

Alcohol en drugs & de gehandicaptenzorg

Hoe ga ik ermee aan de slag?
Nina De Paepe – Stafmedewerker VAD

HALLO DAAR!
WIE BEN JIJ?

Waarover hebben we het in deze sessie?

- ▶ Middelengebruik en beperking $1+1=3$
- ▶ Hoe ziet de gehandicaptenzorg er uit?
- ▶ Wat kan helpen?

Middelengebruik en beperking

$$1+1=3$$

Wat is het probleem?

Wat is een verstandelijke beperking?

Een verstandelijke beperking verwijst naar functioneringsproblemen die worden gekenmerkt door significante beperkingen in zowel het intellectuele functioneren als het adaptieve gedrag dat tot uitdrukking komt in conceptuele, sociale en praktische vaardigheden.

O.b.v. IQ: 4 niveaus van verstandelijke beperking

IQ niveau	Mate van verstandelijke beperking
50/55 - 70	Licht
35/40-50/55	Matige
20/25 - 35/40	Ernstig
20/25 of lager	Diep

Mensen met een beperking
vormen een risicogroep voor
problematisch gebruik.

Maatschappelijke tendensen

```
graph TD; A[Maatschappelijke tendensen] --> B[doelgroep meer in aanraking met middelen]; B --> C[gebruik leidt sneller en vaker tot problemen]; C --> D[stijgend aantal in VAPH-sector & verslavingszorg]; D --> E[nood aan aangepaste methodieken];
```

doelgroep meer in aanraking met middelen

gebruik leidt sneller en vaker tot problemen

stijgend aantal in VAPH-sector & verslavingszorg

nood aan aangepaste methodieken

Mens



Middel



Milieu

Risicofactoren voor gebruik



Psychisch

Lichamelijk

Sociaal-maatschappelijk

Psychische risicofactoren

- ▶ Beperkte kennis over middelen, effecten en gevolgen.
- ▶ Moeizaam oorzaak/gevolg denken.
- ▶ Moeite met probleemdetectie en -erkenning en oplossingsgericht handelen.
- ▶ Moeite met zelfcorrectie.
- ▶ De emotionele ontwikkeling.
- ▶ Grote gevoeligheid voor sociale beïnvloeding
- ▶ Psychiatrische problemen.



Lichamelijke risicofactoren

- ▶ Grotere gevoeligheid voor lichamelijke effecten van gebruik omwille van lichamelijke klachten en aandoeningen
- ▶ Interactie met medicatie: gebruik kan grotere/onverwachte gevolgen hebben



Sociaal maatschappelijke risicofactoren

- ▶ Sociale druk
- ▶ Sociale norm
- ▶ Opvoeding
- ▶ Eenzaamheid en sociaal isolement
- ▶ Beschikbaarheid van middelen
- ▶ Chronische stress
- ▶ Risicofactoren samenhangend met de leefsituatie



Gevolgen van gebruik bij mensen met een beperking

- ▶ Lagere drempel voor middelengerelateerde problemen
- ▶ Grotere invloed op levensdomeinen
- ▶ Positieve gevolgen niet vergeten
- ▶ 3 domeinen:
 - ▶ Lichamelijk
 - ▶ Psychisch
 - ▶ Sociaal maatschappelijk

Lichamelijke gevolgen

- ▶ Neveneffecten middel
- ▶ Lichamelijke risico's gebruikswijze
- ▶ Verergeren van bestaande klachten door gebruik/ontwenning
- ▶ Onvoldoende aandacht voor lichamelijke klachten door werking van verdovende middelen
- ▶ Verminderd werken van medicijnen
- ▶ Versterken van de werking van middelen door (bij)werkingen van medicijnen

Psychische gevolgen KT

- ▶ Impulsiever, vaker geneigd tot grensoverschrijdend of agressief gedrag
- ▶ Overreageren
- ▶ Ongewenste effecten
- ▶ Verergeren psychiatrische problemen



Psychische gevolgen LT

- ▶ Overwaardering van gebruik
- ▶ Negatief zelfbeeld
- ▶ Gebrek aan vertrouwen in anderen.
- ▶ Ontkenning of stiekem gebruik
- ▶ Antisociaal gedrag



Sociaal maatschappelijke gevolgen

- ▶ Relationele problemen, verlies van vriendschappen, werkloosheid, afgebroken schoolcarrière, sociaal isolement, financiële problemen en problemen met justitie
- ▶ Problemen in groep
 - ▶ Andere cliënten storen zich
 - ▶ Angst voor kopieergedrag
 - ▶ Druk op werkrelatie



Over hoeveel mensen gaat het?

- ▶ Kans op gebruik \leq algemene populatie

Nederlands onderzoek:

- ▶ 97% van mensen met een licht verstandelijke beperking gebruikte ooit alcohol en/of tabak, 50% illegale middelen (cannabis)
- ▶ Actuele gebruik: 62% rookt, 64% drinkt alcohol, 15% gebruikte cannabis, 1% stimulerende middelen

Over welke middelen gaat dit?

Vlaams onderzoek (Hogent/To et al., 2014):

- ▶ Alcohol, cannabis en cocaine
- ▶ Mannelijk, <35 jaar, lvb en zelfstandig wonen
- ▶ Polydruggebruik

Hoe ziet de gehandicaptenzorg er uit?

Weten waar je naartoe gaat (letterlijk)

Gehandicaptenzorg

VAPH = organisatie

VAPH= sector

- ▶ Biedt ondersteuningsvormen op het vlak van wonen, begeleiding en opvang bij verschillende zorgaanbieders
- ▶ Recent oiv vermaatschappelijking van de zorg in VAPH: perspectiefplan 2020 (obv VN verdrag rechten van personen met een handicap, nadruk inclusie en regie van eigen leven): wijziging van organisatie van de zorg

Wat is de ondersteuningsnood?



