



de Borg



BEHANDELMODULE

MIDDELENGEBRUIK

SEPTEMBER 2025

Beste Trainer,

Hierbij ontvang je de nieuwe behandelmodule Middelengebruik. Deze behandelmodule is een gezamenlijk product van de vier Borg-instellingen en is opgeleverd in september 2025.

Aan de hand van al het verzamelde materiaal bij de Borg-instellingen en vernieuwde inzichten, is deze nieuwe behandelmodule uitgewerkt. Na vaststelling van een aantal basis uitgangspunten, is er een trainershandboek en een deelnemerswerkboek samengesteld.

Pilotperiode

Van oktober 2025 t/m oktober 2026 wordt binnen de Borg-instellingen gebruik gemaakt van deze behandelmodule Middelengebruik. In deze periode kan de training twee keer worden aangeboden. Trainers wordt gevraagd na afloop van de training een korte evaluatie in te vullen; we zijn benieuwd wat je van de behandelmodule vindt.

Aan de hand van jouw input bespreekt de werkgroep of de opzet van de behandelmodule nog aangepast wordt. De evaluatie kan **hier** ingevuld worden.

Voor algemene vragen kan contact worden opgenomen met [Petra Sterken](#) of [Iris Bresser](#).

Voor kennisoverdracht of verdieping kan je je werkgroep lid benaderen: [Dieke van der Velden](#) (Fivoor-Wier), [Eva Barnhoorn](#) (BCM-Ipse de Bruggen), [Lotte Sanders](#) (STEVIg) en [Mark de Lange](#) (Trajectum).

Succes met de module en alvast bedankt voor je input bij de evaluatie en de verdere ontwikkeling van de behandelmodule!

Werkgroep Middelengebruik

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Informatie voor de trainer	6
1. Module 1 - Motivatie	9
1.1 Voorbereiden	9
1.2 Kennismaken	11
1.3 Focussen	13
1.4 Voordelen zien van veranderen	16
1.5 Belang van veranderen	17
1.6 Vertrouwen in verandering	19
1.7 Plan maken en afsluiting	21
1.8 Individueel gesprek: plan presenteren aan de vertrouwenspersoon	22
2. Module 2 - Middelengebruik	23
2.1 Verbinding aangaan	23
2.2 Veiligheid	25
2.3 Anders doen - 1	27
2.4 Anders doen - 2	28
2.5 Belonen	30
2.6 Kracht gedachten	31
2.7 Noodmaatregelen	33
2.8 Keuzemodule	35
2.9 Alles op een rij en verder kijken	36
2.10 Individueel gesprek: betrekken van de vertrouwenspersoon	38
3. Module 3 - Oefenen en doen	39
3.1 Vertrouwen opbouwen	39
3.2 Vertrouwen opbouwen en omgaan met verlangen	41
3.3 Verlangen en toestemmingsgedachten	43
3.4 Gedachtenstop en kracht gedachten	45
3.5 Emoties herkennen en ontspanningstechnieken	47
3.6 Emotionele beleving duiden en oplossingen bedenken	49
3.7 Weigeren van middelen in sociale situaties	51
3.8 'Nee' zeggen in lastige situaties	53
3.9 Terugvalpreventie	55
3.10 Keuzemodule	57

___ 3.11 Evaluatie en afsluiting	58
___ 3.12 Integratie in context	59

Er is voor gekozen om de 'Inleiding' en 'Informatie voor de trainer' geen hoofdstuknummer te geven. Hiermee sluiten de hoofdstuknummers van de modules aan bij de nummering in het deelnemers werkboek.

Expertisecentrum De Borg | september 2025

Copyright De Borg | www.deborg.nl | Info@deborg.nl

Volg ons op [LinkedIn](#)

Inleiding

Middelengebruik komt binnen de SGLVG-zorg veelvuldig voor en vormt, zeker in de context van forensische behandeling, een terugkerend en risicovol thema. Problematisch middelengebruik ondermijnt behandelrelaties, vergroot de kans op recidive risicovol- of delict gedrag en verstoort het functioneren op zowel intra- als interpersoonlijk niveau. Het vormt een directe bedreiging voor de veiligheid van zowel cliënten als de omgeving. Een samenhangende, specialistische behandelmodule die recht doet aan deze realiteit, is dan ook noodzakelijk.

Binnen De Borg is er gezamenlijk een uniforme behandelmodule middelengebruik ontwikkeld, op basis van een gedeelde visie op verslaving en middelengebruik in de context van de SGLVG-doelgroep. De behandelmodule sluit aan bij het zorgprogramma **klinische behandeling**, maar is zeker ook te gebruiken bij **ambulante behandeling**. De behandelmodule vloeit voort uit het besef dat effectieve behandeling van middelenproblematiek vraagt om meer dan symptoombestrijding of gedragscontrole. We kiezen nadrukkelijk voor een persoonsgerichte en motiverende benadering die is ingebed in een orthopedagogisch en therapeutisch leefklimaat. Binnen dat klimaat staan autonomie, relationele veiligheid, intrinsieke motivatie en positieve bekrachtiging centraal. De cliënt is niet alleen drager van probleemgedrag, maar bovenal een persoon met betekenisvolle verlangens, kwetsbaarheden en groeimogelijkheden.

De behandelmodule kent drie opeenvolgende modules die inhoudelijk én procesmatig met elkaar verbonden zijn:

1. **Motivatie:** deze module richt zich op het versterken van veranderbereidheid. Door middel van motiverende gespreksvoering, focussen, evocatie en het verkennen van waarden en doelen, wordt samen met de cliënt toegewerkt naar een persoonlijke motivatie voor gedragsverandering. De therapeutische relatie is hierbij de dragende factor.
2. **Middelengebruik:** in deze module komt het expliciete werken aan middelengebruik aan bod. Thema's als veiligheid, beloning, risicovolle situaties en cognitieve herstructurering worden afgewisseld met contextgericht oefenen en het versterken van beschermende factoren. De module biedt ruimte voor maatwerk, waarbij keuzemodules kunnen worden ingezet op basis van het risicoprofiel en de hulpvraag van de cliënt.
3. **Oefenen en doen:** de laatste module is gericht op toepassing en generalisatie van wat geleerd is. Er is aandacht voor emotieregulatie, terugvalpreventie, weerstand tegen sociale druk en het oefenen van nieuw gedrag in reële contexten. Daarbij wordt aansluiting gezocht bij de leefwereld van de cliënt, inclusief diens sociale netwerk, begeleiders en vertrouwenspersonen.

De behandelmodule is gestoeld op een integratieve behandelvisie waarin motiverende gespreksvoering, cognitieve gedragstherapie en differentiële bekrachtiging elkaar aanvullen. Deze methoden zijn zorgvuldig gekozen vanwege hun bewezen effectiviteit bij gedragsverandering, en hun toepasbaarheid binnen de SGLVG-context. De trainers worden uitgenodigd om niet alleen methodisch vaardig te zijn, maar ook sensitief en afgestemd: de houding waarmee de behandeling wordt vormgegeven is minstens zo belangrijk als de technieken die worden toegepast.

Abstinentie van middelengebruik en het bevorderen van een gezonde leefstijl vormen de leidende uitgangspunten. We zetten in op belonen van gezond gedrag, consequent thematiseren van middelengebruik en het zoeken naar een werkzame balans tussen veiligheid, ondersteuning en autonomie.

Deze module vraagt om scherpste, betrokken aanwezigheid en een consistent handelingsrepertoire. Zij biedt geen kant-en-klare oplossingen, maar een stevig fundament om samen met de cliënt te bouwen aan duurzame verandering.

Verantwoording

Naast de conventionele behandelinterventies wordt gebruik gemaakt van een aantal interventies die de SGLVG-behandelcentra zelf (mede) hebben ontwikkeld. De gezamenlijke thema Borg-werkgroepen¹ werken gefaseerd en na ontwikkeling en implementatie, van bijvoorbeeld een behandelmodule, wordt hier de regie op behouden en nieuwe onderzoeksuitkomsten of innovaties in meegenomen.

De Borg werkgroep Verslaving heeft deze behandelmodule voor de SGLVG-doelgroep samengesteld en is verantwoordelijk voor het onderhouden van de behandelmodule. Daarnaast kunnen werkgroep leden kennis overdragen en verdieping bieden aan andere trainers binnen de eigen organisatie. De behandelmodule bestaat uit dit trainershandboek, een deelnemershandboek en enkele bijlagen ter ondersteuning.

De meest recente documenten zijn te vinden op de [website van De Borg](#). Heb je nog goede tips of suggesties? Mail dan naar: info@deborg.nl.

De paars gedrukte woorden in de digitale versie van dit trainershandboek bevatten een link naar bijvoorbeeld een bijlage of website.

¹ Een thema Borg werkgroep bestaat uit inhoudelijk deskundigen vanuit de verschillende Borg-instellingen.

Informatie voor de trainer

In dit trainershandboek wordt informatie gegeven over de behandelmodule, zijn de kernpunten van de behandelmodule beschreven, gevolgd door een hoofdstuk per module. Per bijeenkomst wordt de doelstelling en de opbouw van de bijeenkomst weergegeven. Uitgangspunt is dat met deze informatie de behandelmodule door verschillende medewerkers gegeven kan worden, waarbij de weloverwogen opbouw van een module wordt aangehouden.

Naast dit trainershandboek is er een deelnemerswerkboek vormgegeven. Bij alle hoofdstukken is gebruik gemaakt van een gelijke opzet voor de herkenbaarheid, zowel voor de trainers als de deelnemers.

Bij de opzet van het deelnemerswerkboek is rekening gehouden met de doelgroep. Het trainershandboek is echt gericht op de trainers zelf. Het wordt gezien als vakmanschap van de trainer om dit te vertalen naar de draagkracht en taal van de deelnemers. Ook de werkwijze van voorbereiding van een training wordt gezien als vakmanschap. 'Nieuwe' trainers wordt geadviseerd advies te vragen bij een meer ervaren trainer.

De behandelmodule wordt zowel klinisch als ambulant ingezet. Waar in de tekst gesproken wordt over bijvoorbeeld 'de groep' kan bij ambulant naar een andere passende situatie gekeken worden.

In dit trainershandboek wordt de deelnemer voor de bondigheid alleen weergegeven als 'hij'; hier kan uiteraard elke andere vorm in worden gelezen.

Bij de opzet is gekozen voor de term middelengebruik. Hierbij wordt opgemerkt dat onder 'middelen' niet gedrag valt zoals gokken en gamen, maar dit valt wel onder het middelengebruik. Gokken werkt als andere middelen waarbij je vaardigheden kunt oefenen. Hiervoor kan dit trainershandboek worden aangehouden. Met betrekking tot gamen ziet de behandelinhoud er anders uit en wordt o.a. verwezen naar [de kennis vindplaats](#).

Tijdsduur bijeenkomst

De geadviseerde tijdsduur van een bijeenkomst is een uur, inclusief pauzemoment. Dit lijkt het maximaal haalbare voor de doelgroep. Afhankelijk van de draagkracht van de groep, kan de trainer zelf bekijken hoeveel er behandeld kan worden in één bijeenkomst of toch besluiten een deel mee te nemen naar de volgende bijeenkomst. Daarnaast is er twee keer een keuzemodule (2.8 en 3.10) opgenomen waarin onderdelen zo nodig herhaald kunnen worden.

Locatie bijeenkomst

Het heeft de voorkeur de behandelmodule in een, prikkelarme, aparte ruimte aan te bieden. Er is voldoende ruimte nodig voor het aantal deelnemers om vrij te kunnen bewegen bij het rollenspel. Het is vooral belangrijk dat er op een veilig plek over middelengebruik gepraat kan worden.

