

VOORWOORD

Resultaten Scoren legt zich steeds meer toe op richtlijn- en protocolontwikkeling ten behoeve van behandeling van jeugdigen die problematisch middelen gebruiken of daarvan afhankelijk zijn.

Vooraf bij jongeren in het speciaal onderwijs en de jeugdzorg komt (problematisch) alcohol- en drugsgebruik en gokken vier keer vaker voor dan bij andere jongeren. Er is dus een dringende behoefte aan meer onderzoek, kennisontwikkeling en methodisch handelen in de vorm van richtlijnen en protocollen om dit probleem aan te pakken.

Tegen deze achtergrond zijn door Resultaten Scoren reeds zes verschillende publicaties uitgebracht. Zie voor uitgebreide informatie: www.resultatenscoren.nl

Verder zijn momenteel een aantal projecten t.b.v. jeugd & jongeren in uitvoering zoals de ontwikkeling van de MATE-Youth (meet- en triage-instrument voor jeugdbehandeling) en wordt gestart met het ontwikkelen van een protocol voor "ADHD en middelengebruik bij jongeren". Eerder werd reeds een cannabisbehandelprotocol (en cliëntwerkboek) ontwikkeld door de Jellinek/Arkin in opdracht van Resultaten Scoren (2007)

Een van de conclusies uit de studie naar "Effectiviteit van behandelinterventies voor jongeren", uitgevoerd in opdracht van Resultaten Scoren door het Trimbos-instituut, is om cognitieve gedragstherapie (CGT) specifiek voor jeugd & jongeren verder protocollair te ontwikkelen. Weliswaar constateerde het rapport dat het merendeel van de instellingen ook CGT bij jongeren toepast, maar protocol zowel voor "jongeren" als met name "jeugdigen" ontbrak.

Daarom heeft de stuurgroep Resultaten Scoren in 2010 aan Verslavingszorg Noord Nederland (VNN) de opdracht verstrekt om een richtlijn en protocol op gebied van *Cognitieve Gedragstherapie Jeugd* (12-18 jaar) voor behandelaars te ontwikkelen en te testen volgens het masterprotocol van Resultaten Scoren.

Het resultaat is een behandelprotocol met richtlijn ("niet middel-specifiek") waarbij het doel is om jonge cliënten aan te sporen om hun gedrag rond middelengebruik/gokken te veranderen. Daarvoor is een aanbod ontwikkeld van probleemoplossende vaardigheden gericht op motivatie, zelfcontrole en terugvalpreventie. Bij dit behandelprotocol is ook een cliëntwerkboekje uitgebracht onder de titel "Je eigen plan".

Dit behandelprotocol is een mooie interventie en een effectieve bijdrage in de ambulante behandeling voor jongeren tot 18 jaar. De ontwikkelaars van VNN en de collega's die aan de pilots hebben meegewerkt, hebben een prachtige prestatie geleverd. Daarom verdient dit protocol en het bijbehorende cliëntwerkboek brede aandacht en een grote verspreiding in het werkveld!

Amersfoort, februari 2012

Drs. Wim Buisman
Programmameider Resultaten Scoren

Introductie	3
Rationale van de behandeling	3
Onderzoeksbevindingen	4
Samenvatting van de literatuurstudie	4
Positionering	6
Doelen	6
Instreamcriteria	6
Duur	7
Groep/individueel/systeem	7
Werkwijze	7
Richtlijn voor het gebruik van de twee onderdelen.	8
Materiaal:	9
Processturing	9
Sessie 0: <i>Informerend gesprek</i>	16
Sessie 1: <i>Probleemverheldering en gebruikinventarisatie</i>	18
Sessie 2: <i>Voor- en nadelenbalans maken</i>	21
Sessie 3: <i>Risicosituaties</i>	28
Sessie 4: <i>Functieanalyse en doel bespreken</i>	35
Sessie 5: <i>Doel afspreken en zelfcontrole</i>	39
Deel 2:	45
Sessie 0: <i>Informerend gesprek</i>	46
Sessie 6: <i>Omgaan met groepsdruk</i>	48
Sessie 7: <i>Drugs en alcohol weigeren.</i>	54
Sessie 8: <i>Uitglijder en noodplan</i>	57
Sessie 9: <i>Probleem oplossen</i>	61
Sessie 10: <i>Omgaan met een sombere stemming</i>	64
Sessie 11: <i>Omgaan met negatieve gedachten</i>	68
Sessie 12: <i>Omgaan met angst</i>	73
Sessie 10: <i>Omgaan met verveling</i>	83
Sessie 11: <i>Stop denk doe</i>	89
Sessie 12: <i>Omgaan met woede</i>	93
Sessie 13: <i>Omgaan met geld</i>	96
Sessie 14: <i>Evaluatie en afsluiting</i>	99

Introductie

Rationale van de behandeling

Alcohol, drugsgebruik en gokken komen veel voor onder jongeren tussen de 12 en 18 jaar (Monschouwer, Verdurmen, Dorsselaar et al, 2008). Onder jongeren in het speciaal onderwijs en jongeren in de jeugdzorg (12-16 jaar) komt alcohol-, cannabis- en harddrugsgebruik veel vaker voor dan onder jongeren op het reguliere voortgezet onderwijs: van vier maal zo vaak voor alcoholgebruik tot dertig maal zo vaak voor cannabisgebruik (Kepper, Monschouwer & Dorsselaar, 2009). Alcohol en drugsgebruik hebben individuele en sociale gevolgen (voor een overzicht zie 'Preventie van schadelijk alcohol en drugsgebruik onder jongeren, van Hasselt, 2010). Er is een toename in het aantal jongeren dat in behandeling is gekomen, in zowel de somatische gezondheidszorg als in de verslavingszorg (Van Dalen, Van Hoof, Van der Lely, Rodrigues Pereira, 2010; LADIS Bulletin, 2010). Er is behoefte aan een ambulante behandeling voor jongeren tot 18 jaar met problematisch alcohol en drugsgebruik, gokken en compulsief internetgebruik (hierna wordt gesproken over alcohol en drugsgebruik waarbij ook gokken en compulsief internetgebruik is inbegrepen). In Nederland is reeds de Cannabisbehandeling voor jongeren en jongvolwassenen (Ivens, 2008) ontwikkeld. Deze nieuwe richtlijn en protocol Cognitieve Gedragstherapie Jeugd (hierna 'behandeling') is gericht op zowel alcohol en drugsgebruik en bestaat uit twee onderdelen. De behandeling heeft enerzijds als doel de jongeren te motiveren te stoppen met gebruik (in deel 1), anderzijds worden hen handvatten en vaardigheden aangereikt om deze doelstelling te behalen (in deel 2). De behandeling is gebaseerd op twee interventies namelijk de Cannabis Youth Treatment Series (Sampl & Kadden, 2010; Webb, Suedder, Kaminer & Kadden, 2002) en het Preventure preventie programma (Conrod, Castellanos & Strang, 2010). Centraal in beide programma's staat het motiveren voor verandering van alcohol of drugsgebruik en het aanbieden van probleemoplossende vaardigheden. In de huidige behandeling wordt de keuze voor het aanbod van probleemoplossende vaardigheden, in deel 2, bepaald door de functieanalyse van het alcohol- en/of druggebruik en de persoonlijkheidskenmerken van de jongere, in deel 1. De gedragstherapeutische technieken zijn dan ook gericht op motivatie, zelfcontrole, terugvalpreventie en vaardigheidstraining. In de huidige behandeling is er naast de persoonlijkheidskenmerken zoveel mogelijk rekening gehouden met de cognitieve ontwikkeling van jongeren. Dit betekent dat de inhoud van de sessies flexibel kan worden ingezet. De behandelaar kan de inhoud van de sessies ook over meerdere bijeenkomsten spreiden, afhankelijk van de cognitieve vaardigheden van de jongere. Zo kan het zijn dat een gedragstherapeutische behandeling van een twaalfjarige sensatie zoekende jongere een iets andere inhoud heeft die van een sombere zeventienjarige.

Onderzoeksbevindingen

Ter onderbouwing en verantwoording van de inhoud van het middelenonafhankelijke cognitief gedragstherapeutische behandeling van jongeren (CGT-J) is een literatuurstudie uitgevoerd (de Jonge & Zatout, 2010) waarvan hieronder de samenvatting is opgenomen.

Samenvatting van de literatuurstudie

Gegevens van middelbare scholieren (12 -18 jaar) laten zien dat bijna 80% ooit alcohol heeft gedronken, op zeventien en achttienjarige leeftijd is bijna 50% van de jongens en meiden in aanraking gekomen met cannabis en 4% heeft ooit harddrugs gebruikt. Van deze scholieren heeft 44% ooit op een gokkast gespeeld en ruim één derde heeft wel eens meer dan 5 glazen alcohol bij één gelegenheid gedronken, het zogenaamde binge drinken (Monschouwer, Verdurmen, Dorselear et al, 2008). Onder jongeren in het speciaal onderwijs en jongeren in de jeugdzorg (12-16 jaar) komt alcohol, cannabis en harddrugsgebruik veel vaker voor dan onder jongeren op het reguliere voortgezet onderwijs: van vier maal zo vaak voor alcoholgebruik tot dertig maal zo vaak voor cannabisgebruik. Alcohol en drugsgebruik hebben individuele en sociale gevolgen. Van de jongeren die drinken, is er bovendien een groter percentage met problematisch alcoholgebruik (Kepper, Monschouwer & Dorselear, 2009). Er lijkt een daling te zijn in het percentage jongeren dat compulsief gebruik maakt van internet, wel komt het vaker voor onder laagopgeleide jongeren en jongeren van allochtone etniciteit (Van Rooij, Meerkerk, Schoemakers, Van der Eijden & Van de Mheen, 2008).

Zowel alcohol als drugs beïnvloeden het functioneren van het brein, dat in de adolescentie periode nog vol op in ontwikkeling is. Jongeren die binge drinken presenteren slechter op taken die te maken hebben met geheugen, plannen en zelfcontrole (Hagemann, 2010). Overmatig alcoholgebruik door jongeren in het voortgezet onderwijs hangt samen met spijbelen, schoolprestaties en schoolmotivatie (Ter Bogt et al, 2009). Er is onderzocht wat de impact is van alcoholgebruik onder jongeren wat betreft criminaliteit en veiligheid: jongeren die drinken maken zich vaker schuldig aan, veelal lichte, vergrijpen en jongeren die binge drinken plegen relatief de meeste en meest ernstige misdrijven (Criminaliteitspreventie en Veiligheid, 2009). Op vroege leeftijd beginnen met het gebruik van cannabis en frequent cannabisgebruik, wordt beide geassocieerd met het gebruik van andere middelen en met vroege schoolverlating (Cuijpers, 2001).

In Nederlandse ziekenhuizen opgenomen jongeren met een alcoholintoxicatie is toegenomen in de periode 2007-2009, met ruim 25% meer jongeren in 2009 ten opzichte van 2008 (Van Dalen, Van Hoof, Van der Lely, Rodrigues Pereira, 2010). Er is ook een toename in de hulpvraag van jongeren tot 18 jaar in de ambulante verslavingszorg: deze is met 35% gestegen in 2008 ten opzichte van 2004. De cannabisvraag komt het meeste voor (64%), gevolgd door een hulpvraag voor polidrugsgebruik (veelal cannabisgebruik in combinatie met alcohol). Alcohol is de oorzaak van 15% van alle hulpvragen (LADIS Bulletin, 2010).

Er is in de literatuur gezocht naar cognitief gedragstherapeutische behandelingen van jongeren met problematisch middelengebruik (databases PsychInfo, Medline en The Cochrane Library). In deze literatuurstudie werden, in de periode van 1997 tot 2009, dertien abstracts gevonden waaruit zes artikelen en één hoofdstuk werden verkregen (Becker, & Curry, 2008; Deas & Thomas, 2001; Perepletchikova, Krystal & Kaufman, 2008; Slesnick, Kaminer & Kelly, 2008, Smit et al, 2007; Vaugh & Howard, 2004, Waldron & Turner, 2008, Williams & Chang, 2000). Aan deze zeven werd één Nederlandse literatuurstudie toegevoegd (Smit, Verdurmen, Monshouwer & Bolier, 2007). Uit alle reviews bleek dat gezinstherapie effect heeft op het verminderen van problematisch middelengebruik, zowel op het verminderen van alcohol als ook op het verminderen van drugsgebruik. Motiverende gespreksvoering werd ook beschreven als een effectieve interventie om motivatie voor gedragsverandering te verhogen en middelengebruik te verminderen. Ten slotte werd cognitieve gedragstherapie, zowel als groepsbehandeling en als individuele behandeling, als een effectieve interventie beschreven. Het effect van een CGT-behandeling bij jongeren met de dubbele diagnose middelenmisbruik en depressie, gedragsstoornis, aandachtstekort stoornis met/zonder hyperactiviteit (ADHD) of posttraumatische stressstoornis (PTSS) werd onderzocht en bleek effectief vergeleken met psycho-educatie of een standaard behandeling (Kaminer, Burlison & Goldberger, 2002; Najavits, Gallop en Weiss, 2006).

De rol van de ouders werd in de meerderheid van de studies niet beschreven. In geen van de studies is de toegevoegde waarde van de behandeling van, of zorgaanbod voor ouders, expliciet onderzocht. Ook de invloed van de verschillende cognitief gedragstherapeutische interventies werden niet expliciet in de studies beschreven. Inhoudelijk werden er weinig argumenten gevonden voor het samenstellen van een groeps- dan wel individueel cognitief gedragstherapeutische behandeling, noch over de mate waarin ouders bij de behandeling betrokken werden. Pragmatische overwegingen, zoals het ontstaan van wachtlijsten voor groepsbehandeling, leidden tot de ontwikkeling van een individuele behandeling. Op basis van effectiviteitsonderzoek waren er geen argumenten ouders actief te betrekken bij de behandeling van de jongere. Omdat in Nederland jongeren jonger dan 16 jaar altijd toestemming van ouders of verzorgers nodig hebben voor het volgen van behandeling, werd er in de huidige behandeling voor gekozen de ouders in ieder geval te informeren over de inhoud van de behandeling en hun rol in de behandeling.

De beschouwing over de effectiviteit van cognitieve gedragstherapie voor jongeren bood richting in het samenstellen van de inhoud van de nieuwe behandeling. Er werd aanbevolen aandacht te besteden aan drie kenmerkende aspecten: gebrek aan motivatie, manier van communiceren en het voorkomen van terugval (Waldron & Kaminer, 2004). Met name bij jongeren met comorbide problemen en middelengebruik kwam gebrek aan motivatie dikwijls voor. Als een nieuwe ontwikkeling in de behandeling van comorbide problemen en middelengebruik werd gebruik maken van persoonlijkheidsdimensies beschreven (Conrod & Stewart, 2006).

In de huidige cognitief gedragstherapeutische behandeling wordt er dan ook expliciet aandacht besteed aan het versterken van de motivatie voor gedragsverandering, de manier waarop er met de

jongere gecommuniceerd wordt en aan terugvalpreventie. In de eerste vijf sessies wordt motiverende gespreksvoering geïntegreerd met enkele cognitief gedragtherapeutische technieken met als doel de motivatie te versterken. Zowel de cognitieve ontwikkeling als de persoonlijkheidskenmerken van de jongere leiden het tempo en sturen de inhoud van de behandeling. Op deze manier, en doordat er gebruik gemaakt wordt van visuele aanbieding van verschillende gesprekstechnieken, wordt tegemoet gekomen aan de manier van communiceren van jongeren. In de vaardigheidstraining wordt expliciet stil gestaan bij het voorkomen van terugval.

Positionering

Deze behandeling wordt binnen een ambulante setting aangeboden aan jongeren tussen de 12 en 18 jaar met problematisch alcohol- en/of drugsgebruik, gokken of compulsief internet gebruik. De behandeling kan gecombineerd worden met andere behandelingen in de jeugdzorg zonder dat dat iets aan de inhoud van deze behandeling verandert.

Doelen

De doelen van deze behandeling zijn het motiveren voor gedragsverandering, dat wil zeggen het doorbreken van problematisch gebruik of gokken, en oefenen met zelfcontrolemaatregelen en het voorkomen van terugval.

Instreamcriteria

De doelgroep voor deze CGT-behandeling zijn jongeren:

- tussen 12 en 18 jaar
- die voldoen aan de criteria voor alcohol/middelenmisbruik of -afhankelijk (inclusief gokken en compulsief internetgebruik)
- die problemen ervaren op één of meer levensgebieden die gerelateerd zijn aan het middelengebruik
- die contact hebben met niet-gebruikende peers
- met voldoende begrip van de Nederlandse taal

De behandeling is *niet* geschikt voor cliënten met

- interfererende gedragsstoornissen of psychische klachten zoals een onbehandelde impulscontrole stoornis (niet goed ingesteld zijn op medicatie), psychotische kenmerken (incoherent in spraak, waanideeën, hallucinaties), suïcidaliteit, ernstige verbale of fysieke agressieproblemen

- ernstige problemen op andere levensgebieden zoals: misbruik of geweld in het systeem van herkomst; een vastgelopen schoolcarrière/werksituatie (geen uitzicht op onderwijs of werk); een van levensbedreigende somatische aandoening

De jongere die een behandeling met het CGT protocol volgt, kan daarnaast andere behandelingen volgen voor andere problemen dan middelengebruik.

Duur

De behandeling omvat maximaal 14 sessies van 45 minuten verdeeld over twee behandelingsfasen. Het aantal sessies is afhankelijk van wat de cliënt nodig heeft. Meerdere bijeenkomsten kunnen worden besteed aan één sessie. Bij voorkeur vinden de bijeenkomsten wekelijks plaats, in elk geval de eerste 5 sessies. Na het eerste deel van de behandeling kan ervoor gekozen worden de behandeling te beëindigen.

Groep/individueel/systeem

De sessies vinden plaats met de individuele cliënt. Aan het begin van de behandeling, na het beëindigen van het eerste gedeelte en na de beëindiging van het tweede gedeelte van de behandeling bestaat de mogelijkheid de ouders/verzorgers uit te nodigen voor een informerende bijeenkomst. Het doel is hen te informeren over de inhoud en doelstelling van de behandeling of de behandeling te evalueren. Als de ouders behoefte hebben aan verdere ondersteuning, staat het hen vrij deze bij een andere behandelaar te verkrijgen.

Werkwijze

De behandeling is opgebouwd uit twee onderdelen. De eerste vijf sessies zijn gericht op het versterken van motivatie, het maken van een keuze, het verhelderen van de functie van middelengebruik en enkele zelfcontrolemaatregelen. Het tweede gedeelte van de behandeling, de vaardigheidstraining, bestaat uit maximaal 7 sessies en zijn gericht op het omgaan met de verschillende aspecten van middelengebruik en terugvalpreventie. Er zijn twee versies van het tweede gedeelte van de behandeling: een versie voor een meer sombere en angstige jongere en een versie voor een meer sensatiezoekende en impulsieve jongere.

Deel 1: Motivatie versterken en een keuze maken		
0	Wat is de rol van ouders/verzorgers	Psycho-educatie en rolverdeling
1	Wat is het probleem?	Probleemverheldering en gebruiksinventarisatie
2	Wat levert het je op?	Voor- en nadelenbalans en toekomstplanner
3	Wat voor type ben je?	Vragenlijst en hoog risicosituaties
4	Wat heb je nodig?	Functieanalyse en doel bespreken
5	Hoe ga je veranderen?	Doel afspreken en zelfcontrolemaatregelen
Deel 2: Cognitief gedragstherapeutische vaardigheidstraining		
	Angstig/ somber type	Sensatie zoekend/ impulsief
Omgaan met...		
0	Wat is de rol van ouders/verzorgers	Psycho-educatie en rolverdeling
6	...groepsdruk	.. groepsdruk
7	Drugs en alcohol weigeren	Drugs en alcohol weigeren
8	Uitglijder en noodplan	Uitglijder en noodplan
9	Probleem oplossen	Probleem oplossen
10	...sombere stemming	... verveling
11	...negatieve gedachten	Stop denk doe
12	...angst	... woede
13		...geld
14	Evaluatie	Evaluatie

Richtlijn voor het gebruik van de twee onderdelen.

1. Bij aanvang worden de ouders/verzorgers geïnformeerd over de inhoud van de behandeling en de rolverdeling. Dit kan plaatsvinden in een gezamenlijk gesprek met de cliënt, alleen met de ouders of via een informerende folder.
2. Elke behandeling start met het versterken van de motivatie voor verandering. Ook als de jongere gestopt is met gebruik of gamen/gokken is het, vanuit het oogpunt van terugvalpreventie, zinvol om de functie van het gedrag te verhelderen en de motivatie om de verandering te versterken.
3. In de derde sessie wordt de cliënt gevraagd een vragenlijst in te vullen, op basis waarvan de cliënt wordt beschreven als een meer overwegend somber en angstig type of een meer sensatiezoekend en impulsief type. Deze typering is leidend in de keuze voor de inhoud van de vervolgsessies (sessie 6 tot en met 13).
4. In de vijfde sessie wordt de cliënt voor de keuze gesteld de behandeling te vervolgen met het tweede gedeelte. In overleg kan de behandeling na de vijfde sessie afgesloten worden.

5. Van het tweede gedeelte worden in elk geval de sessies 6 tot en met 9 gevolgd. Dit kan in willekeurige volgorde worden uitgevoerd. Binnen deze sessies wordt aangesloten bij het type jongere. Na de negende sessie kan de behandeling afgesloten worden of vervolgd met een keuze uit sessie 10 tot en met 13.
6. De behandeling wordt altijd afgesloten met een evaluatie, eventueel in bijzijn van de ouder/verzorger.
7. Het behandeltraject kan door de behandelaar voortijdig worden afgebroken omdat de cliënt óf geen probleemherkenning heeft óf niet gemotiveerd raakt tot het veranderen van gebruik/gokken/gamen óf de cliënt het beslismoment blijft uitstellen. Uiteraard dient er wel een follow-up te worden afgesproken om te onderzoeken of veranderingen hebben plaatsgevonden waardoor er mogelijk nieuwe behandelmogelijkheden zijn.
8. Voor iedere sessie leest de behandelaar de onderdelen van de sessie door en kopieert de werkbladen die bij de betreffende sessie horen. Na iedere sessie rapporteert de behandelaar de behandelde onderdelen en de vorderingen van de cliënt.

