

A man with a tattoo on his right arm, wearing a light-colored t-shirt and blue trousers, is working in a workshop. He is using a green and black circular saw to cut a long piece of wood on a workbench. The workshop has a white wall and a purple metal frame in the background.

de Borg

BEHANDELMODULE MIDDELENGEBRUIK

DEELNEMERSWERKBOEK

SEPTEMBER 2025

Dit werkboek is van:

Inhoudsopgave

Welkom	3
Afspraken die we maken	3
1. Module 1 - Motivatie	5
1.1 Voorbereiden	5
1.2 Kennismaken	10
1.3 Focussen	13
1.4 Voordelen zien van veranderen	16
1.5 Belang van veranderen	19
1.6 Vertrouwen in verandering	22
1.7 Plan maken en afsluiting	25
1.8 Individueel gesprek: plan presenteren aan de vertrouwenspersoon	28
2. Module 2 - Middelengebruik	30
2.1 Verbinding aangaan	30
2.2 Veiligheid	34
2.3 Anders doen - 1	38
2.4 Anders doen - 2	41
2.5 Belonen	45
2.6 Kracht gedachten	48
2.7 Noodmaatregelen	51
2.8 Keuzemodule	54
2.9 Alles op een rij en verder kijken	56
2.10 Individueel gesprek: betrekken van de vertrouwenspersoon	59
3. Module 3 - Oefenen en doen	61
3.1 Vertrouwen opbouwen	61
3.2 Vertrouwen opbouwen en omgaan met verlangen	64

___ 3.3 Verlangen en toestemmingsgedachten	67
___ 3.4 Gedachtenstop en kracht gedachten	70
___ 3.5 Emoties herkennen en ontspanningstechnieken	72
___ 3.6 Emotionele beleving duiden en oplossingen bedenken	75
___ 3.7 Weigeren van middelen in sociale situaties	78
___ 3.8 'Nee' zeggen in lastige situaties	81
___ 3.9 Terugvalpreventie	83
___ 3.9 Keuzemodule	86
___ 3.10 Evaluatie en afsluiting	88

Per module ontvang je een nieuw deel voor in je persoonlijke werkboek.

Uitleg iconen in jouw werkboek:

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

Expertisecentrum De Borg | september 2025

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

Illustraties: [JustJulie](#)

Welkom

Afspraken die we maken

Hier lees je de afspraken voor de training.

Zo weet iedereen wat we gaan doen.

Elke keer komen

Probeer er elke keer bij te zijn.

Dat is belangrijk voor jou.

Ben je ziek? Of kun je een keer niet komen?

Laat dit dan op tijd weten aan de trainer.

Mis je een keer? Praat dan met je trainer.

Jullie maken dan afspraken.

Lees het deel in je werkboek van die keer goed door.



Oefenen en huiswerk

Het huiswerk helpt je oefenen.

Zo leer je nieuwe dingen nog beter.

Doe je huiswerk. Dat is belangrijk.

Lukt het een keer niet met het huiswerk?

Vertel het aan je trainer.

Dan maak je een nieuwe afspraak voor het huiswerk.

Goed voor elkaar zijn (respect)

Iedereen in de groep heeft eigen doelen.

Jouw doelen kunnen anders zijn. Dat is oké.

Je kunt elkaar helpen.

Gebruik de dingen waar jij goed in bent.

We gaan goed met elkaar om. Dat is belangrijk.

Luister naar elkaar. Lach elkaar niet uit.

Wat in de groep is, blijft in de groep (geheim)

Persoonlijke dingen blijven in de groep.

Gevoelens en verhalen die je deelt, vertel je niet verder.

Niet aan mensen buiten de groep.

Je mag wel vertellen wat JIJ zelf hebt geleerd.

Maar vertel niet wat ANDEREN hebben gezegd.

Je best doen (inzet)

Doe je best om goed mee te doen.

Vertel je over jezelf in de groep?

Dan laat je zien wat je al kunt.

Vragen?

Heb je vragen? Stel ze aan je trainers.

Dat mag altijd.

De trainers heten:

.....
.....

Zo kun je de trainers bereiken:

.....

1. Module 1 - Motivatie

1.1 Voorbereiden



Welkom bij de training

Je doet mee aan deze training.

Misschien omdat je problemen hebt met alcohol of drugs.

Of met gokken of te veel gamen.

In deze training leer je daar meer over.

Je bent hier om te leren.

Je hebt doelen waar je aan werkt.

Deze training helpt je daarbij.

De training begint met een gesprek.

Dit gesprek is met jou, je vaste begeleider (of contactpersoon) en de trainers.

Daarna zijn er bijeenkomsten in de groep.

De training sluiten we af met nog een persoonlijk gesprek.

Heb je de hele training gevolgd?

Dan krijg je een certificaat. Dat is een soort diploma.

We maken er dan een klein feestje van.



Doelen van dit eerste gesprek

Je leert de trainers kennen.

De trainers leren jou en je begeleider kennen.

Je weet wat de doelen van de training zijn.

Je weet hoe de training werkt.

Jullie maken afspraken over meedoen.

Jullie vullen samen een vragenlijst in. Zo kan de training goed bij jou passen.



Waarom deze training?

- Je leert waar je goed in bent.
- Je leert ook wat je nog moeilijk vindt.
- Je leert omgaan met zin (verlangen) in gebruik.
- Je leert meer vertrouwen te krijgen. Vertrouwen dat jij kunt veranderen.
- Je leert over 'helpende gedachten'.
- Je leert hoe je hulp kunt vragen.
- Je leert om rustig voor jezelf op te komen.



Wat gaan we doen in de training?

De training is meestal in een groep.

In een groep kun je elkaar helpen.

Je kunt samen oefenen.

We oefenen met rollenspellen. Een rollenspel is iets naspelen.

We praten over verhalen en doen opdrachten.

Iedereen komt aan de beurt.

De trainers helpen en doen dingen voor.



Oefenen is belangrijk

Het is belangrijk dat je oefent wat je leert.

Ook buiten de training.

Zo weet je of je het al goed kunt.

Of dat je nog wat meer moet oefenen.

Je begeleider kan je helpen met oefenen.

Je kunt ook een andere begeleider vragen.

Of vraag iemand uit de groep om je te helpen.



Jouw werkboek

Bij de eerste keer krijg je deze map. Dit is jouw werkboek.

Elke keer krijg je nieuwe papieren voor in je map.

Daarop kun je dingen teruglezen.

Je kunt oefeningen maken.

En je kunt zelf dingen opschrijven.

Neem je map elke keer mee. Dat is belangrijk.



Hoe ziet een training eruit?

We beginnen met een praatje. Hoe was jouw week? Hoe gaat het nu met je?

We bespreken wat je hebt geoefend.

Dan krijg je nieuwe informatie van de trainers.

We praten samen en oefenen.

Aan het eind bespreken we de training. Wat vond je ervan? En wat ga je oefenen?



Vorbereiden op de training

Mijn doelen met deze eerste gesprekken en training:

Waarom ik mee wil doen:

Mijn middelengebruik (welke, hoe vaak):

Belangrijke afspraak over wat voor mij werkt (bijvoorbeeld pauze, uitleg, taal):


AantekeningenThis image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Jij zet de eerste stap! Goed bezig!

1.2 Kennismaken

Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:

Leerdoelen van deze keer

- Je leert de trainers beter kennen.
- Je weet beter hoe de training werkt.
- Je leert de andere deelnemers kennen.
- Je kent de afspraken van de groep.
- Je oefent met praten over middelengebruik.
- Je denkt na over veranderen.



Opdracht: wie zit er in de groep?

In deze bijeenkomst stellen we ons voor. Je kunt hieronder een paar dingen opschrijven die je wilt onthouden van anderen. Of wat je wilt vertellen (alleen wat jij prettig vindt!).

Wat ik wil vertellen over mijn middelengebruik:

Wat ik hoop of wens voor de toekomst?

Wist je dat...

praten over wat je moeilijk vindt, kan helpen? Ook al is het spannend.

In de groep ben je veilig om te delen wat jij wilt.

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Samen leren is samen sterker worden!

1.3 Focussen



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je leert de nadelen van jouw gebruik te noemen.
 - Je denkt na over jouw doelen om te veranderen.
 - Je ontdekt welke doelen voor jou extra belangrijk zijn.
- (Dit heeft te maken met de vragenlijst die je hebt ingevuld.)