dienst ondersteuningsplan

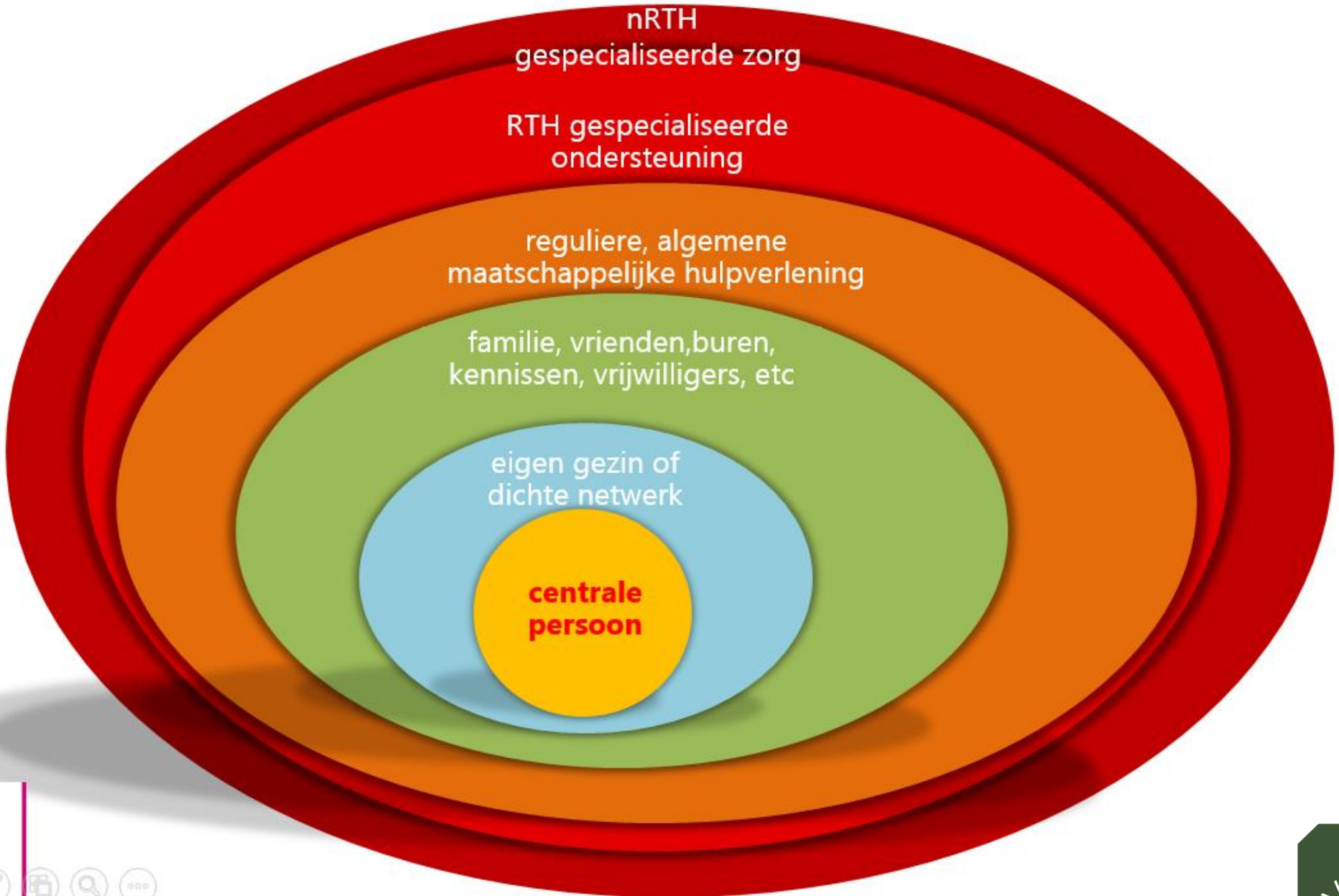
De ondersteuningsnood bepalen

DOP brengt het volgende in kaart:

- ▶ de vragen, wensen en ondersteuningsnoden die er zijn, in kaart brengen;
- ▶ bevragen wat men zelf kunt doen, of en waar het gezin kan ondersteunen;
- ▶ gepaste ondersteuning zoeken binnen de buurt, eerstelijnsdiensten, gespecialiseerde diensten;
- ▶ een ondersteuningsplan opmaken;
- ▶ ervoor zorgen dat uw ondersteuningsplan opgevolgd wordt.

Mogelijke ondersteuning binnen de VAPH

Nieuw ondersteuningsmodel



Rechtstreeks toegankelijke hulp



Vlaanderen
is welzijn

VAPH

VLAAMS AGENTSCHAP VOOR
PERSONEN MET EEN HANDICAP

Rechtstreeks toegankelijke hulp (RTH)

- ▶ Rechtstreeks toegankelijke hulp (RTH) is beperkte, handicapspecifieke ondersteuning voor wie af en toe hulp nodig heeft.
- ▶ Zonder aanvraag
- ▶ 3 vormen:
 - ▶ begeleiding (ind gesprekken)
 - ▶ dagopvang (zinnvolle dagbesteding)
 - ▶ verblijf (tijdelijk)
- ▶ Meer info: folder RTH
(<http://www.vaph.be/vlafo/view/nl/7787683-Rechtstreeks+toegankelijke+hulp.html>)

Niet rechtstreeks toegankelijke hulp (NRTH) - wonen en opvang

- ▶ Thuisbegeleiding (pedagogische en psychosociale ondersteuning)
- ▶ Zorgaanbieders:
 - ▶ FAM - flexibel aanbod meerderjarigen
 - ▶ MFC - multifunctioneel centrum voor minderjarigen
- ▶ Verleden: erkenning diensten voor verschillende ondersteuningsmogelijkheden/zorgvormen: (semi-) internaten, tehuizen voor werkenden en niet-werkenden, dagcentra, beschermd en begeleid wonen...
- ▶ NU: meer ondersteuning op maat, meer ruimte om te onderhandelen welke ondersteuning de gebruiker wenst en waar en wanneer deze zal worden geboden, meer combinatiemogelijkheden

- ▶ Vragen kunnen uit al deze zorgvormen komen: grote diversiteit in doelgroepen, vragen en noden...
- ▶ Materialen zijn voor alle zorgvormen bruikbaar
- ▶ Op maat werken is van belang - VAD biedt blauwdruk, maar aanpassingen zijn steeds nodig

Welke netwerken zijn
relevant voor een LOGO?

- ▶ Dienst ondersteuningsplatform - in elke provincie

<http://www.dienstondersteuningsplan.be>

- ▶ Provinciale kantoren VAPH

<http://www.vaph.be/vlafo/view/nl/11052450-Waar+vindt+u+ons.html>

- ▶ Regionale kenniskringen - in elke provincie - contactgegevens via Annelies Ven (Kennisplein)

VLAAMSE REGIEGROEP MIDDELENGEBRUIK EN BEPERKING

- ▶ Trekkers: VAD en Kennisplein
- ▶ Afstemming
- ▶ Samenwerking
- ▶ Netwerking
- ▶ Kennisverbreding: (inhoudelijke) expertise delen
- ▶ Vinger aan de pols

Welk ondersteuningsmateriaal is er beschikbaar?