Materiaal:

- * werkboek voor de behandelaar
- * werkboek voor de cliënt
- * flap-over/whiteboard
- * stiften en pennen

Processturing

De sessies worden in deze handleiding uitgebreid beschreven. Op deze manier krijgt de behandelaar een goede indruk hoe de behandeling is opgebouwd en hoe de sessies zijn uit te voeren. Deze handleiding is een leidraad.

De inhoud van de sessies kunnen over meerdere bijeenkomsten worden verspreid, zodat de behandelaar goed kan aansluiten bij het tempo van de cliënt.

In het tweede gedeelte van de behandeling heeft de cliënt ruimte om de inhoud van de behandeling mede te bepalen: de volgorde en de inhoud van de sessies.

Praatje, plaatje, daadje

Rationale en oefeningen worden door de behandelaar mondeling uitgelegd. Het visueel maken van dit praatje kan gedaan worden door het tekenen van een schema of het schrijven van steekwoorden op een whiteboard of flap-over. Dit ondersteunt de informatieverwerking van de cliënt. Ten slotte wordt zoveel mogelijk geoefend met nieuwe vaardigheden om de informatie kracht bij te zetten en de transfer naar het dagelijks leven te maken.

Huiswerk

De cliënt krijgt voor de periodes tussen de sessies huiswerk mee. Het maken van huiswerk is voor de meeste cliënten erg moeilijk. Dit zal dan ook door de behandelaar moeten worden ingeleid, voorbereid en inge oefend. Het huiswerk is te vinden aan het einde van een sessiebeschrijving.

In het geval van het bijhouden van een registratiedagboek, als de cliënt het heel moeilijk vindt om thuis zelfstandig de registraties in te vullen, kan er bij de start van de sessie even tijd gegeven worden omdat alsnog te doen. Om te voorkomen dat jongeren werkboekjes en werkbladen kwijt raken is het raadzaam een kopie van de opdracht op kantoor te bewaren.

Cliënt is verantwoordelijk voor zijn eigen proces

Het is belangrijk dat de cliënt zich verantwoordelijk voelt voor zijn eigen proces. Jongeren kunnen met weerstand reageren op een autoritaire aanpak. Door te benadrukken dat de cliënt degene is die de keuzes maakt om te veranderen, hij deskundige is over zijn eigen leven en verantwoordelijk voor zijn gedrag, kan er met weerstand worden omgegaan. Het is tevens belangrijk dat de behandelaar de sessieonderdelen helder en simpel uitlegt, keuzemogelijkheden biedt en om toestemming vraagt om advies of feedback te geven. Ook is het van belang dat de behandelaar de cliënt accepteert, begrip toont en meedenkt met oplossingen / het heretiketteren van gebruik, gokken of gamen als gedrag dat uit de hand gelopen is en waar de cliënt weer controle over kan krijgen maakt het werkbaar en motiveert de cliënt om ermee aan de slag te gaan.

Opbouwen van een werkrelatie

Sociale steun is een van de factoren die een bijdrage leveren aan succesvolle gedragsverandering. Onder andere de behandelaar kan een bron van sociale steun zijn. Bovendien kan een goede werkrelatie drop-out in de behandeling voorkomen. Het is daarom van belang aandacht te besteden aan het opbouwen van een goede werkrelatie tussen de behandelaar en de cliënt. Bij de start van een sessie is het van belang aandacht aan onderwerpen te geven die op dat moment een belangrijke rol spelen in het leven van de jongere. Tijdens de behandeling kan de behandelaar informeren naar hobby's, favoriete muziek of sporten

van de cliënt. Aan het einde van een sessie kan de behandelaar kort tijd besteden aan voor de cliënt belangrijke komende gebeurtenissen die week.

Versterken van het zelfbeeld.

In de ontwikkeling tot volwassene ontwikkelt zich ook het zelfbeeld. Jongeren hebben vaak een sterk ideaalzelfbeeld en worstelen met het verschil tussen het ideale zelf en hoe zij zich op dat moment ervaren. In de behandeling is het van belang systematisch aandacht te besteden aan het positief bekrachtigen van de jongere en zo het zelfbeeld te versterken. Dit kan gedaan worden door het bevestigen van alle inspanningen die gedaan worden in het kader van verandering.

Belangrijke anderen

Deze behandeling is een individuele behandeling. De sessies vinden plaats met de individuele cliënt. Belangrijke anderen zoals ouders/verzorgers, vriend(in) of hulpverleners kunnen bij de behandeling betrokken worden. Aan het begin van de behandeling, na het beëindigen van het eerste gedeelte en na de beëindiging van het tweede gedeelte van de behandeling bestaat de mogelijkheid de ouders/verzorgers of belangrijke anderen uit te nodigen voor een informerende bijeenkomst. Het doel is hen te informeren over de inhoud en doelstelling van de behandeling, de behandeling te evalueren en hen om ondersteuning te vragen. Als de ouders/verzorgers of belangrijke anderen behoefte hebben aan verdere ondersteuning, staat het hen vrij deze bij een andere behandelaar te verkrijgen.

Indien de jongere opgenomen is in een (residentiële) jeugdinstelling is het belangrijke met de behandelaren/begeleiders aldaar af te stemmen over het doel van de behandeling en de rolverdeling gedurende het veranderproces. Het verdient de voorkeur dat er overeenstemming is met de betrokken behandelaren/begeleiders over de benadering van het middelengebruik van de cliënt.

Wanneer belangrijke anderen mee komen met de cliënt naar een gesprek, dient de behandelaar dit met de cliënt voor te bereiden. De behandelaar en de cliënt bespreken bijvoorbeeld welke rol de belangrijke andere krijgt bij het veranderproces en welke informatie vertrouwelijk moet blijven. Tijdens het gesprek heeft de behandelaar een mediërende rol tussen de cliënt en belangrijke anderen door beide partijen vragen te stellen, te verduidelijken en te heretiketteren.

Terugval, uitglijders en urgente zaken gaan voor

Aan het begin van iedere sessie vraagt de behandelaar naar de huidige stand van zaken rond gebruik, gokken of gamen. Eveneens wordt er naar urgente zaken die spelen gevraagd. Gebruik en huidige omstandigheden worden in het kader van de behandeling besproken en aangepakt.

Uitglijders en terugval

Een uitglijder is het eenmalig gebruik van alcohol, cannabis, een andere drugssoort of het overschrijden van het gestelde behandeldoel rondom gebruik, gokken of gamen. Terugval wordt gekenmerkt door het vervallen in oude gedrag of gedurende een langere tijd meer gebruiken/gokken of gamen dan afgesproken in de behandeling.

Uitglijders en terugval horen bij het veranderingsproces. De kans dat ze voorkomen gedurende de behandeling van jongeren is erg groot. Vaak heeft een uitglijder of een terugval een negatief effect op de motivatie van de jongere om te veranderen. Het ondermijnt het vertrouwen in verandering. Cliënten denken dat ze niet zullen slagen in hun behandeling, bovendien reageert de omgeving dikwijls negatief op een uitglijder of een terugval. Het is daarom belangrijk dat de behandelaar een uitglijder of een terugval op een positieve, open en onbevooroordeelde manier met de cliënt onderzoekt als leermoment in het veranderproces. Ook het positief 'herlabelen' van het gedrag van een cliënt is helpend in het versterken van de motivatie.

Urinecontroles

Belangrijke anderen zoals ouders of verwijzers kunnen, bij problemen met middelen, vragen om urinecontroles om vervolgens straf en sancties uit te kunnen delen als de cliënt zich niet aan de afspraken houdt. Een behandelaar zal echter nooit om die reden urinecontroles laten uitvoeren. De behandelaar zal altijd voorkomen dat hij door de cliënt als een verlengstuk van ouders of verwijzers wordt beschouwd. Dit kan namelijk een negatief effect hebben op de werkrelatie en de behandeling.

Urinecontroles kunnen wel worden ingezet ter ondersteuning van het veranderproces en dit kan alleen in overeenstemming met de cliënt gebeuren. Voordelen van urinecontroles zijn: het herwinnen van het vertrouwen van belangrijke anderen zoals ouders, en negatieve urinecontroles kunnen beloond worden met privileges. Het kan voor de cliënt een positief steuntje in de rug zijn. Het inzetten van urinecontroles dient zorgvuldig te worden voorbereid: de behandelaar legt uit onder welke voorwaarden de urinecontroles kunnen worden uitgevoerd, legt de procedure uit en licht de interpretatie van de mogelijke uitslagen toe. Met de cliënt en belangrijke anderen worden tevoren afspraken gemaakt over wie de uitslag krijgt. De behandelaar dient te voorkomen dat hij de rol van 'boodschapper' krijgt. De cliënt is degene die de uitslag aan de belangrijke anderen vertelt. Aanvullend kan worden besproken dat, als belangrijke anderen twijfelen aan de juistheid van de uitslag of geen uitslag van de cliënt krijgen, zij de behandelaar kunnen benaderen voor een gezamenlijk gesprek met cliënt.

Stoppen of minderen met gebruik, gokken of gamen

Voor jongeren onder de 16 jaar, richt deze behandeling zich op het stoppen met gebruik van alcohol. Voor alle overige middelen richt de behandeling zich op het stoppen met gebruik, gokken en het onder controle

krijgen van gamen. Veel jongeren zullen bij aanvang van de behandeling echter niet gemotiveerd zijn hun gebruik of gedrag te veranderen. In het eerste gedeelte van de behandeling wordt dan ook expliciet aandacht besteed aan het versterken van de motivatie voor gedragsverandering. Desondanks zal stoppen met gebruik voor veel jongeren een te grote stap zijn, en zullen veel jongeren het minderen van gebruik als behandeldoel willen nastreven. Het is belangrijk dat de behandelaar en de cliënt een inschatting maken over de haalbaarheid van het doel op basis van de vaardigheden en de capaciteiten van de cliënt. De behandelaar kan op een motiverende manier advies geven over het behandeldoel. Het is uiteindelijk de cliënt die zelf de keuze maakt te stoppen of te minderen. Indien de cliënt kiest om te minderen, dan is het goed om af te spreken om, wanneer het doel niet behaald wordt, over te gaan naar het stoppen met gebruik.

Op tijd op de afspraak komen

Indien de cliënt niet op het afgesproken tijdstip aanwezig is, belt de behandelaar na 10-15 minuten met de cliënt. De behandelaar moedigt de cliënt aan alsnog te komen. Lukt dit niet binnen de tijd, dan maakt de behandelaar een nieuwe afspraak. Indien de cliënt op dat moment niet telefonisch bereikbaar is, belt de behandelaar opnieuw binnen 24 uur om een nieuwe afspraak te maken. Het heeft de voorkeur de cliënt mondeling uit te nodigen voor een nieuwe afspraak.

Te laat komen

Indien de cliënt te laat is dan onderzoekt de behandelaar met de cliënt de reden van het te laat komen en of er een relatie is met middelengebruik, gokken of gamen. De behandelaar bevestigt de cliënt dat hij naar de afspraak gekomen is en onderzoekt hoe de cliënt de volgende keer op tijd kan komen.

Cliënt is onder invloed

Jongeren in behandeling voor middelengebruik kunnen onder invloed op gesprek komen. De mate van onder invloed zijn beïnvloedt de concentratie, aandacht, geheugen en vaardigheden. Om die reden verdient het de voorkeur de sessie niet door te laten gaan. Het is belangrijk dat de behandelaar de signalen van gebruik op een neutrale en onbevooroordeelde wijze benoemt als feedback aan de cliënt. Belangrijk is de cliënt te complimenteren met het feit dat hij toch op de afspraak gekomen is. Het belang van nuchter zijn wordt besproken en samen met de cliënt wordt onderzocht hoe deze situatie een volgende keer voorkomen kan worden.

Cliënt is onder invloed en het functioneren is sterk verminderd

Indien de cliënt te veel onder invloed is om een gesprek te voeren, breekt de behandelaar het contact af. De behandelaar complimenteert de cliënt dat hij gekomen is en benoemt dat de cliënt in deze toestand onvoldoende in staat is een gesprek te voeren. Het is zinvoller om een nieuwe afspraak te maken.

Tussentijds contact met cliënt

Jongeren zijn vooral gericht op het hier en nu. Het kan daarom zinvol zijn om tussen de sessies door contact te onderhouden met de cliënt om het behandeldoel op de voorgrond te houden. Een snelle en effectieve manier is via sms of per e-mail aan te moedigen en/of te herinneren aan de afspraken.

Voortijdige beëindiging van de behandeling

Door de cliënt

De cliënt verschijnt niet meer op de afspraken en reageert niet op e-mail, telefoon of brief. De behandelaar heeft geen andere mogelijkheid dan de cliënt na een aantal weken uit te schrijven. Het is raadzaam de cliënt schriftelijk op te de hoogte te stellen met de uitnodiging dat hij altijd opnieuw welkom is om de behandeling verder op te pakken.

Door de behandelaar

Het is de professionele verantwoordelijkheid van de behandelaar om in sommige gevallen een behandeling voortijdig te beëindigen. De cliënt heeft bijvoorbeeld na het eerste gedeelte van de behandeling nog geen enkele probleemherkenning en is niet gemotiveerd zijn gedrag te veranderen. Bovendien schat de behandelaar in dat dat in de nabije toekomst niet zal gebeuren. De behandelaar dient de cliënt te adviseren de behandeling te beëindigen.

Een andere reden is dat er in het leven van de cliënt te veel andere problemen spelen die de aandacht van de cliënt opeisen. Voorbeelden zijn problemen op andere levensgebieden zoals school, politie/justitie, systeem of andere psychische problemen. De behandelaar dient de cliënt te adviseren de behandeling te stoppen en te verwijzen naar andere vormen van hulpverlening.

Een derde reden is, in geval van jongeren die opgenomen zijn in een (residentiële) jeugdinstelling, het gebrek aan overeenstemming in de benadering van de cliënt met de behandelaren/begeleiders. Om die reden stagneert het behandeltraject en dient de behandelaar te adviseren de behandeling te stoppen of de cliënt terug/door te verwijzen.

Gezamenlijk

De behandelaar en de cliënt kunnen er ook gezamenlijk voor kiezen de behandeling te stoppen of op te schorten. Bijvoorbeeld door voortdurende stagnatie van het behandeltraject of omdat andere problemen

op de voorgrond staan en deze eerst dienen te worden aangepakt. Tenslotte kan de draagkracht van de cliënt en/of zijn omgeving onvoldoende zijn om het behandeltraject voort te zetten. Verwijzing naar andere vormen van hulpverlening kunnen gegeven worden.

Sessie 0: Informerend gesprek met belangrijke anderen/ouders en jongere over de behandeling

Duur: 45 minuten

Doel:

- Kennismaking en introductie.
- Verhelder de behandeling.
- Benadruk dat de behandeling gericht is op de jongere.
- Benadruk dat de rol van de belangrijke anderen/ ouders van ondersteunende aard is.
- Kennismaking en introductie.

Gespreksfasen:

1. Heet de meegebrachte belangrijke anderen/ ouder(s) en de jongere welkom. Benoem dat vandaag de behandeling besproken wordt met de ouders.
2. Behandeling.
3. Afronding.

Wie: belangrijke anderen/ ouder(s) en de jongere.

Materiaal: folders/ informatiemateriaal instelling.

1. Welkom heten en introductie (5 minuten)

- Heet de jongere en de belangrijke anderen/ouders welkom.
- Stel jezelf voor en vertel in het kort iets over de instelling, het doel van de behandeling en de doelgroep.

2. Behandeling

- Herhaal kort en bondig de aanleiding voor deze bijeenkomst.
- Leg kort iets over het middel uit waar de jongere voor in behandeling gaat.
- Vraag de jongere in welke situatie hij zich bevindt: ga in op de problemen met ouders, op school, stemming, kleine criminaliteit, etc.
- Vraag belangrijke anderen/ ouders naar gedrag van de jongere.
- Vat samen wat is verteld.
- Bekrachtig de inzet van de jongere en belangrijke anderen/ ouders.

- Vraag wat de jongere wil leren.
- Bespreek dit samen en noem de behandelmogelijkheden.
- Leg uit dat de behandeling expliciet voor de jongere is.
- Leg uit dat belangrijke anderen/ ouders wel de jongere kunnen ondersteunen.
- Vraag of de belangrijke anderen/ ouders zelf ook in behandeling willen gaan.
- Verwijs belangrijke anderen/ ouders eventueel door.

3. Afronding

- Vraag de jongere en de belangrijke anderen/ ouders of er nog vragen zijn.
- Vat de sessie samen.
- Maak een nieuwe afspraak.
- Bedank de jongere en belangrijke anderen/ ouders voor hun inbreng.

Sessie 1: *Probleemverheldering en gebruikinventarisatie*

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Opbouwen van een goede werkrelatie met de jongere*
- *Verhelderen van problemen die de jongere ervaart, en de eventuele relatie met middelengebruik, gokken of gamen*
- *Gebruik van middelen, gokken of gamen inventariseren*

Gespreksfasen:

1. *Nadere kennismaking, verduidelijken van doelstelling*
2. *Probleemverheldering*
3. *Gebruiksinventarisatie*
4. *Uitleg huiswerk en nieuwe afspraak*

Wie: Jongere

Materiaal: probleemkaarten, vragenlijst en kennisquiz

NOTA BENE

Waarschijnlijk is een deel van de informatie die in deze eerste sessie wordt uitgevraagd al bekend uit het intake gesprek. Bekende informatie, zoals bijvoorbeeld de beginleeftijd van gebruik hoeft niet meer uitgevraagd te worden. Het is belangrijk veranderingen na de intake te bespreken, bijvoorbeeld veranderingen in de hoeveelheid gebruik of aantal problemen die spelen, en de motivatie voor gedragsverandering te versterken.

1. Welkom heten en introductie (5 minuten)

- Heet de jongere welkom (en bekrachtig als hij op tijd gekomen is).
- Indien van toepassing: Vraag de jongere hoe hij het gesprek met de belangrijke anderen/ ouders heeft ervaren.

2. Bespreken van huidige leefsituatie/ problemen of klachten van de jongere (15 minuten)

- Leg uit dat je een aantal kaartjes hebt waarop problemen staan.
- Leg aan de jongere uit dat hij straks twee stapels maakt:
 1. één met kaartjes waarop problemen staan die hij ook heeft
 2. één met problemen waar hij géén last van heeft.
- Vraag aan de jongere: ***Wat is er volgens jou aan de hand in jouw leven?***

- Als de jongere twee stapels heeft gemaakt, leg de stapel probleemkaarten die nu niet van toepassing zijn weg.
- Stel bij de stapel met problemen die nu spelen in het leven van de jongere: **Welke problemen hebben volgens jou met middelen, gokken of gamen te maken?**
- Laat de jongere vervolgens opnieuw een stapel maken
 1. één stapel met problemen die wél met middelen, gokken of gamen te maken hebben
 2. één stapel van problemen die niet met gokken of gamen te maken hebben.
- Stel vervolgens de vraag: **Welke rol speelt middelen, gokken of gamen bij jouw problemen? Komen er problemen door middelen, gokken of gamen of gebruik je middelen, gokken of gamen omdat er problemen zijn?**
- Vat kort, helder en eenvoudig samen wat de jongere je net heeft verteld, en check of het klopt.

3. Gebruik inventariseren (15 minuten)

- Stel open vragen naar gebruik, gokken of gamen aan de hand van een vragenlijstje in het werkboek voor jongeren.
- Reflecteer kort de antwoorden van de jongere.
- Vat de gegevens op het einde kort en bondig samen.
- Benadruk dat de antwoorden vertrouwelijk zijn.

Vragenlijst in het werkboek:

1. Wat gebruikt de jongere?
(*Alcohol/Cannabis/Speed/XTC/Cocaïne/Paddo's/GHB/Cocaïne/Heroïne/Gokken/Gamen*)
2. Welk middel gebruikt de jongere het meest? (*hoofdmiddel of middelen, gokken of gamen*)
3. Hoe oud was de jongere toen hij voor het eerst gebruikte? (*voor hoofdmiddel of middelen, gokken of gamen*)
4. Waar was de jongere toen hij voor het eerst gebruikte?
Met wie was hij?
5. Hoe vond hij het effect van ...?
6. Hoe vaak gebruikt de jongere nu per week? (*in aantal dagen én in week/weekend/beide*)
7. Hoeveel per keer?
8. Op welke momenten van de dag? (*'s morgens, 's middags, 's avonds'en/of 's nachts*)
9. Wie weten dat je gebruikt? (*ouders, broers, zussen, vrienden*)
10. Wie van hen gebruikt? (*ouders, broers, zussen, vrienden*)
11. Met wie gebruik jij?
12. Waar gebruik je?
13. Hoeveel geld geef je uit aan middelen, gokken of gamen?

4. Afsluiten, huiswerk en nieuwe afspraak (10 minuten)

- Vat samen dat er in deze sessie twee dingen gedaan zijn:
 - de probleemkaarten sorteren
 - de vragenlijst invullen
- Leg uit dat je de jongere een kennisquiz wilt meegeven
- De jongere mag uit het hoofd de antwoorden geven en deze volgende week mee terug nemen
- De jongere mag ook de antwoorden op internet opzoeken
- Leg uit dat de kennisquiz volgende keer wordt besproken
- Vraag de jongere wat hij de eerste sessie vond
- Maak een nieuwe afspraak
- Noteer de nieuwe afspraak

Sessie 2: Voor- en nadelenbalans maken

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer*
- *Verhelder de positieve kanten en de negatieve kanten van middelen, gokken of gamen*
- *Verhelder de positieve en negatieve kanten van veranderen*
- *Verhelder toekomstdromen*

Gespreksfasen:

1. *Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week*
2. *Bespreken van de kennisquiz*
3. *Voor- en nadelen balans*
4. *Toekomstverwachtingen*

Uitleg huiswerk en nieuwe afspraak

Wie: Jongere

Materiaal: voor en nadelenbalans, toekomstplanner, stiften en pennen, whiteboard

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Wat heeft de jongere van de vorige sessie onthouden?
- Hoe is het de afgelopen week gegaan 'met de problemen en gebruik, gokken of gamen'?

