurt en dan weer overgaat. Moeilijker wordt het als je er ook verkeerde/ongezonde gedachten bij krijgt, bijvoorbeeld: 'ééntje kan geen kwaad').

Vaak gaat craving samen met ongezonde gedachten en dan is het risico op een uitglijder of terugval levensgroot aanwezig.

In deze les bedenken we met elkaar oplossingen om craving te weerstaan en krijg je ook tips van de trainers.

Opdracht

- ◆ Lees de bladzijde met TIPS door en vul oplossingen in waar jij wat aan hebt.

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 volgende les (noem datum en dag).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier voor elke deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemers volgkaart, 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 Z HET AANVULLEN VAN EEN TERUGVALPREVENTIEPLAN

Doelen

- De deelnemer begrijpt het nut van een 'Terugvalpreventieplan'.
- De deelnemer stelt zijn eigen plan op.

Voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Bord/flap-over en stiften.
 - Evaluatieformulier/presentielijst.
 - Pennen/papier/perforator.
 - Informatie over deze les.
 - Opdracht voor de deelnemers.
 - Ruwe opzet 'Terugvalpreventieplan' (Bijlage Z.1).
 - Flap-over met vaardigheden en oplossingen.
- ◆ Zorg dat de trainingsruimte ingericht is en dat koffie/thee klaarstaat.

5 min. **Aanvang van de les; onderwerp van deze les**

- ◆ Heet deelnemers welkom.
- ◆ Vraag hoe het met iedereen is

Deze les gaan jullie je eigen terugval preventieplan samenstellen.

- ◆ 5 min. Terugblik op de vorige les; bespreken van de opdracht
- ◆ Geef elke deelnemer de gelegenheid kort zijn gemaakte opdracht toe te lichten.

Suggesties voor de trainer

In deze les wordt alles wat deelnemers gedurende deze en voorgaande lessen hebben geleerd verwerkt in een op de persoon toegesneden 'Terugvalpreventieplan' (Gebruik dus ook alle tot nu toe gemaakte opdrachten).

Een belangrijk moment in de behandeling omdat deelnemers bestendigen dat ze hun leven op een andere manier willen inrichten.

Help de deelnemers in deze les bij het opschrijven van oplossingen en technieken waar zij zich prettig bij voelen en die bij hen passen. Voor trainers kan dit confronterend zijn, omdat zij soms hun eigen opvattingen hebben.

Geef zonodig adviezen.

Wees niet teleurgesteld als de deelnemers deze adviezen naast zich neer leggen, of soms minder hebben geleerd van de trainingen dan je had gehoopt of verwacht.

Als het plan klaar is, krijgt de deelnemer tot slot de opdracht het plan te laten lezen aan voor hen belangrijke personen (behandelaars/helpers en dergelijke) en deze te vragen om aanvullingen en instemming.

Stel vervolgens de definitieve versie samen en laat dit drukken.

Plan daarom, in overleg met de deelnemers, de uitreiking van het certificaat en het 'Terugval preventieplan' een paar weken na de laatste les.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
5 min.	De deelnemer begrijpt het nut van een 'Terugval-preventieplan'.	<p>I. Inleiding</p> <p><i>Jullie hebben in deze training veel geleerd. Vandaag gaan jullie je 'Terugvalpreventieplan' verder afschrijven.</i></p> <p><i>Weten jullie wat dat is en wat het doel ervan is?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe en waarom drugs/alcohol te mijden. • Het helpt je om een leuk/gezond leven te hebben zonder drugs/alcohol. <p><i>Een 'Terugvalpreventieplan' is een plan waarin dingen staan waarin je jezelf herkent en waar je wat aan hebt. Het is wel belangrijk om het te laten lezen aan mensen die belangrijk zijn voor je zijn, nu en in de toekomst.</i></p> <p><i>Misschien hebben zij waardevolle aanvullingen.</i></p>	<p>Informatie.</p> <p>Interactief.</p>
10 min.		<p>II. Het maken van het plan</p> <p><i>Wij hebben alvast een begin gemaakt. Kijk er maar eens naar.....</i></p> <p><i>Je ziet dat hierin alle belangrijke dingen staan die jullie tijdens deze training gezegd hebben en opgeschreven hebben in jullie opdrachten, maar het is nog niet af.....</i></p> <p>◆ Loop samen met de deelnemers het plan door en vraag een eerste reactie.</p> <p><i>Zoals jullie zien, kan dit plan aangevuld worden en zeker als het gaat om welke oplossingen en vaardigheden je hebt geleerd om terugval te voorkomen. Kijk maar eens op de flap-over.</i></p>	'Terugval-preventie-plan', flap-over met oplossingen en vaardigheden.
10 min.		Pauze	
45 min.		<p>Vervolg</p> <p>◆ Nodig de deelnemers uit hun plan aan te vullen.</p> <p>Maak een rondje en ondersteun de deelnemers.</p>	

10 min. Samenvatting/opdracht/evaluatie

Samenvatting

Jullie hebben je eigen 'Terugvalpreventieplan' geschreven. Dit is een belangrijk middel om van drugs en alcohol af te blijven en een gezond leven te (blijven) leiden.

Opdracht

Bespreek het plan met voor jou belangrijke personen. Als het klaar is, lever je het (noem dag en datum) bij (wie en waar) in.

We willen dan ook graag weten wie je wilt uitnodigen bij de uitreiking.

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 volgende les (noem datum en dag).

Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier voor elke deelnemer in.

Afsluiting

- ◆ Maak afspraken voor de volgende les.

Terugkoppeling team

Trainers sturen de deelnemersvolgkaart en ook een digitale versie van het evaluatieformulier naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag om de deelnemer te stimuleren en te ondersteunen bij het invullen van het formulier. Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



AFSLUITING VAN DE VAARDIGHEIDSTRAINING

Doelen

- De deelnemer krijgt zijn 'Terugvalpreventieplan' uitgereikt.
- De deelnemer krijgt een beoordeling van zijn deelname (mondelijke toelichting van het eindverslag).
- De deelnemer krijgt een certificaat.
- De inhoud van de training wordt geëvalueerd.
- De deelnemer krijgt een advies voor het vervolg.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Koeken of taart.
- Eindverslagen (Bijlage Z.2).
- Terugvalpreventieplannen.
- Certificaten (Bijlage Z.3).
- Gasten.

Suggesties voor de trainer

Bij het programmaonderdeel 'Toelichten eindverslagen en uitreiken certificaten' is uitgegaan van een groep van zes deelnemers (ongeveer 8 minuten per deelnemer). Houd hier dus rekening mee indien je groep groter of kleiner is.

Het is een belangrijke afsluiting van drie trainingen omgaan met middelengebruik en verslaving.

Om dit extra te benadrukken kan overwogen worden een belangrijke persoon (uit de organisatie) uit te nodigen (hoofd behandeling/directeur).

5 min. Welkom en aanvang van de bijeenkomst

◆ Heet iedereen welkom, in het bijzonder de genodigden.

◆ Doe eventueel een 'voorstelrondje'.

Vandaag gaan de training feestelijk afsluiten. We beginnen zo met een terugblik op wat we allemaal hebben gedaan tijdens de training.

Daarna zullen wij wat vertellen over hoe we vinden dat jullie het hebben gedaan. We zullen ook een advies geven voor het vervolg. Dit kan voor iedereen verschillend zijn. Na alle feestelijkheden willen we natuurlijk ook graag van jullie horen wat jullie van de training vonden. Hier staan we dan nog even kort bij stil.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
5 min.		<p>I. Vraag de deelnemers hun gasten iets te vertellen over wat we gedaan hebben tijdens de training</p>	
50 min.		<p>I. Licht kort per deelnemer het eindverslag toe en vertel wat je vond van diens deelname.</p> <p>II. Vertel indien nodig wat over het 'Terugvalpreventieplan' van de deelnemer.</p> <p>III. Reik het certificaat uit.</p>	Eindverslagen, terugvalpreventieplannen, Certificaten.
10 min.		<p>I. Vraag de deelnemers hoe ze de training hebben ervaren.</p> <p>a. Gebruik de volgende vragen als leidraad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wat vond je van de training? ▪ Welke onderdelen vond je leuk/minder leuk? ▪ Wat heb je ervan geleerd? ▪ Heb je verbeterpunten voor ons? <p>b. Vraag eventueel de gasten of zij iets willen zeggen.</p>	Gebruik hierbij de ingevulde evaluatieformulieren
15 min.		Tijd voor koffie en taart! En een praatje!	