VAD-aanbod



**MIDDELENGEBRUIK
EN VERSTANDELIJKE
BEPERKING**

EEN FOLDER VOOR
HULPVERLENERS UIT DE
VERSLAVINGSZORG



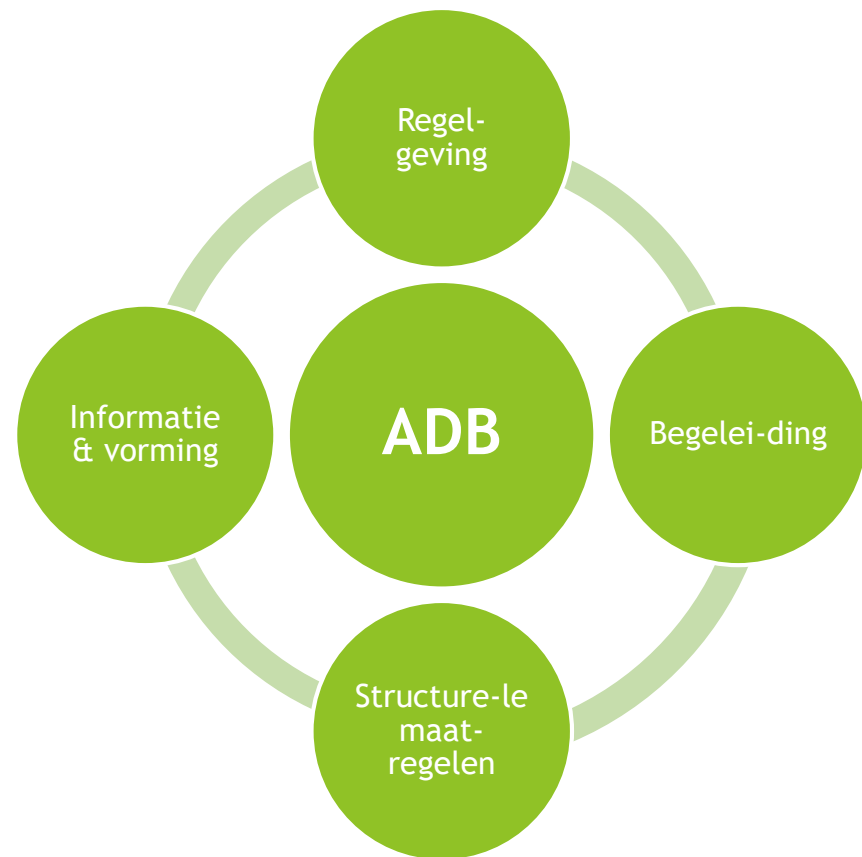
**VERSTANDELIJKE
BEPERKING EN
MIDDELENGEBRUIK**

EEN FOLDER VOOR
MANTELZORGERS EN
BEGELEIDERS VAN MENSEN
MET EEN VERSTANDELIJKE
BEPERKING

Gratis te bestellen en te downloaden

Een alcohol- en drugbeleid past binnen onze visie. Zo creëren we een klimaat waarin open kan gesproken worden over de problemen en zorgen van onze cliënten. Met deze problemen trachten we constructief om te gaan. We zoeken oplossingen die voor alle partijen bevredigend zijn en waarmee we de totale persoon en zijn autonomie respecteren.

→ *Een alcohol-
en drugbeleid
in de gehandicaptenzorg*



Gratis te downloaden, bestellen €7,50

A&D- Beleid uitwerken in 8 stappen

- Stap 0 - Voorbereidende initiatieven
- Stap 1 - De huidige situatie in kaart brengen
- Stap 2 - Werken aan een gemeenschappelijke visie
- Stap 3 - Pijler regelgeving uitwerken
- Stap 4 - Pijler begeleiding uitwerken
- Stap 5 - Pijler informatie en vorming uitwerken
- Stap 6 - Pijler structurele maatregelen uitwerken
- Stap 7 - Het invoeren van het alcohol- en drugbeleid
- Stap 8 - Bijsturen van het alcohol- en drugbeleid



ALCOHOL & Cannabis

ZONDER **BOE!** OF BAH



Hasj & Wiet

ZONDER **BOE!** OF BAH





ALCOHOL

ZONDER **BOE!** OF BAH

Wat is alcohol?

In bier, wijn en sterkedrank zit alcohol.

In bier, wijn en sterkedrank zit ook water.

Als je pure alcohol zou drinken, kan je doodgaan.

Pure alcohol is heel erg giftig.

Elke soort drank wordt geschonken in een ander glas.

Wijn drink je uit een wijnglas, bier drink je uit een bierglas.

Als je elke soort drank in het juiste glas schenkt, zit in elk glas evenveel alcohol.

Als je alcohol uit een groter glas drinkt, heb je meer alcohol binnen dan je denkt.



Dit is sterkedrank.



Dit is bier.



Dit is wijn.

Waar komt alcohol in je lichaam?

Als je een pintje drinkt, wat gebeurt er dan met de alcohol in je lichaam?

Via je mond komt de alcohol in je slokdarm.

Na je slokdarm komt het in je maag en je darmen.

Je merkt er dan nog niet zoveel van.

Via je maag en je darmen komt er alcohol in je bloed.

Via je bloed komt de alcohol in je hele lichaam.

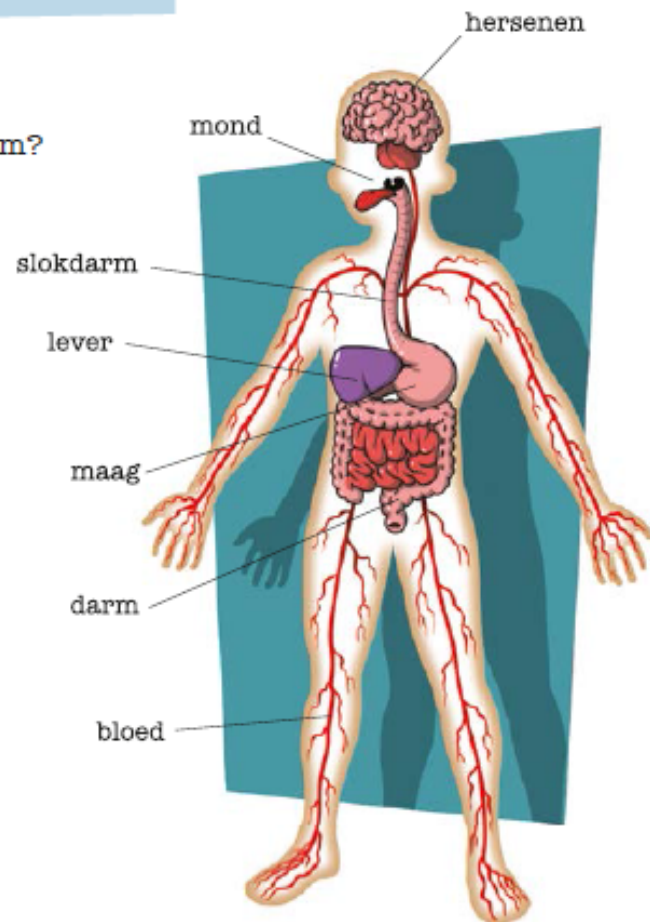
De alcohol komt ook in je hersenen.

Daardoor voel je je duizelig in je hoofd.

Via je bloed komt alcohol ook in je lever.

Je lever haalt de alcohol uit je bloed.

Maar dat duurt een tijdje.



Kan je medicijnen nemen en alcohol drinken?

Alcohol drinken terwijl je medicijnen neemt, kan gevaarlijk zijn.

Soms werken de medicijnen daardoor niet meer zo goed. Soms kan je er ziek door worden. Je weet niet op voorhand hoe je je gaat voelen.

Je kan ook gevaarlijke dingen doen. Zoals een drukke weg oversteken zonder te kijken.



Tip!

Als je een drankje met alcohol wil drinken wanneer je medicijnen neemt, pas dan goed op.

Vraag eerst aan je dokter of aan je begeleider of dit mag.

Tip!

Als je epilepsie hebt, dan drink je beter geen alcohol. Alcohol kan ervoor zorgen dat je een aanval krijgt.

En wat doe jij? Test jezelf!

Wat doe jij als er gevraagd wordt om mee te drinken?

Kies het antwoord dat het meest bij jou past.

1 In het groepje waar jij bij hoort, trakteert iemand op pintjes.

Ze willen jou ook ééntje geven. Wat doe jij?

- a Je neemt ook een pintje.
- b Je zegt dat je straks nog iets belangrijks moet doen.
Daarom moet je helder blijven. Je bestelt een frisdrank.
- c Je zegt dat je geen alcohol drinkt.





Hasj & *Wiet*

ZONDER BOE! OF BAH



Je hebt vast wel eens van hasj of wiet gehoord.

Hasj en wiet zijn drugs.

Hasj en wiet worden meestal gerookt.

Er wordt een soort sigaret gedraaid met tabak en hasj of wiet.

Dat heet blowen.

In deze folder vind je:

- dat hasj en wiet verboden zijn;
- wat blowen met je doet;
- wat de risico's zijn.

Hasj & *Wiet*

ZONDER **BOE!** OF DAN

Misschien heb je vrienden die blowen.

Of misschien heb je zelf al eens geblowd.

Misschien ben je wel nieuwsgierig naar wat je voelt als je blowt.

