



Werkboek van:

Hallo!

Dit werkboek hoort bij de behandeling. Het is bedoeld voor jongeren die hun middelengebruik/ gokken/ gamen willen veranderen of hierover aan het nadenken zijn.

Huiswerk?!

Om zoveel mogelijk uit de behandeling te halen is het belangrijk te gaan oefenen. Het leuke hieraan is wel dat het om jou gaat. Dus de opdrachten die je gaat maken hebben altijd met jezelf te maken.

De behandeling leert je hoe je controle kan krijgen over je middelengebruik of gokken of gamen. Je leert ook hoe je je gedrag kan gaan veranderen.

Met praten alleen kom je er niet. Veranderen van je gedrag leer je vooral door ermee te gaan oefenen.

In dit werkboekje staan allerlei opdrachten waarmee je tijdens de behandeling en thuis kan oefenen.

De oefeningen komen steeds weer terug in de behandeling. Zo krijg je goed zicht op je veranderingen en weet je beter wat niet zo goed gaat en wat je wel al is gelukt.



AFSPRAKEN

Hieronder kun je noteren wanneer je een afspraak hebt.

Als je niet kan komen, bel of mail dan met je behandelaar.

Naam behandelaar

Telefoon

Email

DAG

DATUM

TIJD

The form consists of a large green trapezoidal area with a blue border. Inside this area, there are several horizontal black lines for writing. The top section is divided into three columns by the labels 'Naam behandelaar', 'Telefoon', and 'Email'. Below these labels, there are several horizontal lines. The bottom section is divided into three columns by the labels 'DAG', 'DATUM', and 'TIJD'. Below these labels, there are several horizontal lines. Two white starburst symbols are placed within the grid: one in the top-left area and one in the bottom-right area.

SESSIE 1: VRAGENLIJST OVER JE GEBRUIK, GOKKEN OF GAMEN

1 Wat gebruik je? Gok of game je?

2 Welk middel gebruik je het meest? Wat doe je het meest?

Hoofdmiddel:

Ander middel:

3 Hoe oud was je toen je voor het eerst gebruikte/ gokte of frequent gamede?

Hoofdmiddel/Gokken/gamen:

Ander middel:

4 Waar was je toen je voor het eerst gebruikte/gokte of gamede? En met wie?

Hoofdmiddel:.....

ik was met:.....

Ander middel:

ik was met:.....

5 Hoe vond je het effect van?

6 Hoe vaak gebruik je, gok of game nu per week en in het weekend en hoeveel/ hoe lang per keer?

Hoofdmiddel:.....dagen per week/ keer

Hoofdmiddel:.....dagen per week/ keer

Ander middel:.....dagen per week/ keer

Ander middel:.....dagen per week/ keer

7 Op welke momenten van de dag gebruik, gok of game je? Omcirkel je antwoord(en).

's Ochtends

's Middags

's Middags

8 Wie weten dat je gebruikt, gokt of gamet?

Familie (ouders/ broers/ zussen):

Vrienden:

9 Wie van de mensen die je bij de vorige vraag hebt ingevuld gebruikt, gokt of gamet ook?

Familie (ouders/ broers/ zussen):

Vrienden:

10 Waar gebruik, gok of game je?

11 Hoeveel geld geef je uit aan middelen, gokken of gamen?

€ per week

€ per maand



SESSIE 1: QUIZ

Nu volgen een aantal vragen en stellingen. Deze vragen en stellingen gaan over verschillende middelen.

Vul de vragen in die horen bij je middel(en) waarmee je aan de slag gaat. Je mag ook alle vragen proberen te beantwoorden. De volgende keer bespreek je samen de antwoorden.

De vragen gaan over cannabis, XTC, alcohol, gokken, speed, cocaïne en GHB. Probeer de vragen te beantwoorden. **Tip:** maak gebruik van internet om achter de juiste antwoorden te komen.

Succes!

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



SESSIE 2: VOOR- EN NADELENBALANS 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

VOOR- EN NADELENBALANS MIDDELEN, GOKKEN, GAMEN

Hieronder staan een aantal voordelen en nadelen van gebruiken/gokken/gamen. Kruis steeds jouw voordelen en nadelen van je gebruik aan.

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 slaapproblemen	
	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 relativieren	Anders, nl.....	