Groepsgrootte

Een groepsgrootte van 6 deelnemers en 2 trainers is ideaal. Het aantal van 6 biedt voldoende variëteit aan oefenmodellen en geeft de mogelijkheid tot splitsing van de groep voor bijvoorbeeld intensievere oefeningen. Het aantal vormt een lage drempel voor sociaal minder vaardige deelnemers en trainers kunnen voldoende aandacht besteden aan alle deelnemers.

Open groep

Het heeft in de praktijk de voorkeur de behandelmodule in een open groep aan te bieden. Mede vanwege de doorstroom van cliënten, maar ook voor de motivatie van de deelnemer die snel kan starten. Het is aan de trainer om binnen de groep de open sfeer te creëren waarbij het gewoon is dat er een nieuwe deelnemer kan instromen.

Een deelnemer kan starten vanaf elke module, maar doorloopt wel altijd het gehele programma. Mogelijk dus in een andere volgorde. Bij instroom in een latere fase wordt altijd gestart met de pre treatment (1.1), waarbij aandacht wordt gegeven aan de psycho-educatie.

Als het voor een cliënt niet haalbaar is in een open groep aan te sluiten (bijvoorbeeld ambulant of bij groepsongeschiktheid), is het mogelijk de behandelmodule individueel aan te bieden.

Deelnemerswerkboek

Het deelnemerswerkboek heeft een vaste structuur voor de herkenbaarheid. Er zijn 'wist je dat' kaders toegevoegd om de kernboodschap te versterken. Ook zijn er 'positieve afsluiters' toegevoegd aan het einde van elke module. Ter ondersteuning van de tekst en opdrachten wordt er gebruik gemaakt van iconen:

 Positieve boodschap, zelfzorg	 Doe-opdracht, rollenspel
 Gespreksopdracht, delen	 Check-in, check-out
 Schrijfopdracht, tekenopdracht	 Informatie, wist je dat
 Reflectievraag, nadenken	 Groepsactiviteit

Bij de eerste bijeenkomst ontvangt elke deelnemer een eigen deelnemerswerkboek. De inhoud van het deelnemerswerkboek wordt niet in zijn geheel uitgereikt aan de deelnemer. Bij elke bijeenkomst ontvangt de deelnemer een nieuw onderdeel voor in het werkboek². Dit onderdeel start met een 'check-in', gevolgd door leerpunten, eventueel oefening en de huiswerkopdrachten. Elk onderdeel wordt ook weer afgesloten met een 'check-out'; hoe voelt de deelnemer zich nu.

De uitgereikte informatie wordt besproken met de deelnemers; dit komt terug in de lesopbouw.

Bij een bijeenkomst worden de stappen in het trainershandboek aangehouden, het deelnemerswerkboek is geen leidraad voor een bijeenkomst.

² Indien het beter aansluit bij de werkwijze van de instelling, kan de inhoud ook per module worden uitgereikt.

Draagkracht deelnemers

Het is aan de trainer om goed aan te sluiten bij het niveau van de deelnemers. Zo kan er bij het rollenspel gekeken worden naar een passend voorbeeld. Ook bij de voorbereiding van het huiswerk kan gekozen worden voor een passende oefening.

1. Module 1 - Motivatie

Deze module richt zich op het versterken van veranderbereidheid. Door middel van motiverende gespreksvoering, focussen, evocatie en het verkennen van waarden en doelen, wordt samen met de cliënt toegewerkt naar een persoonlijke motivatie voor gedragsverandering. De therapeutische relatie is hierbij de dragende factor.

1.1 Voorbereiden

Doelstellingen

- De deelnemer maakt kennis met de trainers en weet wat hij van de module kan verwachten qua doel en werkwijze.
- De trainers maken kennis met de deelnemer en diens vaste begeleider/contactpersoon.
- De deelnemer, begeleider en trainers komen tot een overeenkomst over de doelen van de behandelmodule.
- Eventueel complicerende factoren, zoals intoxicatie tijdens een bijeenkomst of agressie, worden besproken. Hierover worden in de pre treatment afspraken gemaakt.
- De SURPS-NL-LVG wordt samen ingevuld.

Overwegingen

Dit pre treatment is uitdrukkelijk bedoeld als interventie om de kans te vergroten dat de deelnemer de behandelmodule start en afmaakt. We hopen hiermee de kans op een positieve leerervaring te vergroten (Schippers et al., 2014). Tevens wordt middels afname van de SURPS-NL-LVG ³ gekeken welke persoonlijkheidsfactoren de deelnemer heeft, zodat we beter risico's kunnen inschatten en de interventie kunnen laten aansluiten.

Individuele bijeenkomst

Voorafgaand aan de start van de behandelmodule vindt een gesprek plaats tussen de cliënt, de vaste begeleider of eventueel de behandelcoördinator en de trainers. In dit gesprek wordt kennisgemaakt met elkaar en wordt uitleg gegeven over de inhoud, werkwijze en het aantal bijeenkomsten. De doelen en verwachtingen worden nader toegelicht. Complicerende factoren worden besproken en hierover worden afspraken gemaakt (middelengebruik, agressie, etc.).

Samen bespreek je het middelengebruik van de cliënt. Bekijk welke middelen de cliënt gebruikt en welk motief hij heeft om deel te nemen aan deze behandelmodule. Is hij intern of meer extern gemotiveerd? Na deze individuele bijeenkomst volgen de groepsbijeenkomsten, afgesloten met wederom een individueel gesprek (1.8).

³ SURPS-NL-LVG: Substance Use Risk Profile Scale - Nederlands - voor zwakbegaafde en licht verstandelijk gehandicapte mensen.

Deelnemerswerkboek

Licht toe dat gebruik wordt gemaakt van een deelnemerswerkboek. Elke bijeenkomst ontvangt de deelnemer een nieuw hoofdstuk voor in het werkboek. Vandaag ontvangt de deelnemer pagina 1 t/m 10⁴. Neem de 'afspraken die we maken' door met de deelnemer en wijs op de voorbereidende vragen voor de volgende bijeenkomst (zie 1.2). Deze vragen kunnen ook tijdens deze afspraak samen ingevuld worden.

⁴ Indien het beter aansluit bij de werkwijze van de instelling, kan de inhoud ook per module worden uitgereikt.

1.2 Kennismaken

Doelstellingen

- Kennismaken en relatie opbouwen tussen deelnemers onderling en trainers.
- De deelnemers kennen doel, inhoud van de behandelmodule en de spelregels van de groep.
- De deelnemers oefenen het gesprek over middelengebruik.
- De deelnemers kennen de persoonlijke overweging voor verandering van het middelengebruik.

Overwegingen

Het is van belang dat er een veilige sfeer wordt gecreëerd. Hierdoor stellen deelnemers zich makkelijker open en kan er ook van elkaar geleerd worden. Respect en belangstelling voor elkaar zijn belangrijke factoren. Probeer de aanwezigheid van de deelnemers te bekrachtigen en hen serieus te nemen.

Houd er rekening mee dat het voor veel deelnemers moeilijk is om over hun gebruik te praten. Het kan zijn dat ze trek ervaren wanneer ze over alcohol of drugs praten. Ook kan het zijn dat ze liever niet over het verleden willen praten (ze hebben vaak het nodige meegemaakt). Maak dit indien nodig bespreekbaar.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Introductie van de trainers. - Introduceer de motivatie module. - Bespreek de opbouw van de bijeenkomsten: hoe begin ik vandaag, de leerdoelen, informeren, opdrachten/oefening en de afsluiting 'wat heb ik geleerd'. - Thema van vandaag is: kennismaken
Kennismaken en relatie opbouw	Start met: 'hoe begin ik vandaag?', zie deelnemerswerkboek. Geef de deelnemers kort de tijd om bij zichzelf in te checken en de vragen in het werkboek te beantwoorden. Vervolgens nodig je de deelnemers uit om zich voor te stellen. Hierbij vraag je ook om het eigen verhaal ten aanzien van gebruik te delen, aan de hand van volgende vragen: Wil je wat vertellen over hoe je erbij zit? Welke middelen gebruik je? Welke heb je (eerder) gebruikt? Waarom neem je deel aan deze behandelmodule?
Introductie behandelmodule en spelregels van de groep	Neem de leerdoelen door met de deelnemers en neem daarna samen de 'afspraken die we maken' uit het deelnemerswerkboek door. Gewenst kunnen deze aangevuld worden. Aanvullende afspraken zijn bijvoorbeeld: - praktische zaken: op tijd komen, toiletbezoek, telefoongebruik, muziek, eten en drinken, afmelden en de gevolgen van afwezigheid; - omgangsnormen: wat te doen als het een deelnemer even teveel wordt.
Gespreksoefening	Oefening 'Wie zit er in de groep?' Nodig: een bolletje wol of garen. Alternatief: gebruik een bal. Werkwijze: ga in een kring staan met elkaar. Het bolletje wol wordt steeds van deelnemer naar deelnemer gegooid. De draad wordt hierbij vastgehouden, zodat er een soort dromenvanger. Een verbinding met elkaar.

	Ronde 1: 'Ik heb een vraag' De trainer gooit het bolletje wol naar de eerste deelnemer. De trainer houdt hierbij het begin van de draad vast. De trainer stelt een vraag aan de deelnemer, bijvoorbeeld: wat is je lievelingseten? Na het beantwoorden van de vraag, gooit de deelnemer het bolletje door naar de volgende deelnemer en stelt hierbij een nieuwe vraag. Bijvoorbeeld: heb je een huisdier? Hij houdt hierbij ook de draad vast. Enzovoorts. De vragen in ronde 1 zijn bedoeld ter kennismaking. Ronde 2: 'De dromenvanger' In ronde 2 wordt verder gewerkt aan het web van ronde 1. Iedereen houdt de draden vast. In ronde 2 zijn de vragen bedoeld om een gesprek over de toekomst op gang te brengen. Voorbeeldvragen zijn: Wat wil je bereiken in de toekomst (ook qua middelengebruik)? Wat is je grootste wens/ hoop/ doel voor de toekomst? Welke verwachtingen heb je t.a.v. deze toekomstdroom? Past middelengebruik daarbij?
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

1.3 Focussen

Doelstellingen

- Deelnemers omschrijven de nadelen van gebruik.
- Deelnemers worden zich bewust van veranderdoelen.
- Deelnemers kennen de uitkomst van de SURPS-NL-LVG.
- Deelnemers weten welke doelen, op basis van SURPS-NL-LVG uitkomst, extra belangrijk zijn.
- De trainer is zich bewust van de persoonlijkheidsfactoren van de deelnemers.

Overwegingen

Vorbereiding individuele teruggave SURPS-NL-LVG. Maak een afdruck van de praatkaarten, inclusief een praatkaart per deelnemer. Link naar praatkaarten: [Praatkaarten SURPS profielen](#)

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Omschrijven nadelen van gebruik	Start met bekijken van een korte film, waarin uitleg gegeven wordt over de gevolgen van alcoholgebruik, waar de voor- en nadelen van alcoholgebruik worden besproken. Link naar korte film: Wat doet alcohol met je? Nabespreking Maak hierbij gebruik van het deelnemerswerkboek. Ben je door middelengebruik in de problemen gekomen? Zo ja, hoe? Wat heeft het gebruik betekent voor jou? Inventariseer de nadelen van gebruik (en vul zelf aan). Laat de deelnemers deze invullen in het werkboek. Laat de deelnemer daarna aangeven welk nadeel het meest zwaarwegend is: dit kan worden aangevuld in het werkboek. Eventueel de verschillende nadelen in blokken uitbeelden. Het grootste nadeel past dan bij het grootste blok. Hiermee kunnen de nadelen meer visueel gemaakt worden. In het werkboek worden nog meer nadelen van gebruik weergegeven. Dit kan worden besproken en deelnemer kan aankruisen wat herkenbaar is.
Uitkomst SURPS-NL-LVG en benoemen veranderdoelen	Klinische relevantie van de SURPS-NL-LVG Elk profiel hangt samen met specifieke motieven voor middelengebruik of probleemgedrag (bijv. dempen van negatieve emoties bij hopeloosheid, opzoeken van prikkels bij sensation seeking). Door deze motieven te herkennen, kan de behandelaar gerichte, op maat gemaakte interventies aanbieden, zoals emotieregulatie, copingtraining of gedragsstructurering.