Het kan gebeuren dat iemand je vraagt mee te blowen terwijl je dat niet wil.

Dat is niet erg.

Je kan gewoon "Nee, bedankt!" zeggen.

Maar het is soms moeilijk om 'nee' te zeggen.

Vooraf bij je vrienden is dat soms moeilijk.

Die vrienden kunnen dan zeggen dat je echt een keer mee moet doen.

Ze proberen je dan te overtuigen om toch een keer te blowen.

Wat doe jij dan?

Tip!

Schrijf voor jezelf op wat je wel en niet wil.

Schrijf ook op wat je kan zeggen als je iets niet wil.

Bijvoorbeeld: "Ik blow niet, dat is ongezond."

Oefen met iemand die je vertrouwt hoe je 'nee' kunt zeggen.

Als iemand je vraagt om te blowen, weet je wat je moet doen.

Beslis zelf wat je doet, dat is pas stoer!

Zijn hasj en wiet gevaarlijk?

Als je jong bent, groeien je hersenen nog.

Als je blowt, kan de groei van je hersenen veranderen.

Je kan dan bijvoorbeeld vaak dingen vergeten.

Iedereen die hasj of wiet gebruikt, kan dit meemaken:

- Je wordt langzamer.
- Je kan minder goed praten.
- Je kan minder goed onthouden.
- Je hebt geen zin meer om iets te doen.
- Je kan ermee in de problemen komen op school of op je werk of met de politie.
- Je kan ruzie krijgen met je familie, vrienden.

Leuk

Je kan er rustig van worden.

Je kan er goed van slapen.

Je kan je stoer voelen.

Je kan de slappe lach krijgen.

Niet leuk

Je spieren kunnen slap worden.

Je hart kan sneller gaan kloppen.

Je kan misselijk worden.

Je kan rode ogen krijgen.

Je hebt vaak meer zin om te eten.

Je kan je anders in je hoofd voelen.

Je kan de dingen om je heen anders gaan zien, horen en voelen.

Je kan in paniek raken en flauwvallen.

Je kan je verdrietig voelen.

Je kan je kwaad voelen.

Als je blowt, weet je nooit op voorhand of het leuk of niet leuk zal zijn.

De wet

Hasj en wiet zijn verboden. Ook kleine hoeveelheden zijn verboden.

Je bent strafbaar als je hasj of wiet bij je hebt.

Als je cannabis rookt op straat of in de buurt van kinderen of jongeren, kan je een extra zware straf krijgen.

Je bent ook strafbaar als je drugs verkoopt.

Drugs verkopen heet 'dealen'.

De politie kan je dan arresteren of een boete geven.



Meer informatie

Heb je vragen over drugs, dan kan je De DrugLijn bellen.

Ze weten ook waar je in je buurt terecht kan voor hulp.

Bellen kan van maandag tot vrijdag tussen 10 uur 's morgens en 8 uur 's avonds.

Het telefoonnummer is **078 15 10 20**.

Als je belt, hoef je je naam niet te zeggen.

Je kan ook kijken op: www.druglijn.be. Op deze site vind je informatie over drank, drugs, pillen en gokken.

Je kan via de site ook je vraag mailen. Je krijgt binnen 5 dagen een antwoord.

Je kan je vraag ook meteen stellen via chat.

dedruglijn

Hulp

Praat met iemand als je je zorgen maakt. Je begeleider, je vrienden of je ouders kunnen helpen.

Je kan ook terecht bij de gespecialiseerde hulpverlening.

A close-up photograph of a young man with a beard, smiling broadly. He is holding a large glass of beer with a thick head of foam. The background is blurred, suggesting a social setting.

Wat je moet
weten over
alcohol

A close-up photograph of a person's mouth and tongue. They are holding a lit cigarette between their lips. The background is blurred, showing what appears to be a social gathering.

Wat je moet
weten over
hasj en wiet

Gratis te downloaden, bestellen €1



Op een feestje of op café drinken veel mensen alcohol.
Dat vinden ze gezellig.
Maar is alcohol drinken wel altijd zo gezellig?

In deze folder vind je:

- wat alcohol met je doet,
- wat de gevaren zijn,
- hoeveel je mag drinken,
- wanneer je beter niet drinkt.

"Ik drink geen alcohol omdat ik medicijnen neem want dan kan ik ziek worden." *Stijn*

"Een feestje zonder alcohol vind ik kinderachtig." *Lisa*



Als je alcohol drinkt, wat gebeurt er dan in je lichaam?

Via je mond komt de alcohol in je slokdarm.

Na je slokdarm komt het in je maag en je darmen.

Je merkt er dan nog niet zoveel van.

Via je maag en je darmen komt de alcohol in je bloed.

Via je bloed komt de alcohol in je hele lichaam.

De alcohol komt ook in je hersenen.

Daardoor voel je je anders als je alcohol gedronken hebt.

Via je bloed komt alcohol ook in je lever.

Je lever haalt de alcohol uit je bloed.

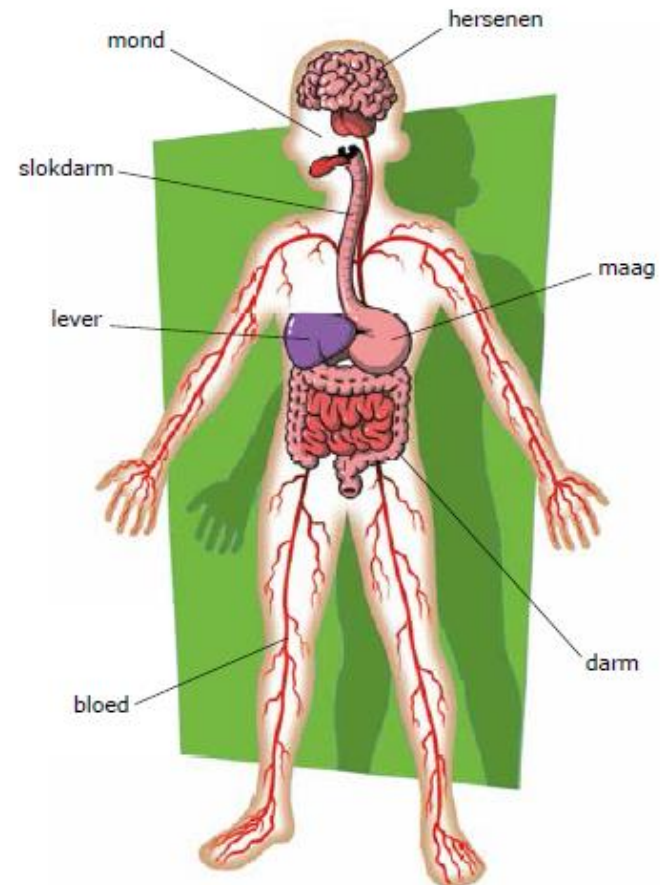
Maar dat duurt een hele tijd.

Je lever heeft 1 uur en 30 minuten nodig om 1 glas alcohol uit je bloed te halen.

Weetje: Vrouwen kunnen minder goed tegen alcohol dan mannen.



Je bent veel sneller dronken wanneer je op voorhand weinig of niks gegeten hebt.
De alcohol komt dan sneller langs je maag in je bloed.



Waarom is alcohol gevaarlijk?

Je kan domme dingen doen wanneer je gedronken hebt.

Bijvoorbeeld flirten met het lief van je beste vriend of vriendin.
Of bijvoorbeeld spullen van anderen kapot maken.