2. Huiswerk bespreken (10 minuten)

- Hoe ging de quiz?
- Wat heeft de jongere geantwoord? Antwoorden checken
- Hoe kwam hij de antwoorden te weten (wist hij ze, gezocht op internet, anders)?
- Welke vraag was het meest verrassend of was echt nieuws voor de jongere?

3. Introduceren van voor- en nadelenbalansen (20 minuten)

- Leg uit dat je samen met de jongere wilt onderzoeken wat er prettig is aan **middelen**, gokken of gamen, maar ook wat de negatieve kanten zijn van middelen, gokken of gamen.
- Laat de voor- en nadelen balans zien
- Laat de jongere aankruisen en aanvullen wat op hem van toepassing is. Zie voorbeeld 1 voor- en nadelen middelen, gokken, gamen

- Leg uit dat sommige voor- en nadelen direct merkbaar zijn, en sommige op lange termijn.
- **Streep geel** aan welke korte termijn zijn, en **streep blauw** aan welke lange termijn zijn. Zie voorbeeld 1 voor en nadelen middelen, gokken, gamen
- Leg uit dat je nu opnieuw een soortgelijke vraag gaat stellen maar nu over **verandering**.
- Stel dat de jongere minder zou gebruiken of zou stoppen, wat zou het hem opleveren?
- Waar ziet de jongere tegenop?
- **Streep geel** aan wat direct een probleem of iets positiefs is, **streep blauw** aan wat meer geldt op de lange termijn. Zie voorbeeld verandering 2
- Vat bondig samen wat de belangrijkste voor- en nadelen zijn van **gebruiken** en **veranderen**

3. Toekomstverwachting bespreken (10 minuten)

- Leg de jongere uit dat je samen wilt brainstormen over 'de toekomst'
- Bevraag de jongere aan de hand van het schema in het werkboek naar zijn/ haar toekomstbeeld
- Vul het schema samen in. *Zie voorbeeld 3*
- Vraag hoe de jongere zijn toekomst ziet over één maand, een half jaar, een jaar en over vijf jaar
- Vraag aan de jongere hoe hij/ zij dit zou willen bereiken.
- Leg een link met de voor- en nadelen die net besproken zijn.
- Geef een korte samenvatting

4. Terugblik en huiswerk

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Geef de beide balansen en de toekomstplanner mee, en laat de jongere het deze week nog eens aanvullen
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Voorbeeld 1

**VOOR – EN NADELEN BALANS
MIDDELEN, GOKKEN, GAMEN**

Kruis aan	Voordelen	Nadelen	Kruis aan
X	Ik kan me beter ontspannen	Het kost me veel geld	x
	Ik voel me rustiger	Ik word dan sneller boos	
x	Ik voel me minder angstig	Het is slecht voor mijn gezondheid	x

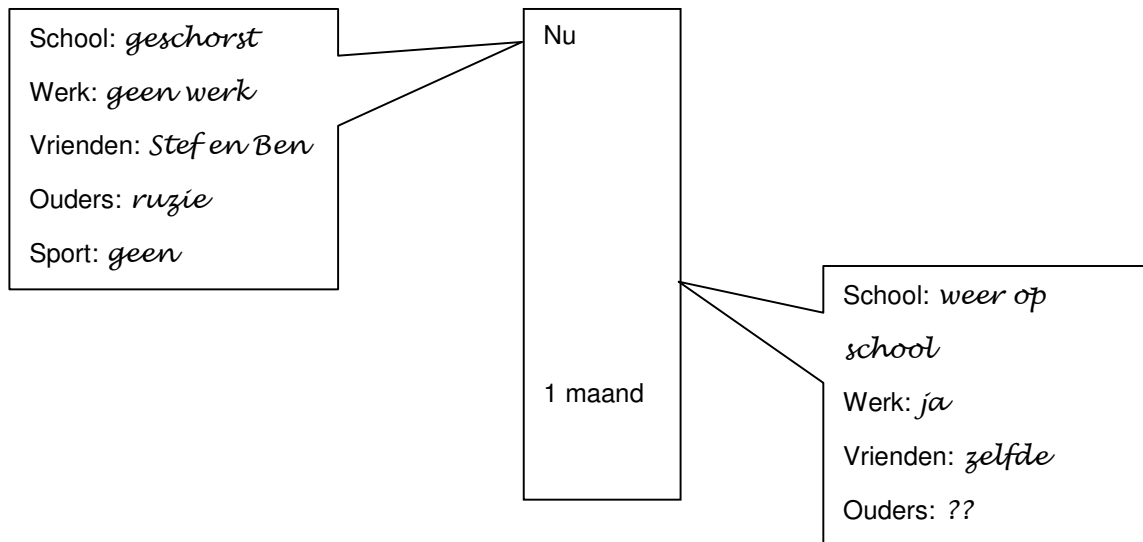
Voorbeeld 2

**VOOR – EN NADELEN BALANS
VERANDERING**

Kruis aan wat op jou van toepassing is. Voordeel: dit zou jij een voordeel vinden. Nadeel: dit zou jij een nadeel vinden		
Voordeel	Als ik minder, stop, verander dan....	Nadeel
X	Zal ik me lichamelijk beter voelen.	
	Zal ik me moeilijk kunnen ontspannen.	X
	Verander ik een levensstijl waar ik plezier in heb.	x

Voorbeeld 3

OEFENING: TOEKOMSTPLANNER



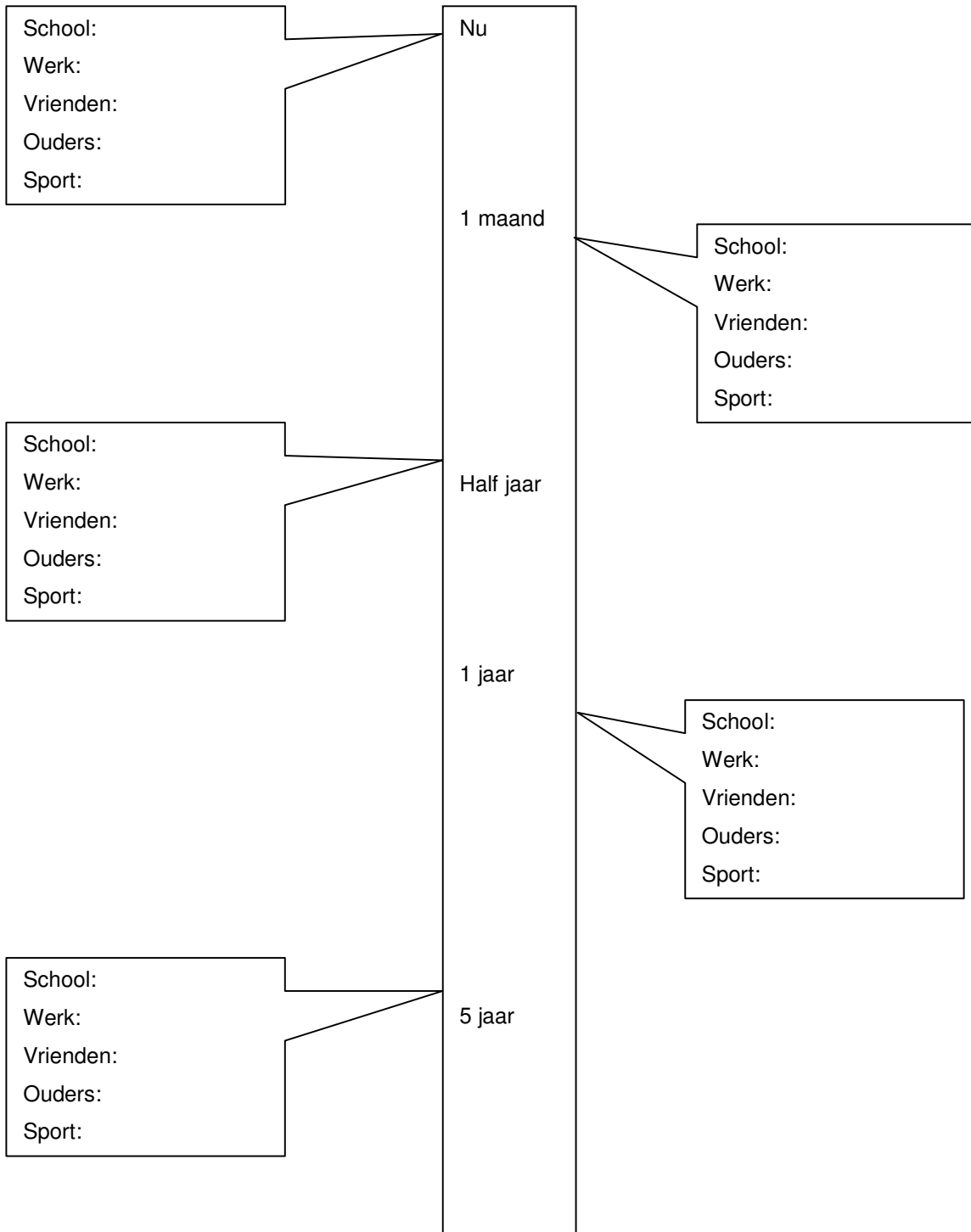
VOOR – EN NADELEN BALANS MIDDELEN, GOKKEN, GAMEN

Kruis aan	Voordelen	Nadelen	Kruis aan
	Ik kan me beter ontspannen	Het kost me veel geld	
	Ik voel me rustiger	Ik word dan sneller boos	
	Ik voel me minder angstig	Het is slecht voor mijn gezondheid	
	Ik ben minder somber	Ik krijg meer last van benauwdheid	
	Ik heb minder last van verveling	Ik krijg minder conditie	
	Ik kan beter slapen	Ik krijg minder energie	
	Ik ben creatiever	Ik heb vaker ruzie	
	Ik heb minder last van beven, trillen of ziek voelen	Ik kom 's ochtends moeilijk op gang	
	Ik krijg meer energie	Ik krijg problemen op school	
	Ik heb minder last van nare herinneringen	Ik krijg problemen op het werk	
	Ik heb minder last van piekeren	Ik voel me er afhankelijk van	
	Ik hoor er meer bij	Ik raak vrienden en/of familie kwijt	
	Ik voel me stoerder	Ik heb er thuis problemen door	
	Ik vind mezelf leuker als ik gebruik	Ik heb moeite me te concentreren	
	Ik heb minder last van een vervelende gebeurtenis	Ik word er vergeetachtiger van	
	Ik leg makkelijker contact	Ik heb last van slaaproblemen	
	Ik voel me beter	Ik voel me depressiever	
	Het geeft me troost	Ik voel me schuldig	
	Ik durf meer	Ik schaam me ervoor	
	Ik maak me minder druk om dingen	Ik kom minder de deur uit	
	Ik kan me beter uiten	Ik word onverschilliger	
	Ik vind de wereld minder rot	Ik voel me een 'loser'	
	Ik voel me minder onzeker	Ik verzorg mezelf slechter	
	De muziek of de film is veel mooier	Ik zie steeds minder mensen	
	Ik kan alles beter relativeren	Anders, nl.....	

VOOR – EN NADELEN BALANS VERANDERING

Kruis aan wat op jou van toepassing is.		
Voordeel: dit zou jij een voordeel vinden. Nadeel: dit zou jij een nadeel vinden		
Voordeel	Als ik minder, stop, verander dan....	Nadeel
	Zal ik me lichamelijk beter voelen.	
	Zal ik me moeilijk kunnen ontspannen.	
	Verander ik een levensstijl waar ik plezier in heb.	
	Zal ik minder problemen met mijn ouders hebben.	
	Zal ik me gefrustreerd en angstig voelen.	
	Zal ik meer geld overhouden voor andere dingen.	
	Zal ik actiever en alerter zijn.	
	Zal ik depressief worden.	
	Zal ik minder problemen met mijn vrienden hebben.	
	Zal ik een goed gevoel over mezelf hebben.	
	Zal ik mijn zelfrespect terugkrijgen.	
	Zal ik meer dingen volbrengen die ik graag wil doen.	
	Zal ik een betere relatie met mijn ouders hebben.	
	Zal ik moeite hebben met mijn problemen omgaan.	
	Zal ik me zeker voelen.	
	Zal ik te veel tijd hebben.	
	Zal ik moeite hebben niet te drinken/ gebruiken/ gamen/ gokken.	
	Gaat mijn gezondheid erop vooruit.	
	Zal ik langer leven.	
	Zal ik meer controle hebben over het leven.	
	Zal ik me vervelen.	
	Zal ik prikkelbaar zijn.	
	Zal ik de smaak of de kick ervan missen.	
	Zal ik moeilijker plezier kunnen maken.	
	Zal ik een betere relatie hebben met mijn vrienden.	
	Zal ik me gestresst voelen.	
	Zal ik meer geld hebben.	

OEFENING: TOEKOMSTPLANNER



Sessie 3: Risicosituaties

Duur: 45 minuten

Doel:

- Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer
- Zoek samen met de jongere uit, welk 'type' hij is
- Inventariseer samen met de jongeren zijn risicosituaties om te gebruiken, te gokken of te gamen

Gespreksfasen:

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week
2. 2. Vragenlijst invullen
3. 3. Risicosituaties bespreken
4. 4. Uitleg dagboek en nieuwe afspraak

Wie: Jongere

Materiaal: Substance Abuse Risk Profile, risico situaties, whiteboard, dagboek

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Wat heeft de jongere van de vorige sessie onthouden?
- Heeft de jongere nog over de voor- en nadelen en de toekomstdromen nagedacht?

2. Vragenlijst Substance Abuse Risk Profile invullen (20 minuten)

- Leg aan de jongere uit dat mensen op een verschillende manier in elkaar zitten: de ene persoon zal in een bepaalde situatie heel anders reageren dan de ander.

Bijvoorbeeld: als iemand voordringt bij de kassa, wat doe je dan? Laat de jongere twee manieren van reageren bedenken.

- Bekrachtig alles wat de jongere inbrengt aan suggesties.
- Verhelder dat mensen kunnen denken dat het geen zin heeft er iets van te zeggen of dat ze bang zijn iets tegen de 'voordringer' te zeggen of dat er mensen zijn die direct iets tegen de 'voordringer' zeggen of hem een duw geven.
- Laat de vragenlijst in het boekje zien.
- Leg uit dat het stellingen zijn die in meer of mindere mate 'waar' zijn voor de jongere.
- Vraag de jongere om de vragenlijst in te vullen. *Zie het voorbeeld in de vragenlijst*

- Laat de jongere zelf de vragenlijst scoren: *Zie de instructie in de vragenlijst*
De scores van de stellingen die passen bij een kleur optellen. De kleur met de hoogste score is het meest van toepassing op de jongere.
- Leg uit dat middelen, gokken of gamen per type persoon verschilt: iemand die impulsief is, zal om een andere manier gebruiken dan iemand die angstig is.
- Vraag of de jongere dat herkent.
- Herhaal en leg uit dat in deze behandeling middelen, gokken of gamen een manier van omgaan met moeilijke situaties is.

3. Inventariseren van moeilijke situaties (10 minuten)

- Vraag aan de jongere wat hij denkt wat hoog-risicosituaties zijn.
- Bekrachtig elke poging om een hoog-risicosituatie te beschrijven.
- Leg uit dat een hoog-risicosituatie is:

Situaties die het moeilijk maken het gebruik van drugs, alcohol te vermijden, of waarin het moeilijk is níet te gokken of te gamen

- Leg uit en schrijf op dat moeilijke situaties uit verschillende onderdelen bestaan:
 1. mensen
 2. plaatsen
 3. dingen
 4. gedachten
 5. gevoelens
- In het werkboek staan voorbeelden van hoog-risicosituaties: laat de jongere deze zelf aanvullen.
- Vraag de jongere naar het verband met zijn 'type'. ***Wat zijn voor jou situaties waarin het moeilijk is alcohol of drugs te vermijden of waarin het moeilijk is niet te gokken of te gamen?***
- Vat het type en de hoog-risicosituaties kort en eenvoudig samen.

4. Introductie dagboek en nieuwe afspraak

- Vraag de jongere wat hij heeft opgestoken van deze sessie.
- Vertel dat je graag zou willen dat hij een dagboek bijhoudt deze week. Zie voorbeeld
- Leg uit dat hij per dag invult: hoeveel hij gebruikt, waar en met wie.
- Bedank voor de inzet.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Voorbeeld dagboek

Door je gebruik bij te houden krijg je inzicht in je eigen gedrag en dat helpt je weer om de behandeling succesvol af te maken.

Schrijf per dag op wanneer je gebruikt/ drinkt/ gamed/ gokt. Schrijf ook op hoeveel, waar en met wie.

Wanneer	Met	Waar	Aantal
<i>Dinsdag 11 mei</i>	<i>Stef</i>	<i>bij de Jumbo</i>	<i>2 blikjes passoa jus</i>
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			

The Substance Use Risk Profile Scale-NL

Vragenlijst: welke type ben jij?

Hieronder staan een aantal stellingen die betrekking hebben op jou als persoon. Aan jou wordt gevraagd aan te geven in hoeverre je het in het algemeen met deze stellingen eens bent. Zet een cirkel om dat antwoord dat het beste bij jou past. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

EEN VOORBEELD

		sterk mee oneens	mee oneens	mee eens	sterk mee eens
1	Ik ben tevreden.	4	3	2	1
2	Ik denk vaak niet na voordat ik iets zeg.	1	2	3	4
3	Ik wil graag eens skydiven.	1	2	3	4
4	Ik ben blij.	4	2	2	1
5	Ik bevind me vaak in situaties waar ik achteraf van baal.	1	2	3	4

SCORING:

- Tel de omcirkelde cijfers per kleur op. In het voorbeeld:
voor geel: $3 + 1 = 4$
voor groen: $3 + 1 = 4$
- Deel het totaal per kleur door het aantal.
Voor geel: totaal gedeeld door 6
Voor groen: totaal gedeeld door 5
Voor rood: totaal gedeeld door 5
Voor blauw: totaal gedeeld door 5
- Bij welke kleur heb je de hoogste score?

BETEKENIS:

GEEL	EN	BLAUW:	Waarschijnlijk ben je vaak wat bang en zie je de dingen somber in.
ROOD	EN	GROEN:	Waarschijnlijk doe je vaak dingen zonder er eerst goed over na te denken en zoek je graag uitdagingen op.

VERVOLG

De rol die alcohol, drugs, gokken of gamen speelt, kan samenhangen met welk type je bent. Het kan zijn dat je, wanneer je bang of somber bent, sneller iets gebruikt of doet dan als je je lekker in je vel voelt. Of het kan zijn dat je gebruikt zonder erbij na te denken of omdat het spannend is.

Vragenlijst: welke type ben jij?

Hieronder staan een aantal stellingen die betrekking hebben op jou als persoon. Aan jou wordt gevraagd aan te geven in hoeverre je het in het algemeen met deze stellingen eens bent. Zet een cirkel om dat antwoord dat het beste bij jou past. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

		sterk mee oneens	mee oneens	mee eens	sterk mee eens
1	Ik ben tevreden.	4	3	2	1
2	Ik denk vaak niet na voordat ik iets zeg.	1	2	3	4
3	Ik wil graag eens skydiven.	1	2	3	4
4	Ik ben blij.	4	3	2	1
5	Ik bevind me vaak in situaties waar ik achteraf van baal.	1	2	3	4
6	Ik houd van nieuwe en spannende ervaringen, ook al zijn ze vreemd.	1	2	3	4
7	Ik heb alle vertrouwen in een veelbelovende toekomst.	4	3	2	1
8	Het is eng om je duizelig te voelen.	1	2	3	4
9	Ik vind het leuk om dingen te doen waar ik een beetje bang voor ben.	1	2	3	4
10	Ik word bang als ik mijn hartslag voel veranderen.	1	2	3	4
11	Ik doe dingen meestal zonder na te denken.	1	2	3	4
12	Ik wil graag eens leren motorrijden.	1	2	3	4
13	Ik ben trots op wat ik heb bereikt.	4	3	2	1
14	Ik word bang als ik te zenuwachtig ben.	1	2	3	4
15	Ik ben over het algemeen een impulsief persoon.	1	2	3	4
16	Ik wil alles meemaken, ook als het verboden is.	1	2	3	4
17	Ik heb het gevoel dat ik een mislukkeling ben.	1	2	3	4
18	Ik word bang wanneer ik vreemde dingen in mijn lijf voel.	1	2	3	4
19	Ik wil graag lange afstanden wandelen in wild en onbewoond gebied.	1	2	3	4
20	Ik voel me prettig.	4	3	2	1

		sterk mee oneens	mee oneens	mee eens	sterk mee eens
21	Ik word bang als ik me niet goed op de taak kan concentreren.	1	2	3	4
22	Ik heb het gevoel dat ik moet manipuleren om mijn zin te krijgen.	1	2	3	4
23	Ik ben heel enthousiast over mijn toekomst.	1	2	3	4

Sessie 4: Functieanalyse en doel bespreken

Duur: 45 minuten

Doel:

- Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer
- Zoek samen met de jongere uit wat de functie is van zijn gebruik
- Introductie van de vaardigheidstrainingen
- Bespreek samen met de jongere zijn doel

Gespreksfasen:

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week aan de hand van het dagboek
2. Functieanalyse maken
3. Vaardigheidstraining uitleggen
4. Bespreken van een doel
5. Huiswerk en nieuwe afspraak

Wie: Jongere

Materiaal: Whiteboard, functieanalyse en doelenplan

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Wat heeft de jongere van de vorige sessie onthouden?
- Hoe ging het bijhouden van het dagboek?
- Hoeveel, vaak en waar heeft de jongere gebruikt deze week?