Werkboek
voor de
Deelnemers
informatiebladen
en
opdrachten

INFORMATIEBLAD BIJ LES A

In deze training leer je vaardigheden die je nodig hebt om van drugs en/of alcohol af te blijven.

Het gaat om onderstaande vaardigheden:

- Stoppen na een uitglijder/ terugval.
- Melden van een uitglijder/ terugval.
- Hulp vragen(van een druk bezet iemand).
- Vertellen dat je niet meer gebruikt.
- Weigeren.
- Omgaan met spanning en stress.
- Baas zijn over eigen gedachten.
- Oplossen van problemen
- Omgaan met craving (de golf, afleiding zoeken).

Hiervoor zullen we ongeveer 24 lessen nodig hebben.

We eindigen met het maken van een aanvulling op jouw 'Terugval preventieplan'.

Je krijgt voor elke vaardigheid een deelcertificaat en in de laatste les krijg je een certificaat voor de hele training en jouw 'Terugval preventieplan' uitgereikt.

Hoe ziet een les eruit?

We beginnen elke les met het behandelen van ervaringen van de afgelopen week. De gemaakte opdracht wordt besproken. Daarna nemen we de vaardigheid door die centraal staat in de les.

Daarna gaan we die vaardigheid oefenen. Je zult vaak oefenen met rollenspellen. We laten voorbeelden zien op een film.

Materialen

Je hebt tijdens het meedoen aan deze training een aantal dingen nodig. De meeste vind je in de werkmap. Tijdens de lessen krijg je ook materialen die je in de map kunt doen. Wij vinden het heel belangrijk dat je na elke les de map met jouw persoonlijk begeleider doorneemt. Meestal krijg je ook opdracht. Als dat nodig is, kun je de persoonlijk begeleider vragen jou te helpen. Jouw persoonlijk begeleider kent de inhoud van de les en weet welke opdracht je meekrijgt.

Verwachtingen trainers

We verwachten dat jullie je aan de spelregels houden en op een prettige manier met elkaar zullen samenwerken. Dat betekent dat je naar elkaar luistert, elkaar aanspreekt, samen een opdracht uitvoert en elkaar niet veroordeelt.

Het kan zijn dat wij woorden gebruiken die jullie niet begrijpen. We verwachten dat je dan om uitleg vraagt.

Bewijs van deelname (certificaat)

Om een bewijs van deelname te krijgen, moet je aan alle lessen hebben deelgenomen. En natuurlijk verwachten we van je dat je inzet laat zien. Pas dan kun je een goed plan maken om te voorkomen dat je terugvalt, of bij terugval weer snel kunt herstellen.

Want het doel van de training is:

Dat je 'nee' kunt blijven zeggen tegen drugs en/of alcohol!!!



En 'ja' zegt tegen een Gezonder Leven!!!



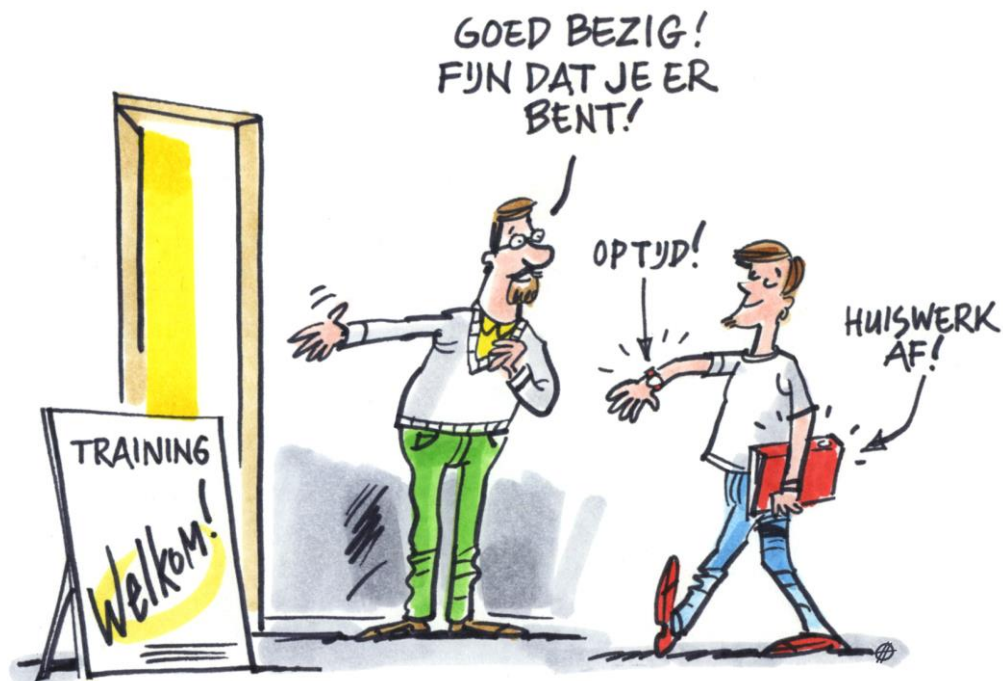
SPELREGELS

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 volgkaart. 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.



INFORMATIEBLAD BIJ LES A

Over Uitglidders



Als je leert schaatsen, kun je dat nog niet meteen.

Je valt wel eens.

Kijk maar naar de bekende Nederlanders op de TV die gaan kunstrijden op de schaats.

Ze vallen, maar ze staan ook weer op, en schaatsen verder.

Zo gaat het ook met een **uitglijder**.

Als je een keer weer geblowd hebt, terwijl je dat niet van plan was, dan heb je een **uitglijder**. Maar je kunt ook weer stoppen.

En dat is goed.

Een uitglijder is jammer, maar geen ramp.

Het is niet het einde van de wereld.

Denk niet: 'Alles is voor niks geweest', of: 'Het heeft nu geen zin meer'.

Want opnieuw proberen is altijd goed.

Zo kom je verder.

Van een uitglijder kun je leren wat je een volgende keer anders kunt doen.

Want ook die bekende Nederlanders op TV leren steeds beter te schaatsen, omdat ze het opnieuw proberen. Ze geven de moed niet op. Op het laatst blijven ze op de been!

INFORMATIEBLAD BIJ LES A: SMOEZEN!

Vaak denken mensen dat ze wel **moeten** gebruiken.

Ze bedenken waarom het OK is om op dat moment te gebruiken.

Het zijn een soort smoesjes, maar vaak geloven ze het echt.

Kruis hieronder aan welke smoezen je bij jezelf herkent:



- **Ik had het geld en toen moest ik wel wat kopen**
- **Ik moet wiet hebben om me beter te voelen**
- **Als ik trek krijg, ben ik niet meer te houden**
- **Ik ben al een tijdje gestopt; nu kan het wel weer**
- **Ik neem er maar 1, dat is niet zo erg**
- **Zonder middelen vind ik er niks aan**
- **Stoppen heeft geen zin: eens verslaafd, altijd verslaafd**
- **Alle leuke en gezellige mensen blowen**
- **Als ik niet blow, word ik agressief**
- **Ik heb zo hard gewerkt, nou heb ik er wel één verdiend**
- **Ik heb zo'n rot leven; ik moet wel gebruiken**

- **Ik kan beter werken als ik blow**
- **Ik ben veel leuker als ik een middel neem**
- **Zonder joint doe ik geen oog dicht.**

Vraag jezelf het volgende af:

? Zijn die smoezen echt waar?

? Helpen de smoezen om niet te gebruiken?

? Voel je je beter door de smoezen?

Opdracht

***Beschrijf een situatie waarin je een uitglijder gehad hebt.
Dit mag ook best langer geleden gebeurd zijn.***

.....



.....

INFORMATIEBLAD

VAARDIGHEID 1 STOPPEN NA EEN UITGLIJDER/ TERUGVAL

We hebben de opdracht besproken. We hebben kort de lesstof van de eerste les herhaald. We hebben 6 stappen geleerd om zo snel mogelijk te stoppen met gebruiken, als we in verleiding zijn gekomen. We hebben eerst naar een voorbeeld op de film gekeken en daarna de vaardigheid geoefend met zelfbedachte rollenspelen.