Nadelen wegen

Schrijf hieronder de nadelen op die jij hebt van je middelengebruik.

Geef elk nadeel een cijfer:

1 = nadeel weegt niet zo zwaar

5 = nadeel weegt heel zwaar

Nadeel van mijn gebruik	Hoe zwaar weegt dit? (1 tot 5)

De trainers kunnen de belangrijkste nadelen ook met blokken laten zien.
Dan wordt het nog duidelijker.



Welke nadelen zijn er nog meer?

Kruis aan wat bij jou past:

- ☐ Ruzie met familie of vrienden
- ☐ Geldproblemen
- ☐ Me slecht voelen over mezelf
- ☐ Problemen met mijn gezondheid
- ☐ Gevaarlijke dingen doen
- ☐ Problemen met werk of school
- ☐ Me eenzaam voelen
- ☐ Anders, namelijk:



Mijn veranderdoelen

Wat wil jij veranderen? Schrijf hier jouw doelen op:

Wist je dat...

stilstaan bij de nadelen voor niemand leuk is? Maar het helpt je wel.

Het helpt je om te zien waarom veranderen goed voor jou is.

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jij kiest jouw weg!

1.4 Voordelen zien van veranderen



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je bespreekt de voordelen van verandering.
- Je bespreekt redenen om te veranderen.
- Je leert welke doelen voor jou extra belangrijk zijn.



Ideeën voor veranderdoelen

Hier zijn voorbeelden van doelen die anderen hebben als ze willen veranderen.

Kruis aan wat bij je past.

- ☐ Minder ruzie hebben
- ☐ Me beter voelen
- ☐ Trots zijn op mezelf
- ☐ Meer geld overhouden
- ☐ Een opleiding doen
- ☐ Beter voor mijn kinderen zorgen
- ☐ Gezonder leven



Wat levert het veranderen van mijn gebruik mij op?

Als ik verander, dan

Nog meer redenen om te veranderen

Wist je dat...

als je weet wat jij écht belangrijk vindt in je leven (je waarden),
het makkelijker wordt om keuzes te maken die daarbij passen?
Veranderen van je gebruik kan dan een logische stap zijn.

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Veranderen geeft nieuwe kansen!

1.5 Belang van veranderen



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je bespreekt wat je belangrijk vindt in het leven.
- Je leert waarom het belangrijk is om te veranderen.
- Je bespreekt hoe belangrijk jij het zelf vindt om te veranderen.



Oefening: kiezen wat belangrijk is

In de groep doen we een oefening. De trainer noemt twee dingen die belangrijk kunnen zijn in het leven (bijvoorbeeld 'eerlijk zijn' of 'gezond leven'). Jij kiest welke van de twee jij op dat moment het belangrijkste vindt en gaat aan die kant staan. Daarna mag je vertellen waarom.



 Hoe belangrijk is veranderen nu voor mij?

In de groep ben je veilig om te delen wat jij wilt.

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jouw waarden wijzen de weg!

1.6 Vertrouwen in verandering



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je praat over hoeveel vertrouwen jij hebt in jouw verandering.
- Je leert hoe je meer vertrouwen kunt krijgen om te veranderen.
- Je leert over 'helpende gedachten' die je daarbij steunen.



Mijn vertrouwen in verandering: teken dit hieronder uit



Wat helpt mij, om meer vertrouwen te krijgen?



Opdracht: mijn kracht gedachten

Welke gedachten geven jou vertrouwen? Kruis aan of schrijf zelf op:

- ☐ Ik heb al eerder moeilijke dingen overwonnen.
- ☐ Ik ben sterker dan ik denk.
- ☐ Ik mag hulp vragen.
- ☐ Elke kleine stap is er één.
- ☐ Ik leer van mijn fouten.

Aanvulling: deze kracht gedachten helpen mij ook

Misschien heb je ook een eigen kracht gedachte. Of een zin die een trainer zei, of iets wat een vriend tegen je zei. Schrijf het op!

Wist je dat...

vertrouwen in jezelf kan groeien? Net als een spier die je traint.
Elke keer als je iets doet dat goed voelt, of als je een klein stapje zet,
wordt je vertrouwen sterker.

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Geloof in jezelf, stap voor stap!

1.7 Plan maken en afsluiting



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je maakt een samenvatting van wat je hebt geleerd en wat je doelen zijn.
- Je presenteert je samenvatting aan de groep.
- Je bespreekt wat er nodig om te veranderen.
- Je maakt een plan voor de korte termijn.
- Je wordt geïnformeerd over de inhoud van de volgende module.



Mijn samenvatting

Ik wil graag mijn gebruik van (middel/gokken/gamen) veranderen.

Ik wil dit veranderen omdat ik

(schrijf hier jouw doel voor de toekomst)

Drank / drugs / gokken / gamen past daar niet bij.

Gebruik is niet goed voor mij, omdat

(noem jouw belangrijkste nadeel van gebruik).

Mijn redenen om te veranderen zijn:

Ik vind het belangrijk om

(noem wat jij belangrijk vindt, jouw waarden)

Als persoon ben ik iemand die

(denk aan de SURPS-vragenlijst, bv. soms snel boos, of juist stil)

Daarom is het voor mij belangrijk om te leren

(bijvoorbeeld rustig blijven, of juist voor mezelf opkomen).

Ik heb (wel/een beetje/veel) vertrouwen dat ik kan veranderen.

Daarom zeg ik tegen mezelf:

(jouw helpende gedachte of kracht gedachte).



Mijn plan voor de komende tijd

Wat ga jij de komende week doen om aan je doel te werken?

Wist je dat...

een plan maken helpt? Als je weet wat je wilt en hoe je dat gaat doen,
is de kans groter dat het lukt.

Jouw samenvatting is een soort schatkaart voor jouw verandering!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jouw plan, jouw kracht!

1.8 Individueel gesprek: plan presenteren aan de vertrouwenspersoon



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je vertelt je samenvatting aan je vertrouwenspersoon.
- Je deelt je plan voor de komende tijd.



Wie is jouw vertrouwenspersoon?

Naam: _____

Waarom heb je hem/haar gekozen?

Wist je dat...

steun van iemand die je vertrouwt heel belangrijk is? Samen sta je sterker.

Je hoeft het niet alleen te doen.



Hoe reageerde jouw vertrouwenspersoon?



Hoe kan deze persoon jou helpen bij jouw herstel?



Aantekeningen



Delen is helen!

2. Module 2 - Middelengebruik

2.1 Verbinding aangaan

Hoe begin ik vandaag?