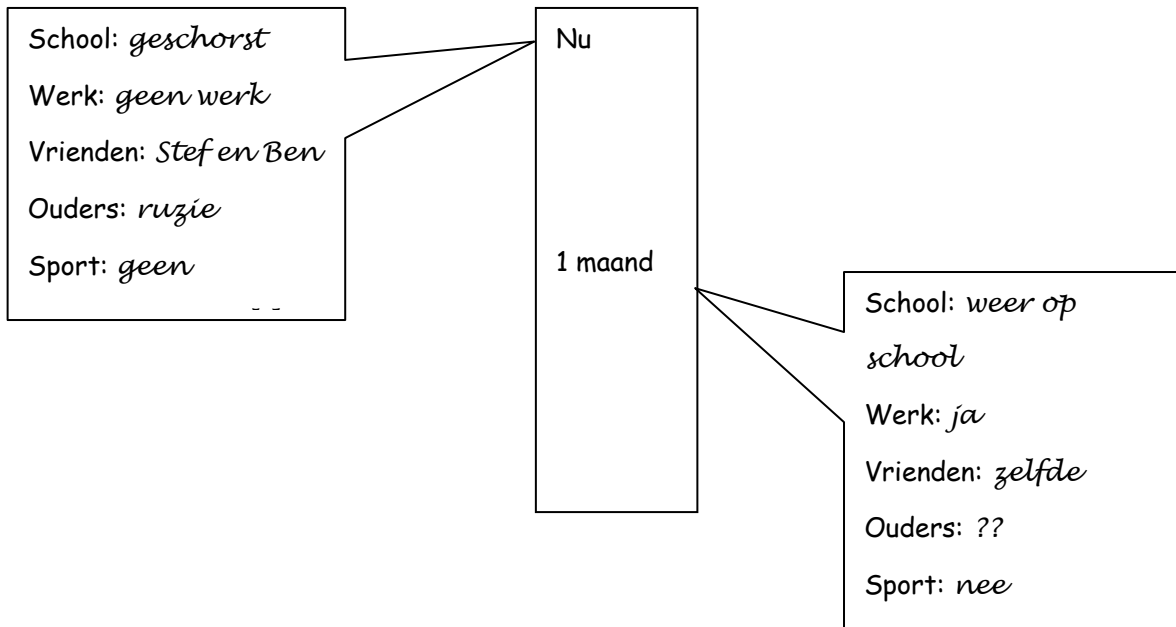
SESSIE 2: VOOR- EN NADELENBALANS VERANDERING

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

VOOR- EN NADELENBALANS 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 om te gaan.	
	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.	

SESSIE 2: TOEKOMSTPLANNER



TOEKOMSTPLANNER: hoe zie jij je toekomst?

School:	Nu	School:
Werk:		Werk:
Vrienden:	1 maand	Vrienden:
Ouders:		Ouders:
		Sport:
School:	Half jaar	
Werk:		School:
Vrienden:		Werk:
Ouders:	1 jaar	Vrienden:
Sport:		Ouders:
Anders:		Sport:
		Anders:
School:	5 jaar	
Werk:		
Vrienden:		
Ouders:		
Sport:		

SESSIE 3: The Substance Use Risk Profile Scale-NL

Vragenlijst: welk 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:

1. Tel de omcirkelde cijfers per kleur op. In het voorbeeld:
voor geel: $3 + 1 = 4$
voor groen: $3 + 1 = 4$
2. 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
3. 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: welk 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.

VUL IN

		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
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 3: WELK TYPE BEN JIJ?

Na het invullen en tellen van de scores volgt een uitslag van je 'type'.

Grofweg zijn er twee types: 1. bang en hopeloos en 2. Impulsief en sensatiezoekend

Als je achter je 'type' gekomen bent, is het gemakkelijker voor jou om achter risicovolle situaties te komen.

Maar eerst nog even een paar voorbeelden van hoog-risicosituaties:

Mensen: drugdealer, vrienden uit de kroeg ...

Plaatsen: slijterij, park of buurt die bekend staat om drugs ...

Dingen: attributen in verband met drugs (aansteker, grote vloei) contant geld ...

Gedachten: "Een biertje kan niet zo'n kwaad"

Emoties: boos, verdrietig, nerveus, eenzaam, jezelf waardeloos voelen ...

Veel geel en blauw? Dan ben jij waarschijnlijk het type 'bang en hopeloos'

Je hebt behoefte aan geruststelling. Vaak ga je enge situaties of confrontaties uit de weg (vermijdingsgedrag). En verder pieker je misschien over de toekomst of over het verleden of ben je bang voor ziektes. Je stelt hoge eisen aan jezelf, je bent perfectionistisch. Of misschien maak je je grote zorgen over je eigen vaardigheden op bijvoorbeeld sportgebied.

Hoog-risicosituaties voor jou zijn: situaties die het je moeilijk maken het gebruik van drugs/alcohol of gamen/gokken te vermijden.