De 6 stappen:

- 1. stop zo snel mogelijk met gebruiken**
- 2. sta op en zeg dat je niet meer wilt gebruiken**
- 3. laat je niet ompraten**
- 4. zeg dat je weg gaat**
- 5. laat je niet tegenhouden**
- 6. en ga weg!!!**

OPDRACHTEN

VAARDIGHEID 1 STOPPEN NA EEN UITGLIJDER

Opdracht

Maak een poster met de 6 stappen. (dit kun je ook tijdens de les doen met elkaar)

Deze poster kun je laten kopiëren en dan ophangen op de afdeling(en).

Opdracht

Beschrijf een situatie waarin je teruggevallen bent. Dit mag ook best langer geleden gebeurd zijn. Wat gebeurde er? Waar was je en wie was er bij?

Beschrijf ook hoe je jezelf voelde en wat je dacht.

Opdracht

Bedenk dingen die het nog moeilijker kunnen maken voor jou om direct te stoppen.

INFORMATIEBLAD VAARDIGHEID 2 MELDEN VAN EEN UITGLIJDER/ TERUGVAL

*Het is beter om een terugval te voorkomen, maar als het dan toch een keer gebeurt, is het heel belangrijk om zo snel mogelijk weer op het goede spoor te komen. Dat betekent **zo snel mogelijk stoppen**, en zo snel mogelijk **jouw helper vertellen** dat je teruggevallen bent. Dit is niet gemakkelijk, omdat je je meestal schaamt en bang bent voor de reactie. Het is daarom belangrijk om te leren hoe je een terugval meldt. Als je dit op de juiste wijze doet, is de kans groot jouw helper niet boos wordt, maar je juist zal steunen. Je kunt samen kijken hoe het gekomen is en hoe je het een volgende keer anders kunt doen.*

In de film zie je hoe Pieter dat doet en hoe Jannie hem daardoor goed kan helpen.

De stappen om een uitglijder/ terugval te melden:

1. zeg dat je iets moet vertellen
2. Vertel direct dat je een terugval hebt gehad.
3. Vertel hoe het gebeurde.
4. Bespreek hoe je dit een volgende keer anders kunt doen.

Denk aan jouw houding:

'Met beide benen op de grond, rechte schouders, duidelijke stem'



En vergeet niet jouw helper vriendelijk te begroeten en te bedanken voor de hulp.



OPDRACHTEN

VAARDIGHEID 2 MELDEN VAN EEN UITGLIJDER/ TERUGVAL

Opdracht

Waarom vind jij het moeilijk om een terugval te melden?

Opdracht

Aan wie durf jij te vertellen dat je een terugval hebt gehad en aan wie niet?

Aan wie wel	Aan wie niet

INFORMATIEBLAD

VAARDIGHEID 3

HULP VRAGEN

We hebben deze les geleerd dat hulp vragen belangrijk is als je het moeilijk hebt. Je kent de situaties wel waarin je het moeilijk kunt krijgen. Nóg belangrijker is om de signalen te herkennen dat het niet zo goed met je gaat. Dan kun je hulp vragen aan jouw begeleider, reclasseringsmedewerker of een andere belangrijke helper. Hulp vragen is niet zo gemakkelijk. Helemaal niet als je weet dat die persoon het heel druk heeft. Hoe je dat doet, hebben we deze les geleerd. Ook hebben we ermee geoefend.



De Stappen:

- 1. Begroet de persoon beleefd.**
- 2. Zeg dat je hulp nodig hebt.**
- 3. Zeg dat het belangrijk is.**
- 4. Zeg dat het maar een even gaat duren.**
- 5. Als het niet meteen kan, vraag dan om een afspraak (spreek tijd en plaats af, herhaal dit en bedank de persoon).**

OPDRACHTEN

VAARDIGHEID 3

HULP VRAGEN

Opdracht	
<i>Aan wie vraag je gemakkelijk om hulp en waar komt dat door?</i>	
Aan wie?	Omdat? Kruis aan
	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> hij/ zij niet boos wordt<input type="radio"/> hij/ zij mij begrijpt<input type="radio"/> hij/ zij tijd voor me maakt<input type="radio"/> hij/ zij naar me luistert<input type="radio"/>
	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> hij/ zij niet boos wordt<input type="radio"/> hij/ zij mij begrijpt<input type="radio"/> hij/ zij tijd voor me maakt<input type="radio"/> hij/ zij naar me luistert<input type="radio"/>
	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> hij/ zij niet boos wordt<input type="radio"/> hij/ zij mij begrijpt<input type="radio"/> hij/ zij tijd voor me maakt<input type="radio"/> hij/ zij naar me luistert<input type="radio"/>
	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> hij/ zij niet boos wordt<input type="radio"/> hij/ zij mij begrijpt<input type="radio"/> hij/ zij tijd voor me maakt<input type="radio"/> hij/ zij naar me luistert<input type="radio"/>

INFORMATIEBLAD

VAARDIGHEID 4

VERTELLEN DAT JE NIET MEER GEBRUIKT

Deze les ging over hoe je aan anderen, die belangrijk voor jou zijn (vrienden, familie), vertelt dat je besloten hebt te stoppen met gebruik van drugs of alcohol. Dat is best moeilijk. Maar het is belangrijk omdat zij jou kunnen steunen om het vol te houden.

Ook kun je alvast afspraken maken hoe ze jou kunnen helpen om zo verleiding en terugval te voorkomen.

We hebben geleerd hoe je dat aanpakt en ermee geoefend.



OPDRACHTEN

VAARDIGHEID 4 VERTELLEN DAT JE NIET MEER GEBRUIKT

Opdracht <i>Ga na of alle mensen die voor jou belangrijk zijn (nu en in de toekomst) weten van jouw besluit om te stoppen. Maak een lijstje van mensen die je het wel en nog niet verteld hebt.</i>	
Aan wie wel verteld	Aan wie nog niet verteld

Opdracht <i>Aan wie zou je het willen vertellen? Hoe ga je dat aanpakken?</i>	
Aan wie ?	Hoe?
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ik maak een afspraak ○ Ik vertel het ze samen met mijn helper ○ Ik nodig ze uit bij het slot van de training ○ Ik schrijf een brief ○
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ik maak een afspraak ○ Ik vertel het ze samen met mijn helper ○ Ik nodig ze uit bij het slot van de training ○ Ik schrijf een brief ○
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ik maak een afspraak ○ Ik vertel het ze samen met mijn helper ○ Ik nodig ze uit bij het slot van de training ○ Ik schrijf een brief ○

INFORMATIEBLAD

VAARDIGHEID 5 DRUGS WEIGEREN VAN EEN DEALER

We hebben deze les geleerd hoe moeilijk weigeren is. Vandaag hebben we geoefend met weigeren van een dealer. Wat moet je wel en wat moet je vooral niet doen. Dit zijn andere stappen dan dat je geleerd hebt bij de 'Sociale vaardigheidstraining'! Je moet stevig in je schoenen staan. Door te oefenen met rollenspel ben je beter voorbereid op situaties die zich kunnen voordoen.

De stappen:

- 1. Kijk hem niet aan.**
- 2. loop door**
- 3. niet lachen**
- 4. loop weg**
- 5. zeg duidelijk dat je niets wilt.**



OPDRACHTEN

VAARDIGHEID 5 DRUGS WEIGEREN VAN EEN DEALER

Opdracht

In de training sociale vaardigheden heb je bij de vaardigheid Nee zeggen onderstaande punten geleerd:

- **Luister goed naar wat de ander vraagt**
- **Vraag als je iets nog niet goed begrijpt**
- **Zeg rustig en duidelijk 'nee'**
- **Vertel waarom je 'nee' zegt**
- **Zeg bij aandringen nog eens duidelijk 'nee.'**

Kruis aan wat je bij een dealer **NIET** moet doen!

Opdracht

Wat is zo moeilijk aan het weigeren van drugs van een dealer? Je kunt toch gewoon nee zeggen?