Als je veel alcohol drinkt, kan je dingen doen die je anders niet doet.

Bijvoorbeeld seks hebben zonder condoom.

Als je seks hebt zonder condoom,
kan je een geslachtsziekte krijgen.

Vrouwen kunnen door onveilige seks zwanger worden.

Als je heel veel alcohol drinkt op een avond kan je
een alcoholvergiftiging krijgen. Je kan zelfs in coma raken.

Als je lange tijd veel alcohol drinkt, werken je hersenen niet meer goed.

Je krijgt dan problemen met je geheugen.

Je kan dingen niet meer zo goed onthouden.

Je kan ook problemen krijgen met je hart, lever, maag en darmen.

Als je veel en dikwijls alcohol drinkt, kan je verslaafd worden.

Verder in deze folder lees je wat dat is.

Je vindt andere mensen niet meer interessant.

Je vindt je werk of school niet meer interessant.



**Als je verslaafd bent en je stopt plots met drinken,
dan kan je ontwenningsverschijnselen krijgen.**

Je begint te bibberen, zweten, voelt je niet goed, ...

Alcohol en het verkeer

De wet zegt dat wie meer dan 0,5 promille in zijn bloed heeft, niet mag rijden met de fiets, brommer of auto.

Promille is een moeilijk woord voor de hoeveelheid alcohol in je bloed.

Je drinkt beter niet als je moet rijden.

Als je met de auto rijdt, kan de politie je controleren.

De politie meet dan de alcohol in je lichaam.

Als dit meer dan 0,5 promille is, kan je een boete krijgen.

Je kan ook je rijbewijs kwijtraken.



Het is ook gevaarlijk om te rijden als je gedronken hebt!

Waarom?

- Je reageert niet zo snel meer.
- Je ziet minder.
- Je rijdt niet meer recht.
- Je denkt dat je nog goed kan rijden, maar dat is niet zo.
- Je gaat gevaarlijke dingen doen en bent roekeloos.
- Je kan zo een ongeluk veroorzaken.
Jij zelf of anderen kunnen gewond geraken.

Daarom drink je beter niet als je rijdt.

Het is ook verboden om dronken over straat te lopen.

Als je dronken over straat loopt, kan je een boete krijgen.

Tips!

1. Als je een avondje uitgaat en een pintje drinkt.
Denk dan voor je vertrekt na over hoe je thuis geraakt.
Je kan bijvoorbeeld meerijden met vrienden of familie.
Je kan de bus, tram of taxi nemen.
2. Rijd niet mee met een auto als je ziet dat de chauffeur te veel gedronken heeft.

Meer informatie



Heb je **vragen over alcohol**, dan kan je **De DrugLijn bellen**.
Ze weten ook waar je in je buurt hulp kan krijgen.

Je kan bellen van maandag tot vrijdag
tussen 10 uur 's morgens en 8 uur 's avonds.



Het telefoonnummer is
078 15 10 20

Als je belt, hoef je je naam niet te zeggen.

Je kan ook kijken op:
www.druglijn.be



Op deze website vind je **informatie
over drank, drugs, pillen en gokken**.

Je kan via de website ook je vraag mailen.
Je krijgt binnen 5 dagen een antwoord.

de druglijn

Wat zijn drugs?

Hasj en wiet zijn drugs.

Er zijn verschillende soorten drugs.

Door drugs te nemen voel je je anders.

Niet alle drugs geven je hetzelfde gevoel.

Van sommige drugs krijg je veel energie.

Bijvoorbeeld cocaïne.

Van andere drugs word je rustig. Bijvoorbeeld alcohol.

Drugs zijn verboden door de wet.

Ook alcohol is een drug. Je mag drinken volgens de wet als je ouder dan 16 jaar bent.

Meer informatie over alcohol vind je in de folder

'Wat je moet weten over alcohol'.



Wat zijn hasj en wiet ?

Hasj en wiet worden gemaakt van een plant.

De plant heet cannabis of wietplant.



Wiet is groen.



Hasj is bruin.

In hasj en wiet zit een stof.

Deze stof heeft een heel moeilijke naam.

Afgekort heet deze stof THC.

Door deze stof zie je, hoor je en voel je je anders.

Hasj en wiet worden meestal gerookt.

Er wordt een soort sigaret gedraaid met tabak en hasj of wiet. Dit heet een joint.

Het roken van hasj of wiet heet blowen.

Je voelt het effect van een joint na een paar minuten.

Het effect duurt 2 tot 4 uur.





De wet

Drugs zijn verboden door de wet. Ook hasj en wiet.

Ook kleine hoeveelheden zijn verboden.

Je bent strafbaar als je hasj of wiet bij je hebt.

De politie kan je dan arresteren of een boete geven.

Als je bezit voor persoonlijk gebruik (dit is maximum drie gram cannabis of de teelt van één vrouwelijke cannabisplant) dan wordt hieraan de laagste vervolgings-prioriteit gegeven.

Dit betekent dat de politie dan een kort proces-verbaal opmaakt. Dit wil zeggen dat ze noteren wat er gebeurd is en dat bijhouden.

Drugs verkopen heet 'dealen'.

Dit is verboden door de wet.

De politie kan je dan arresteren of een boete geven.



Politie

Nee zeggen

Misschien ken je mensen die blowen.

Of misschien heb je zelf al eens geblowd.

Misschien ben je wel nieuwsgierig naar wat je voelt als je blowt.

Het kan gebeuren dat iemand je vraagt mee te blowen terwijl je dat niet wil.

Dat is niet erg.

Je kan gewoon "Nee, bedankt!" zeggen.

'Nee' zeggen is soms moeilijk.

Vooral bij je vrienden is dat soms moeilijk.

Die vrienden kunnen dan zeggen dat je echt een keer mee moet doen.

Ze proberen je dan te overtuigen om toch een keer te blowen.

Wat doe jij dan?

Tip!

Schrijf voor jezelf op wat je wel en niet wil.

Schrijf ook op wat je kan zeggen als je iets niet wil.

Bijvoorbeeld: "Ik blow niet, dat is ongezond."

Oefen met iemand die je vertrouwt hoe je 'nee' kunt zeggen.

Als iemand je dan vraagt om te blowen, weet je wat je moet doen.

Verslaafd aan hasj en wiet

Soms gebruikt iemand hasj of wiet om zijn problemen te vergeten.

Het lijkt alsof ze problemen oplossen. Dit is niet zo.

Soms kan iemand geen plezier meer maken zonder drugs.

Hij amuseert zich pas nadat hij hasj of wiet gerookt heeft.

Soms gebruikt iemand omdat het een gewoonte is.

Zo kunnen mensen verslaafd raken.

Als mensen verslaafd zijn, hebben ze steeds meer zin in hasj of wiet.

Ze kunnen niet zonder hasj of wiet.

Ze kunnen nergens anders meer aan denken.

Zonder voelen ze zich niet goed.

Ze moeten steeds hasj of wiet hebben.

Dan voelen ze zich weer wat beter.

Tot het is uitgewerkt.

Daarna voelen ze zich weer slecht.

Hulp

Prat met iemand als je je zorgen maakt. Je begeleider, je dokter, je vrienden of je ouders kunnen helpen.

Als je problemen hebt kan je ook terecht bij de gespecialiseerde hulpverlening. Hun adressen kan je vragen aan De DrugLijn.