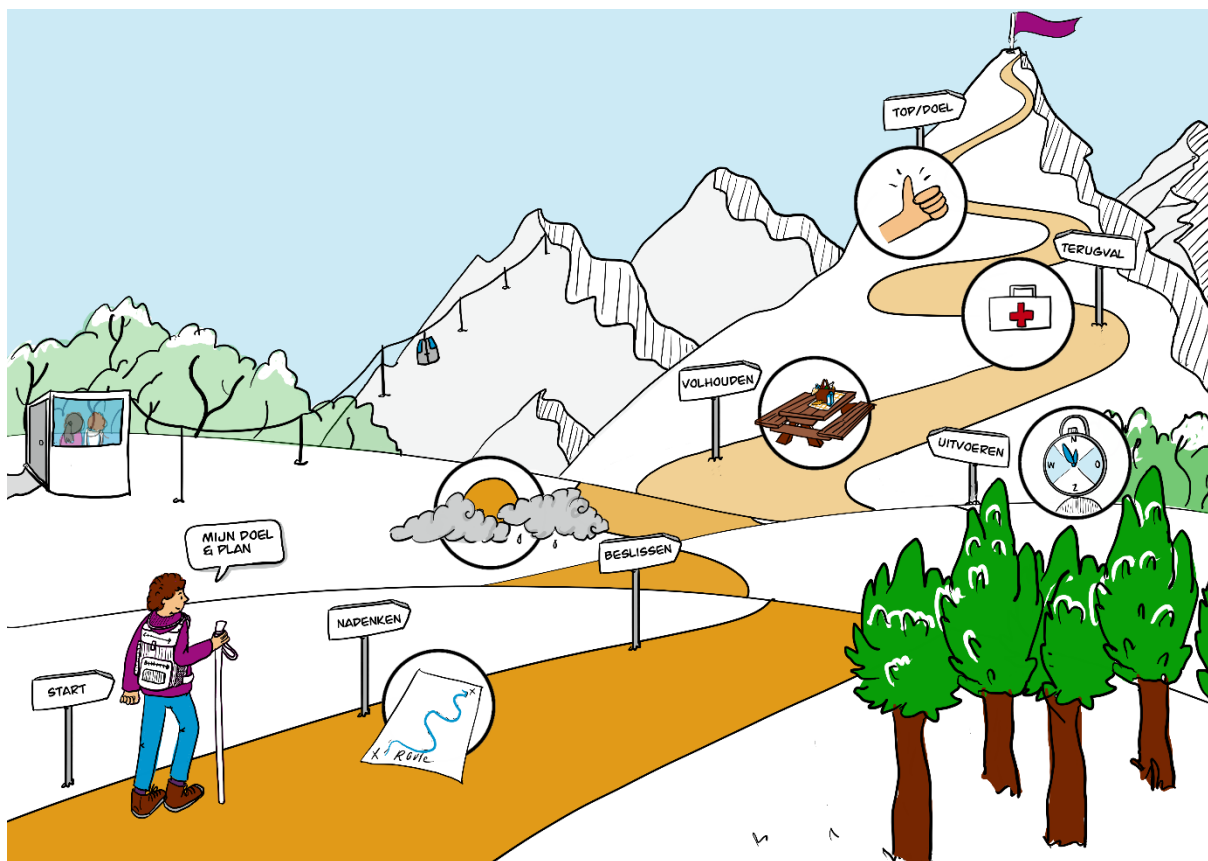
Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:

Leerdoelen van deze keer

- Je hoort wat we in deze module gaan doen.
- Je denkt na over jouw persoonlijke doelen.
- Je kijkt naar wat jou kan helpen (je kwaliteiten).
- Je kijkt ook naar wat moeilijk kan zijn (je valkuilen).



Bekijk de tekening van de bergbeklimmer. Jouw weg om te veranderen is als een berg beklimmen. Jouw doel is de top van de berg. In deze training ontdekken we samen:

- welke 'spullen' jij nodig hebt. Bijvoorbeeld: goede schoenen, een kaart, een helper;
- hoe je de top kunt bereiken.



Mijn doel voor deze training

Wat wil ik bereiken (mijn top van de berg):



Eerdere pogingen om te veranderen

Heb je al eens geprobeerd om minder te gebruiken? Of te stoppen?

Wat ging toen goed?

Wat was toen moeilijk?

Wat heeft jou toen geholpen?

Wat heeft jou toen niet geholpen?

Wat zou jou nu kunnen helpen?



Wat zijn jouw valkuilen?

Valkuilen zijn dingen die het moeilijk maken om te veranderen. Bijvoorbeeld: snel boos worden, of moeilijke plekken opzoeken.

Mijn valkuilen zijn:



Wat zijn jouw kwaliteiten?

Kwaliteiten zijn dingen waar je goed in bent. Ze helpen jou om te veranderen. Bijvoorbeeld: goed kunnen praten, of doorzetten.

Mijn kwaliteiten zijn:

Wist je dat...

Iedereen kwaliteiten heeft? Ook jij! Soms zie je ze zelf niet zo goed.
Je trainer kan je helpen om jouw sterke kanten te ontdekken.

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jouw klim begint nu! Zet 'm op!

2.2 Veiligheid



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze bijeenkomst

- Je leert wat 'zelfcontrolemaatregelen' zijn. Dat zijn dingen die je doet om jezelf te helpen en veilig te blijven.
- Je leert waarom die dingen belangrijk zijn.
- Je weet welke situaties voor jou een risico zijn. Risico betekent: gevaar dat je gaat gebruiken.
- Je leert wat 'stressreacties' zijn. Dat is hoe je lichaam reageert als je stress hebt.
- Je bedenkt zelf dingen die jou helpen om veilig te blijven.



Mijn risicosituaties

Waar was je toen je weer zin kreeg om te gebruiken?

Met wie was je?

Wat deed je toen?



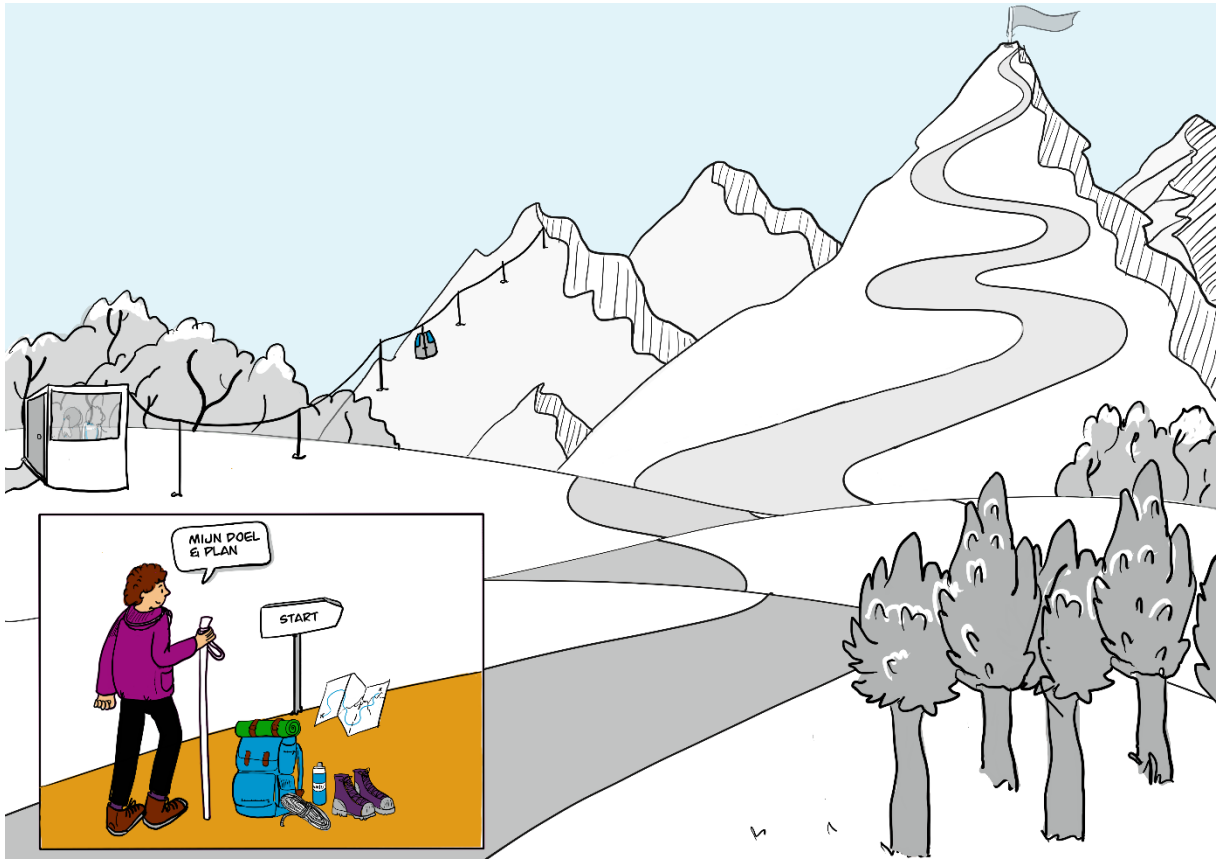
Mijn 'risico-monster'

Wanneer wordt jouw 'risico-monster' wakker?

Wat zijn situaties, plekken of gevoelens die jouw monster wakker maken?



Teken hier jouw 'risico-monster'



Opdracht: mijn veilige acties

Wat kan jij doen om veilig te blijven en niet te gebruiken? Kruis aan of schrijf zelf op:

- ☐ Nee zeggen tegen middelen.
- ☐ Een vriend(in) of begeleider bellen.
- ☐ Weggaan uit een moeilijke situatie.
- ☐ Afleiding zoeken (muziek, wandelen, hobby).
- ☐ Denken aan mijn doelen.
- ☐ Mijn eigen veilig actie: _____

Hoe kun jij jezelf nog meer beschermen tegen gebruik?