Als ik in een hoog-risicosituatie terecht kom en drugs gebruik, moet ik: het drug-/alcohol-gebruik/ gamen/gokken zo vroeg mogelijk stoppen voordat het nog meer schade toebrengt aan mijn gezondheid, relaties en financiën.

Voorbeelden van risicosituaties die horen bij je type: *met je vriendengroep gebruiken/gokken/ gamen omdat je bang bent dat je vrienden je anders laten vallen.*

Of je doet het omdat je bang bent dat je 's avonds niet goed kan slapen of om vervelende gebeurtenissen te vergeten.

Vul hieronder nog een paar risicosituaties in die voor jou van toepassing zijn:

Risicosituatie 1.:

Risicosituatie 2.:

Veel rood en groen? Waarschijnlijk ben jij het type 'impulsief en sensatiezoekend'

Dingen kunnen voor jou niet spannend genoeg zijn. Je doet ze vaak zonder na te denken en bent snel afgeleid. Als je niet genoeg spannende dingen meemaakt, ga je je slecht voelen en ga je je uit verveling negatief gedragen.

Doordat je je zo impulsief gedraagt kom je wel eens in botsing met je ouders of leraren op school. Je wil wel graag meer nadenken voordat je iets doet, en je verstandig gedragen, maar het kost je veel moeite om dit echt te gaan doen.

Hieronder volgt nog eventjes kort een uitleg over risicosituaties en wat je dan het beste kan gaan doen:

Hoog risicosituaties voor jou zijn: situaties die het je moeilijk maken het gebruik van drugs/alcohol of gamen/gokken te vermijden.

Als ik in een hoog-risicosituatie terecht kom en drugs gebruik, moet ik: het drugs-/alcoholgebruik/ gamen/gokken zo vroeg mogelijk stoppen. Voordat het nog meer schade toebrengt aan mijn gezondheid, relaties en financiën.

Voorbeelden van risicosituaties die horen bij je type: *langs de plek fietsen waar je meestal gebruikt of gokt of het zien van vloeitjes/ alcohol als je in de supermarkt bent. Je bevindt je ook in een risicosituatie als je je verveelt of geld op zak hebt.*



Vul hieronder nog een paar risicosituaties in die voor jou van toepassing zijn:

Risicosituatie 1.:

Risicosituatie 2.:

SESSIE 3: Dagboek

Deze week ga je een dagboek bijhouden.

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.

Voorbeeld 1

Wanneer	Wat	Met	Waar	Aantal
Dinsdag 2 mei	blowen	Dave	Fietsenhok	1 joint

Voorbeeld 2

Wanneer	Wat	Met	Waar	Aantal
zondag 9 oktober	World of Warcraft	iedereen	slaapkamer	Van 15 tot 23 uur

Wanneer

Wat

Met

Waar

Aantal







A large green rectangular area with a blue border and horizontal lines, containing two starburst symbols. The starburst symbols are white and consist of eight lines radiating from a central point. One starburst is located in the upper left quadrant, and the other is in the lower right quadrant.

SESSIE 4

Kennis is macht					
Risicosituatie	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg	Gevolg
					
<ul style="list-style-type: none"> - plaats? - persoon? - gebeurtenis? 	- wat denk ik dan?	- hoe voel ik me?	- wat doe ik?	- wat is een positief effect?	- wat is een negatief effect?
<p><i>Het park Met Ricky en Alyssa 's Avonds tegen 20 uur</i></p>	<p><i>Een blowtje is gezellig</i></p>	<p><i>Ik verveel me</i></p>	<p><i>Blowen</i></p>	<p><i>Samen lol en lachen</i></p>	<p><i>Politie stuurde ons weg met een boete</i></p>

SESSIE 4: FUNCTIEANALYSE

De functieanalyse is belangrijk om in te vullen, het is de basis voor de rest van de behandeling. Als je eenmaal achter je risicosituaties bent gekomen weet je beter hoe je kan gaan voorkomen dat je gaat gebruiken/gokken/gamen.

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?