2. Functieanalyse maken (20 minuten)

- Leg uit dat een functieanalyse de basis is voor de rest van de behandeling. De afgelopen sessies is onderzocht welk type de jongere is, welke situaties voor hem spannend zijn om niet te gebruiken: gedachten, gevoelens, plaatsen, dingen roepen 'zin' in gebruiken, gokken of gamen op.
- Leg uit dat gebruiken, gokken of gamen **gedrag** is dat volgt op een **gebeurtenis**, een **gedachte** en een **gevoel**. Gebruik whiteboard
- Geef een voorbeeld:

Je hebt geld (ding) bij je, je bent in de buurt van een coffeeshop (plaats), je overweegt om naar binnen te gaan (gedachte), je verveelt je (gevoel) en dat waarschijnlijk ga je in blowen (gedrag).

- Leg uit dat dit is te doorbreken door je meer **bewust** te worden van de volgorde van gebeurtenis, gedachten en gevoel.

Kennnis is macht







- Gebruiken, gokken of gamen is dus een manier van omgaan met een bepaald gevoel of situatie.
- Vertel dat wát je anders kan doen, geleerd kan worden in de vaardigheidstraining.

NOTA BENE

Als de jongere een lager intelligentievermogen heeft/jonge leeftijd heeft of je merkt dat de jongere bovenstaande niet goed begrijpt, 'kauw' dan zoveel mogelijk voor bij het uitleggen en bespreken van de functieanalyse. Geef bijvoorbeeld bij het invullen van de 'gedachte' suggesties als: "Als ik gebruik/ gok/ game dan vinden mijn vrienden me aardig"







- Vul samen met de jongere een functie-analyse in.

Voorbeeld functie analyse

Kennnis is macht					
Risicosituatie	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg	Gevolg
					
- plaats? - persoon? - gebeurtenis?	- wat denk ik dan?	- hoe voel ik me?	- wat doe ik?	- wat is een positief effect?	- wat is een negatief effect?
<i>Het park Met Ricky en Alyssa 's Avonds tegen 20 uur</i>	<i>Een blowtje is gezellig</i>	<i>Ik verveel me</i>	<i>Blowen</i>	<i>Samen lol en lachen</i>	<i>Politie stuurde ons weg met een boete</i>

- Vraag na of de jongere begrijpt wat in kaart is gebracht.

VUL IN

Kennis is macht					
Risicosituatie	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg	Gevolg
					
- plaats? - persoon? - gebeurtenis?	- wat denk ik dan?	- hoe voel ik me?	- wat doe ik?	- wat is een positief effect?	- wat is een negatief effect?

3. Doel bespreken (15 minuten)

- Herhaal dat in sessie 2 de voor- en nadelen van gebruiken, gokken of gamen zijn aangekruist, net als de voor- en nadelen van stoppen. Ook is in sessie 2 nagedacht over toekomstdromen.
- Pak het werkblad "meetlat van belang en vertrouwen".
- Vul samen het werkblad in: *Laat de jongere een kruisje zetten op de meetlat*
- **Hoe belangrijk is verandering voor de jongere op een schaal van 0-10?**
 - *Wat maakt dat de jongere daar zit?*
 - *Wat heeft de jongere om hoger op te komen?*
- **Hoeveel vertrouwen heeft de jongere in verandering? Laat de jongere een kruisje zetten op de meetlat**
 - *Wat maakt dat de jongere daar zit?*
 - *Wat heeft de jongere om hoger op te komen?*
- Wat zou de jongere willen met zijn gedrag?
 - Veranderen
 - Niet veranderen
- Als de jongere wil veranderen: wat zou de jongere willen?
 - Minderen
 - Stoppen
- Vat de gedachten van de jongere kort en bondig samen

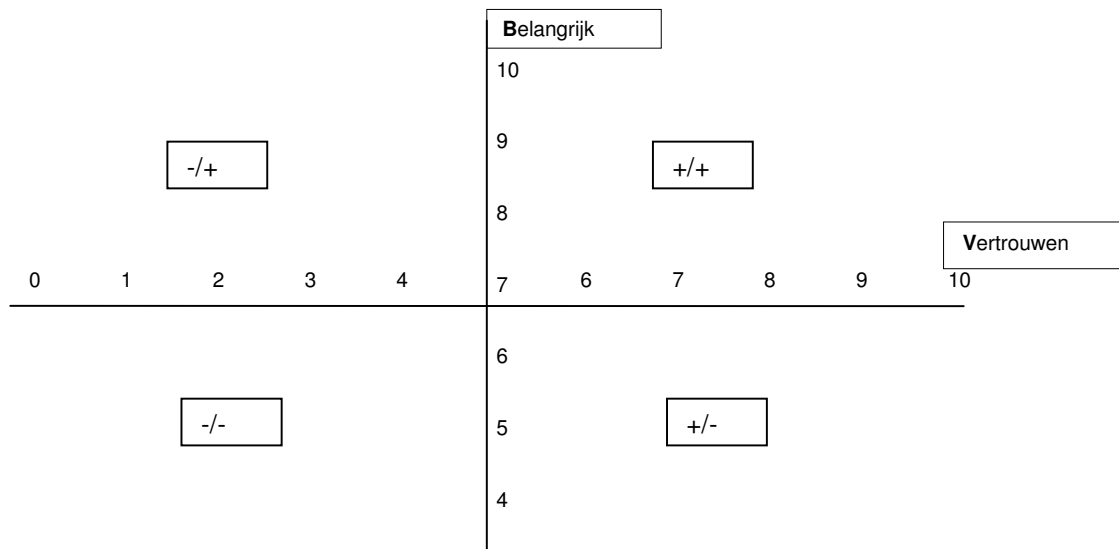
Meetlat van belang en vertrouwen

Belangrijk: op een schaal van 0 tot en met 10.

0= ik wil helemaal niet veranderen, 10 = ik wil het erg graag.

Vertrouwen: op een schaal van 0 tot en met 10.

0= Ik heb er totaal geen vertrouwen in, 10= dit gaat me gemakkelijk lukken.



4. Huiswerk: dagboek en nieuwe afspraak (5 minuten)

- Vraag de jongere wat hij heeft opgestoken van deze sessie.
- Vertel dat je graag zou willen dat hij opnieuw een **dagboek** bijhoudt deze week.
- Leg uit dat hij per dag invult: hoeveel hij gebruikt, waar en met wie.
- Bedank voor de inzet.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Sessie 5: Doel afspreken en zelfcontrole

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer*
- *Maak samen met de jongere concrete afspraken voor gebruik, gokken of gamen*
- *Leg craving uit*
- *Bespreek zelfcontrole maatregelen*
- *Kies voor een module*

Gespreksfasen:

1. *Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week aan de hand van het dagboek*
2. *Doel concreet maken*
3. *Craving uitleggen*
4. *Bespreken van een zelfcontrole maatregelen*
5. *Keuze voor module*
6. *Huiswerk en nieuwe afspraak*

Wie: Jongere

Materiaal: Doelenplan, plaatjes craving

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Wat heeft de jongere van de vorige sessie onthouden?
- Hoe ging het bijhouden van het dagboek?
- Hoeveel, hoe vaak en waar heeft de jongere gebruikt deze week?

2. Doel afspreken (5 minuten)

- Herhaal dat in sessie 4 samen nagedacht is over doel:
 - veranderen of niet veranderen
 - minderen / stoppen.

SLEUTELVRAAG: Wat wil de jongere?

- Maak het doel concreet aan de hand van een doelenplan.

DOELENPLAN

Hoofdmiddel of gedrag: _____

Kruis één van de hier onderstaande doelen aan:

Ik wil _____ met onmiddellijke ingang minderen

Ik wil stoppen met ___ voor een afgesproken periode, om daarna minder te gaan gebruiken

Ik wil geleidelijk minderen

Ik wil onmiddellijk en voorgoed stoppen

Ik wil mijn gebruik veranderen, maar weet nog niet of ik wil stoppen of minderen

Doel hoofdmiddel of gedrag:

Ik wil minderen van _____ per dag en _____ per week naar
 Maximaal hoeveelheid of keer per dag: _____
 Maximale hoeveelheid of keer per week: _____
 Aantal dagen per week dat ik niet gebruik, gok of game: _____

Ik start met deze verandering op: _____

Deze verandering wil ik _____ tot de volgende afspraak volhouden _____

3. Op een simpele manier craving uitleggen (10 minuten)

- Als de jongere ervoor kiest om alcohol/drugsgebruik (of gedrag) te veranderen, zal 'zin in gebruiken' een rol kunnen gaan spelen.

Craving is: een sterke drang, zucht of hevig verlangen om te gebruiken, te gokken of te gamen

- Pak de kaartjes erbij waarop craving wordt geïllustreerd. *Zie onder*
- Als de jongere een middel gebruikt, kun je craving als volgt makkelijk uitleggen
 - in je hersenen zitten stofjes die je een goed gevoel geven, bijvoorbeeld endorfines en dopamine.

- als je drugs of alcohol gebruikt, komen er extra stoffen in je hersenen, die je een goed gevoel geven: je bent onder invloed.
 - in je hersenen hoort een bepaald evenwicht: doordat je alcohol of drugs gebruikt wordt dat evenwicht verstoord.
 - je hersenen herstellen dat evenwicht, ze passen zich aan: maken minder stoffen aan waardoor je je lekker voelt.
 - je hebt steeds meer drugs en alcohol nodig om je nóg beter te voelen: gewenning.
 - als je stopt of mindert, dan heb je te weinig prettige stoffen in je hersenen.
 - dus je voelt je vervelend en hebt zin om weer te gebruiken, dat is craving.
- Vraag aan de jongere of dit duidelijk is.
 - Vraag aan de jongere of dit herkenbaar is en laat hem een voorbeeld geven.
 - Vraag aan de jongere wat je zou kunnen doen om met craving om te gaan.
 - Bekrachtig alle 'meedenk' pogingen van de jongere.
 - Vat de gedachten van de jongere kort en bondig samen.

Craving uitleg

In je hoofd zitten stoffen die je een goed gevoel geven		Door gebruiken <u>raakt het evenwicht in de war</u> van de stoffen die je een goed gevoel geven	
Met middelen, gokken of gamen komen er nóg meer stoffen in je hoofd die je een goed gevoel geven		Je hebt zin om weer te gaan gebruiken, te gokken of gamen	

4. Zelfcontrole maatregelen uitleggen en oefenen (15 minuten)

- Leg uit dat er verschillende manieren zijn om je doel te bereiken. *Zie werkboek jongere en het voorbeeld*

- Leg uit dat, als je wilt minderen of stoppen met gebruiken, gokken of gamen, het **meest eenvoudig** is de situaties waarin je wilt gebruiken, gokken of gamen te **vermijden**.
- Vraag aan de jongere voorbeelden te geven welke situaties hij zou kunnen vermijden.
- Vul samen met de jongere in op het werkblad, welke situaties hij kan vermijden.
- Leg uit dat een **tweede eenvoudige manier** om je doel te bereiken is, door **jezelf positief te belonen** als het lukt
- Vraag de jongere waarmee hij zichzelf zou kunnen belonen, maak het concreet:
 - iets materieels: iets eetbaars, iets kopen (*kleding, multimedia, gadgets*);
 - iets positiefs tegen jezelf zeggen;
 - iets immaterieels: iets te doen (*een film kijken*).
- Vul samen met jongere in wat voor h m beloningen zijn, en wanneer die gelden.
- Leg uit dat als het niet lukt om te minderen of te stoppen, een **andere manier van belonen** kan worden gedaan namelijk een **nuttig klus uitvoeren**: kamer opruimen, huishoudelijke klus, uitgestelde dingen doen (*fiets schoonmaken*).
- Vraag de jongere om voorbeelden van nuttige klussen voor hem.
- Vul samen met de jongere nuttige klussen in.
- Bekrachtig alle ‘meedenk’ pogingen.

NOTA BENE

Als de jongere een lagere intelligentie/jonge leeftijd heeft of je merkt dat de jongere bovenstaand punt niet goed begrijpt, maak het dan zo praktisch mogelijk en ga directief te werk. Leg de nadruk zoveel mogelijk op dingen die de jongere kan gaan ‘doen’.

- Leg uit dat er **nog twee manieren** zijn om minderen of stoppen vol te houden, namelijk **iets anders d en** in moeilijke situaties of **anders d nken** in moeilijke situaties waarin je wilt gebruiken, gokken of gamen.
- Samengevat:

Doel: Stoppen of minderen	Als het een keer misgaat
1. vermijden van hoog-risicosituaties	1 iets nuttigs gaan doen
2. jezelf belonen als je niet gebruikt	
3. iets anders doen in plaats van gebruiken	
4. anders gaan denken in hoog-risicosituaties	

- Vraag de jongere wat hij heeft begrepen van de zelfcontrolemaatregelen.
- Vat de gedachten van de jongere bondig samen.

Leg uit dat in de vaardigheidsmodule de jongere kan leren anders te doen en te denken.

Voorbeeld van zelfcontrole maatregelen

Zelfcontrole maatregelen

Stimulus controle:

Uit de weg gaan van situaties of voorwerpen die je verleiden te gaan gebruiken, gokken of gamen.

Stimulus respons interventies:

In situaties waarin je normaal gesproken gebruikt, gokt of game iets anders gaan doen

Respons consequentie:

Belonen van niet-gebruiken, gokken of gamen en vervelende nuttige klussen als je wel gebruikt.

Oefening

Bespreken zelfcontrole maatregelen:

Deze maatregelen zijn de eerste stap in het veranderen van _____

Er zijn 3 soorten zelfcontrole maatregelen

1 Vermijding

Plaatsen en of personen die ik de komende tijd vermijnd zijn

2 Beloningen

Indien ik mijn doel haal zijn mijn beloningen:

3 Alternatieve beloningen

Indien ik mijn doel niet haal, zijn mijn alternatieve beloningen:

5. Keuze voor een module (10 minuten)

- Herhaal dat in sessie 3 'het type' jongere is uitgezocht.
- **Leg uit dat er twee modulen zijn die passen bij 'je type'.**
- Indien de jongere zichzelf typeert als **impulsief** of **sensatiezoekend**, past die module bij hem.
- Indien de jongere zichzelf typeert als **bang** of **hopeloos**, past die module het bij hem.
- Vraag de jongere welke module hij wil volgen.
- Leg uit dat er ook sessies uit de andere module gevolgd kunnen worden, als de jongere dat wil.
- Leg uit dat onderwerpen kunnen worden overgeslagen als die niet zo van toepassing zijn.

WIL DE JONGERE VERDER GAAN MET HET TWEEDE GEDEELTE?

- Maak een afspraak voor de te volgen module.
- Leg uit dat er een afspraak met de ouders volgt om de module uit te leggen.
- Vraag de jongere of hij erbij wil zijn.
- Vat samen wat er besproken is.
- Maak een afspraak voor de start van het tweede gedeelte.

Deel 2:

Opzet deel 2: Keuzemodulen vaardigheidstrainingen

Bij het eerste onderdeel van het protocol ligt het accent op motivatie. Het tweede onderdeel is meer praktisch van aard en de trainingen zijn gericht op de twee 'typen' die uit deel 1 naar voren zijn gekomen. Een aantal vaardigheidstrainingen zijn specifiek gericht op het type 'impulsief en sensatiezoekend' en een aantal trainingen zijn bedoeld voor het type 'bang en hopeloos'.

Binnen deze indeling kan men de vaardigheidstrainingen aanpassen aan een jongere met een lager intelligentieprofiel. Hierbij kan gedacht worden aan het verlagen van het tempo, het taalgebruik vereenvoudigen, de training verdelen over meerdere bijeenkomsten en het accent vooral leggen op 'doen'.

In het eerste gedeelte van de behandeling hebben de jongeren een vragenlijst ingevuld, en hebben ze zichzelf ingedeeld als een "angstig en hopeloos" type en een "impulsief en sensatie zoekend" type. Aan de jongeren is uitgelegd dat niet alle onderwerpen binnen een vaardigheidstraining aan bod hoeven te komen: onderwerpen die niet van toepassing zijn op de jongere, worden overgeslagen. Daarnaast staat het de jongere vrij een vaardigheidstraining uit te kiezen die wel relevant voor hem zou kunnen zijn maar in eerste instantie niet binnen zijn type valt.

In onderstaand schema zijn de vaardigheidstrainingen naar type weergegeven. Bij voorkeur vindt er, voorafgaand aan de vaardigheidstrainingen, eerst een gesprek met belangrijke anderen/ ouders van de jongere plaats. Ook aan het einde van de behandeling volgt een evaluatie met belangrijke anderen/ ouders. Indien de jongere dit niet wil, worden de belangrijke anderen/ ouders middels een brief geïnformeerd.

De eerste vier vaardigheidstrainingen zijn in principe geschikt voor beide typen "bang en hopeloos" en "impulsief en sensatiezoekend".en kunnen in willekeurige volgorde gevolgd worden. Binnen deze trainingen zijn bepaalde onderdelen eventueel uitgesplitst naar de typen.

De vaardigheidstrainingen Omgaan met sombere stemming, Omgaan met negatieve gedachten en Omgaan met angst zijn gericht op het type 'bang en hopeloos'.

De vaardigheidstrainingen Omgaan met verveling, Stop denk doe, Omgaan met woede en Omgaan met geld zijn gericht op het type 'impulsief en sensatie zoekend'.

Sessie 0: Informerend gesprek met belangrijke anderen/ouders en jongere over de vaardigheidstraining

Deze bijeenkomst is in zijn geheel geschikt voor beide typen

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Benadruk dat de behandeling gericht is op de jongere.*
- *Benadruk dat de rol van de belangrijke anderen/ ouders van ondersteunende aard is.*
- *Verhelder de vaardigheidstrainingen.*

Gespreksfasen:

1. *Heet de meegebrachte belangrijke anderen/ ouder(s) en de jongere welkom. Benoem dat vandaag de vaardigheidstrainingen worden besproken met de ouders*
2. *Vinger aan de pols.*
3. *Vaardigheidstraining uitleggen.*
4. *Afronding*

Wie: *Belangrijke anderen/ ouders en de jongere*

Materiaal: *nvt*

1. Terugblik op de motivatiesessies en (opnieuw) welkom heten belangrijke anderen/ouders (5 minuten)

- Wat is de jongere het meest bijgebleven van de vorige sessies?
- Vraag of de belangrijke anderen/ ouders behoefte hebben aan ondersteuning.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of er andere zaken spelen die aandacht vragen.

3. Vaardigheidstraining (30 minuten)

- Benoem de doelen van de jongere.

- Vraag de jongere in welke situatie hij zich voor de behandeling bevond: ga in op de problemen met ouders, op school, stemming, kleine criminaliteit, etc.
- Vraag de jongere hoe hij er nu voorstaat.
- Vraag belangrijke anderen/ ouders naar veranderingen in het gedrag van de jongere.
- Geef een korte samenvatting van de situatie aan het begin van de behandeling en de situatie op dit moment.
- Bekrachtig de inzet van de jongere.
- Vraag wat de jongere heeft geleerd en wat hij nog wil leren.
- Benoem de vaardigheidstrainingen die op het programma staan en geef een korte uitleg
- Vertel dat het accent van de eerste sessies lag op motivering.
- Leg uit dat bij de volgende bijeenkomsten de aandacht vooral ligt op training.
- Benadruk dat de belangrijke anderen/ ouders een ondersteunende rol hebben.

4. Afronding (5 minuten)

- Vraag de jongere en de belangrijke anderen/ ouders of er nog vragen zijn.
- Verwijs eventueel de belangrijke anderen/ ouders door naar een behandeling.
- Vat de sessie samen.
- Maak een nieuwe afspraak.
- Bedank de jongere en belangrijke anderen/ouders voor hun inbreng.

Sessie 6: Omgaan met groepsdruk

NOTA BENE

Combinatiemogelijkheid met vaardigheidstraining 2: drugs/ alcohol weigeren.
Onderdeel 4 in deze training is uitgesplitst naar de twee typen.

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Verhelder het begrip 'groepsdruk'.*
- *Verhelder de mogelijkheden om hiermee om te kunnen gaan.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag het omgaan met groepsdruk op het programma staat.*
2. *Blik terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdrachten 'zelfcontroleoefeningen'.*
3. *Herhaal de kenmerken behorend bij het 'type' jongere (besproken in sessie 3 risicosituaties)*
4. *Introduceer het begrip 'groepsdruk' en leg per 'type' uit hoe je daarmee om kan gaan.*
5. *Uitleg huiswerk en nieuwe afspraak.*

Wie: Jongere

Materiaal: Huiswerkopdracht Omgaan met groepsdruk, actieplan

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Heet de jongere welkom.
- Wat heeft de jongere van de vorige sessie(s) onthouden?
- Wat is het doel: stoppen of minderen van gebruik, gokken of gamen
- Herhaal het 'type' waar de jongere onder valt en vat kort de kenmerken samen.

2. Huiswerk bespreken (5 minuten)

- Hoe ging het oefenen met zelfcontrolemaatregelen en of andere huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast om zijn doel te bereiken.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

3. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter die afgesproken doelen staan en op één lijn zitten.
- Ga na of er andere urgente zaken spelen die aandacht vragen.