Wat ga ik vermijden om veilig te blijven? Vermijden betekent: niet doen, of niet naartoe gaan.

Welke spullen, afspraken of hulpmiddelen helpen mij daarbij? Denk aan de bergbeklimmer: wat het je nodig in je rugzak?



Mijn plan om veilig te blijven

Begin van het terugvalpreventieplan.

- Als alles goed gaat (Groen):
 - Wat doe ik dan om me goed te blijven voelen? _____
- Als ik een beetje spanning voel (Oranje):
 - Hoe merk ik dat? (signalen) _____
 - Wat kan ik dan doen? _____
 - Wie kan mij helpen? _____
- Rood komt de volgende keer.

Wist je dat...

veiligheid de eerste stap is naar verandering? Als jij je veilig voelt, kun je beter leren en groeien. Jouw 'veilige acties' zijn als een schild!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jij kiest voor veilig!

2.3 Anders doen - 1



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

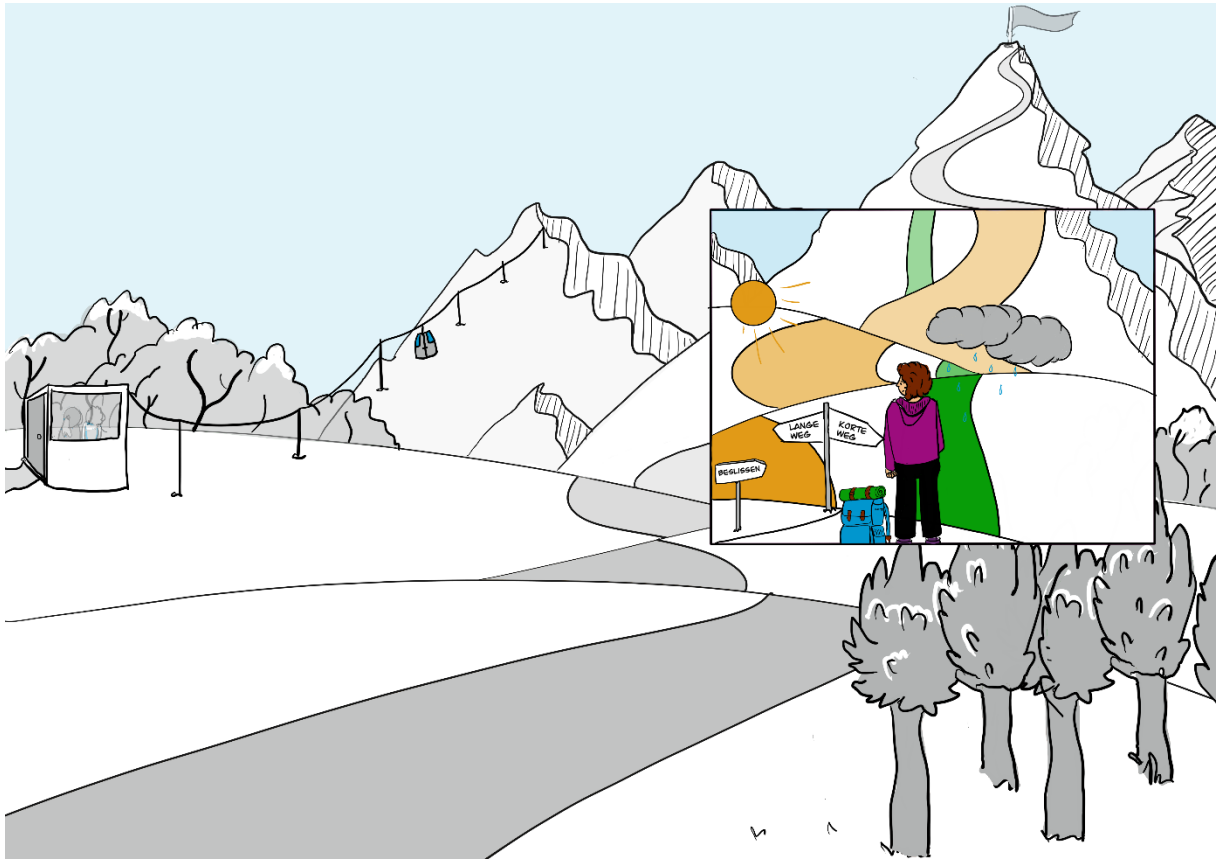
- Je leert meer over 'anders doen'. Dat betekent: nieuwe dingen proberen in plaats van gebruiken.
- Je leert waarom dit belangrijk is.
- Je oefent met 'anders doen'.

Suggestie voor verandering

Ideeën om anders te doen Als je zin hebt om te gebruiken, kun je ook iets anders doen.

Bijvoorbeeld:

- Iemand bellen die je vertrouwt.
- Een stukje gaan wandelen.
- Muziek luisteren.
- Iets doen wat je leuk vindt (hobby).
- Je veilige plek opzoeken (in je hoofd of echt).
- Een ontspanningsoefening doen.
- Opschrijven hoe je je voelt.



Wat kan ik anders doen in moeilijke situaties?

Wat doe ik al? En wat is het effect hiervan?

Wat wil ik graag leren?



Opdracht

Wat ga ik komende week oefenen? Kies één ding dat je anders gaat doen.

Wanneer ga je dit oefenen?

Wist je dat...

nieuwe dingen proberen soms spannend is?

Maar door te oefenen wordt het steeds makkelijker.

Elke keer dat je iets anders doet dan gebruiken, word je sterker!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Probeer iets nieuws, ontdek je kracht!

2.4 Anders doen - 2



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je denkt na over hoe je anders kunt doen in moeilijke situaties.
- Je maakt een lijstje met dingen die JIJ kunt doen.



Vorige keer heb je een oefening gekozen. Hoe is dat gegaan?

Wat heb ik geoefend met nieuw gedrag?

Heeft dit je geholpen?



Soms zijn situaties extra moeilijk. Bijvoorbeeld als iemand je onder druk zet. Of als je je heel rot voelt. Wat kun je dan nog meer doen?



SOS-kaart invullen

Deze kaart is jouw eerste hulp bij moeilijke momenten. Je kunt hem altijd bij je dragen.

Tijdens de bijeenkomsten gaan we deze kaart steeds verder aanvullen.

SOS-kaart

Naam:

.....

Als ik het moeilijk heb, dan zoek ik contact met:

Vul hier de helper in

.....

Mijn veilige plek is:

Vul hier je veilige plek in

.....

Mijn helpende gedachte is:

.....

Mijn redenen om niet te gebruiken zijn:

Noem één tot drie redenen om te stoppen

1.

2.

3.

In plaats van gebruiken zal ik:

Alternatieven voor gebruik

1.

2.

3.

Wanneer ik toch gebruikt heb dan:

.....

.....

Wist je dat...

een SOS-kaart net zo iets is als een spiekbriefje? Het helpt je herinneren wat je kunt doen als je het even niet meer weet. Heel handig!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jouw SOS-kaart, jouw hulpmaatje!