INFORMATIEBLAD
VAARDIGHEID 6 NEE ZEGGEN

**Nee zeggen kun je doen op verschillende manieren.
Hoe duidelijker je bent, hoe steviger je staat.**



Stel je voor dat iemand je een joint of een biertje aanbiedt. Wat vind je van de volgende antwoorden? Omcirkel het antwoord.

- | | | | |
|--|-------------|-----|-----------|
| 1. Doen alsof je de vraag niet hoort. | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 2. Vandaag heb ik daar geen zin in | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 3. Hou die troep maar voor jezelf | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 4. Zachtjes zeggen "liever niet" | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 5. Wat denk je wel, klootzak! | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 6. 1 trekje dan om jou een plezier te doen. | Onduidelijk | bot | duidelijk |
| 7. Uitleggen dat blowen voor jou niet goed is. | Onduidelijk | bot | duidelijk |

We hebben deze les geleerd hoe moeilijk weigeren is.

Het kan gebeuren dat je in gezelschap van mensen bent die gebruiken. Je hebt bijvoorbeeld vrienden die alcohol gebruiken of een medebewoner die wiet gebruikt.

Deze mensen kunnen proberen jou over te halen toch (weer) te gebruiken.

Als anderen je proberen over te halen, kan weigeren moeilijk zijn.

Je moet hier op voorbereid zijn. Je moet stevig in je schoenen staan. Door te oefenen met rollenspel ben je beter voorbereid op situaties die zich kunnen voordoen.



De stappen:

- 1. Zeg dat je het niet wilt.**
- 2. Herhaal dit als ze je proberen om te praten.**
- 3. Zeg dat je weggaat als ze blijven aandringen.**
- 4. En als ze niet ophouden, ga dan weg!**

OPDRACHTEN

VAARDIGHEID 6 DRUGS/ALCOHOL WEIGEREN VAN FAMILIE EN VRIENDEN

Opdracht

Welke situaties kun je beter mijden?

Opdracht

Als een goede vriend je toch steeds drugs of alcohol blijft aanbieden, terwijl je hem duidelijk hebt verteld dat je dat niet wilt. Wat zou je dan doen?

Opdracht

*Wat is zo moeilijk aan het weigeren van drugs of alcohol van familie?
Je kunt toch gewoon 'nee' zeggen?*

INFORMATIEBLAD

VAARDIGHEID 7 OMGAAN MET SPANNING EN STRESS

MIDDELENGEBRUIK EN SPANNING

Veel mensen gebruiken middelen om zich te ontspannen. Vooral hasj en wiet worden daar voor gebruikt. Daarom wordt in de cursus ook aandacht besteed aan SPANNING

Spanning is iets wat je meer of minder kunt hebben

Soms voel je je fijn en loopt alles heel makkelijk.

Je moet niks.

Je voelt je dan **ontspannen**.

Voorbeelden: op het strand liggen, muziek luisteren

Je kunt je ook een **beetje gespannen** voelen.

In een les bijvoorbeeld moet je goed opletten.

Je kunt dan een beetje spanning voelen.

Een beetje spanning is niet erg.

Meestal gaat dat zo weer over.

Maar er zijn ook momenten die erg lastig zijn.

Een ruzie bijvoorbeeld vindt niemand fijn.

Je voelt je dan **heel gespannen**.

Van veel spanning kun je last krijgen.

En een uur later is dat vaak nog niet over.

Spanning kan ook te veel, te vaak en te lang voorkomen.

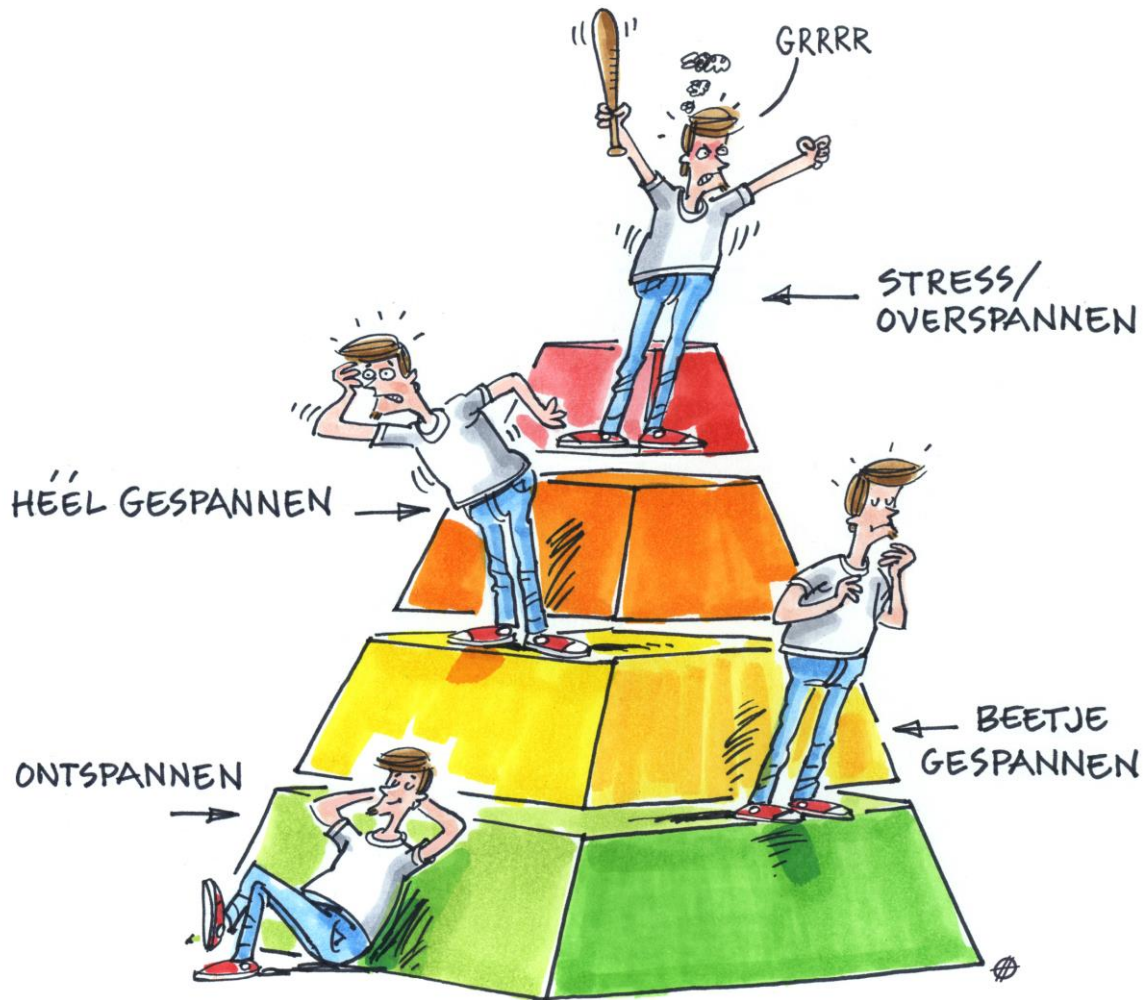
Je kunt dan **overspannen** worden.

Dan heb je jezelf niet meer in de hand.

Teveel spanning noem je ook wel **stress**.

Daar krijg je last van.

SPANNING STAPELT ZICH OP



SIGNALLEN VAN SPANNING

Spanning heeft invloed op je hele persoon.
Dus op je gedrag, je gedachten, je gevoel en je lichaam

In deze lijst staat hoe je spanning kunt voelen.

Dat is voor iedereen anders

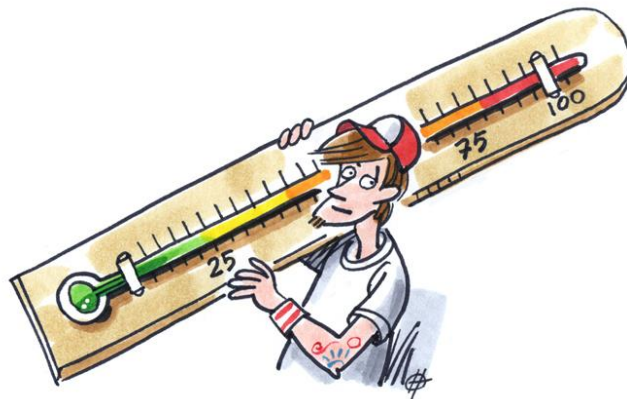
Zet een kruis bij de dingen die je herkent van jezelf.
Je kunt er zelf ook nog dingen onder zetten.