De SURPS-profielen voorspellen niet alleen middelengebruik, maar ook bredere emotionele en gedragsproblemen, vaak nog vóór deze zich manifesteren. Dit maakt de profielen waardevol voor vroegsignalering, risicotaxatie en preventieve behandeling binnen de forensische context

Wanneer interventies aansluiten bij iemands persoonlijkheidsprofiel en motivatie, verhoogt dit de kans op betrokkenheid en effectiviteit. De SURPS kan dus dienen als startpunt voor gepersonaliseerde gedragsdoelen en motiverende gespreksvoering

Individuele teruggave SURPS-NL-LVG (zie 1.1):

Link naar praatkaarten met specifieke eigenschappen: [Praatkaarten SURPS profielen](#)

Licht de praatkaarten toe. Geef elke deelnemer de praatkaart die bij hem past: de deelnemer mag zeggen of hij zich hierin herkent. Benadruk wat kan helpen op basis van SURPS als extra aandachtspunt of tip. Laat de deelnemer de eigen praatkaart toevoegen aan het werkboek voor later gebruik.

Toelichting voor de trainer. De profielen laten zich als volgt beschrijven:

1. Hopeloosheid (H)

Mensen met een hoog scorend H-profiel zijn vaak somber, pessimistisch en gevoelig voor verlies of teleurstelling. Ze hebben een verhoogd risico op depressieve klachten, middelengebruik als copingstrategie (bijvoorbeeld om pijnlijke gevoelens te verdoven), en soms ook zelfbeschadiging. In een forensische context kunnen ze stil en teruggetrokken lijken, maar onderliggend sterk lijden. Behandeling richt zich op emotieregulatie, cognitieve herstructurering en het versterken van toekomstperspectief.

2. Angstgevoeligheid (AS)

Dit profiel kenmerkt zich door een sterke gevoeligheid voor lichamelijke signalen van angst (zoals hartkloppingen), met de neiging deze als gevaarlijk of catastrofaal te interpreteren. Deze personen vermijden situaties die angst oproepen en gebruiken soms middelen om hun onrust te dempen. Hoewel ze in de adolescentie minder snel starten met middelengebruik, is er verhoogd risico op angststoornissen of paniek. In de behandeling is het belangrijk om veiligheid en controle te bieden, en via exposure en psycho-educatie angstresponsen te helpen normaliseren.

3. Impulsiviteit (IMP)

Hoog scorende personen op dit profiel handelen snel en zonder nadenken, zoeken directe beloning en hebben moeite om hun gedrag te remmen. Dit hangt sterk samen met middelengebruik, agressie, regelovertredend gedrag en andere externaliserende problemen. In de forensische zorg zien we hier vaak grensoverschrijdend gedrag met weinig probleem- en zelfinzicht. Behandeling vraagt om concrete structuur, gedragscontrole, emotieregulatie en het trainen van uitstel van behoeftebevrediging.

	4. Sensation Seeking (SS) Deze personen zoeken opwinding, nieuwe ervaringen en sensatie – en nemen daarbij risico's. Ze raken snel verveeld en vertonen vaak experimenteergedrag, waaronder vroege en intensieve blootstelling aan middelen of risicovol gedrag. In de behandeling is het belangrijk om hun behoefte aan stimulans te erkennen en alternatieven te bieden voor gezonde spanning en uitdaging, zoals sport, avontuur of creatieve expressie, gecombineerd met psycho-educatie over risicoperceptie.
Bewustwording veranderdoelen	Als je de nadelen van gebruik hoort en stil staat bij de praatkaart: Wat zou jij dan willen aanpakken? Wat zou je op het gebied van middelengebruik dan willen aanpakken? Laat de deelnemer het eigen veranderdoel omschrijven en noteren in het werkboek.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

1.4 Voordelen zien van veranderen

Doelstellingen

- Deelnemers buigen de nadelen van gebruik om naar voordelen van verandering.
- Deelnemers formuleren aanvullende redenen om te veranderen.
- Deelnemers zijn zich bewust van de uitkomst van de SURPS, ter aanvulling van voorgaande doelen.

Overwegingen

Overweeg welke wijze het beste bij de trainer aansluit om te visualiseren.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Nadelen van gebruik ombuigen naar voordelen van verandering	De nadelen van gebruik worden besproken: maak hierbij gebruik van de input van de vorige bijeenkomst. Inventariseer de nadelen en laat de deelnemer de belangrijkste nadelen van gebruik hardop benoemen. Voorbeeld visualiseren: leg hierbij voor elk nadeel een blok voor de deelnemer op tafel, waarop je zijn nadeel schrijft. Bijvoorbeeld: door alcoholgebruik krijg ik meer stress. Wat zou het je opleveren als je dit nadeel gaat aanpakken? Bijvoorbeeld: als ik zou stoppen met alcohol, dan zal mijn stress afnemen en krijg ik ruimte om te gaan werken aan andere dingen die mij stress geven. Deze worden met een groen blok op tafel gelegd, bijv. minder stress en aan andere moeilijke dingen kunnen werken. Zorg dat iedereen een groen blok op tafel heeft liggen. Dit wordt ook wel veranderdoel genoemd. Dit wil zeggen: jouw doel om te veranderen. Vul de oefening uit het werkboek in: 'ideeën voor veranderdoelen'. Herkent een deelnemer één van deze voorbeelden? De deelnemers kunnen daarna de eigen veranderdoel(en) opschrijven in het werkboek.
Redenen verandering formuleren	Door het luisteren naar je eigen verhaal en naar elkaar, zijn er soms nog andere redenen om te veranderen. Zijn er nog aanvullende redenen om te veranderen?
Bewustwording uitkomst SURPS; aanvulling verandering	Laat de deelnemer zijn eigen praatplaat weer bekijken. Zijn er nog meer redenen om te veranderen? De aanvullende redenen om te veranderen kunnen worden opgeschreven in het werkboek.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

1.5 Belang van veranderen

Doelstellingen

- Deelnemers weten wat ze belangrijk vinden (waarden en normen).
- Deelnemers vergroten het belang om te veranderen.
- Deelnemers geven een weging aan hoe belangrijk ze het vinden om nu te veranderen.
- De trainer lokt verandertaal uit bij de deelnemer, waardoor belang vergroot.
- De trainer inventariseert gedachten van deelnemers, die samenhangen met het belang om te veranderen.

Overwegingen

Denk na over de wijze van uitstromen, wanneer iemand 0 scoort op belang van verandering.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud														
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst														
Benoemen wat belangrijk is	Oefening 'Kiezen wat belangrijk is.' Nodig: schilder tape. Maak hiermee een streep op de vloer. Begin met de vraag: wat vind jij belangrijk? De trainer stelt een vraag, waarna de deelnemer een kant moet kiezen van de streep. De trainer vraagt bijvoorbeeld: wat vind jij belangrijk in het leven? En noemt dan twee waarden of normen waaruit gekozen moet worden. Bijvoorbeeld: eerlijk zijn of beleefd zijn naar mensen? De deelnemer gaat aan een kant van de streep staan en mag zijn keuze toelichten. <i>Voorbeelden van waarden en normen die de trainer kan noemen:</i> <table><tr><th>Waarde</th><th>Norm (hoe je die waarde laat zien in gedrag)</th></tr><tr><td>Eerlijkheid</td><td>Altijd de waarheid zeggen, ook als het moeilijk is</td></tr><tr><td>Respect</td><td>Anderen niet uitlachen of beledigen, luisteren naar elkaar</td></tr><tr><td>Verantwoordelijkheid</td><td>Op tijd afspraken nakomen en voor jezelf zorgen</td></tr><tr><td>Veiligheid</td><td>Geen gevaarlijke situaties opzoeken, zorgen voor een veilige omgeving</td></tr><tr><td>Rust</td><td>Niet zomaar boos worden, rustig blijven in moeilijke situaties</td></tr><tr><td>Vertrouwen</td><td>Geheimen bewaren en afspraken nakomen</td></tr></table>	Waarde	Norm (hoe je die waarde laat zien in gedrag)	Eerlijkheid	Altijd de waarheid zeggen, ook als het moeilijk is	Respect	Anderen niet uitlachen of beledigen, luisteren naar elkaar	Verantwoordelijkheid	Op tijd afspraken nakomen en voor jezelf zorgen	Veiligheid	Geen gevaarlijke situaties opzoeken, zorgen voor een veilige omgeving	Rust	Niet zomaar boos worden, rustig blijven in moeilijke situaties	Vertrouwen	Geheimen bewaren en afspraken nakomen
Waarde	Norm (hoe je die waarde laat zien in gedrag)														
Eerlijkheid	Altijd de waarheid zeggen, ook als het moeilijk is														
Respect	Anderen niet uitlachen of beledigen, luisteren naar elkaar														
Verantwoordelijkheid	Op tijd afspraken nakomen en voor jezelf zorgen														
Veiligheid	Geen gevaarlijke situaties opzoeken, zorgen voor een veilige omgeving														
Rust	Niet zomaar boos worden, rustig blijven in moeilijke situaties														
Vertrouwen	Geheimen bewaren en afspraken nakomen														

	Zelfcontrole Niet zomaar iets doen waar je later spijt van krijgt Samenwerken Helpen waar het kan en samen doelen bereiken Respect voor jezelf Goed voor jezelf zorgen, nee zeggen als iets niet goed voor je is Openheid Praat over je gevoelens en problemen zonder iets te verbergen Geduld Wachten op je beurt en dingen stap voor stap doen Loyaliteit Er zijn voor je familie of vrienden als ze je nodig hebben
Vergroten belang van verandering	Ga bij de deelnemers na wat zij echt belangrijk vinden en laat ze dit opschrijven in het werkboek. Vervolgens brengt de trainer deze in verband met middelengebruik en het eigen doel voor de toekomst. Voorbeeld: Hoe zit dat? <i>Je vindt het van belang om altijd eerlijk te zijn.</i> Heb je dat nodig om je doel te behalen? <i>Ja, want ik wil later mijn kinderen weer zien en ik vind het belangrijk om eerlijk tegen hen te kunnen zijn, ook over mijn gebruik.</i> Lukt het om eerlijk te zijn, wanneer je in gebruik zit? Wat vind je daar van?
Waarde belang van verandering	Hoe verhoudt zich dat tot het middelengebruik? Hoe belangrijk is het dan om je middelengebruik te veranderen? Bijvoorbeeld: lukt het je om er zijn voor familie en vrienden als je actief in je gebruik zit? Laat de deelnemer in het werkboek opschrijven hoe dit past bij het veranderen van het (middelen)gebruik.
Inventariseren van belang van verandering	Op een lijn van 0 tot 5: hoe belangrijk vind je het om je middelengebruik te veranderen? Laat de deelnemer het bijpassende getal omcirkelen in het werkboek. Nodig de deelnemer ook uit om op te schrijven waarom hij voor dit cijfer kiest. <i>Let op: bij 0 betekent dit instroom in een individueel traject, om belang te vergroten en cliënt individueel te motiveren voor behandeling van middelengebruik. <u>Client stroomt uit de groep</u>. Focus op het opbouwen van de omgevingsfactoren en context, te denken valt aan steunend netwerk. Koppel terug naar behandelcoördinator. Focus op externe motivatie opbouw. Evt. bekijken of client in een later stadium van de behandeling de training opnieuw kan doorlopen.</i>
Als het belang laag is: veranderen. Gaat om keuze	Nodig de deelnemer uit om uitleg te geven over het getal dat hij heeft omcirkelt. Vraag vervolgens na: waarom heb je voor een 2 gekozen en niet voor een 1?
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

1.6 Vertrouwen in verandering

Doelstellingen

- Deelnemers spreken uit hoeveel vertrouwen ze hebben om te veranderen.
- Deelnemers vergroten het vertrouwen om te kunnen veranderen.
- Deelnemers krijgen een eerste kennismaking met gedachten die helpen hun vertrouwen om te veranderen te vergroten.