2.5 Belonen



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

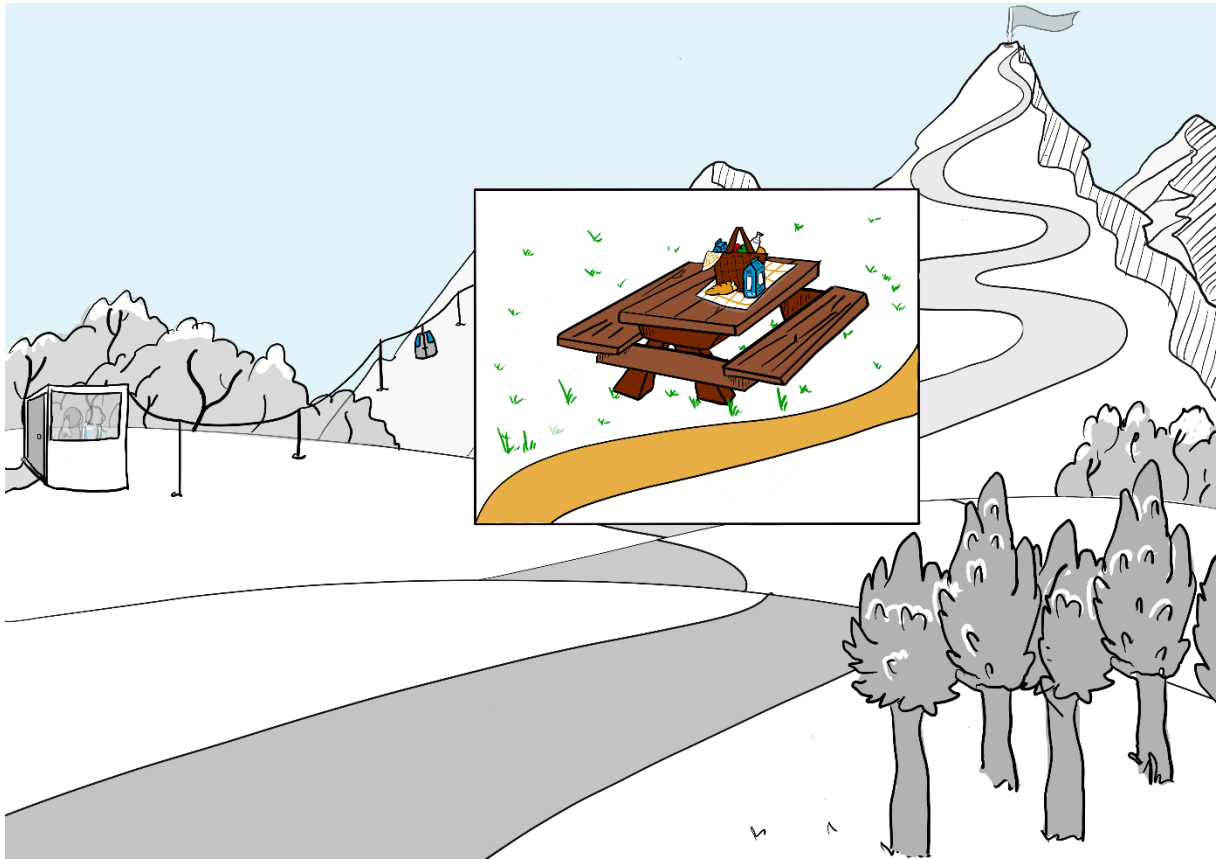
- Je leert waarom belonen belangrijk is.
- Je bedenkt welke beloningen bij jou passen.



Mijn beloningslijst

Wat vind jij leuk om te doen als beloning als je een stapje hebt gezet?

- Kleine beloningen (kost weinig of niets):
 - ☐ Even rust nemen
 - ☐ Een leuk liedje luisteren
 - ☐ Tegen jezelf zeggen: "Goed gedaan!"
 - ☐ Een kopje thee of koffie drinken
 - ☐ Anders, namelijk: _____
- Grotere beloningen (kost soms een beetje geld):
 - ☐ Iets lekkers voor jezelf kopen
 - ☐ Een film kijken
 - ☐ Iets leuks doen met een vriend(in)
 - ☐ Een warm bad nemen
 - ☐ Anders, namelijk: _____



Wat zijn nu fijne beloningen voor mij?

Welke kleine doelen kan ik stellen? Een klein doel is een kleine stap.

Bijvoorbeeld: "Vandaag ga ik 10 minuten wandelen."

Welke beloning hoort hierbij? Koppel aan elk klein doel een kleine beloning.

Doel	Beloning

Tip: Er zijn apps voor je telefoon die je kunnen helpen. Bijvoorbeeld apps die bijhouden hoeveel dagen je niet gebruikt hebt. Of apps die laten zien hoeveel geld je bespaart. Vraag je trainer of begeleider als je hier meer over wilt weten. (Let op: niet iedereen heeft een telefoon of kan apps gebruiken. Praat hierover met je trainer.)



Opdracht

Bespreek na deze bijeenkomst je doelen en de voor jou passende beloning met je helper.

Wist je dat...

beloningen werken als een soort applaus voor jezelf? Als je jezelf beloont voor iets goed, wil je dat goede vaker doen!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jij verdient een applaus! Beloon jezelf!

2.6 Kracht gedachten



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je leert dat je gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar te maken hebben.
- Je leert wat 'kracht gedachten' zijn.
- Je bedenkt welke kracht gedachten JOU kunnen helpen.



Gedachten, gevoelens en gedrag

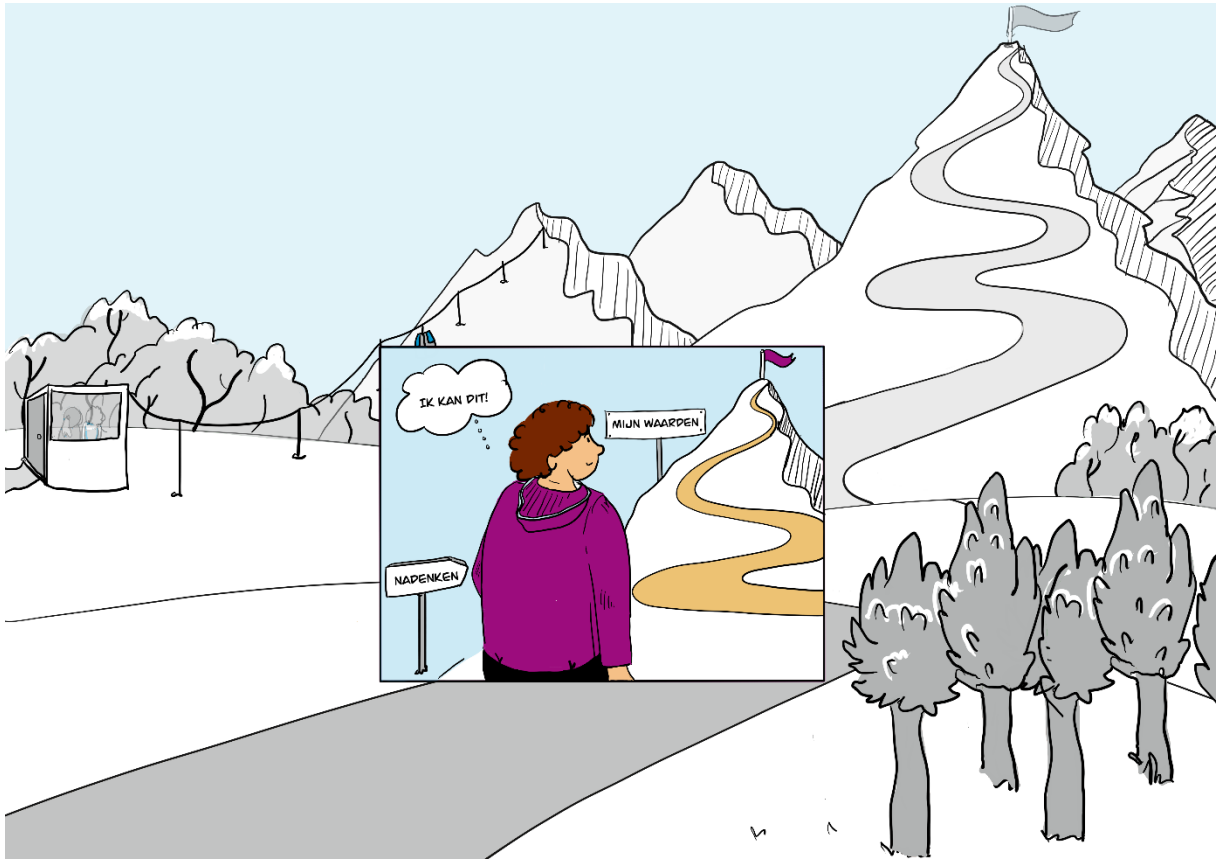
Wat je denkt, bepaalt vaak hoe je je voelt. En hoe je je voelt, bepaalt vaak wat je doet.

- Denk je iets fijns? Dan voel je je vaak blij. En doe je misschien iets leuks.
- Denk je iets vervelends? Dan voel je je vaak rot. En doe je misschien iets wat niet goed is.



Wat denk ik vaak in moeilijke momenten?

Welke gedachten heb jij als je het moeilijk hebt? Gedachten die ervoor zorgen dat je misschien gaat gebruiken? Schrijf ze hier op:



Mijn kracht gedachten

Kracht gedachten geven je kracht. Ze helpen je om je beter te voelen. En ze helpen je om niet te gebruiken. Welke helpende gedachten passen bij jou?