Lichaam		Gevoel	
Trillen		Zenuwachtig	
Zweten		Bang	
Snel ademen		Boos	
Misselijk		Bedroefd	
Duizelig		Chagrijnig	
Geen eetlust		Rot	
Slecht slapen		Naar	
Hartkloppingen		Angstig	
Stijve spieren		Kwaad	
Slapheid		Verdrietig	
Buikpijn		Somber	
Maagpijn		In de put	
Moeheid		Opgefokt	
Slaperigheid		Verward	
Onrust		Duf	

Hoofdpijn		Gejaagd	
Uitslag		Druk	

DE SPANNINGSTHERMOMETER



<p>100 graden</p>	<p>Je bent vreselijk gespannen. Je kunt niet meer nadenken. Je kunt jezelf niet meer tegenhouden. Om te gaan schreeuwen, te slaan of te gaan gooien. Al je spieren zijn gespannen. Je bent zo gespannen, dat je dat op dat moment zelf niet meer weet. Je merkt het pas na afloop omdat de groepsleiding je hierop attent gemaakt had.</p>
<p>75 graden</p>	<p>Je bent behoorlijk gespannen. Maar je kunt jezelf nog onder controle houden. Je moet als het ware steeds een beetje tegen jezelf praten om het goed te laten gaan.</p>
<p>50 graden</p>	<p>Het gaat goed, je hebt jezelf goed onder controle, er zijn wel wat problemen, maar je kunt alles goed aan.</p>
<p>25 graden</p>	<p>Je bent helemaal niet gespannen. Je voelt je heerlijk rustig, je kunt lekker ontspannen gaan zitten of liggen, je hebt je gedachten onder controle en als er even geen gedachten zijn is het ook goed.</p>

VUL HIERONDER JE EIGEN SIGNALLEN IN (GEVOEL EN LICHAAM)

Waarschuwingssignalen



Alarmsignalen



OPDRACHT

VAARDIGHEID 7 MANIEREN OM JE TE ONTSPANNEN



Middelen worden vaak gebruikt om je te ontspannen.

Op welke andere manieren kan ik mij ook ontspannen?

Omcirkel wat bij je past en schrijf er dingen bij

Ontspanning door inspanning	Fietsen wandelen hardlopen sporten
Ontspanning door muziek	Muziek die mij ontspant
Ontspanning met mensen	Praten winkelen kaartspelen uitgaan
Ontspanning door hobby's	Mijn hobby's zijn
Ontspanning door	Puzzelen TV/video lezen computerspelletje

afleiding	
Ontspanning door genieten	Lekker eten douche/bad in de zon zitten
Ontspanning door werk	Kleine klusjes die mij tevreden maken

Nog meer manieren om uit te kiezen:

- iemand opbellen of Appen
- samen wandelen/ fietsen
- op bezoek gaan bij een bekende
- praten over de trek met begeleider, een goed vriend of familie
- samen uitgaan
- naar de film gaan
- muziek maken
- samen met iemand gaan sporten
- met vrienden eten
- bezoek uitnodigen
- een feestje geven
- een brief schrijven
- een praatje maken met een onbekende
- om hulp of advies vragen
- internetten/ sms-en
- iemand een brief schrijven of e-mailen
- naar de kerk gaan
- bidden
- in de bijbel lezen
- een boek lezen
- een dvd kijken
- in de spiegel kijken en jezelf moed inpraten
- gaan slapen
- geen drank en middelen in huis hebben
- niet naar de supermarkt gaan
- niet naar de kroeg of gebruikersgelegenheden gaan
- risicosituaties vermijden (feestje, vrienden van vroeger, de slijterij, de buurt waar veel gebruikers zijn etc)
- thuis blijven
- bij ouders of vrienden gaan logeren
- campral/ refusal slikken
- geld en pinpas in beheer bij anderen geven
- niet luisteren naar muziek die aan je verslavingsperiode doet denken
- geen relatie aangaan met verslaafden
- schoonmaken
- spelletje doen
- lezen
- vissen
- knutselen
- koken
- onder de douche gaan
- koken
- naar de kapper gaan
- fietsen

- schilderen
- tuinieren
- TV kijken
- Werken
- Winkelen
- Wandelen
- Dieren verzorgen
- Ontspanningsoefeningen doen
- Sporten
- Seks
- Knuffelen met je vriend/ vriendin
- Inrichting van je huis veranderen
- Een mooie plant/ bos bloemen kopen voor jezelf
- Huishoudelijke karweitjes doen
- In je dagboek schrijven
- De natuur in
- Een zonnebank nemen
- Naar de schoonheidsspecialiste gaan
- Zwemmen
- muziek luisteren
- De sauna
- Een lekker warm bad nemen
- Iets anders drinken: thee, koffie, rivella, cola, melk.....
- Gaan snoepen
- Gaan roken
- Iets lekkers voor jezelf bakken/ koken

We hebben in deze les manieren geleerd om baas te zijn over de eigen gedachten.

In moeilijke situaties kun je gespannen raken. Dit merk je ook aan gedachten die je hebt. Gedachten tolleren door je hoofd. Het is druk in je hoofd. Door gedachten stop te zetten, kun je weer rust krijgen en nadenken. Zo voorkom je dat je misschien dingen doet waar je later spijt van krijgt, bijvoorbeeld terugvallen in gebruik.

De Gedachtenstop

Als je de trek in middelen nu niet uit je hoofd kunt zetten...

dan kun je de **Gedachtenstop** gebruiken.

Wat is de **Gedachtenstop**?

Het is heel eenvoudig. Het gaat zo.

Hou even op met wat je aan het doen bent.

Zeg dan 9 keer hardop in jezelf:

'STOP!'

Zeg het precies 9 keer.

Niet 8 keer of 10 keer, nee, het moet precies 9 keer.



Probeer het maar eens.
Je zult zien dat het werkt.

STOP! STOP! STOP! STOP! STOP! STOP! STOP! STOP! STOP!

Het kan ook zijn dat je negatieve gedachten hebt zoals: 'Ik kan ook niks, ik ben een mislukkeling of niemand vindt mij aardig'. Dat klopt natuurlijk niet!

Verander die gedachten!

Door:

**Anders te denken of
door aan andere dingen te denken**

**Dan voorkom je dat je gaat denken aan middelen en last krijgt van
trek/ craving!**

Hieronder een lijst met voorbeelden:

- Denken aan mijn eigen verantwoordelijkheid
- Denken: "morgen gaat alles weer beter"
- Denken aan hoe rot ik me voelde toen ik nog dronk of drugs gebruikte
- Denken: "ik laat me niet beïnvloeden"
- Denken: " Met dat geld kan ik leuke dingen doen"
- Denken: "ik laat mijn goede dag niet bederven"
- Denken aan de nare gevolgen van het gebruiken
- Denken aan mijn toekomst, met gebruiken bouw ik niks op
- Denken aan mijn familie, gezin, dierbaren
- Denken aan de afspraak die je hebt gemaakt om niet meer te gebruiken
- Denken aan waarom ik niet meer wil gebruiken (redenen/ SOS-kaart)
- Denken dat ik niet meer kan stoppen als ik er eentje neem
- Aan iets leuks denken
- Denken aan hoe hard ik aan mijn behandeling gewerkt heb en dat ik dat dan voor niets heb gedaan
- Denken wat er onder invloed van middelen allemaal mis kan gaan
- Denken aan de mensen die ik veel verdriet heb gedaan door te gebruiken
- Denken aan de dood, of op het randje van de dood te hebben gestaan
- Denken: "ik voel me nu rot, maar als ik me nu even op iets anders concentreer, gaat dat rot gevoel vanzelf weer weg"
- Denken dat er leukere dingen zijn in het leven dan drank en drugs
- Denken aan het gevoel dat ik morgen heb als ik niet gebruikt heb vandaag
- Denken aan mijn gezondheid
- Denken aan wat ik weer heb opgebouwd
- Denken aan hoe ik eruit zag toen ik gebruikte
- Denken aan mensen in mijn omgeving die trots zijn op mij omdat ik in behandeling ben
- Denken aan wat ik anderen ermee aandoe

**KRUIS GEDACHTEN AAN DIE JIJ GOED BIJ JEZELF VINDT
PASSEN!**

OPDRACHT

VAARDIGHEID 8

BAAS ZIJN OVER EIGEN GEDACHTEN



Schrijf hier jouw helpende gedachten op (uit de lijst)

We hebben geleerd wat een probleem is. Meestal ontstaat een probleem omdat iemand iets doet, waar je last van hebt. Je krijgt daar dan negatieve gevoelens en gedachten over. Als je problemen niet oplost of aanpakt en je je rot blijft voelen dan kan dat weer leiden naar gebruik van middelen. We hebben geleerd dat er een manier is om problemen aan te pakken. En we hebben ook geleerd dat er meer oplossingen zijn voor een probleem.