Overwegingen

Tijdens deze module is gekozen om een keuzemoment in te lassen, waarbij we tijdig signaleren dat er een risico bestaat op drop-out. Hierop wordt de interventie aangepast en wordt de behandeling vervolgd in een individueel traject.

Als vertrouwen laag is, dan individueel traject ter vergroting van het vertrouwen om te kunnen veranderen (= behandeling van de demoralisatie, gericht op remoralisatie). Ter inspiratie verwijzen wij naar het artikel: [Aanpak van demoralisatie bij verslavingsbehandeling - VGCT Kennisnet](#)
De SURPS-NL-LVG is ook geassocieerd met demoralisatie.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Benoemen vertrouwen in verandering	Opdracht Teken in je werkboek hoeveel vertrouwen je hebt om je middelengebruik te veranderen. Geef dit bijvoorbeeld weer middels een lijn, blokjes of bolletjes. Bijvoorbeeld: grote ronde bol is veel vertrouwen, een kleine bol is weinig vertrouwen. Naar eigen invulling van de deelnemer. Nabespreking: - bespreek na hoeveel vertrouwen de deelnemer heeft; - waarom hebben ze dit op deze wijze uitgebeeld; - wat maakt dat ze het vertrouwen niet kleiner/ donkerder/ minder hebben uitgebeeld? <i>Alternatief zou een drama opdracht kunnen zijn. Bijvoorbeeld: kan de deelnemer een pose aannemen, waarin hij uitbeeld hoeveel vertrouwen de deelnemer heeft om zijn middelengebruik te veranderen.</i> <i>In het werkboek kan de ruimte gebruikt worden om de bevindingen te noteren.</i>
Vergroten vertrouwen in verandering	Wat zou het vertrouwen kunnen vergroten? Dit kan worden opgeschreven in het werkboek. Als er geen vertrouwen is om te veranderen: verwijzen naar individueel traject ter remoralisatie. Als er een klein beetje vertrouwen is om het middelengebruik te veranderen: we gaan werken aan het vergroten van het zelfvertrouwen (latere bijeenkomst).

	Als het vertrouwen hoog is, dan navragen: - Wat helpt om het middelengebruik te veranderen? - Wat heb je nodig om dit te kunnen veranderen? - Hoe ziet dat er precies uit? Wat ga je doen? - Hoe zou een ander je hierbij kunnen helpen?
Kennismaking met kracht gedachten	Welke gedachten helpen je erbij om het vertrouwen te vergroten? Maak hierbij gebruik van het deelnemerswerkboek, en laat de deelnemer de vraag beantwoorden en kracht-gedachten aankruisen. Misschien heeft de deelnemer ook een eigen kracht-gedachte: dit kan worden opgeschreven in het werkboek.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

1.7 Plan maken en afsluiting

Doelstellingen

- Deelnemers vatten samen wat ze geleerd hebben.
- Deelnemers presenteren hun eindproduct aan de groepsleden, waarmee ze herhalen en samenvatten wat hun reden voor verandering is, belang om te veranderen, vertrouwen en doelen.
- Deelnemers brainstormen samen wat ze nodig hebben om langdurig te veranderen.
- De trainer geeft psycho-educatie over de vervolgmodule(s) over middelengebruik.
- Deelnemers omschrijven een plan voor de korte termijn.

Overwegingen

Maak voor de samenvatting gebruik van het deelnemerswerkboek, en laat de deelnemer 'mijn samenvatting' invullen (of de trainer doet dit voor de cliënt). Hoe? Vooral niet te veel.

Neem ter voorbereiding van de afsluitende opdracht een kaart voor elke deelnemer mee.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Presentatie deelnemers	De deelnemers maken hun eigen samenvatting. De trainer helpt om alle antwoorden in het werkboek terug te vinden. Aan de hand van deze samenvatting, vertellen de deelnemers wat aan bod is gekomen: reden om te veranderen, belang te veranderen, vertrouwen en doelen (integratie van informatie).
Brainstorm langdurige verandering	Wat is er nodig om dat doel te bereiken? Laat deelnemers een plan opschrijven in het werkboek. Laat ze hierbij de vraag beantwoorden: Wat ga jij de komende week doen om aan je doel te werken? Probeer als trainer mee te denken om het concreet en haalbaar te maken.
Psycho-educatie over de vervolgmodule	De trainers geven uitleg over de vervolgmodule. Bij voorkeur gekoppeld aan de gekregen informatie van de deelnemers.
Afsluitende opdracht	Voor elke deelnemer is er een kaart neergelegd in de ruimte. Opdracht Alle deelnemers wordt gevraagd om op elke kaart een tip of een positieve boodschap voor de ander op te schrijven, die hem zal helpen in de toekomst. Dit mag ook een tekening of smiley zijn.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst. Tijd maken om op een prettige manier met elkaar af te sluiten.

1.8 Individueel gesprek: plan presenteren aan de vertrouwenspersoon

Doelstellingen

- Deelnemers presenteren hun samenvatting aan de vertrouwenspersoon, waarmee ze herhalen en samenvatten wat hun reden voor verandering is, belang om te veranderen, vertrouwen en doelen.
- De deelnemer omschrijft zijn plan voor de korte termijn.

Overwegingen

Uitgangspunt is om dit samen met cliënt te doen, zodat er een gesprek op gang komt tussen de verschillende partijen over het geleerde en hoe dit te integreren in de context. Bijvoorbeeld: is het therapeutisch klimaat ondersteunend en op welke onderdelen? Zelfde voor netwerkleden. Wat kunnen zij doen in bepaalde situaties? Mooi om dit mét de cliënt te bespreken in plaats van óver de cliënt.

Integratie

Integratie in context	Verzorg een terugkoppeling van het beloop van deze module per deelnemer, aan - de vertrouwenspersoon / de respectievelijke afdeling zodat deze goed op de hoogte is van waaraan gewerkt is en wordt. Beoordeel of het orthopedagogisch en therapeutisch klimaat op onderdelen ondersteunend kan zijn - of aan belangrijke netwerkleden van de cliënt. Neem kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden en de leerdoelen te bespreken. Laat de deelnemer omschrijven waarom deze (vertrouwens-)persoon is meegekomen. En laat daarna de deelnemer 'mijn samenvatting' (hoofdstuk 1.7 in werkboek) presenteren. Bespreek nadien hoe de vertrouwenspersoon kan helpen in het herstel van de deelnemer.
Na afronding door trainer	Verzorg een terugkoppeling van het beloop van deze module per deelnemer, aan de afdeling zodat de afdeling goed op de hoogte is van waaraan gewerkt is en wordt. Beoordeel of het orthopedagogisch en therapeutisch klimaat op onderdelen ondersteunend kan zijn

2. Module 2 - Middelengebruik

In deze module komt het expliciete werken aan middelengebruik aan bod. Thema's als veiligheid, beloning, risicovolle situaties en cognitieve herstructurering worden afgewisseld met contextgericht oefenen en het versterken van beschermende factoren. De module biedt ruimte voor maatwerk, waarbij keuzemodules kunnen worden ingezet op basis van het risicoprofiel en de hulpvraag van de cliënt. In deze module wordt gebruik gemaakt van illustraties ter ondersteuning van de thema's. De trainer kan ervoor kiezen de illustraties op een scherm te tonen en/of op A4 uit te printen: [link naar illustraties](#).

2.1 Verbinding aangaan

Doelstellingen

- Introductie tweede module.
- Deelnemers zijn gemotiveerd voor het volgen van module 2.
- Deelnemers hebben persoonlijke doelen helder.
- Deelnemers hebben valkuilen en kwaliteiten bij het stoppen/minderen met gebruiken helder.
- De trainer inventariseert de eerdere pogingen van de deelnemers om te stoppen.

Overwegingen

Afhankelijk van wanneer module 1 gegeven is; sta extra stil bij het formuleren van het doel of de doelen. Als module 1 kortgeleden afgerond is, kan hier minder lang bij stilgestaan worden en kan dit doel naar alle waarschijnlijkheid overgenomen worden. Voor huidige bijeenkomst wordt gebruik gemaakt van 'mijn samenvatting' uit het deelnemerswerkboek (1.7).

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige module - Introductie tweede module en huidige bijeenkomst
Motivatatie module	Laat de deelnemers 'mijn samenvatting' delen met groepsgenoten, trainers kunnen hier eventueel bij helpen. Schrijf de onderdelen van de samenvatting op een whiteboard uit en sta hier gezamenlijk bij stil.
Introductie module 2	Laat de illustratie van de bergbeklimmer zien en leg uit welke onderdelen in deze module terugkomen en waar ze voor staan. De inhoud van deze module is vooral gericht op het vergroten van vertrouwen te kunnen veranderen. Dit doen we door technieken aan te leren, de eigen gedachten, gevoelens en gedragingen te beïnvloeden. Sta extra stil bij de uitleg over het doel: het bereiken van de bergtop.
Persoonlijke doelen	Laat iedere deelnemer zijn persoonlijke doel of doelen opschrijven in het werkboek.

	Bespreek of dit doel hetzelfde is als aan het einde van module 1 of dat deze veranderd is. Is het doel veranderd, vraag door wat er veranderd is en wat de reden hiervan is.
Valkuilen en kwaliteiten bij het stoppen/minderen met gebruik	Inventariseer eerdere pogingen om te stoppen / het gebruik te veranderen: neem hierbij de vragen in het werkboek door. Wat zouden jullie (deelnemers) tegen elkaar kunnen zeggen wat helpend kan zijn? Haal zoveel als mogelijk op, dit is allemaal voorbereiding op zelfcontrolemaatregelen, alternatief gedrag formuleren, helpende gedachten etc. Neem hierbij de vragen in het werkboek door en laat de deelnemer deze invullen.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

2.2 Veiligheid

Doelstellingen

- Deelnemers weten waarom zelfcontrolemaatregelen van belang zijn.
- Deelnemers weten wat voor hem risicosituaties zijn.
- Deelnemers leren meer over hoe een stressreactie werkt en dat zelfcontrolemaatregelen daarin helpend zijn.
- Deelnemers hebben passende zelfcontrolemaatregelen geformuleerd.

Overwegingen

Als deelnemers onvoldoende op de hoogte zijn van leerprincipes, kan de trainer hierover een toelichting geven. Ter informatie kan de trainer hiervoor een hand-out gebruiken: [link naar hand-out leerprincipes](#).