SESSIE 4: MEETLAT VAN BELANG EN VERTROUWEN

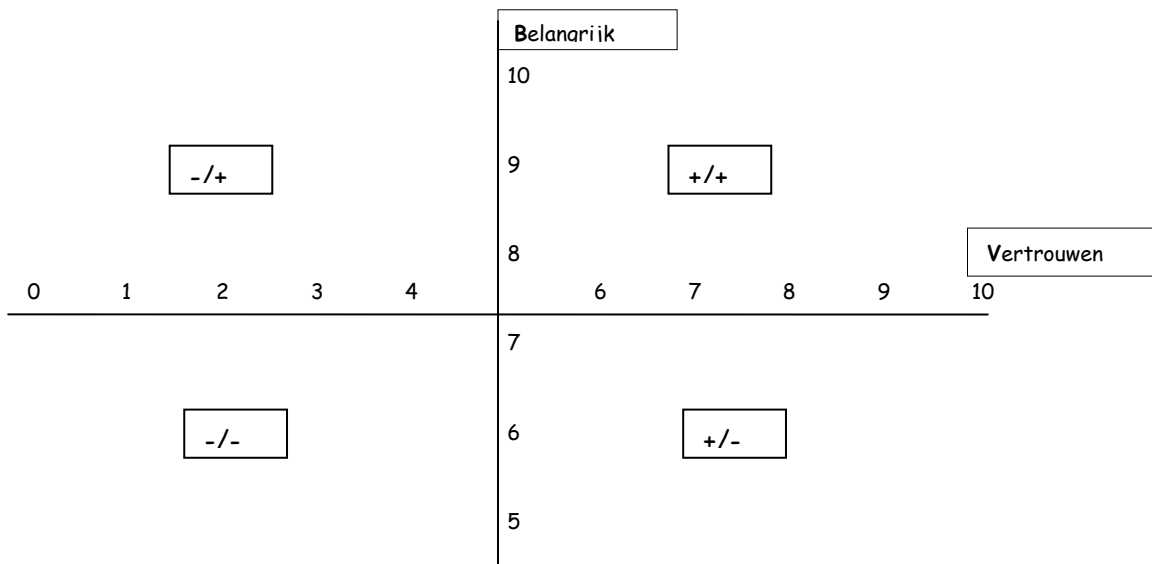
In de vorige sessies zijn de voor- en nadelen besproken en je hebt nagedacht over je toekomstdromen. Het invullen van de meetlat van belang en vertrouwen helpt je bij het verhelderen van je doelen, het opsporen van je motivatie en je eigen vertrouwen in het veranderen van je gebruik.

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.



SESSIE 5: DOEL

Vul het schema in en formuleer je doelen.

Hoofdmiddel: _____

Kruis een van de hier onderstaande doelen aan:

- Ik wil..... met onmiddellijke ingang minderen.
- Ik wil stoppen met.....voor een afgesproken periode, om daarna minder te 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.
- Ik wil.....

Doel hoofdmiddel:

Ik wil minderen van per dag en per week

Maximale hoeveelheid of keer per dag:

Maximale hoeveelheid of keer per week:

Aantal dagen per week dat ik niet gebruik, gok of game:

Ik start deze verandering op:

Deze verandering wil ik

tot de volgende afspraak volhouden.

Opmerkingen:

SESSIE 5: ZELFCONTROLE: VERMIJDEN VAN SITUATIES

Om je doelen te bereiken zijn er verschillende manieren mogelijk. Om je gebruik te veranderen is het vermijden van die situaties waarin je normaal gesproken zou gaan gebruiken/ gamen/ gokken het meest eenvoudig.

Schrijf op welke situaties je zou kunnen vermijden:

1. Situatie:

2. Situatie:



SESSIE 5: ZELFCONTROLE: JEZELF POSITIEF BELONEN

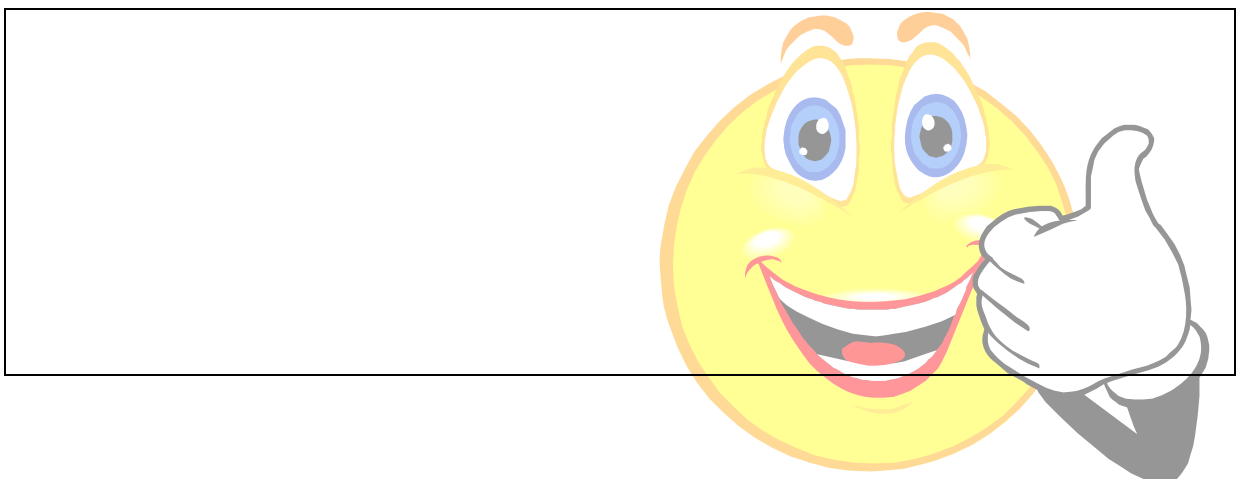
Een andere manier om je doel te bereiken is door jezelf positief te belonen. Je kunt jezelf op verschillende manieren belonen.