Welke gedachte wil ik proberen te onthouden? Welke kracht gedachte is voor jou het sterkst?



Opdracht: SOS-kaart aanvullen

Vul je SOS-kaart aan met jouw kracht gedachten.

Wist je dat...

jij de baas bent over je gedachten? Je kunt leren om niet helpende gedachten om te buigen naar gedachten die jou wél helpen. Dat is als een spier trainen!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Denk positief, voel je sterk!

2.7 Noodmaatregelen



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



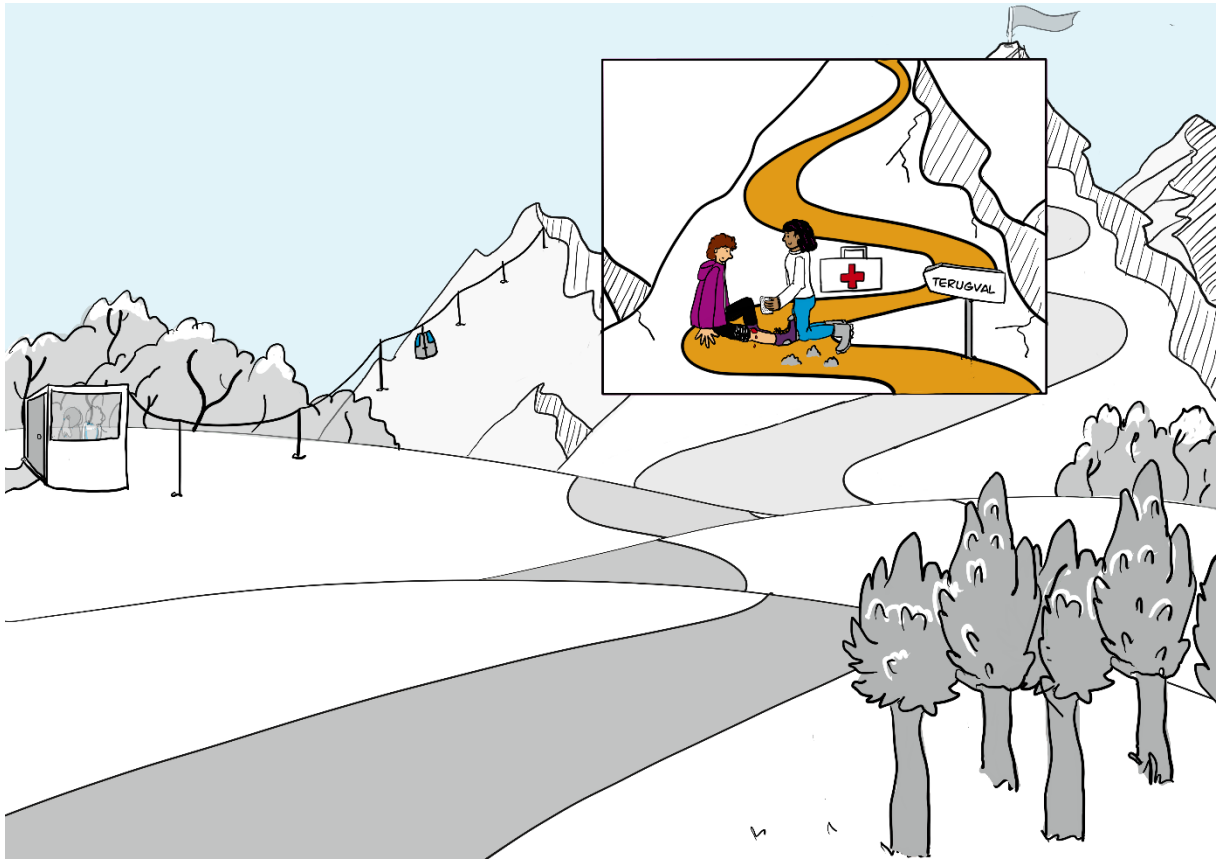
Leerdoelen van deze keer

- Je leert het verschil tussen een 'uitglijder' en een 'terugval'.
- Je weet beter wat je kunt doen als je toch weer gebruikt.



Uitglijder of terugval?

Denk aan de bergbeklimmer: een *uitglijder* is als struikelen over een steen. Het is jammer, maar je kunt weer opstaan, een pleister plakken (je SOS-kaart gebruiken!) en verder klimmen. Een *terugval* is als je een stukje van de berg afglijdt. Dan heb je misschien meer hulp nodig om weer op weg te gaan, maar je bent niet helemaal terug bij het begin."



Wat is voor mij een uitglijder? En wat is een terugval?

Een uitglijder is bijvoorbeeld:

Een terugval is bijvoorbeeld:

Wat helpt mij bij een uitglijder? (Zodat het geen terugval wordt)

Wie kan ik bellen of vragen als het echt misgaat (bij een terugval)?

1. Naam: _____ Tel: _____

2. Naam: _____ Tel: _____



Opdracht: SOS-kaart aanvullen

Vul op je SOS-kaart in wat je doet als je toch gebruikt hebt.

Wist je dat...

een uitglijder een leermoment kan zijn? Je bent niet terug bij af.
Het belangrijkste is dat je weer opstaat en hulp zoekt als dat nodig is!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Vallen mag, opstaan is kracht!

2.8 Keuzemodule



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Vandaag kiezen we zelf wat we gaan doen.
- Misschien wil je iets herhalen wat je moeilijk vond.
- Of misschien wil je een onderwerp verder oefenen.
- De trainers helpen je kiezen wat goed is voor jou en de groep.



Wat wil ik vandaag herhalen of extra oefenen?

Schrijf hier op waar jij vandaag aan wilt werken:

Wat neem je hieruit mee?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan dat je helpt?

Vul je SOS-kaart verder aan!

Misschien heb je vandaag iets nieuws geleerd voor op je SOS-kaart.

Wist je dat...

herhalen helpt om dingen beter te onthouden en te kunnen?

Net als bij sporten: hoe vaker je oefent, hoe beter je wordt!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Oefening baart kunst, jij kunt dit!

2.9 Alles op een rij en verder kijken



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je maakt je SOS-kaart (bijna) af met alles wat je hebt geleerd.
- Je deelt met de groep wat jou heeft geholpen. Je leert van elkaar.
- Je hoort wat we in de volgende module (module 3) gaan doen.



Mijn SOS-kaart afmaken

Pak je SOS-kaart erbij. Kijk naar alles wat je hebt ingevuld in de vorige trainingen.

Wat wil je nog toevoegen?

Wat wil je veranderen?



Opdracht

Je krijgt van de trainer een lege SOS-kaart. Neem alles wat je hebt ingevuld in de vorige trainingen over op deze kaart.

Maak je SOS-kaart zo dat hij jou het beste helpt. Je mag ook tekenen of kleuren op je kaart als je dat wilt. Maak hierbij ook gebruik van je hebt meegenomen zoals foto's, afbeeldingen, teksten enzovoort.



Delen met de groep

Laat jouw SOS-kaart zien aan de groep (als je dat wilt). Vertel wat voor jou belangrijk is op de kaart. Luister naar de anderen. Misschien hebben zij goede tips voor jou. En jij voor hen!

Vooruitkijken naar module 3

De trainers vertellen wat we in module 3 gaan doen. Module 3 heet: Oefenen en doen.

Welke dingen vind jij nog moeilijk?

Waar wil jij nog mee oefenen in module 3? Schrijf het hier op:

Wist je dat...

jouw SOS-kaart een supersterk hulpmiddel is? Het is jouw persoonlijke plan voor moeilijke momenten. Wees er trots op!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Goed voorbereid, sterk vooruit!

2.10 Individueel gesprek: betrekken van de vertrouwenspersoon



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je vertelt wat je geleerd hebt aan je vertrouwenspersoon.
- Je presenteert je SOS-kaart aan je vertrouwenspersoon.



Wie is jouw vertrouwenspersoon?

Naam: _____

Waarom heb je hem/haar gekozen?

Wist je dat...

steun van iemand die je vertrouwt heel belangrijk is? Samen sta je sterker.

Je hoeft het niet alleen te doen.



Hoe reageerde jouw vertrouwenspersoon?