Mijn cliënt en middelengebruik

Begeleidingslijn & inspiratiebox



Gratis te
downloaden,
bestellen €15



Begelei-
dingslijn



Inspirat
ie-box



Begeleidingslijn: stappen



Begeleidingslijn: grondhouding en gesprekstijl

- ▶ Motiverende gespreksvoering: basis
- ▶ Oplossingsgericht werken: overeenkomstige elementen werden geïntegreerd.
- ▶ Vorming MG is aangewezen

- ▶ Op maat van mensen met een beperking
- ▶ Beide modellen versterken elkaar!

Mijn cliënt en middelengebruik

Begeleidingslijn & inspiratiebox



INSPIRATIEBOX

mijn client en drugs



Bespreekbaar maken

1. Levenslijn
2. Wie ben ik?
3. Mindmappen
4. Mijn netwerk

Inschatten

5. Welke middelen ken ik?
6. Bezorgdheidsmeter

7. Gebruiksdagboek

Werken aan verandering

8. Voor- en nadelenlijst
9. Waar wil je naartoe?
10. Wat wil je? De wondervraag
11. Kwaliteitspel
12. Complimenteren

Levenslijn

Mijn netwerk

Wie ben ik



Mindmappen



Wie ben ik?



Teken samen met de cliënt de omtrek van zijn hand op een blad.

Bij elk deel van de hand hoort een richtvraag. Laat de cliënt het antwoord op de hand schrijven of tekenen of noteer dit zelf.

- » **Duim:** waar ben je goed in?
- » **Wijsvinger:** waar wil je naartoe?
- » **Middenvinger:** waar heb je een hekel aan?
- » **Ringvinger:** met wie voel je je verbonden?
- » **Pink:** waar voel je je klein in, wat kan je niet zo goed?
- » **Handpalm:** wat is belangrijk voor jou (mensen, dieren, eigenschappen, hobby's, ...)?

Richtvragen:

- ▶ Wat is belangrijk voor jou?
- ▶ Wat doe je graag?
- ▶ Waar ben je trots op?
- ▶ Waar ben je goed in?
- ▶ Wat kan je niet zo goed?
- ▶ Met wie voel je je verbonden?
- ▶ Waar wil je naartoe?



Wie ben ik?

Wat wil je bereiken?

Je verkent samen met de cliënt wie hij is en waar hij naartoe wil. Je maakt contact met de cliënt als persoon en niet enkel met zijn probleem. Je leert de cliënt diepgaander kennen, je werkt aan je relatie met je cliënt.

HOE BEVORDERT DIT DE MOTIVATIE OM GEBRUIK TE VERANDEREN?

- **Engageren:** Met deze methodiek ga je de relatie aan. De voornaamste doelstelling is niet informatie verzamelen over de cliënt. Wel contact maken met de cliënt, wat hij belangrijk vindt, wat zijn sterktes zijn. En samen met de cliënt zijn situatie exploreren, vanuit zijn beleving, en begrip uitdrukken. (Zie p. 18.)
- **Focussen:** Er kunnen verschillende zaken komen bovendrijven waar de cliënt verandering in wil. Een volgende stap is samen kiezen waarrond je verder gaat werken. (Zie p. 20.)



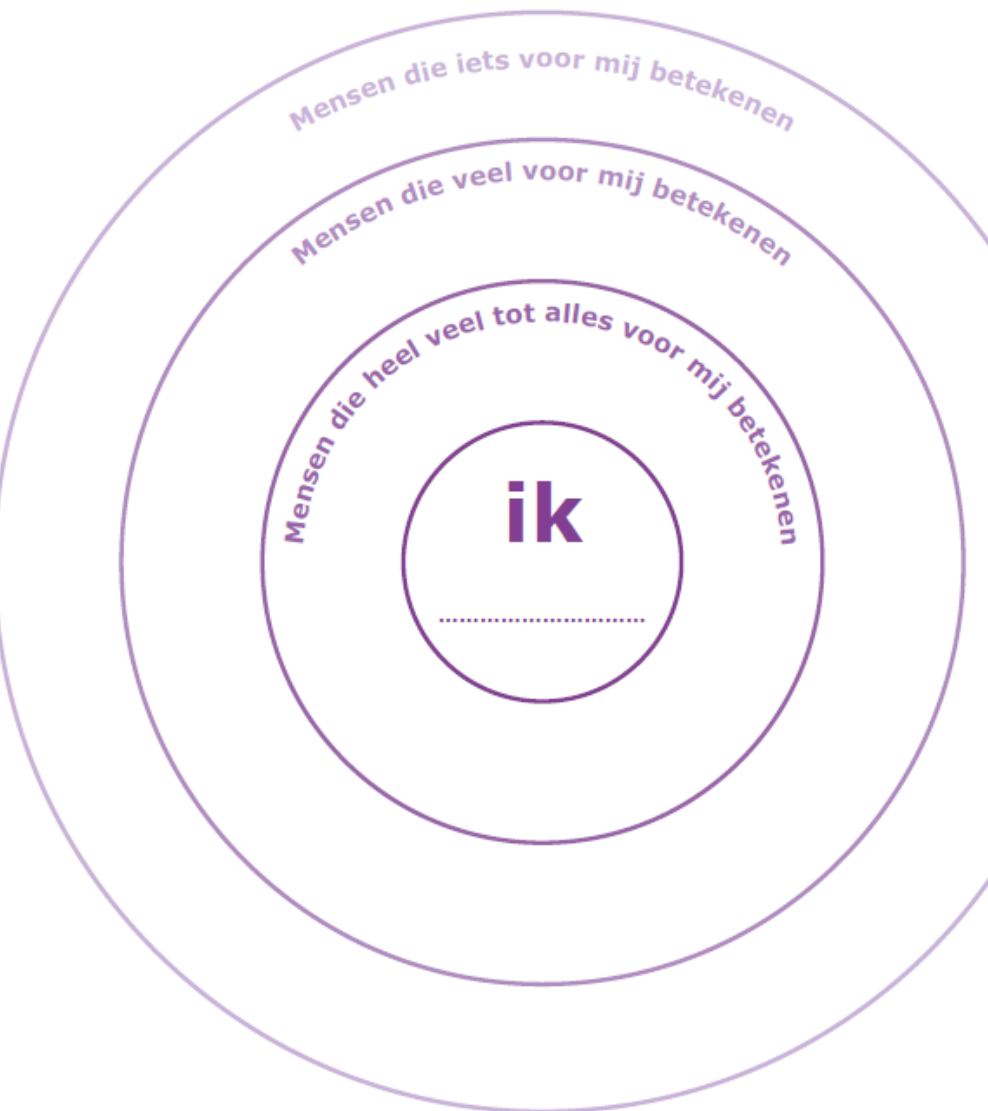
Levenslijn



Mijn
netwerk

Wie ben ik

Mindmappen



geld



water/elektriciteit



vriendschap



plezier



ruzie



familie



medicatie



politie



alcohol

Welke
middelen
ken ik?



Bezorgdheids-
thermometer



Rik

Bezorgd is een goed antwoord:

Rik drinkt te veel.

Op weekdays drinkt hij 4 pinten:

- maandag 4 pinten
- dinsdag 4 pinten
- woensdag 4 pinten
- donderdag 4 pinten
- vrijdag 4 pinten

**Totaal pinten van
de weekdays = 20 pinten**

Op 1 WEEK drinkt Rik meer dan 24 pinten.

Dat is te veel!

Omdat hij elke dag drinkt, is de kans groot dat hij verslaafd wordt.