Vul je hieronder jouw manieren van jezelf belonen in.

1. Materiële beloning (bijvoorbeeld eten of kleding of multimedia):

2. Immaterieel (bijvoorbeeld iets leuks gaan doen zoals naar de film):

3. Iets positiefs tegen jezelf zeggen (bijvoorbeeld "dat heb ik goed gedaan")



SESSIE 5: ZELFCONTROLE: NUTTIGE KLUSSEN DOEN ALS HET NIET LUKT


Als het je niet lukt je doelen te halen, dan kun je een nuttige klus gaan uitvoeren, zoals je kamer opruimen, uitgestelde dingen gaan doen (zoals je fiets/ brommer schoonmaken).

Vul je hieronder klussen in die jij nuttig vindt.

1. Nuttige klus:

2. Nuttige klus:

3. Nuttige klus:



SESSIE 5: TREK OF CRAVING

Als je ervoor kiest je gedrag te veranderen, zal zin in gebruiken/ gokken/ gamen een rol kunnen gaan spelen.

'Craving' is een sterke drang, zucht of hevig verlangen om te gebruiken of te gokken/ gamen.

Onderstaande plaatjes verhelderen het begrip 'craving'.

- In je hoofd zitten stoffen die je een goed gevoel geven



- Met drugs of alcohol: nog meer stoffen die je een goed gevoel geven



- Door gebruik raakt het evenwicht in de war van de stoffen waardoor je je goed voelt



- Je hebt zin om weer middelen te gebruiken of te gokken/gamen



SESSIE 5: MIJN MANIEREN OM MET CRAVING OM TE GAAN

Leren om **craving** te voorspellen:

Voel ik de **craving**:

- in een bepaalde situatie?
- bij bepaalde personen?
- op bepaalde tijdstippen?
- in een bepaalde stemming?

Voorbeelden van craving:

1. Situatie:

Dit kan ik gaan doen:

2. Situatie:

Dit kan ik gaan doen:

SESSIE 5: EVALUATIE

Hiermee ben je aan het einde gekomen van het eerste onderdeel van de behandeling, gefeliciteerd!

In overleg met je behandelaar ga je straks misschien een trainingsmodule volgen.

Beantwoord de volgende vragen en bekijk hoe ver je gekomen bent.

- Ik ben gestopt
- Ik ben geminderd van _____ per week/ per dag naar _____ per week/ per dag
- Ik heb dit doel _____ weken/ maanden volgehouden.

Zelfcontrolemaatregelen die ik succesvol heb ingezet:

Vaardigheden die ik succesvol heb ingezet:



AFSPRAKEN

Hieronder kun je noteren wanneer je een afspraak hebt.
Als je niet kan komen, bel of mail dan met de behandelaar.

Naam behandelaar

Telefoon

E-mail

DAG

DATUM

TIJD

The form consists of a large green trapezoidal area with a blue border. Inside, there are horizontal lines for writing. The top row is pre-filled with labels: 'Naam behandelaar', 'Telefoon', and 'E-mail'. Below this, there are two rows of labels: 'DAG', 'DATUM', and 'TIJD'. The rest of the area is filled with horizontal lines. There are two starburst symbols (one in the top left and one in the bottom right) indicating where to write the date and time.