4. Omgaan met groepsdruk (10 minuten)

- Leg uit dat je samen met de jongere wilt onderzoeken wat er gebeurt als de jongere in de verleiding komt middelen te gaan gebruiken:

NOTA BENE

Jongeren die veel en vaak gebruiken hebben na verloop van tijd alleen maar vrienden die ook gebruiken. Zonder dat je onder druk wordt gezet leidt het omgaan met vrienden die gebruiken gemakkelijk tot zelf gebruiken. Middelen gebruiken met vrienden is dus **automatisch** en **aangeleerd** gedrag

- Vul de oefening “omgaan met groepsdruk” in - zie voorbeeld
- Bekrachtig de inspanningen van de jongere om vrienden of bekenden te zien als risicofactoren of als steunbronnen voor verandering
- Om goed om te gaan met groepsdruk is het van belang groepsdruk te:
 1. Herkennen
 2. Zelfcontrole maatregelen bedenken om de groepsdruk te weerstaan
 3. Steun zoeken voor het weerstaan van groepsverleiding
 4. Zelfcontrolemaatregelen toepassen
- Vraag aan de jongere of hij dit (patroon) herkent.
- Vraag of de jongere nog vragen heeft en of er onduidelijkheden zijn.
- Vraag de jongere naar zijn zelfcontrolemaatregelen, samengesteld tijdens de 5e sessie (*doel afspreken en zelfcontrole*).
- Vraag aan de jongere of hij nog weet wat hoog risico situaties zijn die tijdens de 3e sessie aan bod zijn gekomen (*sessie 3 risicosituaties*).
- Leg uit dat het aangeboden krijgen van een middel een veel voorkomende risicosituatie is.
- Leg uit dat handig ‘nee’ zeggen hierbij kan helpen.
- Vraag aan de jongere hoe hij het aanpakt in zo’n situatie.

- Leg nogmaals uit dat er twee manieren zijn om om te gaan met groepsdruk. Namelijk:
 1. iets anders **doen**
 2. iets anders **denken**

Leg uit dat de jongere in deze vaardigheidsmodule iets kan leren om anders te doen en te denken.

NOTA BENE

Ga verder indien je type 'impulsief of sensatie zoekend' is of een lagere intelligentie heeft. Is je type 'bang en hopeloos' is, ga dan verder bij 4.b. Omgaan met groepsdruk type 'bang en hopeloos'

4.a Om gaan met groepsdruk: impulsief en sensatie zoekend(10 minuten)

- Vertel de jongere om **snel te reageren** wanneer sprake is van een risicovolle situatie.
- Vertel de jongere **nee te zeggen** als hem middelen worden aangeboden.
- Geef aan dat de jongere **met duidelijke, ferme en niet-aarzelende stem** moet spreken.
- Vertel dat de jongere **direct oogcontact** moet maken.
- Laat de jongere **alternatieven** noemen om iets te gaan doen.
- Zeg tegen de jongere **de ander te laten stoppen met aandringen** als dit gebeurt.
- Geef aan niet meer over gebruik te praten, maar **kom met een ander gespreksonderwerp om discussies te vermijden**.
- Vertel dat de jongere **excuses en vage antwoorden** moet zien te **vermijden**.
- Vraag de jongere of hij nog vragen heeft en of het duidelijk is.

ROLLENSPEL

- Oefen middels een rollenspel een situatie waarin een aantal van de bovengenoemde acties aan bod komen. Laat bijvoorbeeld de jongere een vriend spelen die middelen aanbiedt en de behandelaar onder druk zet. De jongere mag het de behandelaar zo moeilijk mogelijk maken. Bespreek de situatie en wissel vervolgens van rollen.
- Kijk samen naar wat er goed ging en minder goed ging. Lukt het hem dit in het echt ook over te brengen? Hoe gaat de groep reageren?

- Vat samen wat werkt bij het 'nee' zeggen en maak de afspraak met de jongere dat hij er de komende week mee gaat oefenen.

Ga naar punt 5: Terugblik en huiswerk

NOTA BENE

Is de jongere (ook) gameverslaafd, ga dan in op groepsdruk in de virtuele wereld:

- Vertel de jongere dat jongeren als het ware in de virtuele wereld worden 'gezogen'.
- Vertel dat groepsdruk op internet anders werkt dan in 'levende' groepen.
- Leg uit dat 'nee' zeggen in de virtuele wereld anders gaat dan bij 'echte' mensen.
- Ga samen met de jongere de mogelijkheden na online groepsdruk te weerstaan.
- Bedank de jongere voor de meedenk pogingen.

4.b Omgaan met groepsdruk: 'bang en hopeloos' (10 minuten)

- Leg aan de jongere uit dat er een aantal dingen zijn die je kan doen als je middelen aangeboden krijgt:
 1. Een situatie vermijden.
 2. 'Nee' zeggen als een middel wordt aangeboden. En het bedenken en noemen van alternatieve activiteiten in plaats van gebruik.
 3. Aansluiten bij de groep nadat de groep heeft gebruikt.
 4. Het inzetten van helpende gedachten, zoals:

'het is mijn keuze', 'ik doe het voor mezelf', 'ik ben ook gezellig als ik niet mee doe met gebruiken'

- Leg uit dat het vermijden van situaties de meest simpele oplossing is, maar dat jongere niet eeuwig vrienden en situaties kan vermijden. Het is dus belangrijk dat de jongere zijn weg vindt in het omgaan met groepsdruk.
- Leg uit dat gebruiken, gokken/gamen **gedrag** is dat volgt op een **gebeurtenis**, een **gedachte** en een **gevoel**.
- Geef een **voorbeeld**:

Je bent in het park (plaats) met jongeren uit de buurt, er gaat een joint rond (gebeurtenis), je denkt dat ze op je letten (gedachte) en je voelt je zenuwachtig (gevoel) en je gaat daarom waarschijnlijk toch een trek van de joint nemen (gedrag)

- Leg uit dat dit is te doorbreken door je meer bewust te worden van de volgorde van gebeurtenis, gedachten en gevoel

Kennis is macht

- Vraag naar een situatie waarbij groepsdruk voorkwam, vraag naar de gedachten en gevoelens die de jongere toen heeft ervaren.
- Bekrachtig alle 'meedenk' pogingen.
- Vul samen met de jongere een **Actieplan** in van zijn groep waar middelen worden gebruikt (*schema is terug te vinden in het dagboek*). Laat de jongere nadenken over hoe hij om kan gaan met de groep zonder zichzelf onder druk gezet te voelen.
- Ondersteun de jongere zoveel mogelijk door oplossingen zo specifiek en concreet mogelijk te maken.
- Vraag de jongere of er nog vragen zijn en vat de oplossingen samen.

ROLLENSPEL

- Oefen middels een rollenspel een situatie waarin een aantal van de bovengenoemde acties aan bod komen. Laat bijvoorbeeld de jongere een vriend spelen die middelen aanbiedt en de behandelaar onder druk zet. De jongere mag het de behandelaar zo moeilijk mogelijk maken. Bespreek de situatie en wissel vervolgens van rollen.
- Kijk samen naar wat er goed ging en minder goed ging. Lukt het hem dit in het echt ook over te brengen? Hoe gaat de groep reageren?
- Vat samen wat werkt bij het 'nee' zeggen en maak de afspraak met de jongere dat hij er de komende week mee gaat oefenen.

5. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

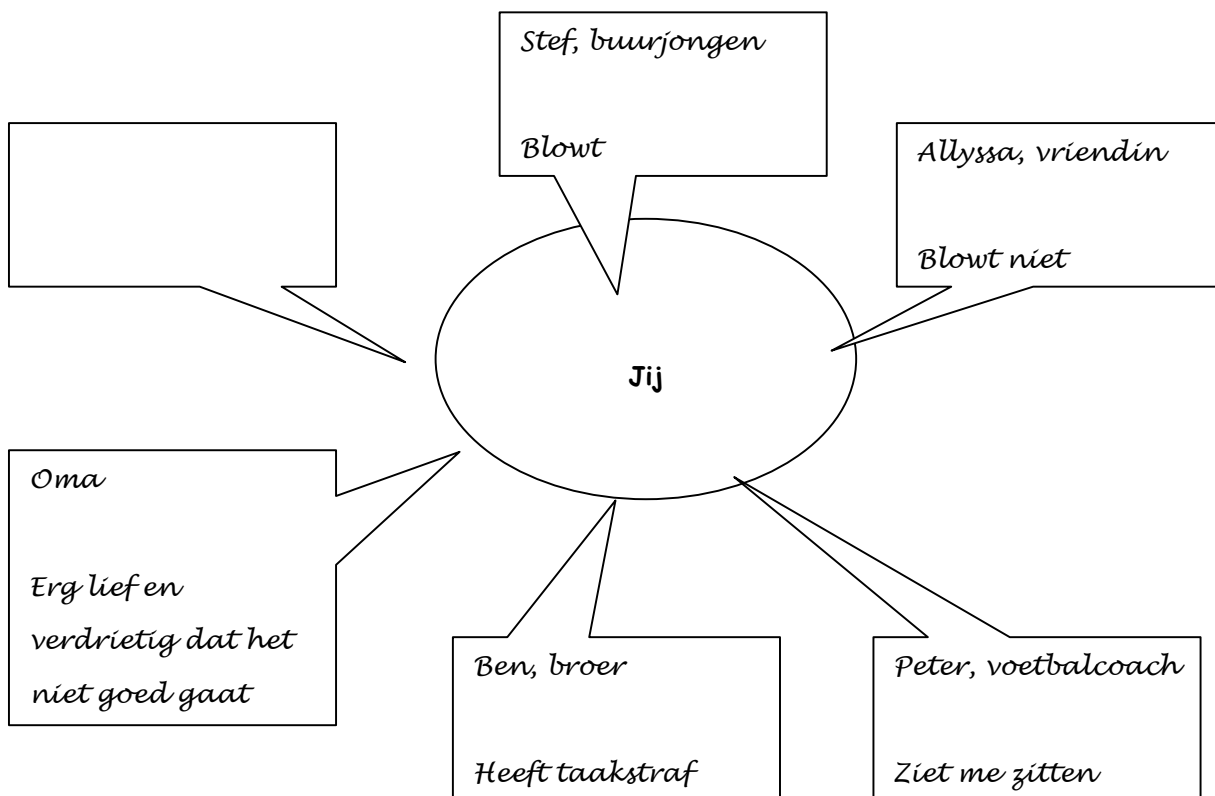
- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Vraag de jongere de komende week situaties bij te houden waarbij van groepsdruk sprake is geweest.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Voorbeeld oefening: Herkennen van groepsdruk?

Jongeren die veel en vaak gebruiken hebben na verloop van tijd alleen maar vrienden die ook gebruiken. Zonder dat je onder druk wordt gezet leidt het omgaan met vrienden die gebruiken gemakkelijk tot zelf gebruiken. Middelen gebruiken met vrienden is dus automatisch en aangeleerd gedrag.

Vul in het onderstaande schema de namen van je vriendengroep in. Schrijf vervolgens bij elke vriend of ze ook gebruiken of niet.

Omcirkel diegenen aan wie je steun kan vragen bij het veranderen van je gebruik en bedenk een manier om steun te krijgen van die personen.



Sessie 7: Drugs en alcohol weigeren.

NOTA BENE

Combinatiemogelijkheid met sessie 1: omgaan met groepsdruk

Deze sessie is in zijn geheel geschikt voor beide typen

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Verhelder wat er kan gebeuren in situaties wanneer drugs/ alcohol wordt aangeboden.*
- *Middelen weigeren van een dealer/familie/vrienden.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag het weigeren van drugs/ alcohol op het programma staat.*
2. *Blik terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdracht 'omgaan met groepsdruk'.*
3. *Oefenen met drugs/ alcohol weigeren.*

Wie: Jongere

Materiaal: Huiswerkopdracht Drugs/alcohol weigeren

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Hoe ging het oefenen van de huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op een lijn zitten.
- Ga na of er andere urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3. Oefenen met drugs/ alcohol weigeren (35 minuten)

- Vraag de jongere of hij een voorbeeld van een situatie weet te noemen waarin hij middelen heeft geweigerd. Wat gebeurde er, wie bood het aan?
- Leg uit dat je een aantal dingen **kan doen** als je middelen krijgt aangeboden van een **dealer/bekende**:

- Wend je blik af
- Draai je hoofd weg en wimpel hem af
- Sta stevig rechtop en leun naar voren, zeg "ik wil niets"
- Loop snel en resoluut door als je iets aangeboden krijgt, zeg: "ik wil niets"
- Houd je handen langs je lichaam zodat je niet vastgehouden kan worden
- Zeg steeds weer, met krachtige stem: "ik wil niets"

- Leg nu uit wat je **kan doen** als je middelen krijgt aangeboden van familie/vrienden:

- Wees direct: zeg dat je geen interesse hebt
- Herhaal nog eens dat je niet wilt gebruiken
- Richt je op de persoon, maak direct oogcontact
- Stel een alternatief voor
- Vertel meteen wat je voelt: "ik vind het niet prettig dat je me drugs aanbiedt"
- Verlaat de situatie

- Leg nu uit wat je **niet moet doen** als je middelen krijgt aangeboden van een dealer/familie/vrienden:

- Maak geen oogcontact
- Ga niet langzamer lopen en stop niet
- Glimlach niet
- Praat niet te zacht
- Maak geen excuses
- Ga niet met hem in gesprek
- Laat hem niets in je hand stoppen.

ROLLENSPEL

- Ga nu samen met de jongere een rollenspel oefenen. De ene keer speelt de jongere de dealer/familielid/vriend en de behandelaar speelt de rol van de 'weigeraar'.

- Bespreek kort wat er gebeurde en wissel van rol. Bespreek deze situatie kort na met elkaar en vraag of het zo duidelijk was.

4. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Vraag de jongere de komende week zijn pogingen middelen te weigeren bij te houden in het dagboek.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Sessie 8: *Uitglijder en noodplan*

NOTA BENE

Combinatiemogelijkheid met vaardigheidstraining 8 'Omgaan met geld'. De vaardigheidstrainingen kunnen eventueel uitgesmeerd worden over twee bijeenkomsten. Deze training is in zijn geheel geschikt voor beide typen

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Leg het verschil uit tussen een uitglijder en terugval.*
- *Leg uit wat je kan doen als er sprake is van een uitglijder of terugval.*
- *Leg uit wat je kan doen om een uitglijder en terugval te voorkomen.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag de vaardigheid 'uitglijder en noodplan' op het programma staat.*
2. *Blik terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdracht 'drugs/alcohol weigeren'.*
3. *Vinger aan de pols.*
4. *Uitglijder of terugval: wat is het verschil?*
5. *Oefenen in het omgaan met uitglijders.*

Wie: Jongere

Materiaal: whiteboard, huiswerkopdracht 'uitglijders bijhouden' en 'noodplan' maken.

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Hoe ging het oefenen met de huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op één lijn zitten.
- Ga na of er andere urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3. Uitglijder of terugval: wat is het verschil? (15 minuten)

- Vraag de jongere of hij weet wat een uitglijder is.

Een uitglijder is: Een situatie waarin je van je doel afwijkt: een drankje drinkt, een joint rookt, drugs gebruikt of gokt of gamed of meer drinkt of gebruikt dan je voorgenomen had.

- Sta eerst stil bij een uitglijder. Wat gebeurt er?
- Vertel dat als je uitglijdt, je je slecht kan voelen, je kan bijvoorbeeld denken:

“Nu heb ik het zo verknald. Ik kan net zo goed doorgaan met gebruiken”

- Vertel de jongere dat, door zo te denken, een uitglijder gemakkelijk tot een terugval kan leiden.

Een terugval betekent: je drinkt een langere periode meer, gebruikt, gokt of gamed meer dan je voorgenomen had of in je oude patroon terugvalt

- Vertel dat een uitglijder heel normaal is en vaak gebeurt.
- Vertel dat een uitglijder eenmalig meer gebruiken is dan je tot doel had gesteld.
- Vertel dat een terugval gedurende een langere periode in het oude patroon vervallen is.
- Vertel dat het betekent dat je weer net zoveel gebruikt als voordat je je had voorgenomen te stoppen/ minderen.
- Leg uit dat een terugval meestal begint met een uitglijder.
- Maak duidelijk dat het belangrijk is hoe je daarmee omgaat.
- Vertel de jongere niet meteen te denken dat de behandeling nu voor niets is geweest of dat de jongere zwak is.
- Vertel de jongere dat hij zelfs iets kan leren van een uitglijder.
- Herhaal dat in sessie 3 de risicosituaties zijn besproken.
- Vraag de jongere zijn specifieke risicosituaties op te noemen.
- Als de jongere moeite heeft voorbeelden te noemen, bespreek dan een of twee van de onderstaande voorbeelden:

1. Onverwachts iemand tegenkomen die een middel aanbiedt.
 2. Heftige emoties na bijvoorbeeld het uitgaan van de relatie, overlijden van een naaste.
 3. Nieuwe situaties, bijvoorbeeld, naar een nieuwe school gaan.
- Vertel dat de jongere hier nu rekening mee kan gaan houden.
 - Vraag de jongere wat hij zou doen als hij 'uitglijdt'. **Wat zou hij kunnen doen om hier weer bovenop te komen?**
 - Geef de jongere de volgende tips als hij uitglijdt:
 1. Gooi meteen al je drugs/alcohol weg
 2. Vraag om hulp
 3. Ga andere, leuke dingen doen
 4. Denk terug aan je doelen en de redenen om niet meer te gebruiken.

4. Oefenen in het omgaan met uitglijders (15 minuten)

- Leg uit dat het ondanks de voorbereiding kan gebeuren dat de jongere een uitglijder maakt of een terugval heeft.
- Benadruk dat een goede voorbereiding belangrijk is om te weten wat je kan doen om controle te krijgen over jezelf en zo de schade kan beperken.
- Vraag de jongere zich te verplaatsen in de volgende uitglijdersituatie:

De jongere is op een feestje, ondanks zijn voornemen niet te gaan gebruiken neemt de jongere toch het middel als hij dit van een vriend krijgt aangeboden

- Vraag de jongere oplossingen te bedenken hoe uit deze situatie te komen. *Schrijf suggesties op een whiteboard*
- Onderzoek met de jongere ook mogelijkheden als het inzetten van familie of vrienden die hem kunnen helpen in geval van nood.
- Herhaal nog eens de risicosituaties met de jongere uit sessie 3.
- Vraag naar de zelfcontrolemaatregelen uit sessie 5 die de jongere voor zichzelf heeft geformuleerd.
- Wijs de jongere op een geheugensteuntje: schrijf op een kaartje wat je kan doen in geval van een onverwachte risicosituatie (*zie dagboek*).

ROLLENSPEL

- Oefen met de jongere de stappen uit het noodplan:
 1. Bedenk een onverwachte risicosituatie als voorbeeld.
 2. Bedenk zelfcontrolemaatregelen die je altijd kunt uitvoeren.
 3. Indien zo'n situatie zich in de komende periode voordoet vul je het resultaat in. Op die manier kun je kijken of je noodplan werkt of dat je het moet veranderen.

5. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Vraag de jongere de komende week zijn uitglijders en noodplan bij te houden in het dagboek.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Sessie 9: *Probleem oplossen*

NOTA BENE

Deze sessie is in zijn geheel geschikt voor beide typen

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Leg uit wat een probleem is.*
- *Leg uit wat je kan doen om een probleem op te lossen.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag de vaardigheid 'problemen oplossen' op het programma staat. Blik terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdracht 'uitglijders' en 'noodplan'.*
2. *Vinger aan de pols*
3. *Uitleggen wat een probleem inhoudt.*
4. *Oefenen met problemen oplossen.*

Wie: Jongere

Materiaal: Whiteboard, probleemkaartjes (sessie 1), huiswerkopdracht 'problemen oplossen' maken.

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Hoe ging het oefenen met de huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op één lijn zitten.
- Ga na of er uitglijders, terugval of urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3. Wat is een probleem en hoe kan je problemen oplossen (15 minuten)

- Leg de **rationale** van probleem oplossen uit en schrijf die op een whiteboard

Iedereen heeft wel eens problemen, dit kunnen grote of kleine problemen zijn. Iedereen gaat daar op zijn eigen manier mee om. Sommigen raken in de stress en doen maar wat, anderen denken dat ze het niet aankunnen en doen daardoor niks en weer anderen erkennen dat er een probleem is en gaan rustig met het probleem aan de slag

In sessie 3 is je type uitgezocht. Afhankelijk van je type ga je op een bepaalde manier met problemen om.

- Leg uit dat je problemen oplossen kan leren.
- Vertel dat het tijd en oefenen kost voordat je het probleem kan oplossen.
- Vertel dat de volgende 5 stappen de jongere daarbij kunnen helpen:
 1. Stel jezelf de vraag: **is er een probleem?** Het is namelijk belangrijk dat je de signalen door hebt die bij het probleem horen.
 2. Vraag jezelf dan af: **wat is het probleem?**
 3. Ga dan **brainstormen**. Bedenk zoveel mogelijk oplossingen. Het maakt niet uit of je oplossing echt uitgevoerd kan worden.
 4. **Onderneem actie**: kies uit alle oplossingen die je kan bedenken de beste uit en voer deze uit.
 5. Ga **evalueren**. Hoe ging het? Heeft je actie nut gehad?
- Vraag of de jongere nog vragen heeft over deze vijf stappen.

OEFENVOORBEELD

- Ga verder met het geven van het oefenen met het voorbeeld waarin de vijf stappen aan bod komen: Schrijf het voorbeeld uit op een whiteboard

Je bent thuis en er hangt een gespannen sfeer: je hebt boze ouders, voortdurend zin om te gebruiken, te gaan gokken of te gamen, je denkt er steeds aan, bent vergeetachtig en je hebt weinig energie

Stap 1: IS ER EEN PROBLEEM? Herken je dat dit signalen zijn die duiden op een probleem

Stap 2: WAT IS HET PROBLEEM? Realiseer je dat deze signalen erop lijken dat je een probleem hebt met middelengebruik

Stap 3: BRAINSTORM. Bedenk zoveel mogelijk oplossingen om met het probleem om te kunnen gaan (bijvoorbeeld het weggooien van je middel, vermijden van vrienden die gebruiken, thuis blijven, ouders of vrienden om hulp vragen).