De stappen

- 1. Rustig blijven, de tijd nemen om na te Denken (Stop!)**
- 1. Jezelf moed inpraten: iedereen heeft wel eens een probleem, ik kan het oplossen**
- 2. Wat is precies het probleem (Kijk!)**
- 3. Welke oplossingen kan ik bedenken**
- 4. Welke vind ik het beste op uit te proberen en hoe ga ik het doen. Doe het. (doe!)**

OPDRACHT

VAARDIGHEID 9 PROBLEEM OPLOSSEN

Opdracht

Schrijf hieronder iets dat je lastig vindt (een probleem)

.....

Bedenk zoveel mogelijk oplossingen en schrijf die hieronder op:

.....



.....

.....

Opdracht

Bedenk een probleem waar je al langer mee worstelt

.....

.....

INFORMATIEBLAD

VAARDIGHEID 10 CRAVING



De trekmeter is een soort meetlat en handig hulpmiddel om aan anderen in één cijfer te vertellen hoe hoog je trek is. De trekmeter gaat van 0 tot 10. 0 betekent dat je geen trek hebt en 10 is natuurlijk erg veel trek. Ons advies is om dit hulpmiddel gewoon dagelijks te gebruiken. Zo blijft het een gewoon onderwerp van gesprek. Het blijft altijd vervelend als je last hebt van trek en ook om erover te praten. Voor jouw ondersteuners is het belangrijk dat ze weten bij welk cijfer je een risico loopt om te gaan gebruiken. Dat kan bij iedereen verschillend zijn en ook nog per middel anders zijn. Vaak zal de trek vanzelf overgaan (de Golf), maar soms duurt het langer. Dat is vervelend en dan is het goed dat je hulp krijgt om samen te kijken wat er aan de hand is en hoe je de trek kan doen afnemen.

Tip: je kunt de meetlat bijvoorbeeld ook gebruiken om aan te geven hoe je je voelt, hoe gespannen je bent, of hoeveel vertrouwen je hebt in het volhouden van niet gebruiken.

De Trekmeter

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

INFORMATIEBLAD

VAARDIGHEID 10 TIPS VOOR OMGAAN MET CRAVING



HOE BEN JE OMGEGAAN MET JE TREK?

- Zeg hardop dat je last hebt van craving.
- Ga verkeerde/negatieve gedachten te lijf.
 1. Stel jezelf vragen zoals:
 - Wat denk ik nu?
.....
 - Kunnen deze gedachten me in de problemen brengen?
.....
 - Wat verwacht ik van drugs- of alcoholgebruik?
.....
 - Is dat wel echt zo?
.....
 - Wat zijn de gevolgen als ik ga gebruiken?
.....
 2. Denk aan de voor- en nadelen van gebruik(SOS-kaart).

3. Denk aan iets anders:

-
-
-

➤ Spreek jezelf moed in:

- Denk aan de successen die je hebt behaald.
- Denk aan hoe hard je gewerkt hebt in jouw behandeling om zover te komen.
- Schrijf hieronder behaalde successen:
 -
 -
 -

➤ Verander de situatie:

- Ik kan weggaan.
- Plekken waar ik naar toe kan gaan:
.....

➤ Zoek afleiding:

-
-

➤ Praat met iemand:

- Ik kan iemand om hulp vragen:
.....

OPDRACHT

VAARDIGHEID 10

OMGAAN MET CRAVING

Opdracht

Lees de bladzijde met TIPS door en vul oplossingen in waar jij wat aan hebt.

Bijlagen





Ge-zonder leven!!

Vaardigheidstraining

Algemeen

Naam Cliënt:	Datum:	Aanwezig:
--------------	--------	-----------

Inzet/Motivatie

--

Lesinhoud

--

Opdrachten

--

BIJLAGE A.2. SPELREGELS VAN DE TRAINING

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 volgkaart. 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 bij:

VAARDIGHEID 8 NEGATIEVE GEDACHTEN

Ik hoor er toch niet bij.	Anderen vinden me niet de moeite waard.
Dat kan ik niet, ik voel me waardeloos.	Ik moet het toch allemaal zelf doen.
Ze moeten mij weer hebben (altijd ik).	Het moet gaan zoals ik wil.
Ik wil mijn zin hebben.	Ze lachen me toch uit.
Ze praten toch achter mijn rug om.	Ik kan er niks aan doen.
Het is niet mijn schuld.	Ik doe het straks wel.
Ik zie wel.	Het valt wel mee.

BIJLAGE LES Z.1. FORMAT TERUGVALPREVENTIEPLAN

1. Mijn besluit

--

2. Redenen om te stoppen

--

3. Hoog- risicosituaties

Ik heb het moeilijk:	Wat moet ik dan doen: Wat moet ik niet doen:
----------------------	--

4. Waarschuwingssignalen

Waar aan merkt de ander dat ik het moeilijk heb:	Wat moet de ander dan doen: Wat moet de ander zeker niet doen:
--	--

5. Welke situaties moet ik mijden?

--

6. Wat moet ik doen bij craving?

--

7. Wat moet ik doen bij terugval?

8. Aan wie kan ik altijd hulp vragen?

Naam:

Datum:

Algemeen

- Algehele indruk cliënt (vooraf,tijdens, na)
- BIB-items gebruiken:
 - aanwezigheid
 - openheid
 - inspanning voor verandering
 - omgang met gestelde doelen
 - inzet tijdens en tussen de zittingen

Inhoud van de training

Overzicht van de onderwerpen/vaardigheden:

Inhoud van de training

Overzicht van de tien vaardigheden:

- 1. Stoppen na een terugval.**
- 2. Melden van een terugval.**
- 3. Hulp vragen (van een druk bezet iemand).**
- 4. Vertellen dat je niet meer gebruikt.**
- 5. Weigeren van drugs van een dealer.**
- 6. Weigeren van drugs/alcohol van vrienden en familie.**
- 7. Omgaan met spanning en stress.**
- 8. Baas zijn over eigen gedachten.**
- 9. Oplossen van problemen**
- 10.Omgaan met craving.**

Resultaat

Wat heeft de deelnemer geleerd tijdens de training?

- T.a.v. gestelde doelen:
 - o Wat vindt de deelnemer zelf (eigen doelen)
 - o Hoe denken de trainers erover
 - o Indruk (professionele) netwerk

- Gebruik maken van DROS-items

Voor alle trainingen:

- 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 Verlangen naar middelengebruik of gokken
- 13.2 Idealiseren van middelengebruik / gokken
- 13.3 Aanspreekbaarheid op het onderwerp middelen / gokken

PMT & Drama

Samenvatting of alleen verwijzing naar eindverslag PMT

Samenvatting en advies

Samenvatting:

Advies:

+ hoe komt je advies tot stand (hierbij ook gebruik maken van de informatie uit BIB. DROS en doelen)

Mening van de cliënt:

Bijlagen

- SOS-kaart (MG)
- Terugvalpreventieplan (bij MG & VT)

Naam trainers

.....
.....

EINDVERSLAG VAARDIGHEIDSTRAINING OMGAAN MET VERSLAVING

Naam: Tom Timmermans

Datum: 2018

Algemeen

Tom was altijd op tijd aanwezig. Tijdens de training doet hij over het algemeen goed mee. Het viel ons op dat Tom beter in de training zit dan de vorige keer. Hij zou een aantal vaardigheden overdoen omdat hij ons inziens onvoldoende daarvan had opgestoken en het moeilijk vindt om naar zichzelf te kijken. Hij heeft uiteindelijk zelf besloten de hele training over te doen.