Als hij 4 pinten gedronken heeft, mag hij niet zomaar met de auto of fiets naar huis rijden.

Dat is niet veilig.

- Een volwassen man drinkt best niet meer dan 21 glazen per week. En niet meer dan 5 standaardglazen per keer.
- Een volwassen vrouw drinkt best niet meer dan 14 glazen per week. En niet meer dan 3 standaardglazen per keer.
- Drink ten minste twee dagen per week geen alcohol.



Bespreekbaar maken
Inschatten



Bezorgdheidsmeter

Wat wil je bereiken?

Je maakt alcohol en/of cannabis bespreekbaar en geeft er informatie over. Je geeft op een niet-bedreigende manier informatie over de risico's van gebruik. In een volgende stap vraag je naar de bezorgdheid van de cliënt over zijn eigen gebruik.



Bezorgdheidsmeter

Inschatten van het gebruik van de cliënt. Vraag toestemming om in te gaan op het gebruik van de cliënt. *“Is het oké dat we nu ook eens naar jouw gebruik kijken? Duid aan op de bezorgdheidsmeter hoe bezorgd je bent over jouw gebruik van cannabis/alcohol.”*

Richtvragen:

- ▶ Wat maakt je bezorgd/gerust?
- ▶ Wanneer gebruik je niet of minder? Hoe doe je dit?
- ▶ Wat zeggen anderen over je gebruik? Wie?
- ▶ Welke gevaren van alcohol/cannabis ken je?
- ▶ Vraag of hij meer wil weten over het middel en geef bijkomende informatie



HOE BEVORDERT DIT DE MOTIVATIE OM GEBRUIK TE VERANDEREN?



- **Focussen:** Met deze methodiek maak je middelengebruik bespreikbaar. Je zet je de cliënt aan het denken over de risico's van gebruik. Impliciet of expliciet leert de cliënt ook bij over de risico's van zijn eigen gebruik. Als je naar de bezorgdheid over zijn eigen gebruik vraagt, maak je samen een (gedeeltelijke) inschatting van de mate waarin het gebruik problematisch is. Je kan zo tot en overeenkomst komen met de cliënt om verder rond het middelengebruik te werken. (Zie p. 20.)
- **Ontlokken:** Als je doorvraagt naar de bezorgdheid over het eigen middelengebruik, breng je de ambivalentie van de cliënt (gedeeltelijk) in kaart. Je kan de uitingen van belang van en vertrouwen in verandering extra gaan ontlokken en versterken. (Zie p. 22.)
- **Engageren:** Je laat de cliënt aan het woord en vertrekt vanuit zijn beleving en wat hij weet over middelen. Je bevestigt wat hij weet en de inspanningen die hij doet. (Zie p. 18.)

Gebruiks- dagboek



Inschatten/werken aan verandering



**Inschatten
Werken aan verandering:
belang vergroten**



dek

Mijn cannabisgebruik

Ik blow: hasj/wiet

Ik koop keer per week/maand cannabis.

Het kost:

Ik haal het bij:

Waar blow ik?

- Thuis
- Op straat
- Als ik uitga, op café, na de voetbal, op een fuif, ...
- Bij iemand anders thuis
- ...

Samen of alleen?

- Alleen
- Samen met

Wanneer blow ik wel/niet? Zet een kruisje

MIJN DAG	Wel	Niet
Opstaan		
...		
Middageten		
...		
Avondeten		
...		
Slapen		
...		

Dagboek van mijn cannabisgebruik

Schrijf iedere dag op wat je gebruikt.

Voorbeeld

Maandag	
Ben je ermee in contact gekomen?	<input checked="" type="checkbox"/> JA/NEE
Heb je zin gehad?	<input checked="" type="checkbox"/> JA/NEE
Heb je gebloed? Waar? Hoeveel?	<input checked="" type="checkbox"/> JA/NEE Hoeveel: <i>1 ochtends 1 joint na het opstaan 3 avonds 3 joints thuis</i>

Maandag		Dinsdag	
Ben je ermee in contact gekomen?	JA/NEE	Ben je ermee in contact gekomen?	JA/NEE
Heb je zin gehad?	JA/NEE	Heb je zin gehad?	JA/NEE
Heb je gebloed? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:	Heb je gebloed? Waar? Hoeveel?	JA/NEE Hoeveel:

Werken aan verandering:
belang vergroten

Werken aan verandering:
vertrouwen vergroten

Voor- en
nadelenlijst

Waar wil je
naartoe?



De wondervraag

Kwaliteitspel

Complimenteren



het smaakt lekker



geen pijn voelen



fit/actief zijn



lekker slapen



vrolijk



grappig



relaxt



fijn



stoer



dingen om je heen anders zien



gemakkelijk praten met anderen



gezellig samen lachen



eigen kapot maken



veel willen eten



paniek



stemmen horen



mijn vrienden kijken naar mij op



ik hoor erbij



langer wakker blijven



beter omgaan met stress



niet meer zonder alcohol/drank kunnen



onrustig



schuldig voelen/spijt hebben



schamen



overdag slapen 's nachts wakker



agressief worden



ruzie krijgen



liegen



te laat komen op het werk/te laat komen bij vrienden



te moe zijn om te werken



ongeval

Werken aan verandering:
belang vergroten

Werken aan verandering:
vertrouwen vergroten

Voor- en
nadelenlijst

Waar wil je
naartoe?



De wondervraag

Kwaliteitspel

Complimenteren



Waar wil je naartoe?