Stap 4: ONDERNEEM ACTIE. Kies de beste oplossing en voer deze uit. Je hebt bijvoorbeeld gekozen thuis te blijven in plaats van met je vrienden hangen en gebruiken

Stap 5: EVALUEER. Ga je na of je gekozen oplossing heeft geleid tot de juiste uitkomst

4. Oefening problemen oplossen (15 minuten)

- Pak de probleemkaartjes uit sessie 1.
- Vraag de jongere uit de kaartjes een probleem te kiezen dat de afgelopen week heeft gespeeld. Mocht de jongere niets kunnen bedenken, laat hem dan een probleem kiezen dat langer dan een week geleden heeft plaatsgevonden.
- Vraag de jongere om volgens de vijf stappen het probleem aan te pakken. Ondersteun hem daarbij.
- Geef de jongere als huiswerk mee de komende week te oefenen met het oplossen van problemen aan de hand van het vijf stappen plan.
- Vraag of er nog onduidelijkheden zijn.

5. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Vraag de jongere de komende week 'problemen oplossen' bij te houden in het dagboek.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Sessie 10: Omgaan met een sombere stemming

NOTA BENE

Deze sessie is voornamelijk gericht op het type 'bang en hopeloos'.

De behandelaar maakt een inschatting in hoeverre de jongere de cognitieve technieken van deze sessie kan begrijpen.

Combinatiemogelijkheid met sessie 11 Omgaan met negatieve gedachten en sessie 12 Omgaan met angst.

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Verhelder het hebben van een sombere stemming in relatie tot middelengebruik.*
- *Verhelder het veranderen van een sombere stemming.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag de vaardigheid 'omgaan met een sombere stemming' op het programma staat. Blik terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdrachten die tijdens de motivatiesessies aan bod zijn gekomen/ en of andere huiswerkopdrachten.*
2. *Vinger aan de pols.*
3. *Omgaan met sombere stemmingen.*
4. *Oefenen met sombere stemmingen.*
5. *Uitleg huiswerk en nieuwe afspraak.*

Wie: Jongere

Materiaal: Whiteboard, probleemkaartjes, huiswerkopdracht 'bijhouden van sombere stemmingen' maken.

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Hoe ging het oefenen met de huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op één lijn zitten.
- Ga na of er uitglijders, terugval of urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3. Omgaan met een sombere stemming (15 minuten)

- Vertel dat last hebben van sombere stemmingen normaal is als je stopt/mindert met middelengebruik:

Sommige mensen blijven somber, zelfs als ze al een lange periode zijn gestopt. Dit kan komen doordat de middelen al die tijd somberheid heeft onderdrukt. Of de somberheid komt doordat je ineens beseft dat gebruiken alleen maar tot problemen heeft geleid, zoals het falen op school, problemen met je ouders, verlies van vrienden en zelfrespect

- Vertel dat als je maar last blijft houden van een sombere stemming, het belangrijk is hier iets aan te doen.
- Sta even stil bij de risicosituaties van de jongere: **Wat zijn jouw hoogrisicosituatie? Wat is de relatie met je stemming?**
- Vertel dat de jongere zich in een risicosituatie bevindt als hij zich te lang somber blijft voelen. Dan kan de jongere in de verleiding komen te gaan gebruiken.
- Vertel dat het 'even onder invloed zijn' somberheid onderdrukt maar het maakt op de langere termijn de somberheid alleen maar erger omdat je niet leert hoe je zelf de somberheid kan controleren.

4. Oefenen met omgaan met een sombere stemming (15 minuten)

- Vertel dat mensen wel eens denken dat ze helemaal niets kunnen doen aan hun somberheid omdat ze vinden dat ze niets kunnen veranderen aan hoe ze zich voelen.
- Leg uit dat we inderdaad niet zoveel invloed hebben op de gebeurtenissen die we meemaken, maar dat je wel je **gedachten en gevoelens over de gebeurtenis** kan beïnvloeden.
- Leg uit dat je iets kan doen aan een sombere stemming door anders te gaan denken. Als je anders gaat denken, ga je ook anders voelen.
- Vertel dat je kan leren anders te gaan denken met behulp van het zetten van drie stappen.
- Vertel dat in deze sessie **alleen stap 1** wordt besproken. De volgende keer komen stap 2 en stap 3 aan bod.

- **Noem stap 1:** probeer je bewust te worden van je sombere gevoelens.
- Pak de probleemkaartjes uit sessie 1 en laat de jongere die kaartjes eruit halen die hij met somberheid in verband brengt.
- Pak de huiswerkopdracht 'signalen voor somberheid' en vul de opdracht samen in: *zie voorbeeld*

Signalen voor een sombere stemming

- je kan je moeilijk concentreren en je hebt problemen met je geheugen
- je vindt het moeilijk dingen af te krijgen en hebt problemen op school of op je werk
- je kan niet meer genieten van de dingen die je vroeger wel leuk vond
- je zelfvertrouwen is laag en je hebt moeite met het maken van keuzes
- je bent humeurig, je huilt, je moppert, je praat over je sombere stemming je hebt weinig energie en voelt je moe.
- je slaapt erg veel of je hebt juist moeite met slapen
- je gewicht verandert omdat je geen eetlust meer hebt of je eet juist de hele dag door

- Bespreek en onderzoek de klachten met de jongere.
- Leg uit dat het niet gemakkelijk is gevoelens bij jezelf te ontdekken. Soms zijn mensen te veel afgeleid of te druk om hun gevoelens te herkennen.
- Geef de jongere de **volgende tips** om sombere gedachten en gevoelens te herkennen: *zie werkboek jongere*

- **Onderzoek** je sombere stemming. Dit kun je doen door je zelf te vragen hoe je aan de sombere stemming bent gekomen. Voelde je schaamte of maakte je iets mee waar je somber van werd?
- **Erken** je gedachten en gevoelens zijn. Gebruik eerst het woord 'ik' als je iets wil vertellen over je stemming.
- Bijvoorbeeld: 'Ik voel rot...', 'Ik denk dat niks leuk is...'
- Let op je **lichaamshouding**: heb je hangende schouders, een triest gezicht?
- Let op zijn **negatieve gedachten**

- Vertel dat in de volgende sessie meer wordt ingegaan op het omgaan met negatieve gedachten en wat je daaraan kan gaan doen.
- Vraag de jongere of het duidelijk is en of er nog vragen zijn.
- Bedank de jongere voor zijn inzet.

5. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Vraag de jongere de komende week zijn sombere stemmingen bij te houden in zijn dagboek.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Voorbeeld: Signalen van somberheid

Hoe ga jij om met een sombere stemming?

Stap 1: beschrijf de signalen die op somberheid duiden:

Signalen:

Geen zin om op te staan

Gedachte:

Niemand is in mij geïnteresseerd

Gedrag:

In bed blijven liggen

Uitkomst:

Nog groter rotgevoel en zin om te gaan blowen

Sessie 11: Omgaan met negatieve gedachten

NOTA BENE

Deze training is voornamelijk gericht op het type 'bang en hopeloos'

De behandelaar maakt een inschatting in hoeverre de jongere de cognitieve technieken in deze sessie kan begrijpen

Combinatiemogelijkheid met vaardigheidstraining 9 Omgaan met somberheid en vaardigheidstraining 11 Omgaan met angst

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Verhelder het hebben van negatieve gedachten.*
- *Verhelder het veranderen van negatieve gedachten.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag de vaardigheid 'omgaan met negatieve gedachten' op het programma staat. Blik terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdracht 'bijhouden sombere stemming'.*
2. *Vinger aan de pols*
3. *Omgaan met negatieve gedachten.*
4. *Oefenen met negatieve gedachten en veranderen van negatieve gedachten.*
5. *Uitleg huiswerk en nieuwe afspraak.*

Wie: Jongere

Materiaal: Huiswerkopdracht 'bijhouden van negatieve gedachten' maken.

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Hoe ging het oefenen met het bijhouden van sombere stemmingen/ andere huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op een lijn zitten.
- Ga na of er uitglijders, terugval of urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3. Omgaan met negatieve gedachten (15 minuten)

- Herhaal in het kort de hoofdpunten van de vorige sessie:
- Vertel dat last hebben van sombere stemmingen normaal is als je stopt/mindert met middelengebruik. Sommige mensen blijven somber, zelfs als ze al een lange periode zijn gestopt.
- Vertel dat als je maar last blijft houden van een sombere stemming, het belangrijk is hier iets aan te doen.
- Vertel dat de jongere zich in een risicosituatie bevindt als hij zich te lang somber blijft voelen. Dan kan de jongere in de verleiding komen te gaan gebruiken.
- Vertel dat het 'even onder invloed zijn' somberheid onderdrukt maar het maakt op de langere termijn de somberheid alleen maar erger omdat je niet leert hoe je zelf de somberheid kan controleren.
- Vertel dat mensen wel eens denken dat ze helemaal niets kunnen doen aan hun somberheid omdat ze vinden dat ze niets kunnen veranderen aan hoe ze zich voelen.
- Leg uit dat hoe je denkt bepaalt hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Gedachten worden vaak voorafgegaan door gebeurtenissen of door anderen.
- Leg uit dat we bijna geen invloed hebben over de gebeurtenissen die we meemaken, maar dat je wel je **gedachten en gevoelens over de gebeurtenis** kan beïnvloeden.
- Leg uit dat je iets kan doen aan een sombere stemming door anders te gaan denken. Als je anders gaat denken, ga je ook anders voelen.
- Vertel dat je kan leren anders te gaan denken met behulp van het zetten van drie stappen.
- **Herhaal stap 1:** probeer je bewust te worden van je sombere gevoelens.

4. Oefenen met omgaan met negatieve gedachten en veranderen van negatieve gedachten (15 minuten)

- Vertel de jongere dat stap 2 het geven van **antwoorden** op negatieve gedachten is.
- Leg uit dat negatieve gedachten 'automatisch' opkomen zetten als je last hebt van sombere stemmingen. Dit is een probleem omdat deze gedachten vaak niet eens waar zijn!
- Vertel dat als je eenmaal een negatieve gedachte op het spoor bent, je kan proberen deze gedachte te beantwoorden.

- Leg uit dat je iets kan doen om antwoord te geven, namelijk dat het belangrijk is na te gaan wat echt waar is van de gedachte en wat niet.
- Vertel dat je dit concreet kan doen door jezelf serieuze vragen te stellen over jezelf en over je automatische, negatieve gedachten.
- Pak een wit vel.
- Vraag de jongere of hij bekend is met een rechtbank.
- Leg eventueel het principe van een rechtbank uit.
- Vraag de jongere of hij als een rechter in een rechtbank bij zijn gedachten wil stil staan.
- Geef aan dat zijn negatieve gedachte terecht staat.
- Vraag de jongere naar een voorbeeld van een negatieve gedachte, als dit niet lukt, noem dan het volgende voorbeeld:

Je hebt de vorige dag al een keer gebeld naar een vriend. Hij nam toen zijn telefoon niet op en je bent vandaag nog steeds niet teruggebeld.

- Vertel de jongere dat hierdoor een negatieve gedachte kan ontstaan:

'zie je wel, hij wil niet met me omgaan'

- Leg de jongere een vraag voor: is het echt zo dat de vriend niet met de jongere om wil gaan omdat hij even niet van zich laat horen?
- Vertel de jongere dat de vriend het misschien druk kan hebben of dat hij zijn telefoon is verloren.
- Vertel dat het nu gaat over het vervangen van oude, automatische gedachten in nieuwe, meer realistischere en **helpende gedachten**.
- Leg de jongere uit dat als je negatieve gedachte in de rechtbank sneuvelt, je deze gedachte moet zien te wijzigen in een gedachte die meer overeenkomt met de werkelijkheid.
- Maak dit duidelijk aan de hand van een voorbeeld:

Oké, mijn vriend heeft tot nu toe nog niets van zich laten horen, maar dat betekent niet dat hij niet met mij wil omgaan of dat hij geen zin heeft om met mij af te spreken. Ik zie hem morgen/volgende week wel weer op school/werk en dan krijg ik wel te horen wat er aan de hand is. In de tussentijd ga ik leuke en andere dingen doen.

- Vertel de jongere dat de laatste stap 'doen' is.
- Vertel dat je met het beantwoorden van negatieve gedachten al veel kan doen om te kunnen omgaan met een sombere stemming, maar dat er nog een laatste stap voor nodig is.
- Vertel de jongere dat hij met zijn nieuwe gedachten dingen anders kan gaan doen.
- Leg uit dat als de jongere zich anders gaat gedragen, zijn 'oude' gewoonten, gedachten en gevoelens 'mee veranderen'.
- Vat de drie stappen even kort samen.
- Pak het werkboekje.
- Vul samen een situatie in voor de jongere. *Zie voorbeeld*
- Vraag de jongere of het duidelijk is en of er nog vragen zijn.
- Bedank de jongere voor zijn inzet.

5. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Vraag de jongere de komende week zijn negatieve gedachten bij te houden in zijn dagboek.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Voorbeeld: Omgaan met een sombere stemming

Hoe ga jij om met een sombere stemming?

Stap 2, 3 en 4: beschrijf de stappen die je hebt uitgevoerd om de somberheid te controleren:

Ik denk: *Niemand is echt in me geïnteresseerd*

Vraag: *Klopt deze gedachte? Wat is het bewijs ervoor?*

Helpende gedachte:

Mijn vriendin Linda vindt het leuk als we afspreken. Er is wel iemand in mij geïnteresseerd.

Gevoel:

Blijer en meer zin om op te staan

Gedrag:

Linda bellen

Resultaat:

Opstaan om me aan te kleden. Ga naar Linda. Minder zin om te gaan blowen

Sessie 12: Omgaan met angst

NOTA BENE

Deze sessietraining is voornamelijk gericht op het type 'bang en hopeloos'

De behandelaar maakt een inschatting in hoeverre de jongere de cognitieve technieken in deze sessie kan begrijpen

Combinatiemogelijkheid met vaardigheidstraining 9 Omgaan met somberheid en vaardigheidstraining 10 Omgaan met negatieve gedachten

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Verhelder het ervaren van angst.*
- *Verhelder het veranderen van angstig zijn.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag de vaardigheid 'omgaan met angst' op het programma staat. Blik terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdracht 'bijhouden negatieve gedachten'.*
2. *Vinger aan de pols.*
3. *Omgaan met angstgedachten.*
4. *Oefenen met angstgedachten.*
5. *Uitleg huiswerk en nieuwe afspraak.*

Wie: Jongere

Materiaal: Huiswerkopdracht 'bijhouden van negatieve gedachten' maken.

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Hoe ging het oefenen met de huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op één lijn zitten.
- Ga na of er uitglijders, terugval of urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3. Omgaan met angstig zijn (10 minuten)

- Leg uit dat hoe je denkt bepaalt hoe je je voelt en hoe je je gedraagt.
- Vertel dat gedachten vaak komen na een gebeurtenis of door iets dat anderen doen.
- Leg uit dat het handig is te weten dat je zelf niet zoveel aan de situaties kan doen, maar je gedachten die je erbij hebt wel.

- Neem het volgende voorbeeld met de jongere door:

Het is nacht en je bent alleen thuis. Plotseling word je wakker van een hard geluid ergens in huis. Wat denk je? Als je denkt dat het een inbreker is dan is de kans groot dat je je bang voelt en onder de dekens kruipt waarna het uren duurt voor je weer in slaap valt. Als je denkt dat het de kat is die weer iets omgooit dan voel je je misschien geïrriteerd omdat jij dat morgen weer moet opruimen nu je ouders niet thuis zijn en je valt direct weer in slaap

- Vertel dat dezelfde situatie leidt tot verschillende gedachten.
- Leg uit dat de ene gedachte tot angst leidt en de andere tot irritatie die op hun beurt weer het gedrag bepalen: verstoppen onder de deken en moeite met inslapen of weer in slaap vallen.
- Leg nu typische denkfouten uit aan de hand van de twee verschillende type jongeren.
- Vertel dat je kunt **overgeneraliseren**: altijd, overal en iedereen is eropuit je onderuit te halen; de **schuld** of **verantwoordelijkheid** bij jezelf leggen: ik heb het fout gedaan, het is mijn schuld dat het misgaat;
alle situaties als **bedreigend** interpreteren.
- Vertel de jongeren dat het volgende onderdeel van deze sessie gaat over oefenen met het veranderen van angstgedachten.

4. Oefenen met angstig zijn (20 minuten)

- Leg uit dat je angst kunt herkennen aan de signalen vanuit het lichaam, gedachten en gedrag. Gebruik het whiteboard om het onderstaande uit te leggen

- Ga eerst in op de lichamelijke signalen.=

Signalen voor angst

- zweethanden
- hartkloppingen
- vlinders in je buik
- benauwdheid
- misselijkheid=
- hoofdpijn
- prikkelbaar zijn

- Vertel de jongere de volgende signalen die in je lichaam gebeuren als je je angstig voelt:
- Onderzoek samen met de jongere of hij deze klachten ervaart. Welke signalen herken je?
- Geef de volgende tips om hiermee om te gaan:

Tips om minder bang te zijn

- probeer te ontspannen door rustig te ademen
- bedenk leuke dingen om te gaan doen

- Geef nu de gedachten die opkomen als je je angstig voelt:

Bange gedachten

- in gedachten negatief tegen jezelf praten
- perfect willen zijn
- je bedreigd te voelen
- doemdenken: alles gaat mis
- hopeloosheid: ik kan er niets aan veranderen

- Onderzoek samen met de jongere of hij deze gedachten herkent: **Welke gedachten herken je?**
- Geef de volgende tips om hiermee om te gaan: =

Tips om met bange gedachten om te gaan

- probeer positief over jezelf te denken
- beloon jezelf als je toch iets 'engs' hebt gedaan
- maak voor jezelf duidelijk wat wel goed is gegaan in een situatie
- blijf positief en stel je verwachtingen positief bij

- Geef nu voorbeelden van gedrag dat past bij je angstig voelen:=-

Wat doe je als je bang bent?

- vermijden van situaties

- Onderzoek samen met de jongere of hij vermijding herkent
- Introduceer het stappenplan:

Stap 1: Merk op dat je bang bent.

Stap 2: Daag je negatieve en niet-helpende gedachten uit.

Stap 3: Verander deze negatieve gedachten door een realistische gedachte

Stap 4: Onderneem actie!

OEFENEN MET VERANDEREN GEDACHTEN

- Leg uit dat er twee soorten gedachten zijn: **echte** gedachten en **automatische** of **niet-helpende** gedachten.
- Verwijs naar het vorige voorbeeld: *Het denken dat er een inbreker is binnen geslopen is een niet-helpende gedachte die tot angst leidt.*
- Vertel dat het belangrijk is erachter te komen of de gedachte echt is. *Neem de uitleg van de rechtbank in sessie 11*
- Leg uit dat je dit kan doen door je gedachte uit te dagen.
- Leg uit dat de jongere zijn gedachte kan onderzoeken om te controleren of deze gedachte waar is.
- Vertel dat je je vraag ook aan iemand kan stellen die er verstand van heeft.
- Vertel dat je op die manier je gedachte kan veranderen en daarmee ook je gevoel en je gedrag.
- Vraag de jongere of het helder is en of er nog vragen zijn.
- Vraag de jongere een voorbeeld te noemen van een recente gebeurtenis. *Zie voorbeeld*

- Onderzoek samen tot welke gedachte, gevoel en gedrag die gebeurtenis heeft geleid.
- Vraag de jongere na te gaan of de gedachte een helpende- of niet helpende gedachte was.
- Vraag indien van toepassing, om de niet-helpende gedachte te vervangen door een helpende gedachte.
- Vraag de jongere of hij op een andere niet-helpende gedachte kan komen en bespreek deze samen.
- Vat het stappen plan kort samen en complimenteer de jongere voor zijn inbreng.
- Pak het werkboekje van de jongere en sta even kort stil bij de oefeningen en tips.

Je zou met de jongere een ontspanningsoefening kunnen doen. *zie voorbeelden*

NOTA BENE

Laatste bijeenkomst? Aankondiging evaluatiebijeenkomst en gesprek met belangrijke anderen/ ouders

- Vertel dat de volgende sessie de laatste is.
- Vraag aan de jongere of hij belangrijke anderen/ zijn ouders daarbij aanwezig wil hebben.
- Benadruk dat je alleen die onderwerpen gaat bespreken die de jongere wil delen met de belangrijke anderen/ ouders.
- Vraag hoe de jongere hier tegenover staat.
- Vertel dat als de jongere dit pertinent niet wil, alleen een informatieve afspraak met de belangrijke anderen/ouders volgt.
- Vertel dat tijdens het gesprek alleen informatie gegeven wordt over de behandeling en meer niet.
- Vertel dat de jongere na deze vaardigheidstraining nog een training kan volgen om verder te gaan in het leren omgaan met angst.
- Vertel dat tijdens de laatste bijeenkomst hier ook eventueel op wordt ingegaan.

5. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Vraag de jongere de komende week zijn angstsignalen en gedachten bij te houden in zijn dagboek.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Voorbeeld Angstige gebeurtenis

Vul hieronder in hoe je met je angstige signalen en gedachten omgaat.

Stap 1: Signalen

Buikpijn en zweethanden als ik in de klas zit.

Stap 2: Bange gedachte

Iedereen let op mij. Ik ga flauwvallen

Stap 3: Nieuwe, realistische gedachte

Niemand let op mij. Als ik rustig ademhaal, val ik niet flauw

Stap 4: Resultaat

Buikpijn vermindert en ik blijf in de klas zitten

Bijlage oefening: Hoe ga jij om met angst?

Angst maakt het leven moeilijk, vooral als je je angst wilt verbergen en moeilijke situaties uit de weg gaat.

Het goede nieuws is: angstklachten zijn goed aan te pakken met behulp van de volgende negen tips:

1. Heb vertrouwen in jezelf

Eerste tip: wees je bewust van de dingen die jij kunt doen om zelf je angst in de hand te houden. Dit is meer dan je denkt.

2. Kom erachter waarvoor je bang bent

Probeer uit te zoeken wat nou precies de dingen zijn waarvoor je angstig bent. Kijk ook naar de manier waarop de angst je leven heeft veranderd. Als je deze dingen op een rijtje zet, helpt dat om stap voor stap aan je angst te gaan werken.