Tom is al heel lang verslaafd aan de alcohol. Hij is er nu 4 jaar mee gestopt en geeft aan bijna geen last meer te hebben van trek. Hij heeft geen probleem om er mee om te gaan. Tijdens de training merken wij bij doorvragen dat er wel momenten zijn dat hij denkt aan alcohol, alcohol hem opvalt en dat er ook moeilijke situaties zijn waarvan hij trek krijgt. Hij kan daar dan goed over praten.

Leerdoelen:

- Sterker in mijn schoenen te staan
- Leren nee zeggen

Overzicht van vaardigheden:

Stoppen na een terugval.

Tom vertelt dat hij eenmaal terugval / uitglijder heeft gehad sinds hij in behandeling is. Dit kwam omdat het uitging met zijn vriendin. Hij heeft toen een blowtje gerookt. Dat maakte hem rustiger. Hij heeft niet gedronken. Hij voelde zich slecht na deze terugval. Tom weet het verschil tussen een terugval en uitglijder. Hij begrijpt dat het belangrijk is om zo snel mogelijk te stoppen. Hij geeft aan dat dit voor hem moeilijk zou kunnen zijn. Als hij er eenmaal van geproefd heeft dan wil hij mogelijk meer. Ook ligt het aan de reden waarom hij dan ja tegen de alcohol heeft gezegd. Als dit komt doordat hij gespannen is of omdat hij problemen in de groep heeft gehad zou het voor hem ook moeilijker zijn om te stoppen.

In de rollenspellen laat Tom zien dat het hem lukt om de stappen te volgen. De vorige training vond hij dit lastiger. Hij bleef te lang in gesprek, was niet kordaat. Hierdoor ontstond er ruimte voor de ander om aan te dringen waarmee hij het zichzelf veel moeilijker maakte.

Tom beheerst deze vaardigheid.

Melden van een terugval.

Tom zou het moeilijk vinden om een terugval te melden. Dit komt omdat hij bang is voor de gevolgen. Bijvoorbeeld dat hij zijn vriendin niet mag zien, dat hij naar zijn kamer moet en of dat zijn vrijheden worden in getrokken. Hij durft het wel te vertellen. Alleen aan huidige begeleiding, zijn vrienden en medecliënten. Hij zou er wel zenuwachtig voor zijn. Dit merkt hij doordat hij gaat zweten. Hem lijkt het moeilijk om het te vertellen in de Terugkomgroep of aan mensen van de vorige afdeling. Ook vindt hij het moeilijk om het te vertellen aan mensen die een boze of zware stem hebben. Dat voelt hij in zijn hele lijf. Hij is dan bang dat hij op zijn kop krijgt, hij vergelijkt dit met vroeger.

Voor Tom is het melden van een terugval belangrijk. Hij geeft aan dat als hij dit niet zou doen er kans bestaat dat het vaker terugkomt. Hij zou verkocht zijn. Hij heeft hulp nodig om er weer mee te kunnen stoppen.

Hulp vragen (van een druk bezet iemand).

Tom geeft aan dat hij makkelijk om hulp kan vragen. In de vorige training gaf hij aan dat hulp vragen bij het uitvoeren van een taak op het werk makkelijk was en hulp vragen bij

trek moeilijk voor hem was. Op zijn werk zou hij direct hulp vragen, hij zou het niet eerst zelf proberen. Terwijl hij bij trek wel eerst zelf zou kijken wat hij er aan kan doen. Wij denken dat dit nog steeds zo is. Tom geeft niet zomaar aan dat hij trek heeft of een situatie waarbij drank aanwezig is lastig is / was. Hij geeft dit pas aan als je doorvraagt. Uit de vorige training bleek ook dat hij moeite heeft om voor zichzelf op te komen. Als degene aan wie hij om hulp vroeg geen tijd had dan liet hij het er eerder bij. Hij vond het lastig om tijd voor zichzelf te claimen. Dit ging hem nu veel beter af. In de rollenspellen liet hij zien dat dit hem beter af ging. Tom beheerst deze vaardigheid redelijk.

Vertellen dat je niet meer gebruikt.

De vorige keer dat Tom mee deed met de training gaf hij aan dat hij dit vroeger wel eens verteld had. Diegene reageerde er wantrouwend op. Hij gaf toen aan dat dit hem nu makkelijker zou afgaan omdat hij al heel lang niet heeft gedronken. We hebben toen gezien dat dit hem redelijk afging.

Tom is iemand die tijdens het doen van de rollenspellen er het liefst een eigen draai aangeeft. Hij heeft dan moeite om zich aan de stappen te houden. Bedenkt liever een smoesje om nee te zeggen i.p.v. duidelijk te maken dat hij niet meer drinkt. Heeft dan geen overtuigende houding.

Tijdens deze training heeft Tom laten zien dat hij hier duidelijker in is. Hij is stilliger en komt steviger over.

Hij geeft aan dat hij inmiddels ook aan meerdere mensen heeft verteld dat hij niet meer drinkt. (begeleiding nieuwe afdeling, zijn vriendin en vrienden).

Hij wil ook echt zelf niet meer, hij wil niet meer in de problemen komen met justitie. Hij geeft aan bij de anderen dat hij geen maat kan houden en dat hij dus nooit meer kan drinken. Hij zegt dat toen hij het de vorige keer ging vertellen (2011 aan vrienden) hij het zelf ook nog niet echt geloofde. Hij dacht dat hij het toch nog wel ging doen. Hij denkt daar nu anders over.

Tom beheerst deze vaardigheid.

Weigeren van drugs van een dealer.

Tom geeft aan dat het moeilijk is om een drankje te weigeren omdat het zo lekker is. Als hij het ziet vindt hij het nog lastig.

Vorige keer in de training werd hij zelfs boos tijdens het rollenspel. Men ging aandringen. Het lukte Tom niet om de stappen te volgen. Probeerde met een smoesje / ommetje te weigeren. Dit zorgde ervoor dat de ander kon aandringen. Het was duidelijk zichtbaar dat dit hem ergerde en in reactie hierop gooide hij in het spel het drankje bij de barman in het gezicht.

Nu zien wij aan hem dat hij hierin ook steviger is geworden. Het lukt hem om de stappen te volgen en steviger over te komen. Het gaat hem dan nu ook gemakkelijker af. Hij geeft zelf aan dat hij weet hoe hij nee kan zeggen als hem drank wordt aangeboden maar dat dit best wel heel moeilijk is.

Tom beheerst deze vaardigheid.

Weigeren van drugs/alcohol van vrienden en familie.

Tom geeft aan dat als familie / vrienden hem steeds drank blijven aanbieden hij weg zou lopen en hen zou vermijden.

Hij geeft aan dat zijn vriend Z. hem wel eens een drankje had aangeboden tijdens een bezoek. Hij heeft hier nee tegen gezegd. Hij vond het lastig want hij had niet verwacht dat Z. dat zou doen. Zij hebben het samen besproken en Z. geeft aan dat hij dit deed om te kijken of het hem zou lukken en hoe hij dit zou doen.

Tom geeft aan dat hij niet meer omgaat met een andere kameraad en een van zijn broers omdat deze in staat zijn om hem over te halen mee te gaan naar de kroeg. Ook is hij bezorgd dat zij drank door zijn cola doen. Hij kiest ervoor om geen contact meer te hebben.

Hij heeft wel eens met succes geweigerd. Hij mocht vanwege zijn gezondheid niet drinken toen. Hij heeft dit als reden om te weigeren gegeven. Hij vond het makkelijk dat hij een excuus had.

We hebben deze situatie met hem geoefend om hem te laten zien dat en hoe je kan weigeren. Dit ging goed.
Tom beheerst deze vaardigheid.

Omgaan met spanning en stress.

Tom vindt het moeilijk om een verschil te zien en te voelen tussen spanning en stress. Als hij spanning of stress heeft dan kan hij kortaf reageren. Vroeger dronk hij bij spanning en nu gaat hij naar zijn kamer. Na ca 15 minuten wordt het minder. Het helpt hem ook om te gaan wandelen of muziek te luisteren. Hij krijgt dan last van zijn maag, gaat zweten en wordt zenuwachtig. Hij wil graag leren om met spanning om te gaan zodat spanning wegblijft of dat hij zich kan ontspannen.