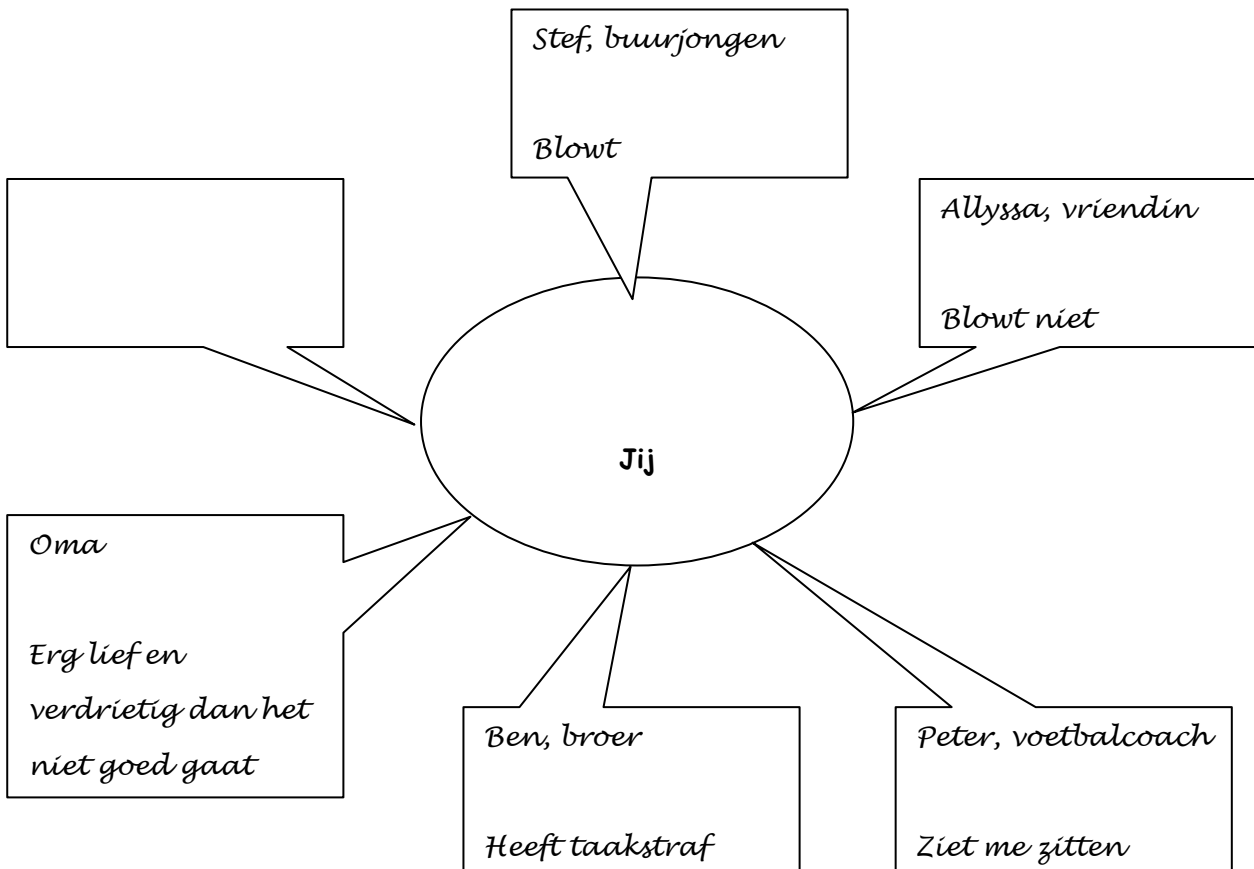
SESSIE 6: HOE GA JIJ OM MET GROEPSDRUK?

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. Middel en gebruiken met vrienden is dus automatisch en aangeleerd gedrag.