3. Herken je signalen van angst

Lichamelijke signalen (gespannen spieren, zweet in je handen) en angstige gedachten kunnen signalen van angst zijn. Als je de eerste tekenen van angst bij jezelf snel ontdekt, helpt dat om op tijd in te grijpen en meer angst te voorkomen.

4. Doe ontspanningsoefeningen

Als je je ontspant, kun je beter overzien hoe de situatie echt is. Dat helpt om je niet mee te laten slepen door angstige gedachten en om rustiger te blijven. Je kunt leren om je spieren te ontspannen en om rustiger te ademen en te denken.

Verderop in je werkboek staan twee oefeningen.

5. Praat met mensen die je vertrouwt

Hou je angst niet verborgen voor andere mensen. Erover praten helpt! Als je je angst tegen niemand uitspreekt, kan het erger en lastiger worden voor jou.

6. Bekijk je angstige gedachten kritisch

In (angstige) gedachten lijken gevaren vaak veel groter dan ze eigenlijk zijn. Het is handig als je dat in de gaten hebt bij jezelf. Je kunt b.v. gedachten hebben waarbij je het ergste verwacht, zoals: 'Er zou een spookrijder op de weg kunnen zijn' en je ziet een ongeluk al voor je, of 'Stel dat ik een hartaanval krijg op straat'. Probeer dan te bedenken: welke bewijzen zijn er voor deze angstige gedachten? Hoe groot is de kans dat dit echt gaat gebeuren? Wat is realistisch?

7. Ga moeilijke situaties niet uit de weg

Ben je bang voor bepaalde situaties? Als je niet wegloopt voor zo'n situatie, zul je merken dat je onrustige gevoelens, het trillen, het zweten en de andere klachten na een tijdje weer wegzakken. Probeer door te zetten, hoe moeilijk het ook is. Doe stapje voor stapje de enge dingen. Vraag iemand die je vertrouwt om de eerste keren met je mee te gaan.

8. Kom voor jezelf op

Laat duidelijk aan anderen weten wat je denkt en voelt. Dan kunnen ze beter rekening met je houden. Geef dus duidelijk aan wat je wilt en zeg wat je dwars zit. Dit geeft je zelfvertrouwen en levert op termijn respect van anderen op. Houd natuurlijk wel rekening met anderen. Voor jezelf opkomen betekent dus óók je inleven in de ander.

9. Zoek afleiding in angstige situaties

Let niet te veel op je lichamelijke klachten of angstige gedachten. Dit maakt je angst namelijk alleen maar erger. Probeer je aandacht op iets anders te richten, zoals een mooi uitzicht of een lekker muziekje.

Deze week ga je je angst bijhouden volgens het vier stappenplan.

Stap 1: Merk op dat je somber bent.

Stap 2: Daag je negatieve en niet-helpende gedachten uit.

Stap 3: Verander deze negatieve gedachten door een realistische gedachte.

Stap 4: Onderneem actie!

Ontspanningsoefening 1

- Leg de jongere uit dat ontspanningsoefeningen kunnen helpen je minder angstig te voelen.
- Vertel dat voor jongeren die angstig zijn, het kan helpen om niet teveel met hun aandacht in de omgeving te zijn maar meer bij zichzelf te blijven.
- Vertel dat de volgende oefening hen vult met energie van warmte, zachtheid en liefde en zal de spanningen, die de angst hebben opgeroepen, doen afnemen.
- Leg uit dat deze oefening dagelijks voor het slapen te gaan doen helpt bij angstige momenten.
- Vertel de jongere het volgende:

Eerst je lichaam een beetje ontspannen, lekker uitrusten met je hoofd, je ogen sluiten en contact met je buik maken. Daar gaat de adem naar toe, rustig naar je buik toe ademen.

Stel je dan voor dat er in je buik een warme zon is. Hij schijnt warm, zacht, vriendelijk en liefdevol in je buik. De zon stroomt tot in je benen en je voeten, en alles wordt daar ook warm en vriendelijk. De warme zon glimlacht vriendelijk naar je en jij lacht terug. Nu komt er een lieve, zachte glimlach op je gezicht.

Dan komt er ook een zon in je hart, en als je de deuren van je hart opent komt ook de zon in je hart. De warme zon schijnt naar binnen en komt dieper in je hart, het stroomt ook in je borst en in je keel, en komt in je gedachten die nu heel vriendelijk worden. Het is daar nu warm en zonnig en héél zacht. Dan glimlacht de zon vrolijk, vriendelijk en lief en jij lacht terug naar de zon. Nu is er een zachte en warme glimlach op je gezicht.

- Vraag de jongere hoe hij zich nu voelt.
- Hoe vond hij de oefening gaan?
- Adviseer de jongere thuis te gaan oefenen met deze oefening.
- Vertel dat de jongere in zijn werkboek deze oefening terug kan vinden.
- Vraag de jongere of hij nog een ontspanningsoefening zou willen doen.
- Zo ja, neem dan volgende oefening door met de jongere:

Ontspanningsoefening 2

Sluit je ogen en sta er ontspannen bij, je armen slap langs je lichaam en ervaar alleen maar je lichaam zoals het er nu staat. Het kan zijn dat je wat zwaarder wordt en je je meer en meer bewust wordt van je voeten, die ook al maar zwaarder worden. Ook je adem gaat steeds langzamer en rustiger totdat je voelt dat er een enorme rust in je neerdaalt.

Stel je nu voor dat je een boom bent, het kan zijn dat het een dikke boom is een stevige boom of een dunne boom, het maakt niets uit want die boom, dat ben jij, en je bent mooi zoals je bent. Ga dan eens in je gedachten omhoog ''kijken'' naar de bovenkant van de boom.

Heeft de boom takken en zijn de takken dik of dun? ... Zijn er veel bladeren of weinig? En hoever reiken de takken de lucht in? ... Staan de takken wijd uit elkaar of zijn ze in elkaar gegroeid? Staat de zon boven je boom? ... Ga dan naar de wortels van de boom, elke boom heeft wortels anders kan de boom niet leven, door de wortels neemt de boom voeding tot zich, water en mineralen uit de aarde, de grond.

Volg je wortels tot helemaal in de diepte van de aarde, tot je het midden van de aarde bereikt zover kunnen je wortels groeien in de aarde

Blijf helemaal met je aandacht in de aarde. Zover als je kunt. Je boom is stevig en stabiel en alle spanning is door de wortels de grond ingegaan. Je bent heel en sterk zoals je nu bent ... geniet daarvan.

- Vraag de jongere hoe hij zich nu voelt.
- Hoe vond hij de oefening gaan?
- Adviseer de jongere thuis te gaan oefenen met deze oefening.
- Vertel dat de jongere in zijn werkboek ook deze oefening terug kan vinden.
- Vertel de jongere dat hij in zijn werkboek nog eens negen tips terug kan vinden die tijdens deze training aan bod zijn gekomen (zie bijlage 2 pagina's verderop "hoe ga jij om met angst?").

Sessie 10: Omgaan met verveling

NOTA BENE

Onderdeel 3 in deze sessie is uitgesplitst naar de twee typen

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Verhelder het verband tussen middelengebruik en verveling.*
- *Bespreek samen activiteiten die de jongere kan ondernemen om verveling tegen te gaan.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag de vaardigheid 'omgaan met verveling' op het programma staat. Blik terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdracht 'probleem oplossen'.*
2. *Vinger aan de pols.*
3. *Uitleggen wat verveling inhoudt en wat je eraan kan doen.*
4. *Oefenen met omgaan met verveling.*
5. *Uitleg huiswerk en nieuwe afspraak.*

Wie: Jongere

Materiaal: Huiswerkopdracht Activiteitsheet: omgaan met verveling.

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

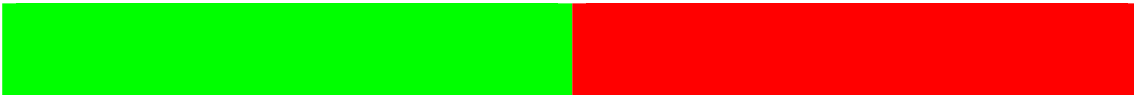
- Hoe ging het oefenen met de huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op een lijn zitten.
- Ga na of er uitglijders, terugval of urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3.a Omgaan met verveling: beide typen (15 minuten)

- Vraag de jongere wat hij doet als hij zich verveelt.
- Leg de jongere uit dat als je een tijdje middelen gebruikt/gokt/gamed je geen zin meer hebt om naar sport te gaan of een andere hobby te gaan doen.
- Vertel de jongere dat regelmatige gebruikers alleen leuke dingen doen als ze onder invloed zijn. Als ze niet hebben gebruikt spreekt dezelfde activiteit hen veel minder aan.
- Leg uit dat stoppen of minderen met gebruiken leidt tot stoppen met die leuke dingen te doen die je deed toen je gebruikte.
- Vertel dat veel jongeren denken dat leuke dingen doen zonder te gebruiken veel minder leuk is. Maar als ze het eenmaal doen, vinden velen dat ze de activiteiten juist leuker vinden zonder onder invloed te zijn.



3.b Omgaan met verveling: type impulsief en sensatie zoekend (5 minuten)

- Vertel dat als je een impulsief type bent, je meer moeite hebt jezelf lang bezig te houden met een en dezelfde activiteit vergeleken met andere jongeren.
- Leg uit dat als de jongere juist niets te doen heeft dit ook al een risicosituatie op zich is.
- Het gebruik van middelen of gokken/gamen is dan een aantrekkelijke activiteit om uit die verveling te stappen.
- Vertel de jongere dat hij dit kan leren voorkomen door oefeningen te gaan doen in het leren omgaan met verveling.

4. Oefeningen omgaan met verveling (15 minuten)

- Leg de jongere uit dat als je je onrustig voelt en zin hebt in uitdagingen, je je richten kan op dingen die spannend zijn.
- Overhandig de jongere het 'activiteitsheet' en vraag de jongere op te schrijven wat hij zou kunnen doen als hij zich verveelt en zin heeft in avontuur. *Zie voorbeeld* activiteitenlijst
- Vraag vervolgens wat de activiteiten op korte (+)/(-) en lange(+)/(-) termijn opleveren?
- Bedank de jongere voor zijn inbreng.

4. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?

- Vraag de jongere de komende week een activiteit te gaan doen die hem het meest aanspreekt. Vraag de jongere dit te beschrijven in het dagboek.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Voorbeeld Activiteitenlijst

Geef in onderstaand schema aan of je een van de volgende activiteiten leuk vindt om te gaan doen. Geef vervolgens aan wat het je zou opleveren.

ACTIVITEIT	Leuk om te doen	Positieve gevolgen	Negatieve gevolgen
Koken			
Teamsport			
Fotograferen			
Muziek maken	X	<i>Creatief bezig</i>	<i>Oefenen</i>
Naar sportschool gaan	X	<i>Nieuwe mensen</i>	<i>Minder geld</i>
Kunst maken			
Vreemde talen leren			
Naar museum gaan			
Kerkelijke activiteiten			
Dansen			
Naar muziek luisteren			
Individuele sporten			
Yoga	X	<i>Ontspannen</i>	<i>Moeilijk om te leren</i>
Vissen			
Lid zijn van een vereniging			
Dingen verzamelen			
Auto's repareren			
Handwerken			
TV / Video / DVD kijken			
Vrienden ontmoeten			
Dagjes weggaan			
Pottenbakken			
Lezen			
Uitgaan			
Brieven schrijven			
Computerspellen			
Bordspellen			

ACTIVITEIT	Leuk om te doen	Positieve gevolgen	Negatieve gevolgen
Winkelen			
Huisdieren			
Bioscoop			
Wandelen			
Vrijwilligerswerk			
Tuinieren			
Kleren maken			
Naar wedstrijden gaan			
Naar kapper gaan			
Restaurant			
Darten / poolen	X	<i>Met vrienden</i>	<i>Bier drinken</i>

Voorbeeld: Hoe ga jij om met verveling?

Als je besluit om minder te gaan gebruiken/ gokken/ gamen of hiermee te stoppen dan is het belangrijk een nieuwe daginvulling te hebben met activiteiten die niets met gebruiken/ gamen/ gokken te maken hebben. Dit helpt je om je doelen vol te houden.

Deze week ga je bedenken welke hobby's, sport of andere activiteiten die je ondernam voordat je vaak gebruikte/ gamede/ of gokte. Vervolgens ga je na welke activiteiten je nog steeds aanspreken. Tot slot ga je een stappenplan maken om deze activiteiten te gaan doen.

Sport

Ik wil:

Fitnessen

Sport

De stappen die ik daarvoor ga ondernemen:

Proefles afspraak maken op de sportschool

Muziek

Ik wil:

Gitaar spelen

Muziek

De stappen die ik daarvoor ga ondernemen:

Leen een gitaar en haal een oefenboek uit de bibliotheek

Hobby

Ik wil:

Klussen met auto's

Hobby

De stappen die ik daarvoor ga ondernemen:

Vragen een kennis of ik een keer mee mag kijken als hij zijn oldtimer opknapt

Sessie 11: Stop denk doe

NOTA BENE

Deze sessie is voornamelijk gericht op het type 'impulsief en sensatie zoekend' en of jongeren met een lagere intelligentie. Bij het type 'bang en hopeloos' zou men kunnen kiezen voor een verkorte variant.

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luisteren naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Verhelderen van het begrip impulsiviteit.*
- *Verhelder de relatie tussen impulsen en middelengebruik.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag de vaardigheid 'omgaan met impulsen' op het programma staat. Blik terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdracht 'leuke activiteiten'.*
2. *Vinger aan de pols*
3. *Omgaan met impulsiviteit.*
4. *Oefenen met impulsiviteit.*
5. *Uitleg huiswerk en nieuwe afspraak.*

Wie: Jongere

Materiaal: Huiswerkopdracht 'omgaan met impulsiviteit' maken.

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Hoe ging het oefenen met de huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op één lijn zitten.

- Ga na of er uitglijders, terugval of urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3. Omgaan met impulsiviteit (15 minuten)

- Leg uit dat jongeren die net gestopt zijn met gebruiken moeite hebben hier niet aan toe te geven.
- Leg de jongere uit wat een impuls is: zonder na te denken meteen doen.
- Vertel de jongere dat er veel mensen zijn die last hebben van bepaalde neigingen waaraan ze geen weerstand kunnen bieden en die schadelijk zijn voor henzelf of voor anderen. Dit is het geval bij eetbuien, verslavingen en ook bij stoornissen in de impulscontrole.
- Vertel dat sommige mensen direct in gaan op een impuls. Het ontbreekt mensen dan aan een innerlijke controle die de remfunctie van het gedrag regelt.
- Leg uit dat dit soms goed kan zijn, als de impuls past bij een situatie.
- Geef een voorbeeld: *je springt snel aan de kant van de weg als een auto snel aan komt rijden.*
- Leg uit dat soms een impulsactie niet zo goed uitpakt omdat het niet past bij de situatie.
- Geef het volgende voorbeeld om bovenstaande informatie te verhelderen:

In de klas reageer je op alle prikkels. Je gooit alles eruit wat je denkt en voelt er altijd direct uit.

- Leg uit dat het belangrijk is voor de jongere zich te realiseren dat hij hierdoor in de problemen komt.
- Vertel dat door het leren te controleren van deze impulsen de jongere zo minder in de problemen kan komen.
- Vraag de jongere of het duidelijk is en of hij nog vragen heeft.

4. Oefenen met impulsiviteit (15 minuten)

- Leg de jongere uit wat hij kan doen om in een situatie minder impulsief te reageren aan de hand van het 'Stop-denk-doe' plan.
- Pak het "stoplicht" vel. *Zie voorbeeld*
- Vertel de jongere dat de kleuren van het stoplicht symbool staan voor verschillende stadia van denken, voelen en doen.
- Leg uit dat de jongere bij problemen eerst **stop**, even niets doet en dan zichzelf afvraagt wat het probleem is. Net als de rode kleur van het stoplicht.
- Vertel de jongere dan na te gaan wat mensen van hem willen en wat hij moet doen.
- Leg uit dat de volgende stap '**denken**' is.

- Vertel de jongere rustig te blijven en na te gaan wat hij allemaal zou kunnen gaan doen en dat hij zoveel mogelijk plannen moet bedenken.
- Vertel de jongere dat de laatste stap 'doen' is.
- Leg uit dat de jongere bij deze stap een plan moet kiezen en dat hij dit op zijn manier gaat uitvoeren. Welk plan krijgt groen licht?
- Vertel de jongere dan na te gaan of hij tevreden is met het resultaat: is dit de goede oplossing of zal hij iets anders moeten gaan doen?

Pak whiteboard

- Herhaal de 'hoogrisicosituaties' uit sessie 3. *Schrijf op het whiteboard*
- Vraag aan de jongere wat hij zou kunnen doen om zichzelf te stoppen? *Schrijf op het whiteboard*
- Vraag wat de jongere liever zou willen doen. *Schrijf op het whiteboard*
- Vraag hoe hij dat doel kan bereiken. *Schrijf op het whiteboard*

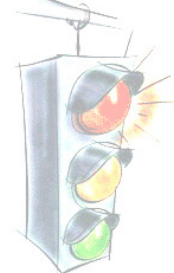
ROLLENSPEL

- Ga samen met de jongere een rollenspel spelen aan de hand van een door de jongere genoemde situatie en het 'stop-denk-doe' schema. Let hierbij op doelgedrag.
- Ondersteun de jongere bij het concreet en specifiek maken van de stappen.
- Complimenteer de jongere voor zijn inzet.
- *Indien van toepassing*: vertel de jongere dat hij na deze training een traject kan gaan volgen om met ADHD om te leren gaan.

Voorbeeld Stoplicht

De kleuren van het stoplicht staan symbool voor verschillende stadia van denken, voelen en doen.

1. **Bij problemen stop je eerst**, net als de rode kleur van het stoplicht: even niets doen en vraag jezelf af wat het probleem is.
2. **De volgende stap is 'denken'**.
Je gaat na wat mensen van je willen en wat je moet doen.



Het is belangrijk rustig te blijven en na te gaan wat je allemaal zou kunnen gaan doen.

3. **De laatste stap is 'doen'**. Welk plan krijgt groen licht?

Tot slot ga je na of je tevreden bent met het resultaat: is dit de goede oplossing of zal ik iets anders moeten gaan doen?

5. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Vraag de jongere de komende week te oefenen met impulscontrole en dit bij te houden in het dagboek.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.



Sessie 12: Omgaan met woede

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luisteren naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Verhelderen van het begrip woede/ boosheid.*
- *Uitleg geven over wat je kan doen om je woede en boosheid onder controle te houden.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag de vaardigheid 'omgaan met woede' op het programma staat. Blik eventueel terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdracht 'impulscontrole'.*
2. *Vinger aan de pols.*
3. *Omgaan met woede.*
4. *Oefenen met omgaan met woede.*
5. *Uitleg huiswerk en nieuwe afspraak.*

Wie: Jongere

Materiaal: Whiteboard, huiswerkopdracht 'omgaan met woede' maken.

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Hoe ging het oefenen met de huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op één lijn zitten.
- Ga na of er uitglijders, terugval of urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3. Omgaan met woede (15 minuten)

- Leg uit dat iedereen wel eens boos is.
- Vertel dat mensen daar verschillend mee omgaan.
- Maak dit duidelijk door kort stil te staan bij het 'type' dat bij je jongere hoort en leg uit dat elk type anders reageert op boosheid.
- Vertel dat meer angstige jongeren waarschijnlijk hun woede eerder opkroppen en dat impulsieve jongeren hun woede meteen eruit gooien en agressief kunnen worden.
- Vertel dat boos zijn eigenlijk helemaal niet erg is want soms geeft het net genoeg energie om een oplossing te bedenken en zo uit de problemen te komen.
- Vertel dat boosheid vervelend wordt als je niet meer logisch na kan denken en je daardoor naar jezelf of anderen agressief of negatief gaat gedragen.
- Leg uit dat de jongere kan leren zijn woede te controleren. Hiermee kan hij voorkomen dat hij zichzelf niet meer in de hand heeft, in de problemen komt en zichzelf en anderen schade toebrengt en achteraf spijt heeft van wat hij heeft gedaan.
- Vraag of het duidelijk is en of de jongere nog vragen heeft.

4. Oefenen met omgaan met woede (15 minuten)

- Leg de jongere uit dat het omgaan met woede volgens een aantal stappen gaat.
- Vertel dat de eerste stap is te stoppen bij de oorzaak van je woede. Wanneer weet je dat je boos wordt?
- Vertel dat dit een directe aanleiding kan zijn aan de hand van dit voorbeeld. *Schrijf op whiteboard.*

Je wordt onterecht beschuldigd van iets.

- Vertel dat woede ook indirect kan voorkomen aan de hand van dit voorbeeld. *Schrijf op whiteboard.*

Je ziet iemand die bedreigd wordt en je voelt gevoelens van woede opkomen.

- Leg uit dat de volgende stap dus is om erachter zien te komen welke gebeurtenissen en signalen ervoor zorgen dat je boos wordt: wat denk ik en wat doe ik?

- Vertel de jongere dat hij zichzelf moet zien te stoppen als hij irritaties voelt opkomen.
- Vertel dat irritaties gemakkelijker zijn te bedwingen dan als je eenmaal razend bent geworden.
- Leg uit dat je dit kan doen door:
 1. tot 10 te tellen
 2. uit een situatie te stappen
 3. door 'stop-gedachten' tegen jezelf te zeggen.
- Voeg toe dat je dit laatste het beste kan doen als je al een beetje bent afgekoeld.
- Geef de jongere voorbeelden van 'stop-gedachten': vertel de jongere te denken aan 'rustig blijven', 'niet reageren', 'relax'. Schrijf op whiteboard
- Vraag de jongere om een voorbeeld waarin hij snel boos wordt. Wat kan hij bedenken wat hij kan doen om zichzelf verder te helpen om zijn woede te controleren? *Schrijf op whiteboard*
- Vraag of de jongere nog vragen heeft.
- Vraag de jongere een recente gebeurtenis te bedenken waarin hij boos was.
- Ga samen na of hij daar effectief mee is omgegaan.
- Besteed vooral aandacht aan het geven van voorbeelden over wat de jongere kan gaan **doen**.
- Complimenteer de jongere voor zijn inzet.

5. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Vraag de jongere de komende week verder te oefenen met omgaan met woede en dit bij te houden in zijn dagboek.
- Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Sessie 13: Omgaan met geld

NOTA BENE

Combinatiemogelijkheid met vaardigheidstraining 'uitglijder en noodplan': deze trainingen kunnen uitgesmeerd worden over twee bijeenkomsten.

Deze sessie kan in zijn geheel gevolgd worden door jongeren met een gokverslaving

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Verhelder het uitgavenpatroon van de jongere in relatie tot middelengebruik.*
- *Leg uit wat je kan doen om goed met geld om te gaan.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag de vaardigheid 'omgaan met geld' op het programma staat. Blik terug op de vorige sessies aan de hand van het dagboek en de huiswerkopdracht 'omgaan met woede' en/of een andere huiswerkopdracht.*
2. *Vinger aan de pols.*
3. *Oefenen met omgaan met geld.*
4. *Uitleg huiswerk en nieuwe afspraak.*

Wie: Jongere

Materiaal: Huiswerkopdracht 'bijhouden geld uitgaven' maken.

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Hoe ging het oefenen met de huiswerkopdrachten?
- Benoem de stappen die de jongere succesvol heeft toegepast.
- Onderzoek samen de situaties die minder goed zijn gegaan en hoe de jongere dat een volgende keer anders gaat doen.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op één lijn zitten.

- Ga na of er uitglijders, terugval of urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3. Oefenen met omgaan met geld (30 minuten)

- Vraag de jongere of hij een bijbaantje/uitkering heeft of zakgeld krijgt.
- Vraag de jongere om een toelichting: hoeveel geld krijgt hij per week? Geeft hij het geld in een keer uit? Spaart hij? Zo ja, waarvoor? Zo nee, waar zou hij voor willen sparen? Leent hij wel eens geld van anderen of andersom? *Noteer op het whiteboard*
- Hoeveel geld geeft/ gaf hij uit aan middelen? Hoeveel gaf hij uit toen hij net begon en hoeveel nu?
- Leg uit dat geld een waarschuwingssignaal, een hoogrisicosituatie of aanleiding tot gebruik kan geven.
- Geef als voorbeeld het storten van een salaris/uitkering/ zakgeld/studiefinanciering.

Voorbeeld Gokken/Drinken

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag
<i>Salaris gestort</i>	<i>Even spelen kan geen kwaad</i>	<i>Spanning</i>	<i>Geld pinnen en speelhal opzoeken</i>
<i>Zakgeld van ouders</i>	<i>Ik wil ook meedoen</i>	<i>Bang voor afwijzing</i>	<i>Alcohol kopen in de supermarkt na schooltijd</i>

- Wat zijn de hoogrisicosituaties voor de jongere?
- Ga samen na met de jongere of geld een rol speelt in deze situaties.
- Herhaal samen de stappen die je kan nemen bij hoogrisicosituaties en signalen die aanzetten tot gebruik. *Zie sessie 5 en 8*
- Vraag de jongere hoe hij verstandig met zijn geld kan omgaan. *Schrijf suggesties op het whiteboard*
- Voeg toe dat het maken van een plan om met geld om te gaan kan helpen.
- Leg uit dat de jongere afspraken met zichzelf kan maken om met geld om te gaan.
- Geef als voorbeeld dat de jongere zijn geld thuis laat als hij de deur uit gaat.
- Vertel dat de jongere met een familielid een afspraak kan maken om bijvoorbeeld de helft van zijn geld aan hem/haar kan geven zodat de jongere kan gaan sparen.
- Vraag of dit duidelijk is.
- Complimenteer de jongere voor zijn inzet.

NOTA BENE

Laatste bijeenkomst? Aankondiging evaluatiebijeenkomst en gesprek met belangrijke anderen/ ouders

- Vertel dat de volgende sessie de laatste is.
- Vraag aan de jongere of hij belangrijke anderen/ zijn ouders daarbij aanwezig wil hebben.
- Benadruk dat je alleen die onderwerpen gaat bespreken die de jongere wil delen met de belangrijke anderen/ ouders.
- Vraag hoe de jongere hier tegenover staat.
- Vertel dat als de jongere dit pertinent niet wil, alleen een informatieve afspraak met de belangrijke anderen/ouders volgt.
- Vertel dat tijdens het gesprek alleen informatie gegeven wordt over de behandeling en meer niet.
- Vertel dat de jongere na deze vaardigheidstraining nog een training kan volgen om verder te gaan in het leren omgaan met angst.
- Vertel dat tijdens de laatste bijeenkomst hier ook eventueel op wordt ingegaan.

4. Terugblik en huiswerk (5 minuten)

- Wat heeft de jongere deze sessie het meest aangesproken?
- Vraag de jongere de komende week zijn uitgaven bij te houden in zijn dagboek.

Maak een nieuwe afspraak en noteer deze.

Sessie 14: *Evaluatie en afsluiting*

Duur: 45 minuten

Doel:

- *Luister naar de ervaringen van de jongere sinds de vorige keer.*
- *Verhelder of de vervolghulp gewenst is.*

Gespreksfasen:

1. *Benoem dat vandaag het behandeltraject wordt afgesloten.*
2. *Vinger aan de pols.*
3. *Evaluatie.*
4. *Nazorg.*
5. *Afronding.*

Wie: *Jongere en belangrijke anderen/ ouders (optioneel)*

Materiaal: *Nvt*

NOTA BENE

Deze bijeenkomst is in zijn geheel geschikt voor beide typen

1. Terugblik op de vorige sessie en de afgelopen week (5 minuten)

- Wat heeft de jongere van de behandeling onthouden?
- Heeft de jongere problemen bijgehouden? Zo nee, vraag hierover door (was het lastig op te schrijven? Geen zin? e.d.). Zo ja, bespreek samen de situaties.
- Vat samen wat de jongere goed heeft gedaan.

2. Vinger aan de pols (5 minuten)

- Ga na of de jongere en behandelaar nog steeds achter hun doelen staan en op één lijn zitten.
- Ga na of er uitglijders, terugval of urgente zaken spelen die aandacht vragen.

3. Evaluatie (15 minuten)

- Benoem de doelen van de jongere.
- Vraag de jongere in welke situatie hij zich toen bevond, ga in op de problemen met ouders, op school, stemming, kleine criminaliteit, etc.

- Vraag de jongere hoe hij er nu voorstaat.
- Vraag belangrijke anderen/ ouders naar veranderingen in het gedrag van de jongere.
- Geef een korte samenvatting van de situatie bij binnenkomst en de situatie op dit moment.
- Bekrachtig de inzet van de jongere en benoem de vaardigheden die de jongere heeft geleerd.
- Vraag wat de jongere heeft geleerd en wat hem het meest heeft geholpen.
- Ga na of de jongere en/ of belangrijke anderen/ ouders behoefte hebben aan een vervolgbehandeling of extra ondersteuning. Bijvoorbeeld systeemtherapie of een behandeling voor ADHD, angst, depressie, e.d.

4. Nazorg (15 minuten)

- Leg de jongere uit dat nazorg een tot drie maanden na het afronden van de behandeling wordt ingepland.
- Vertel dat de jongere ook contact kan opnemen met de behandelaar via e-mail, telefoon.
- Vertel dat het doel van deze contacten/ bijeenkomsten is dat de jongere de gelegenheid heeft stil te staan bij zijn doelen en te bekijken of hij zijn doelen nog steeds kan vasthouden.
- Vertel dat als dit lukt, het contact definitief verbroken kan worden.
- Vertel dat het soms ook voorkomt dat mensen een uitglijder meemaken of een terugval krijgen.
- Vertel dat dit direct kan worden opgepakt.
- Ga samen met de jongere en eventueel meegebrachte belangrijke anderen/ ouders na of er de komende periode moeilijke situaties kunnen plaatsvinden (nieuwe opleiding, nieuwe baan).
- Maak aan de hand hiervan een afspraak over één tot drie maanden.

5. Afronding (5 minuten)

- Vraag de jongere en de belangrijke anderen/ ouders of er nog vragen zijn.
- Vat de sessie samen.
- Optioneel: maak een nieuwe afspraak.

QUIZ

Quiz

Cannabis

1. THC is de werkzame stof in cannabis. Dit is:
 - a. Juist
 - b. Onjuist
 2. Hasj en wiet tasten je geheugen aan. Dit is:
 - a. Juist
 - b. Onjuist
 3. Van hasj en wiet kun je niet afhankelijk raken. Dit is:
 - a. Juist
 - b. Onjuist
 4. Van hasj en wiet word je altijd vrolijk. Dit is:
 - a. Juist
 - b. Onjuist
-

XTC

1. Mensen die regelmatig XTC slikken voelen de werking van XTC niet meer. Dit is:
 - a. Juist
 - b. Onjuist
 2. XTC-gebruik beschadigt de zenuwuiteinden van zenuwcellen. Dit is:
 - a. Juist
 - b. Onjuist
 3. Als je een pil bij je hebt en de politie houdt je aan, mag de politie niets doen.
 - a. Juist
 - b. Onjuist
-

Alcohol

1. In welk glas zit de meeste alcohol?
 - a. In een glas bier
 - b. In een glas wijn
 - c. In een glas whisky
 - d. In alle drie de glazen zit evenveel alcohol
2. Als je alcohol drinkt voel je je wat minder moe. Alcohol is dus...
 - a. Een opwekkend middel
 - b. Een verdovend middel
 - c. Een verdovend en opwekkend middel
 - d. Geen van deze antwoorden is juist
3. Twee glazen per dag is even schadelijk als 1 keer per week 14 glazen.
 - a. Waar
 - b. Niet waar
4. Een vader koopt in een café een pilsje voor zijn zoon van 15. Mag dat?
 - a. Ja, als de barkeeper dat goed vindt.
 - b. Ja, omdat hij de vader is.

- c. Nee, je mag in een café geen drank geven aan iemand onder de 16.
- d. Nee, onder de 16 mag je niet in een café komen.

Gokken

- 1. Bij een gokkast is de tijd tussen het moment dat je op de knop drukt en de uitkomst 4 seconden.
 - a. Juist
 - b. Onjuist
- 2. Aan de staatsloterij kun je ook verslaafd raken.
 - a. Juist
 - b. Onjuist
- 3. Als je op een slimme manier gokt kun je je verlies beperken.
 - a. Juist
 - b. Onjuist
- 4. Als iemand elke week een uur gokt, kun je op de cent nauwkeurig uitrekenen wat het hem kost.
 - a. Juist
 - b. Onjuist

Speed

- 1. Speedgebruik geeft geen lichamelijke klachten.
 - a. Juist
 - b. Onjuist
- 2. Speed is na 2 uur uitgewerkt.
 - a. Juist
 - b. Onjuist
- 3. Je kunt aan de werking van speed gewend raken.
 - a. Juist
 - b. Onjuist

Cocaïne

- 1. Echt veilig gebruik van cocaïne bestaat niet.
 - a. Juist
 - b. Onjuist
 - 2. Cocaïne werkt verdovend
 - a. Juist
 - b. Onjuist
 - 3. Het is onverstandig om cocaïne te combineren met alcohol.
 - a. Juist
 - b. Onjuist
 - 4. Van cocaïne kun je agressief worden.
 - a. Juist
 - b. Onjuist
-

GHB

1. Waar is GHB oorspronkelijk voor bedoeld?
 - a. Het is een variant van XTC
 - b. Om dieren mee te verdoven
 - c. Als narcosemiddel voor mensen
 - d. Iets anders

 2. GHB kon je vroeger gewoon in winkels zoals smartshops kopen.
 - a. Juist
 - b. Onjuist
-

Gamen

1. Jongeren zijn vatbaarder voor gameverslaving dan ouderen.
 - a. Juist
 - b. Onjuist

2. Mensen die veel internetten voelen zich meestal eenzamer.
 - a. Juist
 - b. Onjuist

3. Je raakt sneller verslaafd aan tv kijken dan aan internetten.
 - a. Juist
 - b. Onjuist

Antwoorden Quiz

Cannabis

1. a. Juist. Toelichting:

THC is de werkzame stof in cannabis. Behalve THC zijn er waarschijnlijk nog andere werkzame stoffen.

2. b. Onjuist. Toelichting:

Het geheugen wordt niet aangetast, wel functioneert het geheugen als je onder invloed bent minder goed. Dingen die net gezegd of gebeurd zijn, worden vergeten. Je kunt onder invloed van hasj en wiet minder goed je aandacht ergens bij houden. Hasj en wiet gaan daarom ook niet samen met werk, school en verkeer.

3. b. Onjuist. Toelichting:

Hasj en wiet kunnen tot geestelijke afhankelijkheid leiden. Er zijn mensen die wel willen minderen of stoppen maar dat niet kunnen. Ook kan lichamelijke afhankelijkheid optreden. Mensen die veel gebruiken kunnen bij stoppen lichte onthoudingsverschijnselen ervaren, zoals onrust, trillen en slaapproblemen. Van tolerantie (steeds meer moeten gebruiken om het zelfde effect te voelen) is geen sprake.

4. b. Onjuist. Toelichting:

Hasj en wiet versterken gevoelens en dus ook de vervelende. Als je je rot voelt, kun je je onder invloed van cannabis nog rotter gaan voelen. Cannabis kan dan verkeerd vallen (flippen). Dit kan een erg angstige ervaring zijn.

XTC

1 . a.: Juist. Toelichting:

Aan de effecten van XTC wen je. Je went eerder aan het bewustzijnsveranderend effect dan het oppeppende effect. Mensen die regelmatig slikken voelen het bewustzijnsveranderend effect niet meer en voelen alleen nog maar het oppeppende effect. Je moet enige tijd stoppen om het bewustzijnsveranderende effect weer te voelen.

2.a.: Juist. Toelichting

XTC beschadigt de zenuwuiteinden van bepaalde zenuwen die zorgen voor afgifte van serotonine in de hersenen. De cellen zelf worden niet aangetast. De beschadiging van zenuwuiteinden kan leiden tot afnamen van concentratie, geheugen en tot verslechtering van de stemming. Bij een hoge lichaamstemperatuur wordt de schade groter. Er treedt herstel op, maar het herstel gaat langzaam.

3.a.: Juist

Bij 1 pil zal de politie geen bekeuring geven. De politie kan de pil wel in beslag nemen.

Alcohol

1. d. Toelichting:

Per drank verschilt de hoeveelheid alcohol. Toch krijg je bij elk drankje evenveel binnen. Hoe zit dat? Sterke drank (35% alc.) drink je uit een glas van 35 ml. Je krijgt dan 35% van 35 ml = 12 ml alc. binnen. Wijn (12%) drink je uit een glas van 100 ml. Je krijgt dan 12 ml alc. binnen. Bier (5% alc.) uit een glas van 250 ml, levert ook 12 ml op. Je ziet: bij alle drankjes is het evenveel.

2. b. Toelichting:

Alcohol is een verdovend middel. Het remt het centrale zenuwstelsel. Het verdooft ook je vermoeidheid. Vandaar dat je je wat fitter voelt. Het verdooft ook je remmingen waardoor je meer durft en spraakzamer wordt.

3. b Toelichting:

Niet waar. In een keer veel drinken is ongezond. 1 tot 2 glazen per dag levert geen schade op. Door in een keer veel te drinken:

- *vergeet je wat er die avond gebeurd is (black out)*
- *beschadigen organen en stijgt de bloeddruk*
- *bij vaak in een keer veel drinken treedt hersenschade op en is er een grotere kans op overgewicht en hoge bloeddruk.*

4. c. Toelichting:

Aan jongeren onder de 16 mag geen alcohol verkocht worden. Dat mag ook niet als een oudere drank koopt, met het doel om het drankje aan iemand onder de 16 te geven. Dat geldt ook voor een vader die zijn zoon een pilsje wil geven.

Gokken:

1. a. Toelichting:

De speeltijd bedraagt 4 seconden. Door de korte speeltijd van 4 seconden blijft het spelletje constant spannend.

2. b. Toelichting:

Aan de staatsloterij kun je niet verslaafd raken. Er zit een te lange tijd tussen inzet, het kopen van een lot en de uitkomst.

3. b. Toelichting:

Gokken is een toevalsspel. De uitkomsten komen door toeval tot stand en daar heb je geen enkele invloed op. Mensen die beweren dat je de kast 'moet leren kennen' hebben ongelijk.

4. a. Toelichting:

In de wet is vastgelegd hoeveel het gemiddelde uurverlies mag zijn. Dat is voor gokkasten buiten het casino 40 euro per uur. Er zijn uren dat er gewonnen wordt en uren dat er verloren wordt maar gemiddeld komt het uurverlies op veertig euro uit. In de praktijk bereik je het gemiddelde na 50 spelluren. Als je een jaar elke week een uur speelt, speel je 52 uur en kost je dat 52 maal 40 euro = 2080 euro.

Speed

1. b. Onjuist. Toelichting:

Bij herhaald gebruik van speed kunnen allerlei lichamelijke klachten optreden. Denk hierbij aan gebrek aan eetlust, slapeloosheid, duizeligheid, rusteloosheid, hoofdpijn, hartkloppingen, buikkrampen en soms heftig zweten.

1. b. Onjuist. Toelichting:

Speed werkt ongeveer 8 uur.

2. a. Juist. Toelichting:

Aan speed went men. Mensen hebben steeds meer nodig om het zelfde effect krijgen.

Iemand die al wat langer gebruikt heeft zo'n 20 keer meer nodig om hetzelfde te merken als bij zijn eerste keer.

Ontwenningverschijnselen zijn er ook: een tijdje na gebruik word je onrustig, chagrijnig en depressief. Redenen genoeg om weer te gebruiken. Van speed kan iemand geestelijk afhankelijk worden.

Cocaïne

1. a. Juist. Toelichting:

Cocaïne kent behalve het risico op verslaving ook nog andere risico's zoals: verandering van persoonlijkheid, oververmoeid zijn, depressieve klachten, gewichtsverlies en belasting van je hart- en vaatstelsel.

2. b. Onjuist. Toelichting:

cocaïne is een opwekkend middel. cocaïne stimuleert het centrale zenuwstelsel, versnelt de hartslag en ademhaling en verhoogt de bloeddruk.

3. a. Juist. Toelichting:

De alcohol werkt verdovend en je wordt er dronken van. De cocaïne pept je juist weer op. Dat lijkt de ideale combinatie als je op stap gaat, maar het is erg belastend voor je gezondheid.

4. a. Juist. Toelichting:

Mensen die veel en lang cocaïne gebruiken kunnen veranderen in onaardige personen: koel, arrogant, afstandelijk, egoïstisch. Bovendien zijn ze vaak chagrijnig, onredelijk en lusteloos. Hier krijgen ze allerlei ruzies door. Familie en vrienden hebben de problemen omtrent het gebruik van cocaïne veel eerder door dan de persoon zelf. Als je maar lang genoeg gebruikt verlies je het contact met de realiteit en kun je paranoïde worden en agressief.

GHB:

1. c. Als narcosemiddel. Toelichting:

GHB is oorspronkelijk ontwikkeld als narcosemiddel. Ook wordt het in sommige Europese landen wel gebruikt als middel voor behandeling van bepaalde slaapstoornissen en behandeling van onthoudingsverschijnselen bij alcoholproblemen.

2. a. Juist. Toelichting:

Tot 7 mei 1996 was GHB in smartshops verkrijgbaar. De Inspectie voor de Gezondheidszorg, de instantie die de controle op de Wet op de Geneesmiddelenvoorziening naleeft, heeft de verkoop van GHB dan ook verboden. Dat gebeurde nadat zes jongeren in het ziekenhuis moesten worden opgenomen na het gebruik van GHB.

Gamen

1.a Juist. Toelichting:

Veel jongeren zijn in hun puberteit minder stabiel dan volwassenen. Vandaar dat jongeren vatbaarder zijn voor een verslaving. Ook voor een verslaving aan de mogelijkheden van internet. Daarnaast hebben jongeren meer tijd om achter de computer te zitten. En daarmee ook een grotere kans te lang achter de PC te zitten. Tot slot experimenteren jongeren meer, dus ook met achter de computer gaan zitten.

2.a Juist. Toelichting:

Uit onderzoek blijkt dat mensen die te veel internetten zich vaak eenzaam voelen. Die eenzaamheid kan er weer voor zorgen dat mensen nog meer gaan internetten en zo terecht komen in een vicieuze cirkel.

3. b. onjuist. Toelichting:

Een televisie staat vaak in de huiskamer en wordt door meerderen 'gebruikt'. Een pc staat meestal op een plek waar je je kunt afzonderen en meer je gang kan gaan. Bovendien biedt een pc veel meer mogelijkheden, zoals internetten.

PROBLEEMKAARTJES

Geheugen
problemen

Vermoeidheid

Geldproblemen

Problemen
met de politie

Slaapproblemen

Negatief over
jezelf denken

Jezelf niet goed
kunnen uiten

Problemen
met je ouders

Agressie

Problemen met
je gezondheid

Problemen
met eten

Problemen
met je gewicht

Andere
problemen

Problemen op
school

Geen 'nee'
kunnen zeggen

Problemen
met seks

Concentratie
problemen

Gespannenheid/
angstig

Problemen met
vrienden

Somberheid

Eenzaamheid

Problemen
op je werk

Verveling

COLOFON

Deze publicatie is ontwikkeld door Verslavingszorg Noord Nederland (VNN) in opdracht van Stichting Resultaten Scoren.

Auteurs:

Dr. J. de Jonge
Drs. M. Zatout

Publicatienummer:

RS 2012-01

Uitgever:

Stichting Resultaten Scoren - Amersfoort - www.resultatenscoren.nl

Copyright: 2012, Stichting Resultaten Scoren; niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.