Hoe kan deze persoon jou helpen bij jouw herstel?



Aantekeningen



Delen is helen!

3. Module 3 - Oefenen en doen

3.1 Vertrouwen opbouwen

Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:

Leerdoelen van deze keer

- Je hoort wat we in deze laatste module gaan doen.
- Je leert hoe je meer vertrouwen kunt krijgen om te veranderen. We doen dit door te kijken naar:
 - wanneer krijg jij zin om te gebruiken?
 - hoe kun je daar anders mee omgaan?

Over verlangen

In deze training praten we over 'verlangen' of 'zin' om te gebruiken. Misschien noem jij het anders. Bijvoorbeeld 'trek' of 'drang'. Dat is allemaal oké. Gebruik het woord dat bij jou past. De trainers doen dat ook.

Opdracht: situaties onder de loep

Wanneer krijg jij zin om te gebruiken? Schrijf eens een situatie op:

- Wat gebeurde er net daarvoor? (Situatie): _____
- Wat dacht je toen? (Gedachten): _____
- Wat voelde je toen? (Gevoelens): _____
- Wat deed je toen? (Gedrag, bv. gebruiken): _____
- Wat was het gevolg? (Wat leverde het op, wat gebeurde er daarna): _____

Om nog eens te herhalen: welke situaties geven zin om te gebruiken?

Hoe herken jij die zin (drang)? Of herken je die zin niet? Is het gebruik meer een gewoonte? Of iets wat je doet zonder na te denken?

Wat merk jij aan jezelf in die situaties? Bijvoorbeeld: onrustig, zweten, bepaalde gedachten.

Wist je dat...

iedereen wel eens zin heeft in iets wat misschien niet goed is? Zoals te veel snoepen. Zin in gebruik is ook zo iets. Je kunt leren om die zin te herkennen en er ander mee om te gaan!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Je leert jezelf steeds beter kennen!

3.2 Vertrouwen opbouwen en omgaan met verlangen



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je leert hoe je meer vertrouwen kunt krijgen om te veranderen.
- Je leert hoe je kunt omgaan met 'verlangen' (zin om te gebruiken).



Wat heb ik geleerd over verlangen?

Wat weet je nog van de vorige keer?



Wat helpt mij, als ik verlangen voel?

Denk bijvoorbeeld aan:

- Iets anders gaan doen.
- Praten over hoe je je voelt.
- Denken aan waarom je wilt veranderen.
- Hulp vragen.

Wat helpt jou?

1. _____
2. _____
3. _____



Oefenen met anders doen

Hou de komende week je momenten van verlangen (zin) bij. Oefen met anders reageren dan je gewend bent.

Momenten van verlangen	Wat deed ik anders? (nieuw gedrag, gedachten / gevoelens)

Wanneer had ik zin? Wat gebeurde er?	Wat dacht ik? Wat voelde ik? Wat deed ik (anders)?

Wist je dat...

verlangen vaak vanzelf minder wordt als je er niet aan toegeeft? Het is als een golf die ook weer wegspoelt. Oefenen helpt je om die golf voorbij te laten gaan zonder te gebruiken!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:

 Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jij ben sterker dan je zin!

3.3 Verlangen en toestemmingsgedachten

Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:

Leerdoelen van deze keer

- Je leert herkennen wat 'verlangengevoelens' zijn.
- Je leert hoe je gedachten daarbij werken.
- Je merkt wat die gedachten met je doen.

De golf van verlangen

Verlangen (trek) voelt vaak als een golf. Het begint klein, wordt sterker en sterker, bereikt een top, maar zakt daarna ook weer weg – zelfs als je niet gebruikt!



Welke gedachten maken de zin om te gebruiken groter?

Dit noemen we 'toestemmingsgedachten'. Ze geven je als het ware toestemming om te gebruiken. Bijvoorbeeld: "Ach, eentje kan geen kwaad." Of: "Ik heb het verdiend." Welke van deze gedachten heb jij wel eens?



Helpende gedachten

Wat kun je denken, om jezelf te helpen stoppen? Dit zijn 'helpende gedachten'.

Bijvoorbeeld: "Ik weet dat ik me daarna slechter voel." Of: "Ik ben sterk genoeg om dit niet te doen." Welke helpende gedachten heb jij?



We oefenen in de groep met toestemmingsgedachten en helpende gedachten.

Wat werkte goed in de oefeningen in de groep?



Oefenen met helpende gedachten of gedrag

Let de komende week op als je zin (verlangen) voelt. Welke gedachten heb je dan? Oefen met jouw helpende gedachten. Of doe iets anders dan gebruiken.

Wist je dat...

toestemmingsgedachten heel sluw kunnen zijn? Ze proberen je over te halen.
Maar jij kunt leren om ze te herkennen en er niet meer naar te luisteren!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jij kiest welke gedachten wint!

3.4 Gedachtenstop en kracht gedachten



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je leert wat de 'gedachtestop' is en hoe je die gebruikt.
- Je oefent met het zeggen van helpende kracht gedachten. Zo maak je negatieve gedachten minder sterk. En kun je zin (verlangen) om te gebruiken weerstaan.



Welke niet-helpende gedachten wil ik stoppen?

Niet-helpende gedachten maken dat je je rot voelt. Of zin krijgt om te gebruiken.

Schrijf ze hier op:

Wat zijn jouw kracht gedachten?

Kracht gedachten geven je juist een goed gevoel. Schrijf drie gedachten op:

1.

2.

3.

De gedachtestop

Als je merkt dat je vastzit in negatieve gedachten:

1. Zeg in jezelf of hardop: "STOP!"
2. Haal even diep adem.
3. Vervang de negatieve gedachte door een kracht gedachte. Dit helpt om je gedachten te onderbreken.



Oefenen met de gedachtestop

Let de komende week op je negatieve gedachten. Als je er één merkt:

1. Zeg "STOP!"
2. Kies een kracht gedachte die jou helpt.
3. Schrijf hieronder een voorbeeld op van hoe je geoefend hebt:

Negatieve gedachte: _____

Kracht gedachte die ik koos: _____

Hoe voelde dat? _____

Wist je dat...

je de gedachtestop overal kunt gebruiken? Niemand hoeft het te merken.

Het is een krachtig hulpmiddel dat je altijd bij je hebt!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



STOP negatief, START positief!

3.5 Emoties herkennen en ontspanningstechnieken

✓ Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:

i Leerdoelen van deze keer

- Je leert je emoties (gevoelens) beter herkennen.
- Je begrijpt waarom sterke gevoelens soms zin in gebruik geven.
- Je oefent met ontspanningsoefeningen. Zo kun je zin (verlangen) om te gebruiken minder maken.

Opdracht: mijn emotie-thermometer



Hoe heftig is jouw gevoel nu?

Geef het aan op de thermometer (0 = geen last, 10 = heel veel last).

Welke gevoelens zorgen bij jou voor meer zin in gebruik? Vooral als ze hoog op de thermometer staan?



Welke gevoelens herken je bij jezelf?

Blij, boos, bang, bedroefd, zenuwachtig, rustig, etc.

Wat doet stress met mij?

Stress is spanning. Hoe merk jij dat je spanning hebt? Bijvoorbeeld: buikpijn, hoofdpijn, snel boos, onrustig.



Welke ontspanningsoefeningen werken voor mij?

Kruis aan wat jou helpt, of wat je wilt proberen

- ☐ Rustig ademen: langzaam in, langzaam uit.
- ☐ Je spieren even aanspannen en weer loslaten.
- ☐ Luisteren naar rustige muziek.
- ☐ Een warm bad of douche nemen.
- ☐ Even naar buiten gaan.
- ☐ Denken aan een fijne, rustige plek.
- ☐ Iets met je handen doen (tekenen, knutselen).
- ☐ Mijn eigen ontspanningsoefening: _____



Oefenen met ontspanningstechnieken

Probeer de komende week elke dag een ontspanningsoefening te doen die bij jou past.

Welke kies je? _____

Wist je dat...

ontspannen net zo iets is als het opladen van een batterij? Als je ontspannen bent, heb je meer energie om met moeilijke dingen om te gaan!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Rust in je lijf, rust in je hoofd!