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Belang zelfcontrolemaatregelen	Voor klinische behandeling: Geef uitleg over dat een kliniek een veilige omgeving is als het gaat om gebruik. Maar dat er naartoe gewerkt gaat worden om weer terug te keren naar meer vrijheden en een minder gestructureerde of beveiligde omgeving. Voor ambulant: Geef uitleg over dat binnen behandeling je veel ondersteuning krijgt bij het stoppen met gebruiken. Uiteindelijk ga je dit steeds meer zelfstandig oppakken. Zelfcontrolemaatregelen inventariseren en opschrijven. Geeft korte uitleg over wat een zelfcontrolemaatregel is, evt. met voorbeeld: Niet meer langs coffeeshop fietsen. Zelfcontrolemaatregelen hebben als doel je weet wat je kunt doen om de terugval in gebruik te verminderen en de terugkeer naar meer zelfstandigheid beter te laten verlopen. We hebben het vaak over dat middelengebruik gevaarlijk is i.r.t. delictgedrag, maar mensen die middelen gebruiken zijn zelf ook vaker slachtoffer van delicten! Wordt dat herkend? Hoe dat te hanteren...? Extra belangrijk gestopt te blijven..? Sta stil bij de illustratie. Geef uitleg over dat we stil gaan staan bij de bergschoenen, rugzak, touw, landkaart. Dit staat voor de zelfcontrolemaatregelen: dingen die jou helpen om de top (jouw doel) te bereiken.
Risicosituaties	Besprek met de deelnemers wat voor hen risicosituaties zijn. Dus situaties waarin ze vroeger altijd gebruikte. Laat ze deze situaties opschrijven in het werkboek (waar was dit, met wie en wat deed je). Geef uitleg over dat middelengebruik vaak een gewoonte is geworden en dat je dus in bepaalde situaties gewend bent om te gebruiken

	omdat je lijf hier als het ware om vraagt (omdat hij dit gewend is). Maak hierbij bijvoorbeeld een tekening van een monster (het alcoholmonster) en vraag na bij de deelnemers wanneer dit monster bij hen wakker wordt. Is meer uitleg gewenst? Geef dan aan dat er in de volgende sessie de leerprincipes (Pavlov) aan bod komen.
Stressreactie en helpende zelfcontrolemaatregelen	Eerste reactie van mensen is vechten/vluchten/bevriezen, dat zijn vormen van hyperarousal. Volgen is een vorm van hypoarousal. Zelfcontrolemaatregelen kunnen helpen om tegen een situatie te vechten en niet te bevriezen. Echter kunnen er ook zulke hoge risicosituaties zijn dat vluchten de beste oplossing is.
Formuleren zelfcontrolemaatregelen	Hoe kan de risicosituatie veilig gemaakt worden? Schrijf hiervoor zelfcontrolemaatregelen (mijn veilige acties) op in het werkboek. Koppel dit weer aan de hulpmiddelen in de illustratie. Laat de deelnemers ook in het werkboek opschrijven welke risicosituaties beter vermeden kunnen worden. De passende zelfcontrolemaatregelen kan cliënt alvast noteren in het werkboek als opzet voor het terugvalpreventieplan. Licht het terugvalpreventieplan toe.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

2.3 Anders doen - 1

Doelstellingen

- Deelnemers begrijpen het belang van alternatief gedrag.
- Deelnemers hebben een lijst van alternatief gedrag opgesteld.
- Deelnemers oefenen met alternatief gedrag

Overwegingen

Gebruik de inventarisatie uit hoofdstuk 2.1 (wat helpend was bij eerdere pogingen om te stoppen) als inspiratie voor de inhoud van deze bijeenkomst. Deze bijeenkomst krijgen de deelnemers huiswerk; goed om te kijken naar de inbedding hiervan. Je zou begeleiding van het huiswerk op de hoogte kunnen stellen.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Belang van alternatief gedrag	Geef uitleg over deze bijeenkomst aan de hand van de illustratie. Wijs op de tekeningen aan: kies je voor de korte weg (met slecht weer/kans op gebruik) of de langere weg (met mooi weer/minder kans op gebruik). Wat kunnen we anders doen in de moeilijke situatie, waar je anders zou kiezen voor middelengebruik. Hoe kun je omgaan met de moeilijkheden, zonder dat je gebruikt. Tijdens deze bijeenkomst is vooral aandacht voor de situaties waarin de deelnemer alleen is of zich bevindt in een sociale aangelegenheid.
Alternatief gedrag	Bespreek de lijst met voorbeelden van alternatief gedrag: link naar lijst met voorbeelden alternatief gedrag. Opdracht Laat deelnemers het alternatief gedrag, dat zij passend bij zichzelf vinden, opschrijven in het werkboek. Laat ze hierbij ook opschrijven of ze dit ook al toepassen en wat het effect hiervan is. Laat ze vervolgens opschrijven welk alternatief gedrag ze nog willen leren.
Oefening	Laat de deelnemers opschrijven hoe ze met het alternatief gedrag gaan oefenen. Laat ze dit zo concreet mogelijk maken, help hierbij. Licht toe hoe ze hieraan kunnen werken de komende week.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

2.4 Anders doen - 2

Doelstellingen

- De deelnemers worden zich bewust van alternatief in risicosituaties
- De deelnemers hebben een lijst van alternatief gedrag opgesteld.

Overwegingen

Deze bijeenkomst wordt de SOS-kaart geïntroduceerd. Tijdens volgende bijeenkomsten wordt deze in het werkboek aangevuld door de deelnemers. Tijdens de laatste bijeenkomst wordt hier een nette eindversie van gemaakt welke deelnemers mee kunnen nemen en bij zich kunnen dragen.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Oefening nabespreken	Vraag na of de deelnemers geoefend hebben met nieuw alternatief gedrag en wat het effect hiervan was. Zie ook deelnemerswerkboek.
Alternatief in risicosituaties	Geef uitleg aan de hand van de illustratie. Bespreek dat er soms ook moeilijkere situaties zijn zoals als je zelf in gevaar bent, of een dealer die jou aanspreekt of een dealer die je een opdracht geeft omdat je hem nog iets verschuldigd bent. Dit is de situatie die in de illustratie is uitgebeeld als: een gat en obstakel op je weg. Hoe ga je hiermee om? Welk alternatief gedrag kun jij dan inzetten?
Lijst van alternatief gedrag	Laat de deelnemers hun lijst met alternatief gedrag nog eens bekijken en bedenk gezamenlijk wat er nog aan toegevoegd kan worden voor de moeilijkere situaties zoals hierboven beschreven. Schrijf deze op het whiteboard. Laat elke deelnemer aan het einde het passende alternatieve gedrag overnemen in het werkboek Als trainer goed doorvragen naar specifieke situaties zodat alternatief goed uitgedacht wordt, ook in moeilijkere situaties. Geef uitleg over de SOS-kaart die in het deelnemerswerkboek staat. Deze wordt tijdens de bijeenkomsten aangevuld, waarna er een 'eindversie' wordt gemaakt. "Een SOS-kaart is een extra hulp bij moeilijke momenten en kan je altijd bij je dragen. Als je het moeilijk hebt kun je hiernaar kijken. Er staat op wie je kan bellen als je het moeilijk hebt, wat jouw redenen zijn om niet te gebruiken en wat jouw alternatieven zijn voor gebruik. Je kunt op dit kaartje ook een plaatje of tekst zetten. Dit plaatje of deze tekst helpt jou herinneren waarom je niet meer wilt gebruiken of geeft je juist meer zelfvertrouwen. Als je het moeilijk hebt, dan kijk je naar dit kaartje en dan helpt dit kaartje om bij je besluit te blijven." De naam van de deelnemer, de belangrijke helper en de veilige plek worden toegevoegd aan de SOS-kaart.

Samenvatting en afsluiting

Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

2.5 Belonen

Doelstellingen

- Deelnemers worden zich bewust van het belang van belonen.
- Deelnemers leren zichzelf op een passende manier kan belonen.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Belang van belonen	Geef uitleg over het belang van belonen. Doordat je een beloning krijgt, ben je geneigd het goede gedrag vaker te laten zien. Aan het begin heb je hiervoor vaker beloningen nodig, op termijn kan dit minder vaak. Belangrijk om te weten dat belonen van gewenst gedrag werkt maar het straffen van ongewenst gedrag niet werkt. Sta weer stil bij de illustratie en wijs op de 'picknickplek met lekkers' na het obstakel. Dit is de beloning. Wat vind jij een fijne beloning? Maak hierbij gebruik van het deelnemerswerkboek, en laat de deelnemer de vragen invullen.
Inventariseren beloningen	Schrijf klassikaal op het whiteboard op wat voor een beloningen er nog meer gegeven kunnen worden. Maak hierbij een onderscheid in wat de deelnemer zelf kan doen en wat de omgeving hierin kan doen.
Passende beloning	Laat de deelnemers kleine haalbare doelen opschrijven in het werkboek. Schrijf dit eventueel in stapjes uit. Koppel aan de stapjes een beloning. Houdt de doelen klein en maak ze steeds wat groter en koppel hier dan een passende (bij de deelnemer en bij de stap) beloning aan.
Voorbeelden apps	Laat voorbeelden zien van verschillende apps die er zijn, zoals stoppen met roken en zien hoeveel geld je bespaard hebt. Of waarin inzichtelijk gemaakt wordt hoe lang je al clean bent. Link naar overzicht verschillende apps. Kijk samen met de deelnemers welke app bij hen past en of ze een app willen gebruiken. Mocht een deelnemer geen gebruik kunnen maken van een mobiel, kijk dan naar andere alternatieven. Bijvoorbeeld een spaarpot waarin telkens geld gestopt wordt of een beloningssysteem passend bij de deelnemer.
Huiswerk	Laat de deelnemer met zijn persoonlijk begeleider zijn doelen en hieraan gekoppelde beloningen bespreken. Het is belangrijk dat de persoonlijk begeleider scherp is op deze doelen en ook kijkt wanneer de deelnemer de beloning krijgt.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

2.6 Kracht gedachten

Doelstellingen

- Deelnemers worden zich bewust van het verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag.
- Deelnemers weten wat kracht gedachten zijn.
- Deelnemers kennen passende kracht gedachten.

Overwegingen

Neem in aanmerking dat het idee dat gedachten een voorspellende waarde hebben t.a.v. gebruik ten minste dubieus is volgens literatuur. Helpende kracht gedachten beschermen echter wel.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag	Uitleg over dat wat je denkt, grotendeels bepaalt hoe je je voelt. Denk je iets positiefs -> dan voel je je vaak vrolijker, beter. Denk je iets negatiefs -> dan voel je je vaak slechter, somber etc. Er wordt kort aandacht besteed aan het falsificeren van gedachten die leiden tot gebruik en die herstel in de weg staan. *Dus ga niet teveel op zoek naar niet-helpende gedachten. Mochten ze er wel zijn, dan besteed aandacht aan het falsificeren ervan. Maak hierbij gebruik van het deelnemerswerkboek, en laat de deelnemer de vragen invullen. Laat evt. dit korte filmpje zien, hier staat een voorbeeld van verschillende gedachten bij eenzelfde gebeurtenis: Gedachten Uitpluizen: Wat is CGT? (youtube.com) Sta stil bij de illustratie: een kracht gedachte is afgebeeld als denkwolkje van de bergbeklimmer "ik kan dit!".
Kracht gedachten	Kracht gedachten kunnen helpen bij het doel van de deelnemer, namelijk beschermen tegen gebruik / gebruik stoppen of verminderen. Laat voorbeelden vanuit deelnemers komen en werk deze gezamenlijk uit op een whiteboard. Deelnemers mogen ook voor helpende tekeningen, plaatjes etc. kiezen. Laat deelnemers nadenken over hoe ze aan deze kracht gedachten herinnerd kunnen worden, bijvoorbeeld door dit op hun spiegel te laten schrijven of met een post-it op hun deur te plakken.
Kracht gedachten inventariseren	Stel met / voor elke deelnemer een aantal persoonlijke kracht gedachten op en laat ze deze opschrijven in het werkboek. Laat de deelnemer de meest helpende kracht gedachte uitkiezen en aanvullen op de SOS-kaart in het werkboek (bij 2.4).
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu.

Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

2.7 Noodmaatregelen

Doelstellingen

- Deelnemer kennen het verschil tussen een uitglijder en terugval
- Deelnemer kennen strategieën na terugval

Overwegingen

Tijdens de laatste bijeenkomst (2.9) wordt de SOS-kaart afgemaakt. Als er geen gebruik gemaakt wordt van de keuzemodule (2.8) dan deze bijeenkomst alvast de volgende opdracht meegegeven: neem voor de volgende bijeenkomst helpende foto's, afbeeldingen, teksten, liedjes e.d. voor op de SOS-kaart.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Verschil uitglijder en terugval	Leg uit: Een uitglijder als leermoment. Een uitglijder is jammer, maar geen ramp. Het hoort bij het proces, je kunt er juist van leren. En ervoor proberen te zorgen dat een uitglijder geen terugval wordt. Op whiteboard uittekenen met als belangrijkste boodschap: niet te streng zijn voor jezelf, je bent niet gelijk terug bij af, je kunt de draad weer oppakken en bepaalde strategieën toepassen, zie punt hierna. Maak gebruik van het deelnemerswerkboek, en laat de deelnemer de vragen invullen. Sta stil bij de illustratie. Een uitglijder wordt uitgebeeld door keien waarover de klimmer is gestruikeld. Bij een uitglijder kan er een pleister geplakt worden uit de EHBO-doos (= SOS-kaart). Bij een terugval is de situatie erger zou de klimmer echt naar een EHBO-post moeten om opgelapt te worden. Zelfs in dit geval is die niet terug bij af.
Strategieën na terugval	In groep met elkaar brainstormen over helpende strategieën, op whiteboard uitschrijven of tekenen. Denk hierbij aan: - steunfiguren (erover praten, metafoor kokend water in pan) - helpende / kracht gedachten - helpend / alternatief gedrag - fijne / veilige plek kennen - plekken vermijden - weg uit risicosituaties
Plan moeilijke situatie en uitglijder	Groep gaat uiteen om ieder voor zich, samen met trainer, een plan maken om noodmaatregelen kort en bondig inzichtelijk te hebben. SOS-kaart aanvullen in werkboek.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat het ik geleerd en hoe voel ik me nu.

Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

2.8 Keuzemodule

Doelstellingen

- Kans om het geleerde te herhalen of verder uit te breiden, afhankelijk van de behoefte vanuit de groep of de trainer. Herhaal (een van de) onderdelen van de module naar behoefte.

Overwegingen

Tijdens de volgende bijeenkomst wordt de SOS-kaart afgemaakt. Geef bij de afsluiting alvast de volgende opdracht mee:

neem voor de volgende bijeenkomst helpende foto's, afbeeldingen, teksten, liedjes e.d. voor op de SOS-kaart.

Andere illustraties kunnen evt tijdens de bijeenkomst online of vanuit tijdschriften gevonden worden.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Herhaling	Herhaling naar behoefte

2.9 Alles op een rij en verder kijken

Doelstellingen

- Deelnemers integreren het geleerde in een overzichtelijke kaart.
- Deelnemers leren van elkaar en inspireren elkaar.
- Deelnemers bestendigen geleerde.

Overwegingen

Tijdens deze bijeenkomst wordt de SOS-kaart afgemaakt. Maak een afdruk voor elke deelnemer. Hierbij wordt aanbevolen gebruik te maken van zwaarder papier om snelle beschadiging te voorkomen: [link naar SOS-kaart](#).

Voor het creatieve gedeelte van de bijeenkomst kan ook een beeldend therapeut aansluiten voor het vormgeven van de achterkant van de SOS-kaart.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Integratie van het geleerde in een overzichtelijke kaart	Bij eerdere bijeenkomst hebben we de SOS-kaart steeds verder aangevuld. Geef alle deelnemers een goede -lege- afdruk van een SOS-kaart. Hierop kunnen alle eerder verzamelde gegevens worden overgenomen. Daarna gaan deelnemers aan de slag met de andere zijde van deze kaart. Op deze kant kunnen deelnemers alles beschrijven wat helpend is om het veranderen vol te houden / zich te herpakken. Laat men vooral creatief bezig zijn. Helpende illustraties / foto's / referentie naar een steunend nummer mogen natuurlijk ook.
Leren van elkaar, elkaar inspireren	Laat deelnemers ervaringen van deze module uitwisselen; laat ze de SOS-kaart aan elkaar laten zien. Geef de deelnemers de kans, van elkaar te leren / elkaar te inspireren. Bijvoorbeeld door ieder zijn eigen kaart te laten presenteren / er uitleg over te geven.
Bestendigen geleerde en introductie module 3	Waar liggen uitdagingen? Daar gaan we mee oefenen in de derde module. Onderwerpen die aan bod komen in module 3: omgaan met trek en gedachten, anders denken, anders doen, 'nee'-zeggen, beschermen en signaleringsplan. Maak hierbij gebruik van het deelnemerswerkboek, en laat de deelnemer de vragen invullen. • SURPS herhalen. • Hoe belangrijk is het nu, te veranderen? • Hoeveel vertrouwen nu, te kunnen veranderen? Vergelijk met motivatie-module.
Afronding	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat het ik geleerd en hoe voel ik me nu.

Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

2.10 Individueel gesprek: betrekken van de vertrouwenspersoon

Doelstellingen

Deelnemers betrekken direct betrokkenen (begeleider, netwerkliden, etc.), zodat zij op de hoogte zijn van wat de deelnemer geleerd heeft en hoe zij de deelnemers op een goede manier kunnen ondersteunen.

Overwegingen

Uitgangspunt is om dit samen met cliënt te doen, zodat er een gesprek op gang komt tussen de verschillende partijen over het geleerde en hoe dit te integreren in de context. Bijvoorbeeld: is het therapeutisch klimaat ondersteunend en op welke onderdelen? Zelfde voor netwerkliden. Wat kunnen zij doen in bepaalde situaties? Mooi om dit mét de cliënt te bespreken in plaats van óver de cliënt.

Integratie in context	Verzorg een terugkoppeling van het beloop van deze module per deelnemer, aan - de vertrouwenspersoon / de respectievelijke afdeling zodat deze goed op de hoogte is van waaraan gewerkt is - of aan belangrijke netwerkliden van de cliënt. Neem kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden en de leerdoelen te bespreken. Laat de deelnemer omschrijven waarom deze (vertrouwens-)persoon is meegekomen. En laat daarna de deelnemer vertellen wat hij heeft geleerd en de SOS-kaart uitleggen. Bespreek nadien hoe de vertrouwenspersoon kan helpen in het herstel van de deelnemer.
Na afronding door trainer	Verzorg een terugkoppeling van het beloop van deze module per deelnemer, aan de afdeling zodat de afdeling goed op de hoogte is van waaraan gewerkt is en wordt. Beoordeel of het orthopedagogisch en therapeutisch klimaat op onderdelen ondersteunend kan zijn

3. Module 3 - Oefenen en doen

De laatste module is gericht op toepassing en generalisatie van wat geleerd is. Er is aandacht voor emotieregulatie, terugvalpreventie, weerstand tegen sociale druk en het oefenen van nieuw gedrag in reële contexten. Daarbij wordt aansluiting gezocht bij de leefwereld van de cliënt, inclusief diens sociale netwerk, begeleiders en vertrouwenspersonen.

3.1 Vertrouwen opbouwen

Doelstellingen

- Introductie derde module.
- Deelnemers vergroten vertrouwen om te kunnen veranderen.

Overwegingen

De eerste en tweede bijeenkomst van deze module werken we aan het vergroten van vertrouwen om te kunnen veranderen. Door inzicht te geven in alles wat aanleiding geeft te gebruiken en manieren te bespreken om hier effectief mee om te gaan.

In deze module wordt gesproken over verlangen. Hier kan ook aanzet, verlangengevoelens of cravings worden gelezen. Sluit als trainer aan bij de taal van de deelnemers.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige module / nieuwe inzichten? - Introductie derde module en huidige bijeenkomst
Introductie van 'situaties' die aanleiding geven te gebruiken	Niet alle deelnemers herkennen 'verlangen' als term of fenomeen, maar het blijft belangrijk om te verkennen hoe de aanzet om te gebruiken (bijv. verlangen, drang) ervaren wordt. Bij sommige middelen of persoonlijkheidsprofielen is 'verlangen' minder herkenbaar of relevant. Men zal wel herkennen dat specifieke situaties, de aanzet tot gebruik vergroten. Teken een simpele functieanalyse. Laat de 'uitlokkende situatie' leeg en laat de deelnemers nadenken over momenten waarop de aanleiding tot gebruik ontstaat. Vraag de deelnemers hoe zij die 'aanzet' omschrijven (bijv. verlangen, drang). Gebruik de door hen gekozen term verder in de bijeenkomst. Voorbeelden: noem alledaagse voorbeelden van die 'aanzet', zoals de drang om iets lekkers te eten (chocolade, snacks). Laat deelnemers voorbeelden geven van situaties waarin zij zelf een sterke drang ervaren. Bij thuiskomst, specifieke ruimten, café?
Verkennen van signalen en situaties	Inventariseer samen met de deelnemers welke signalen aangeven dat die aanzet er is (bijv. gedachten, fysieke sensaties). Noteer deze op

	een whiteboard. Wees je ervan bewust, dat die fysieke sensaties er niet hoeven te zijn. Maak hierbij gebruik van het deelnemerswerkboek, en laat de deelnemer de vragen invullen. Personalisatie: koppel signalen aan persoonlijkheidskenmerken zoals negatieve affectiviteit (SURPS), indien van toepassing.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Er is een duidelijk beeld / idee verkregen van wat aanleiding geeft tot gebruik. Wissel gedachten / ervaringen uit over de bijeenkomst. De volgende bijeenkomst gaan we nadenken over andere manieren om verlagen te hanteren. Denk er alvast over na: welke positieve ervaringen hebben de deelnemers al? Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

3.2 Vertrouwen opbouwen en omgaan met verlangen

Doelstelling

- Deelnemers vergroten het vertrouwen om te kunnen veranderen.

Overwegingen

In vervolg op de eerste bijeenkomst wordt gewerkt aan het vergroten van vertrouwen om te kunnen veranderen. Door inzicht te geven in het concept 'verlangen' en manieren te bespreken om hier effectief mee om te gaan. Herhaal kort de conclusies uit de vorige bijeenkomst en borduur daar op voort.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Strategieën om met het verlangen om te gaan	Alternatief gedrag: bespreek manieren om op een andere manier met verlangen om te gaan, in plaats van gebruik. Stel vragen zoals: Heb je ooit de drang gevoeld, maar toch niet gebruikt? Wat hielp toen? Vraag naar gedachten die gebruik in stand kunnen houden bij verlangen, zoals: Verlangen gaat niet weg zonder gebruik. Daag deze uit door bijvoorbeeld uit te leggen dat verlangen vaak vanzelf afneemt. Geef een voorbeeld zoals: Stel je voor dat je verlangen hebt in een snack; soms kan die drang na enkele minuten al verdwijnen. Psycho-educatie: leg uit dat verlangen vaak tijdelijk is en niet hoeft te leiden tot gebruik. Bijvoorbeeld: Hoewel verlangen intens kan zijn, neemt het meestal af als je niet direct toegeeft. Met oefenen bouw je controle en vertrouwen op. - Delen van gevoelens van verlangen: bespreek hoe deelnemers steun kunnen vragen door verlangen bij anderen te benoemen. Geef een voorbeeldzin: Ik merk dat ik nu een sterke drang voel om te gebruiken; het helpt me om dit even te benoemen. - Strategieën samenvatten: vat samen welke alternatieven voor gebruik er zijn, zoals afleiding zoeken, steun vragen, afstand nemen van triggers, en signaleren wanneer verlangen ontstaat. Maak hierbij gebruik van het deelnemerswerkboek, en laat de deelnemer de vragen invullen.
Huiswerk en afronding	Vraag de deelnemers om situaties bij te houden waarin verlangen opkomt en te oefenen met alternatieve reacties. Laat hen in het werkboek noteren welke strategieën zij hebben toegepast en welke gedachten of gevoelens ze merkten. Rond de bijeenkomst af met een afleidende, ervaringsgerichte oefening als men gehinderd wordt door een sterk verlangen. Bespreek ook de ervaringen daarmee.