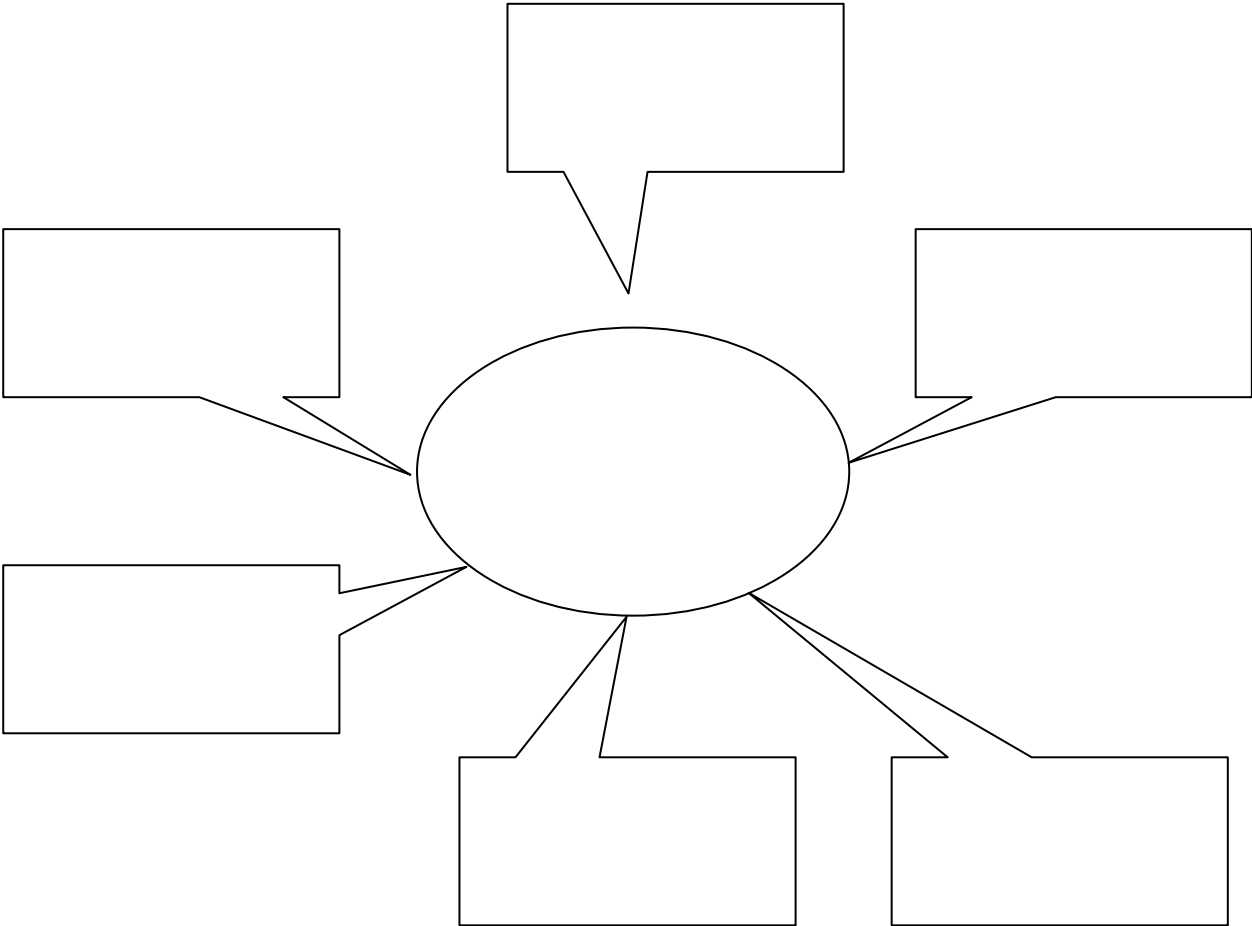
Vul in het onderstaande schema de namen van je vriendengroep in. Schrijf vervolgens bij elke vriend of ze ook gebruiken of niet.

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.

Voorbeeld



SESSIE 6



SESSIE 6: Actieplan

Omgaan met groepsdruk

Situatie:

Oplossing:

Resultaat:

SESSIE 6: Dagboek

Zoals elke week, houd je ook deze week bij of je je aan je doel houdt: minder of geen drugs of alcohol gebruiken, minder of niet gokken of gamen. Daarnaast houd je deze week situaties bij die te maken hebben met groepsdruk. Schrijf ook op hoe je daarmee omgaat en wat het resultaat is.

Voorbeeld

Groepsdruk	Drugs/Alcohol/ Gamen/Gokken	Wanneer	Wat gebeurde er	Met	Waar	Wat gedaan	Aantal
x		Vrijdagmiddag 12 januari	Plan alcohol te kopen	klasgenoten	Bij de supermarkt	Naar huis gegaan	
x	x	zaterdagavond	Bier gekregen	Niels, Stef, Sander	Bij Niels thuis	opgedronken	4

SESSIE 6: Dagboek

Groepsdruk	Drugs/Alcohol/ Gamen/Gokken	Wanneer	Wat gebeurde er	Met	Waar	Wat gedaan	Aantal
------------	--------------------------------	---------	--------------------	-----	------	---------------	--------

SESSIE 7: DAGBOEK

Zoals elke week, houd je ook deze week bij of je je aan je doel houdt: minder of geen drugs of alcohol gebruiken, minder of niet gokken of gamen.

Daarnaast houd je deze week situaties bij die te maken hebben met het weigeren van alcohol of drugs. Schrijf ook op hoe je daarmee omgaat en wat het resultaat is.

Weigeren	Drugs/Alcohol/ Gamen/Gokken	Wanneer	Wat gebeurde er	Met	Waar	Wat gedaan	Resultaat	Aantal
x	XTC	zaterdag	feest	Doreen, Annemieke	Bij Doreen	Niet genomen	opgelucht	0

SESSIE 8: HOE GA JE OM MET EEN UITGLIJDER EN WAT IS JOUW NOODPLAN?