3.6 Emotionele beleving duiden en oplossingen bedenken



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je leert je gevoelens (emoties) beter begrijpen.
- Je leert hoe je een probleem kunt omschrijven.
- Je leert hoe je oplossingen kunt bedenken.
- Je oefent met hulp vragen.



Wat is een probleem voor jou?

Een probleem is iets waar je last van hebt. Iets wat je wilt veranderen. Wat is op dit moment een probleem voor jou? Schrijf het kort op:



Welke lastige gevoelens wil je aanpakken?

Welke gevoelens horen bij jouw probleem? (Bijvoorbeeld: boos, verdrietig, bang, zenuwachtig)



Wat zijn jouw oplossingen?

Denk na over jouw probleem. Welke oplossingen kun je bedenken? Schrijf ze allemaal op. Ook oplossingen die misschien een beetje gek lijken.

1. _____
2. _____
3. _____

Welke oplossing lijkt jou nu het beste om te proberen?



Stop-Denk-Doe

- **Stop:** Neem even de tijd. Sta stil bij het probleem.
- **Denk:** Wat is precies het probleem? Zeg het in je eigen woorden.
- **Doe:** Wat kun je doen om het op te lossen?

De vijf stappen om een probleem op te lossen

1. **Stop!** Word rustig. Neem de tijd om na te denken.
2. **Praat** jezelf moed in! Zeg tegen jezelf: "Iedereen heeft wel eens een probleem. Ik kan dit oplossen."
3. **Kijk!** Wat is het probleem precies? Zeg het in je eigen woorden.
4. **Bedenk oplossingen!** Hoeveel verschillende oplossingen kun je bedenken?
5. **Doe!** Kies de beste oplossing. Probeer die oplossing uit.



Hulp vragen

Soms kun je een probleem niet alleen oplossen. Dan is het goed om hulp te vragen.

Wie zou jou kunnen helpen met jouw probleem?

Hoe ga je die persoon om hulp vragen? Wat zeg je dan?



Oefenen met hulp vragen

In de groep gaan we oefenen we met hulp vragen in een rollenspel.



Probeer de komende week hulp te vragen als je ergens moeite mee hebt.

Aan wie ga je hulp vragen? _____

Wat ga je vragen? _____

Wist je dat...

hulp vragen een teken van kracht is? Het betekent dat je goed voor jezelf zorgt.
Iedereen heeft wel eens hulp nodig!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jij bent een kei in oplossingen bedenken!

3.7 Weigeren van middelen in sociale situaties



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je oefent met 'Nee' zeggen tegen middelen (alcohol, drugs). Vooral als je met andere mensen bent.
- Je leert hoe je beter kunt omgaan met druk van vrienden of familie. Druk betekent: als anderen willen dat je iets doet wat jij niet wilt.



Wanneer is het echt moeilijk om 'Nee' te zeggen?

In welke situaties vind jij het moeilijk om 'Nee' te zeggen tegen middelen?

Waarom is dat moeilijk voor jou?

Wat kan ik dan zeggen of doen?

 Hoe zeg je 'Nee' tegen middelen?

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.

 Oefenen met 'Nee' zeggen

We oefenen met 'Nee' zeggen in de groep met een rollenspel.



Wat werkte goed in het rollenspel in de groep?

Wist je dat...

'Nee' zeggen een recht is? Jij beslist over jouw lijf en jouw keuzes.
Oefenen met 'nee' zeggen maakt je zelfverzekerder!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jou 'Nee' is een krachtig woord!

3.8 'Nee' zeggen in lastige situaties



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je oefent met 'Nee' zeggen tegen middelen in extra lastige situaties.
- Je leert beter omgaan met druk van bijvoorbeeld dealers.



Oefenen met 'Nee' zeggen

In de groep praten we hierover en doen we een rollenspel.

Wat vond ik moeilijk aan het oefenen met 'Nee' zeggen tegen een dealer?

Wat werkte wel, of hielp juist?

Wat kan ik doen als ik weer in zo'n situatie kom?



Tips: 'Nee' zeggen tegen een dealer

- 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.

Wist je dat...

jouw veiligheid het allerbelangrijkste is? In gevaarlijke situaties is het oké om zo snel mogelijk weg te gaan. Je hoeft geen uitleg te geven!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jij kiest voor veilig, altijd!

3.9 Terugvalpreventie



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je leert herkennen wanneer het moeilijk met je gaat. Dit zijn signalen of waarschuwingen.
- Je bedenkt wat je kunt doen om te zorgen dat het niet erger wordt. Dit helpt om een terugval te voorkomen.
- Je schrijft deze dingen op jouw terugvalpreventiekaart.



Jouw terugvalpreventiekaart

Deze kaart helpt jou. Hij is anders dan je SOS-kaart. Je SOS-kaart is voor als je direct hulp nodig hebt in een crisis. Je terugvalpreventiekaart helpt je om een crisis te *voorkomen*. Je schrijft op hoe je merkt dat het minder goed gaat. En wat je dan kunt doen.

Welke signalen wijzen erop dat het moeilijk gaat met mij? Signalen zijn dingen die je merkt aan jezelf, aan je gevoel, of aan wat je doet.



Wat kan ik doen om een terugval te voorkomen?



Wat zet ik op mijn terugvalkaart?

- **Fase Groen:** Het gaat goed met mij.
 - Hoe merk ik dat? (Signalen): _____
 - Wat doe ik om me goed te blijven voelen?: _____
- **Fase Oranje:** Pas op! Het gaat minder goed. (Risico op uitglijden)
 - Hoe merk ik dat? (Signalen): _____
 - Wat kan ik dan meteen doen?: _____
 - Wie kan mij helpen?: _____
- **Fase Rood:** Nood! Het gaat slecht. (Risico op terugval)
 - Hoe merk ik dat? (Signalen): _____
 - Wat moet ik dan meteen doen? (Noodplan): _____
 - Wie moet ik bellen of waarschuwen?: _____

Wist je dat...

jij steeds beter wordt in het herkennen van jouw eigen signalen? Hoe beter je ze herkent, hoe sneller je iets kunt doen om een terugval te voorkomen.

Jij bent de expert van jezelf!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:



Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jouw plan, jouw houvast!

3.9 Keuzemodule



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Vandaag kiezen we zelf wat we gaan doen.
- Misschien wil je iets herhalen wat je moeilijk vond.
- Of misschien wil je een onderwerp verder oefenen.
- De trainers helpen je kiezen wat goed is voor jou en de groep.



Wat wil ik vandaag herhalen of extra oefenen?

Schrijf hier op waar jij vandaag aan wilt werken:



Wat heb ik hieruit gehaald?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan dat je helpt?

Misschien heb je vandaag iets nieuws geleerd voor op je kaarten

Vul je SOS-kaart en Terugvalpreventiekaart verder aan!

Wist je dat...
herhalen super nuttig is?
Elke keer als je iets opnieuw bekijkt of oefent, leer je het een beetje beter!

Wat heb ik geleerd?

Wat heb je vandaag geleerd of gedaan? Kort opschrijven:

 Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Oefenen maakt sterk!

3.10 Evaluatie en afsluiting



Hoe begin ik vandaag?

Hoe voel ik mij nu...? (kruis aan wat past)



Waar denk ik aan? Kort opschrijven:



Leerdoelen van deze keer

- Je kijkt terug op de hele training.
- Je praat over wat je hebt geleerd en hoe je bent gegroeid.
- We sluiten de training samen goed af.



Opdracht: terugblik op deze training

Beantwoord voor jezelf (en deel in de groep als je wilt):

Wat vond je fijn aan de training?

Wat vond je minder fijn aan de hele training?

Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd?

Heb je nog tips voor de trainers of voor de training?

Hoe ga ik verder oefenen na deze training?

Wat wil ik mezelf meegeven als 'boodschap' of tip?

Wist je dat...

je heel trots mag zijn op jezelf? Je hebt de hele training meegedaan en veel geleerd. Dit is een grote stap op jouw weg!
En onthoud: leren en groeien gaat je hele leven door.



Certificaat en afsluiting

Je ontvangt vandaag een certificaat omdat je hebt meegedaan aan de training. Daarna sluiten we gezellig samen af.

Hoe voel je je vandaag nu de training is afgelopen? Kort opschrijven:

☒ Hoe voel ik mij nu, na de training? (kruis aan wat past)



Jij hebt het gedaan! Een nieuw begin!