Samenvatting en afsluiting

Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

3.3 Verlangen en toestemmingsgedachten

Doelstellingen

- Deelnemer herkennen wat 'verlangengevoelens' zijn.
- Deelnemer begrijpen hoe gedachten daarin werken en ervaren wat deze gedachten doen.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Toelichting thema	Introduceer het thema 'verlangen' nog eens. Vraag deelnemers kort naar hun ervaringen: Wat merk je bij jezelf als je verlangen hebt in middelen? Leg uit dat verlangen vaak als een golf komt en weer voorbijgaat. Teken een golf op een whiteboard. Benadruk dat verlangen meestal na een korte tijd afneemt. Heb je ooit gemerkt dat het gevoel na een tijdje minder wordt?
Toestemmingsgedachten	Leg het concept van toestemmingsgedachten uit: Dit zijn gedachten zoals 'één keertje kan geen kwaad' of 'ik verdien dit'. Vraag of deelnemers deze gedachten herkennen en vraag naar voorbeelden uit hun eigen ervaringen. Dit kan worden opgeschreven in het werkboek.
Ervaringsgerichte oefening: golf en gedachten	Oefen met het herkennen van toestemmingsgedachten en de impact ervan. Vraag: Wat voel je als je zo'n gedachte hebt? Merk je dat je dichter naar het middel toe beweegt of juist weg? Introduceer het idee van helpende gedachten: Wat zou je kunnen denken om jezelf tegen te houden? Wat helpt jou om van het middel af te blijven? Oefening Laat de deelnemers in tweetallen oefenen. Eén persoon deelt een toestemmingsgedachte ("Ik heb het echt nodig nu"), de ander helpt met een helpende gedachte ("Ik heb eerder zonder gekund, dit kan ik ook!"). Wissel na een paar minuten om. Doe een ervaringsgerichte oefening: illustreer hoe toestemmingsgedachten je bewegen naar gebruik toe; helpende gedachten helpen bij de terugtrekkende beweging. Evalueer de oefening en laat de deelnemer de goede oefening / gedachte opschrijven in het werkboek.
Oplossingen en gedragsalternatieven	Vraag de deelnemers om alternatieven voor gebruik te bedenken. Bijvoorbeeld: Wat doe jij als je verlangen hebt? Wat helpt om afleiding te zoeken of verlangen te weerstaan?

	Inventariseer alternatieven en vul aan met ideeën zoals afleiding zoeken, iemand bellen of een situatie verlaten.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Herhaal dat verlangengevoelens vaak tijdelijk zijn en dat het herkennen van toestemmingsgedachten kan helpen om ze te weerstaan. Moedig de deelnemers aan om de komende week bewust te zijn van hun gedachten en te oefenen met helpende gedachten. Dit kan worden opgeschreven in het werkboek. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

3.4 Gedachtenstop en kracht gedachten

Doelstellingen

- Deelnemers kunnen de gedachtestop toepassen.
- Deelnemers kunnen kracht gedachten uitspreken om negatieve gedachten te doorbreken en verlangen te weerstaan.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst Start met het bespreken van negatieve gedachten: We hebben allemaal weleens negatieve gedachten, vooral in stressvolle situaties. Dit kan leiden tot meer verlangen en de kans op terugval vergroten. Vraag deelnemers naar voorbeelden van negatieve gedachten die ze ervaren in moeilijke situaties. Dit kan worden opgeschreven in het werkboek.
De techniek van de gedachtestop	Introduceer de techniek van de gedachtestop: Als je merkt dat je vastzit in negatieve gedachten, kun je jezelf letterlijk stoppen door 'STOP' tegen jezelf te zeggen. Dit helpt om je gedachten te onderbreken. Oefening Laat deelnemers zich een situatie voorstellen waarin ze negatieve gedachten hebben. Laat de deelnemers oefenen met een ervaring gerichte oefening. STOP! Bijvoorbeeld: negatieve gedachte uitspreken; iets wegslaan / wegduwen. Vraag na de oefening hoe ze dit hebben ervaren: Merkte je dat het hielp om je gedachten te onderbreken? Wat gebeurde er met je gevoel?
Uitspreken helpende gedachten	Leg uit dat het belangrijk is om na de gedachtestop met helpende kracht gedachten te komen: Een kracht gedachte is iets dat je tegen jezelf kunt zeggen om jezelf te kalmeren en afstand te nemen van de negatieve gedachten. Oefening - Laat de deelnemers drie kracht gedachten benoemen die hen kunnen ondersteunen. Bijvoorbeeld: Ik heb eerder verlangen weerstaan, dit lukt me nu ook. Dit kan worden opgeschreven in het werkboek. - Laat hen de helpende gedachten hardop uitspreken. Vraag: Wat voel je nu je dit zegt? Helpt het om je beter te voelen?
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu.

Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn.

Moedig deelnemers aan om de gedachtestop en helpende gedachten gedurende de week te blijven oefenen: "Wanneer je merkt dat negatieve gedachten opkomen, probeer dan 'STOP' te zeggen en vervang ze door een gedachte die je helpt." Dit kan worden opgeschreven in het werkboek.

Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

3.5 Emoties herkennen en ontspanningstechnieken

Doelstellingen

- Deelnemer leren emoties herkennen en begrijpen de relatie tussen sterke emotionele belevingen en gebruik.
- Deelnemer oefenen met ontspanningstechnieken om verlangen te verminderen.

Overwegingen

Overweeg deze bijeenkomst te herhalen bij hoofdstuk 3.10, de keuzemodule.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst. Start met het bespreken van emoties: Soms kunnen sterke emoties je aanzetten tot gebruik. Dat komt omdat je je misschien gestrest, angstig of verdrietig voelt. Vandaag gaan we oefenen met het herkennen van emoties en leren we manieren om te ontspannen.
Introductie emoties en middelengebruik	SURPS-methode (zie hoofdstuk 1.3). Bespreek kort hoe bepaalde emoties (zoals angst of impulsiviteit) het risico op gebruik kunnen vergroten. -> Koppelen aan het signaleringsplan.
Emotie-thermometer: emoties en gebruik	Introduceer de emotie-thermometer: Soms lopen emoties zo hoog op dat het moeilijk is om er nog grip op te houden. Op zulke momenten kan de drang om middelen te gebruiken toenemen. Oefening - Laat deelnemers een emotie beschrijven die ze recent sterk hebben ervaren. Vraag ze om die emotie op een schaal van 0-10 te beoordelen (de emotie-thermometer). Dit kan worden opgeschreven in het werkboek. - Leg de link tussen hoge emotionele beleving en het activeren van verlangen: Hoe hoger de emotie, hoe sterker de drang kan worden om te gebruiken.
Spanning en stress	Bespreek het verschil tussen spanning en stress: Een beetje spanning is normaal, maar te veel spanning kan leiden tot stress. Dit kan je gedrag beïnvloeden en zelfs het risico op terugval vergroten. Oefening Laat deelnemers hun eigen signalen van spanning benoemen. Geef voorbeelden en vraag: Hoe merk je aan jezelf dat je gespannen bent? Wat gebeurt er in je lichaam of hoofd? Dit kan worden opgeschreven in het werkboek.
Ontspanningstechnieken	Leg uit dat ontspanning essentieel is om verlangen en stress te beheersen: In het verleden gebruikte je misschien middelen om te

	ontspannen, maar nu gaan we leren hoe je op andere manieren kunt ontspannen. Maak hierbij gebruik van het deelnemerswerkboek, en laat de deelnemer de vragen invullen. Oefening - Vraag de deelnemers welke technieken ze nu al gebruiken om zich te ontspannen. Bespreek kort technieken uit Seeking Safety, zoals diepe ademhaling, mindfulness, of visualisatie. - Laat hen oefenen met één ontspanningstechniek. Bijvoorbeeld: "We gaan nu een korte ademhalingsoefening doen. Adem rustig in door je neus, houd even vast, en adem langzaam uit door je mond. Doe dit vijf keer."
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Bespreek het belang van oefenen: Ontspanning gaat niet vanzelf, het vergt oefening. Kies één techniek en probeer die deze week dagelijks toe te passen. Verwijs naar de checklist met ontspanningstechnieken in het werkboek. Vraag of iedereen de opdracht begrijpt. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

3.6 Emotionele beleving duiden en oplossingen bedenken

Doelstellingen

- Deelnemers leren emoties beter te begrijpen.
- Deelnemers beschrijven in eigen woorden wat precies het probleem is en bedenken zoveel mogelijk oplossingen.
- Deelnemers leren hulp vragen door middel van rollenspel.

Overwegingen

Dit hoofdstuk biedt veel aan wat herhaald en aangeboden kan worden in de keuzemodule 3.10. Deze bijeenkomst gaat het vooral om een introductie van oefeningen en vaardigheden.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Introductie: wat is het probleem?	Start met het definiëren van een probleem: Vandaag gaan we leren hoe je problemen kunt aanpakken. Een probleem is vaak iets dat je dwarszit, iets dat niet goed loopt, en dat wil je oplossen. Oefening Vraag de deelnemers wat voor hen een probleem is. Laat ze voorbeelden geven van situaties die ze als een probleem ervaren. Dit kan worden opgeschreven in het werkboek. Gebruik de Stop-Denk-Doe-benadering: Stop: Neem even de tijd om stil te staan bij het probleem. Denk: Wat is precies het probleem? Kun je het in eigen woorden beschrijven? Doe: Welke acties kun je ondernemen om het op te lossen? Schrijf de voorbeelden op een whiteboard en bespreek met behulp van de 5 G's (Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens, Gedrag, Gevolg) en 5 B's (Begrip, Betekenis, Belangrijkheid, Beschikbaarheid van oplossingen, en Bewustwording).
Probleemoplossing in 5 stappen	Introduceer de 5 stappen voor probleemoplossing: - Stop! – Rustig blijven en de tijd nemen om na te denken. - Moed inpraten – Iedereen heeft wel eens een probleem, en ik kan dit oplossen. - Kijk! – Wat is precies het probleem? Beschrijf het in eigen woorden. - Bedenk oplossingen – Hoeveel verschillende oplossingen kun je bedenken? - Doe! – Kies de beste oplossing en voer deze uit.