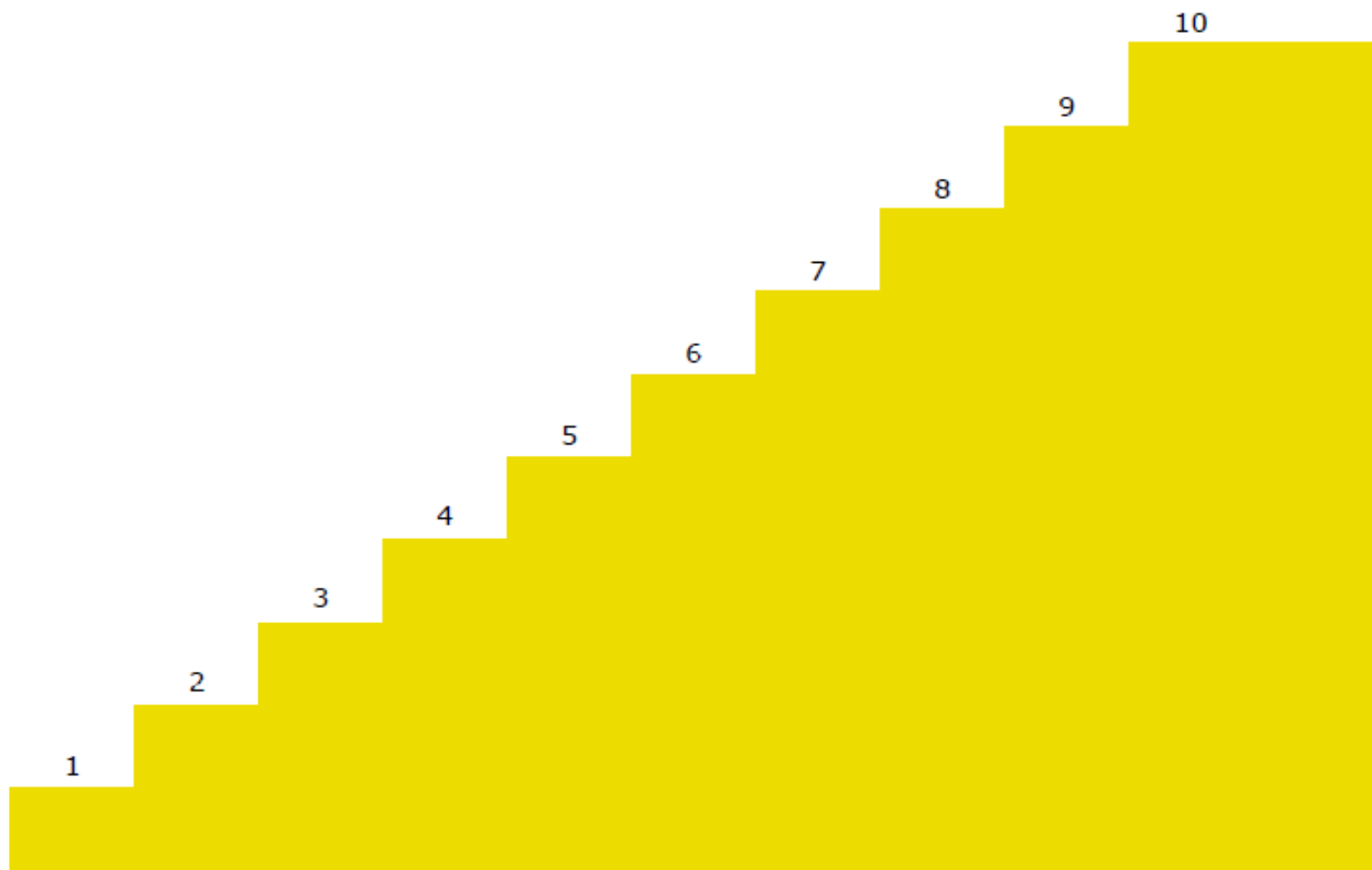
Wat wil je bereiken

Door met de cliënt stil te staan bij wat hij belangrijk vindt en wat hij wil, motiveer je hem om zijn gebruik te veranderen (minderen of stoppen). Met de methodiek kan je de cliënt ook een veranderplan voor zijn gebruik laten formuleren.

Hoe ga je te werk?

- ▶ Wat is de gewenste situatie?
- ▶ Wat is de huidige situatie?
- ▶ Wat moet gebeuren om dichterbij te komen bij de gewenste situatie?

Werken aan verandering:
belang vergroten



Waar wil je naartoe?

Wanneer sta je bovenaan? Wat wil je bereiken?

Waar sta je nu op de trap? Hoe gaat het nu?

Wat loopt al goed?

Welke stap ga je zetten om wat hoger op de trap te komen?

Wat ga je doen als je het moeilijk hebt?

Ik ga:

Wanneer:

Werken aan verandering:
belang vergroten



Werken aan verandering:
belang vergroten

Werken aan verandering:
vertrouwen vergroten

Voor- en
nadelenlijst

Waar wil je
naartoe?



De wondervraag

Kwaliteitspel

Complimenteren



De wondervraag



Wondervraag

Je gaat vannacht **slapen**
en er gebeurt een **wonder**...

Door dat wonder is het **probleem**
verdwenen of (bijna) weg

Wat is er morgen dan **veranderd**?

Wat is er **nog** veranderd?

Wat doe **jij** zelf **anders**?

Wat merken **anderen** anders **bij jou**?



Kan het ook anders?



Sommige cliënten vinden het moeilijk om zich te verplaatsen naar een toekomst zonder probleem. Het is belangrijk dat de vraag eenvoudig gesteld wordt.

Stel een van onderstaande alternatieve wondervragen of leg de cliënt kaartjes voor met deze vragen. Laat de cliënt zelf een vraag kiezen en de bijpassende pictogram erbij zoeken.

- Stel dat je probleem er niet meer of minder is. Wat is er dan anders voor jou?
- Stel dat je probleem er niet meer of minder is. Wie ziet dat eerst? Hoe kan ik dat zien?
- We kijken een maand verder, hoe ziet je leven er dan uit?
- Stel dat je probleem er niet meer of minder is. Wat doe je dan anders?
- Wat is er leuk aan als morgen je probleem weg zou zijn?
- Wat is je doel? Wat wil je bereiken? Zijn er nog andere manieren om er te komen?
- Hoe zie ik straks dat je jouw doel bereikt hebt?
- Hoe zit jouw ideale dag, jouw superdag eruit?
- Wat wil je in de plaats van je probleem?
- Als het beter met je gaat, wie helpt je daarbij?

Werken aan verandering:
belang vergroten

Werken aan verandering:
vertrouwen vergroten

Voor- en
nadelenlijst

Waar wil je
naartoe?



De wondervraag

Kwaliteitspel

Complimenteren



optimistisch

kan goed nee zeggen

flexibel

duidelijk

komt altijd op tijd

moedig

bescheiden

**kan goed
om hulp vragen**

goede zelfkennis



Kwaliteitenspel

Wat wil je bereiken?

De cliënt krijgt inzicht in zijn eigen kwaliteiten. Zo groeit zijn vertrouwen in zichzelf, zijn kwaliteiten en mogelijkheden om iets aan zijn gebruik te veranderen.

Hoe ga je te werk?

- ▶ Start met het overlopen van alle kwaliteitenkaartjes.
- ▶ Laat een deelnemer 3 kwaliteiten kiezen die hij bij zichzelf vindt passen.
- ▶ Laat de andere deelnemers nu minimum 3 kwaliteiten voor de eerste deelnemer kiezen.
- ▶ De cliënt laat zien welk kaartjes hij voor zichzelf gekozen had.



Kan het ook anders?



Eenvoudiger:

Maak het eenvoudiger door iedereen steeds één kwaliteit te laten kiezen en die toe te laten lichten. Vind iemand het moeilijk om iets positiefs over zichzelf te zeggen? Vraag mensen uit de omgeving van de deelnemer ook om kaartjes uit te zoeken met zijn kwaliteiten.



Individueel:

De methodiek kan op dezelfde manier individueel toegepast worden.

Werken aan verandering:
belang vergroten

Werken aan verandering:
vertrouwen vergroten

Voor- en
nadelenlijst

Waar wil je
naartoe?



De wondervraag
Kwaliteitspel

Complimenteren

Complimenteren

Werken aan verandering:
vertrouwen vergroten



Wat wil je bereiken?

Je cliënt leert complimenten te geven en te krijgen. Door te complimenteren, geef je de cliënt meer zelfvertrouwen en vergroot je zijn vertrouwen om iets aan zijn gebruik te veranderen.

Hoe ga je te werk?

- ▶ Laat je cliënt nadenken over een compliment dat hij aan iemand in zijn omgeving wil geven
- ▶ Geef een compliment aan je cliënt. Geef uiting aan je oprechte bewondering voor de kwaliteiten en inspanningen van de cliënt.



Kan het ook anders?



In groep:

Laat je cliënten complimenten aan elkaar geven. Laat hen een kaartje maken met het compliment of een bijpassende tekening of pictogram uitzoeken.



Als huiswerk:

Deze opdracht kan je als huiswerk meegeven. Vraag aan je cliënt om goed op te letten of hij de komende week een compliment krijgt. Laat hem dit noteren op een kaartje en meebrengen. Bespreek dit compliment met bovenstaande richtvragen. Vraag bij de bespreking ook naar zaken die goed gingen in de voorbije week waarvoor hij geen compliment kreeg.

Meer informatie?



Nina.depaepe@vad.be