In tegenstelling tot de vorige training lukt het hem nu wel goed om te beschrijven waar hij en hoe hij de spanning voelt.

Als we praten over dingen waar je spanning / zenuwen voor hebt dan heeft hij het over bijvoorbeeld onbegeleid verlof naar zijn vroegere woonplaats A.. Hij weet dan niet goed of het gezonde of ongezonde spanning is.

Hij vertelt dat hij in de trein last van spanning kreeg. Dit na een bericht dat er een trein was uitgevallen. De spanning is dan 4. Hij dacht als dit maar niet mijn trein is.

Toen bleek dat het niet zo was ging de spanning naar 0.

Voor hem is spanning 4 niet hoog. Voor hem is 7 hoog.

Als we het hebben over gezonde en ongezonde spanning weet hij geen voorbeelden te noemen. Bij het bespreken van het verlof geeft hij aan dat hij last heeft van ongezonde spanning op het station in A. als hij langs een bepaalde uitgang moet omdat hij dan mensen ziet die drinken.

We hebben met hem nog een paar verloven doorbesproken zodat we konden vergelijken en oefenen met het herkennen van spanning en spanningsopbouw.

Hij geeft dan aan dat hij bij vertrek met de bus tussen 1-5 zat, toen hij in de trein zat het minder was (had hem gehaald!) Bij A. moest hij 10 min wachten toen kwam er weer een beetje spanning 2-3 en bij B. was dit weg. Hij was heel blij. Toen moest hij daar wachten om opgehaald te worden, dit duurde even. De spanning kwam terug en werd 3-4.

Tom geeft aan dat spanning bij hem niet direct trek oplevert. Hij denkt dat dit kan komen vanaf 7.

Tom geeft aan dat spanning bij hem kan zorgen voor agressie / destructie: dit kan voorkomen vanaf 9 (slaan van anderen en gooien met eigen spullen naar mensen).

Tom heeft veel manieren waardoor hij kan ontspannen zoals, fietsen, muziek, spelletjes doen, hobby's en klusjes.

Als hij spanning ervaart zoekt hij ook wel op deze manier afleiding.

Omgaan met spanning en stress blijft voor Tom lastig. Hij heeft in de training laten zien hier serieus naar te kijken en heeft laten merken dat hij het belangrijk vindt en begrijpt dat spanning kan zorgen voor terugval.

Baas zijn over eigen gedachten.

Tom vindt het moeilijk om gedachten te scheiden van gevoelens. Ook vindt hij het lastig om negatieve gedachten om te zetten in een positieve gedachten en daar dan het gedrag en de gevolgen bij te benoemen.

Het lukt hem beter nu dan tijdens de vorige training.

Het lukt hem om gedachten te verzetten naar werk / vriendin. Hij zoekt afleiding, luistert muziek. We hebben diverse oefeningen gedaan met het omzetten van negatieve in positieve gedachten. Dat vindt hij lastig. Hij zegt makkelijk: als ik kortaf ben, dan blijf ik ook kortaf!

Dit is een moeilijke vaardigheid om met Tom te bespreken. Hij heeft neiging om op het voorbeeld, de gebeurtenis in te gaan in plaats van op wat hij denkt / voelt.

We hebben wel het idee dat Tom door het zoeken van afleiding, het verzetten van zijn gedachten de baas kan zijn over gedachten.

Omgaan met craving.

Tom weet wat craving is. Hij heeft er soms last van.

Hij vertelde dat hij opzag om voor het eerst alleen terug met de trein te gaan. Hij vond dit spannend.

De trek liep op naar 8. Hij heeft het even overwogen. Hij heeft toen water gedronken. Ook kwam er geen karretje. Dit hielp wel bij de keuze om het niet te doen.

Resultaat

Wat heeft de deelnemer geleerd tijdens de training?

Tom heeft zich als doelen gesteld:

- Sterker in mijn schoenen staan.
- Nee zeggen

Tom heeft veel meer vaardigheden dan tijdens de vorige training. We merken aan hem dat hij gegroeid is.

Hij kan veel meer over zichzelf vertellen dan tijdens de vorige training. Aan het einde van de lessen merkten we dit ook aan hem. Vorige keer herhaalde hij voornamelijk wat anderen zeiden. Nu kwam hij met zijn eigen mening / voorbeelden waaruit bleek dat hij de training goed gevolgd heeft.

Een keer waren er mensen van een andere organisatie aanwezig. Tom heeft uitgelegd hoe het zit met zijn verslaving, waarom hij deelneemt aan de training en wat hij er aan gehad heeft.

Hij gaf zelf aan dat hij de vorige training lastiger vond om te oefenen in de rollenspellen en dat hij zelf daarmee niet goed uit de verf kwam. Tijdens deze uitleg hebben wij gezien dat Tom heel wat heeft geleerd. Hij praat vanuit zichzelf, is meer bezig geweest met zijn eigen verslaving en kan het dichter bij zichzelf houden.

DROS-items

1.2 Besef van risico, risicofactoren en gevaarsignalen

Tom heeft een redelijk goed besef van de risico factoren en gevaarsignalen. Hij heeft soms nog moeite met het (h)erkennen van trek. Geeft aan dat niet te hebben maar bij doorvragen is het soms wel zo.

2.1 Erkennen van de huidige noodzaak van professionele zorg

Tom erkent de noodzaak van professionele zorg. Hij wil niet meer drinken en begrijpt dat hij hierbij hulp en ondersteuning nodig heeft.

4.3 Regelconformiteit

Tom houdt zich goed aan de regels.

4.4 Transparantie / openheid

Tom heeft moeite met vertellen wat hij denkt / vindt. Het gaat hem beter af dan 1,5 jaar geleden. Toen dwaalde hij af in gesprek, ging in op de voorbeelden, situaties. Nu lukt het beter om bij zichzelf te blijven en aan te geven hoe hij iets vindt, wat hij denkt / voelt.

6.4. Coping met risicovolle drang

Tom kan goed omgaan met trek. Hij heeft geen terugval gehad in alcoholgebruik.

6.5. Coping met overige stressoren

Tom heeft moeite met omgaan met stress. Hij weet wel wat hij kan doen ter afleiding of om zijn gedachten te verzetten. Hij geeft het niet goed vanuit zichzelf aan.

13.4 Verlangen naar middelengebruik of gokken

Tom heeft niet vaak last van trek.

13.5 Idealiseren van middelengebruik / gokken

Tom heeft een realistische kijk op alcoholgebruik. Hij weet dat hij nooit meer iets kan drinken omdat hij dan moeite heeft om nee te zeggen tegen de volgende en dat hij geen maat kan houden.

13.6 Aanspreekbaarheid op het onderwerp middelen / gokken

Men kan goed met Tom praten over alcoholgebruik. Het is wel belangrijk dat je doorvraagt omdat hij in eerste instantie makkelijk zegt nergens last van te hebben.

PMT & Drama

Tom heeft deelgenomen aan de PMT behorende bij de vaardigheidstraining. Dat was in 2011. Zie daarvoor verslag pmt-er.

Samenvatting en advies

Samenvatting:

Tom heeft goed deelgenomen aan de training. Hij heeft laten zien dat hij veel geleerd heeft en dat er ook daadwerkelijks iets veranderd is ten opzichte van de vorige keer. Hij praat makkelijker over zichzelf en over de moeite die hij heeft met alcoholgebruik.

Advies:

Tom heeft moeite met het (h)erkennen van trek. Het is belangrijk dat hij hierover in gesprek blijft. De trekmeter kan daar een mooi hulpmiddel bij zijn. Hij kan met de meetlat ook goed zijn spanning aangeven. Zeker naar mate hij steeds meer vrijheden heeft. Hij heeft aangegeven dat er nog vele situaties zijn waarbij een kans op terugval bestaat.

We adviseren deelname aan de terugkomgroep.

Mening van de cliënt:

Tom geeft aan dat het belangrijk is om in gesprek te blijven over zijn verslaving. Hij geeft aan dat hij meer geleerd heeft over spanning en stress. Vroeger dronk hij als hij spanning had en nu probeert hij hier op een andere manier mee om te gaan.

Naam trainers

Piet en Pien.