	Oefening Werk een voorbeeld gezamenlijk uit volgens de 5 stappen. Besteed veel aandacht aan het bedenken van zoveel mogelijk oplossingen. Vergelijk deze oplossingen en help deelnemers een keuze te maken. Visualiseer de 5 stappen op een whiteboard en laat ze zien aan de groep.
Hulp of steun vragen	Bespreek waarom het belangrijk is om hulp te vragen als je een probleem hebt: Het kan lastig zijn om hulp te vragen, maar het is vaak een goede manier om een probleem op te lossen. Oefening - Bespreek hoe en wanneer je om hulp kunt vragen. Vraag de deelnemers: Wie zou je kunnen helpen met dit probleem? Hoe zou je die persoon om hulp kunnen vragen? - Gebruik de Stop-Denk-Doe-methode om te oefenen met hulp vragen. Stel voorbeelden voor en vraag de deelnemers om in hun eigen woorden te bedenken hoe ze hulp zouden kunnen vragen. Dit kan worden opgeschreven in het werkboek.
Rollenspel: hulp vragen en oplossingen bedenken	Laat de deelnemers oefenen met het vragen om hulp in een rollenspel. Nodig twee deelnemers uit om een situatie na te spelen waarin één persoon een probleem heeft en hulp moet vragen aan de ander. Oefening - Laat hen stap 1 t/m 4 van het probleemoplossingsproces doorlopen (Stop, Moed inpraten, Kijk, Bedenk oplossingen). - Besteed veel aandacht aan stap 5: hoe vraag je iemand om hulp, en welke oplossing kies je om te proberen? - Feedback: vraag de deelnemers om hun ervaringen met het rollenspel te delen. Wat ging goed? Wat vonden ze lastig? - Bespreek de feedback van de andere deelnemers en geef positieve aanmoediging.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Vat de sessie samen: Vandaag hebben we geoefend met het benoemen van problemen, het bedenken van oplossingen, en het vragen van hulp. Vraag de deelnemers om deze week te oefenen met het vragen om hulp in een situatie waar ze moeite mee hebben: maak dit concreet in het werkboek. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

3.7 Weigeren van middelen in sociale situaties

Doelstellingen

- Deelnemers oefenen met het weigeren van middelen in sociale contexten door middel van rollenspel.
- Deelnemers versterken de sociale vaardigheden om beter om te gaan met druk van vrienden of familie.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst - Vraag: waarom is het moeilijk om drugs of alcohol te weigeren? - Verken: heeft iemand hier ervaring mee? Wie heeft wel eens succesvol geweigerd? Hierbij kan gebruik gemaakt worden van de vragen in het werkboek. Belangrijke punten: - Sociale druk (van vrienden, familie) maakt het moeilijk om nee te zeggen. - Het gevoel erbij te moeten horen speelt vaak een rol. - Het is niet altijd mogelijk om omgevingen met drugs of alcohol te vermijden (bijv. feestjes, verjaardagen). Samenvatting: we gaan oefenen hoe je in deze situaties sterk kunt staan en effectief kunt weigeren.
Weigeren van middelen	Bespreek wat je kunt doen als vrienden of familie je proberen over te halen: 1. Zeg duidelijk 'Nee'. Bijvoorbeeld: 'Nee, dank je.' 2. Herhaal je 'Nee' als ze blijven vragen. Bijvoorbeeld: 'Nee, ik wil echt niet.' 3. Stel een grens. Zeg dat je weggaat als ze doorgaan. Bijvoorbeeld: 'Als je blijft vragen, ga ik weg.' 4. Ga weg als ze niet stoppen. Kijk de ander aan. Sta stevig. Blijf rustig. Bespreek deze stappen. Deze stappen staan ook in het werkboek zodat de deelnemers dit na kunnen lezen en mee kunnen oefenen.
Rollenspel oefening	Deelnemers oefenen met rollenspellen waarin ze drugs of alcohol weigeren. Geef voorbeelden en gebruik scenario's waarin sociale druk aanwezig is (bijv. een vriend biedt een joint aan, iemand biedt alcohol aan na een sportwedstrijd). Oefening 1: Een vriend biedt een joint aan tijdens een dagje uit. Oefening 2: Na een voetbalwedstrijd wordt er stevig gedronken en jij wilt niet meedoen.

	Iedere deelnemer oefent met het duidelijk en standvastig weigeren, in verschillende sociale situaties. Evalueer de oefening en laat de deelnemer een goede oefening opschrijven in het werkboek.
Herhaling en verdieping	Het doel van deze oefening is om steviger in je schoenen te staan en voorbereid te zijn op situaties waarin je onder druk wordt gezet om middelen te gebruiken. Door te oefenen in een veilige omgeving, versterk je je vaardigheden om succesvol te weigeren. Herhaal het rollenspel met andere scenario's en verhoog de moeilijkheidsgraad. Gebruik situaties uit de eigen ervaringen van de deelnemers, of onderstaande voorbeelden als inspiratie. Voorbeelden voor extra oefening - Weigeren van drugs op een feestje. - Weigeren van alcohol tijdens een etentje met familie.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

3.8 'Nee' zeggen in lastige situaties

Doelstellingen

- Deelnemers oefenen met het weigeren van middelen in een criminogene context door middel van rollenspel.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Inzicht in uitdagingen	Doel: de deelnemer begrijpt de uitdagingen van het weigeren van drugs van een dealer. Bespreek waarom het moeilijk is om 'Nee' te zeggen tegen een opdringerige dealer. - Dealers zijn vaak volhardend en intimiderend. - Het kan moeilijk zijn om weg te komen of jezelf te verweren. Nodig deelnemers uit om strategieën te noemen voor het weigeren van een dealer. Maak een lijst op een whiteboard. Noteer zelf de volgende stappen: - Kijk niet aan. - Loop door. - Blijf serieus. Zeg niks, of zeg kort en duidelijk 'Nee' of 'Geen interesse'. - Ga snel weg. - Zoek een veilige plek of bel iemand die je vertrouwt. Deze stappen staan ook in het werkboek zodat de deelnemers dit na kunnen lezen en mee kunnen oefenen.
Oefening weigeren van middelen	Laat deelnemers oefenen met het weigeren van middelen in een rollenspel. Oefening Wie speelt de dealer? Wie speelt de gebruiker? Wissel van rol en geef feedback op elkaars gedrag. Bespreek de rationale achter de gebruikte stappen. Benadruk het verschil tussen het weigeren van een dealer en algemeen "nee" zeggen, zoals geleerd in de cursus Sociale Vaardigheden. Oefening Herhaal het rollenspel met variaties in situaties en moeilijkheidsgraad, zodat elke deelnemer de techniek kan beheersen. Zorg ervoor dat elke deelnemer zich comfortabel voelt met de techniek.

	Reflectie: bespreek de ervaringen en leerpunten van de deelnemers. Dit kan worden opgeschreven in het werkboek.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

3.9 Terugvalpreventie

Doelstellingen

- Deelnemers herkennen wanneer het moeilijk met gaat.
- Deelnemers kunnen acties formuleren om zichzelf te beschermen tegen escalatie.
- Deelnemers beschrijven de acties op een terugvalpreventiekaart.

Overwegingen

Tijdens deze bijeenkomst wordt gewerkt aan de terugvalpreventie kaart, dit is aanvullend op de SOS-kaart. Maak een afdruk voor elke deelnemer. Hierbij wordt aanbevolen gebruik te maken van zwaarder papier om snelle beschadiging te voorkomen: [link naar terugvalpreventiekaart](#).

Tijdens de laatste bijeenkomst (3.11) wordt de training geëvalueerd met de deelnemers. Als er geen gebruik gemaakt wordt van de keuzemodule (3.10) dan wordt deze bijeenkomst alvast de afdruk van deelnemerswerkboek 3.10 meegegeven. Wijs hierbij op de voorbereidende vragen voor de volgende bijeenkomst

Inventariseer of deelnemers gasten willen uitnodigen voor de laatste bijeenkomst.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Verduidelijken belang terugvalpreventieplan	Vandaag wordt gewerkt aan een nieuwe kaart die je helpt herkennen wanneer het minder goed met je gaat. We koppelen hier acties aan die je kunt nemen om moeilijkere momenten op te vangen, zodat je sterker blijft en terugval voorkomt. Vraag deelnemers: - Wat houdt een 'terugvalpreventieplan' volgens hen in? - Waarom is het nuttig om moeilijke situaties op tijd te herkennen? Benadruk dat dit plan hen helpt een gezond leven zonder middelengebruik te behouden en dat het delen met belangrijke personen waardevol kan zijn. Maak hierbij gebruik van het deelnemerswerkboek, en laat de deelnemer de vragen invullen.
Terugvalpreventie-kaart	Bespreek de opzet van een terugvalpreventiekaart, zoals weergegeven in het werkboek. Leg uit dat dit format kan worden uitgebreid met de signalen en acties die zij zelf belangrijk vinden. Vraag hen om te benoemen welke signalen hen alert kunnen maken dat het moeilijk gaat en welke acties hierbij aansluiten. Laat elke deelnemer individueel nadenken over: - signalen die aangeven dat het niet goed gaat; - acties die hen kunnen helpen om rust te bewaren en escalatie te voorkomen.

	Maak een rondje langs de deelnemers en geef gerichte ondersteuning. Help hen bij het formuleren van concrete acties die passend en haalbaar zijn. Dit kan worden opgeschreven in het werkboek. Geef elke deelnemer de afdruk van de kaart: laat ze de informatie overnemen uit het werkboek. Deze kaart kunnen ze meenemen.
Samenvatting en afsluiting	Geef de deelnemers kort de tijd om de afsluitende vragen in het werkboek te beantwoorden: wat heb ik geleerd en hoe voel ik me nu. Bespreek deze na. Geef daarna een korte samenvatting van wat er deze bijeenkomst besproken is en informeer of er nog vragen zijn. Vat samen dat ze een persoonlijke terugvalpreventiekaart hebben gemaakt die hen ondersteunt bij moeilijker momenten. Moedig aan om het plan met belangrijke personen te bespreken. Vraag hen om de kaart te delen met iemand die hen goed kent en daar feedback op te vragen. Maak zo nodig afspraken voor de volgende bijeenkomst.

3.10 Keuzemodule

Doelstellingen

- Kans om het geleerde te herhalen of verder uit te breiden, afhankelijk van de behoefte vanuit de groep of de trainer. Herhaal (een van de) onderdelen van de module naar behoefte.

Overwegingen

Tijdens de laatste bijeenkomst (3.11) wordt de training geëvalueerd met de deelnemers. Geef deze bijeenkomst alvast de afdruk van deelnemerswerkboek 3.11 mee en wijs hierbij op de voorbereidende vragen voor de volgende, laatste bijeenkomst.

Inventariseer of deelnemers gasten willen uitnodigen voor de laatste bijeenkomst.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst
Herhaling	Herhaling naar behoefte

3.11 Evaluatie en afsluiting

Doelstellingen

- Deelnemers kijken terug op de bijeenkomsten en persoonlijke leerervaringen.
- Deelnemers bespreken het SURPS-resultaat en de voortgang.
- Deelnemers sluiten de behandelmodule af met een certificaat.

Overwegingen

De trainer maakt voor alle deelnemers een deelnamecertificaat aan de hand van **dit format**. Bij het team of de persoonlijk begeleider wordt tijdig aangegeven wanneer de laatste bijeenkomst is, en dat de deelnemer hiervoor een deelnamecertificaat ontvangt. Hieraan kan desgewenst aandacht worden besteed. Bij voorgaande bijeenkomst is geïnterviewd of er behoefte was om gasten uit te nodigen.

Bijeenkomst

Doel	Inhoud
Start bijeenkomst	- Rondje inchecken. Geef de deelnemers kort de tijd om de vragen in het werkboek te beantwoorden. - Terugblik afgelopen week - Terugblik vorige bijeenkomst - Introductie huidige bijeenkomst Vraag deelnemers kort iets te vertellen over wat ze geleerd hebben, eventueel met gasten erbij.
Individuele terugkoppeling	Bespreek kort de persoonlijke voortgang van iedere deelnemer. Geef feedback op hun inzet en bespreek het terugvalpreventieplan indien nodig.
Uitreiking certificaat	Overhandig het certificaat en spreek waardering uit.
Evaluatie van de behandelmodule	Vraag deelnemers naar hun ervaringen aan de hand van de vragen in het deelnemerswerkboek. Optioneel: Nodig gasten uit om iets te zeggen.
Afsluiting	Afsluiting met koffie en taart. Een ontspannen moment om na te praten en de training gezamenlijk af te ronden.

3.12 Integratie in context

Doelstellingen

Terugkoppeling aan de afdeling of andere betrokkenen zodat zij goed op de hoogte zijn van waaraan gewerkt is.

Overwegingen

Beoordeel of het orthopedagogisch en therapeutisch klimaat op onderdelen ondersteunend kan zijn en blijven.

Integratie in context

Na afronding door
trainer

Verzorg een terugkoppeling van het beloop van deze module per deelnemer, aan

- de respectievelijke afdeling zodat de afdeling goed op de hoogte is van waaraan gewerkt is en wordt. Beoordeel of het orthopedagogisch en therapeutisch klimaat op onderdelen ondersteunend kan zijn
- of aan belangrijke netwerkleden van de cliënt.