Ondanks dat je je voorgenomen hebt je gedrag te veranderen kan het voorkomen dat je toch in de verleiding bent gekomen om te gaan gebruiken of te gaan gamen of gokken. Er zijn twee soorten 'fouten':

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

Uitglijders en terugval zijn vervelend omdat je daardoor kunt gaan denken dat je het niet kunt of alles voor niks is geweest, maar dat is niet waar!

Belangrijk om te weten is:

- uitglijders en terugval komen nu eenmaal voor
- je kan veel leren van een uitglijder of terugval
- realiseer je dat je de controle weer terug kan krijgen door je doelen weer na te gaan streven

Vul hieronder het noodplan in. Ga als volgt te werk:

1. schrijf een risicosituatie op,
2. schrijf dan een zelfcontrolemaatregel op en als de risicosituatie echt gebeurt,
3. schrijf dan ook het resultaat op.

Op deze manier kun je goed inzien of je noodplan werkt of dat je juist andere dingen moet gaan bedenken.

Noodplan

Risicosituatie

ik doe

resultaat

SESSIE 8: Hoe ga jij om met uitglijders?

Deze week ga je situaties waarin je zelf te maken krijgt met uitglijders bijhouden. Schrijf op hoe je daarmee omgaat en wat het resultaat zal zijn.

Omgaan met uitglijders

Situatie:

Oplossing:

Resultaat:

SESSIE 9: HOE LOS JIJ PROBLEMEN OP?

Iedereen heeft wel eens problemen en gaat daar op zijn eigen manier mee om. Sommigen raken in de stress en doen maar wat, anderen denken dat ze het niet aan kunnen en doen daarom niets en weer anderen erkennen dat er een probleem is en gaan hiermee rustig aan de slag.

Problemen oplossen kun je leren. Het kost wel tijd, inzet en oefening.

Het volgende vijfstappenplan helpt je daarbij:

1. Is er een probleem? Het is belangrijk dat je de signalen van het probleem oppikt die wijzen naar het probleem.
2. Wat is het probleem? Probeer het probleem zo helder mogelijk te maken voor jezelf door de signalen te onderzoeken.
3. Brainstormen: bedenk zoveel mogelijk oplossingen zonder dat je al nagaat of ze haalbaar zijn in de praktijk.
4. Actie: kies uit alle oplossingen de beste en voer deze uit.
5. Evalueren: hoe is het gegaan? Ben je tevreden over het resultaat of juist niet?

Problemen oplossen

Is er een probleem? Waar merk je het aan?

Stap 1:

Wat is het probleem?

Stap 2:

Brainstormen

Stap 3:

Actie

Stap 4:

Evaluatie

Stap 5:

SESSIE 10: HOE GA JIJ OM MET EEN SOMBERE STEMMING?

Negatieve en sombere gevoelens komen vaak voor bij jongeren die zichzelf als 'bang en hopeloos' typeren.

Als je last hebt van een sombere stemming is het belangrijk na te gaan waar die somberheid vandaan komt en of er verandering in zit.

Somber blijven is een hoog-risicosituatie en maakt de kans op een uitglijder of terugval groter.

Daarom is het leren controleren van sombere gevoelens belangrijk.

Omgaan met somberheid

Het volgende stappenplan helpt je om controle te krijgen over je somberheid:

Stap 1: Merk op dat je somber bent door:

1. Verandering van je stemming
2. Herken en erken je sombere gevoelens door ze te benoemen in de "ik"-vorm
3. Check lichamelijke signalen zoals hangende schouders, triest gezicht..
4. Herken en erken negatieve gedachten die de somberheid in stand houden

SESSIE 10: Hoe ga jij om met een sombere stemming?

Stap 1: beschrijf de signalen die op somberheid duiden:

Signalen:

Voorbeeld: Geen zin om op te staan

Gedachte:

Voorbeeld: Niemand is in mij geïnteresseerd

Gedrag:

Voorbeeld: In bed blijven liggen

Uitkomst:

Voorbeeld: Nog groter rotgevoel en zin om te gaan blowen

SESSIE 10: Dagboek

Deze week ga je weer een dagboek bijhouden.

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 of dat wilde gaan doen. Schrijf ook op hoeveel, waar en met wie. Schrijf ook op of je somber bent.

Somber	Wanneer	Alcohol/Drugs Gokken/Gamen	Met	Waar	Gedaan	Aantal
<i>ja</i>	<i>zondag</i>	<i>-</i>	<i>niemand</i>	<i>thuis</i>	<i>Muziek luisteren</i>	
	<i>zondag</i>	<i>blowen</i>	<i>niemand</i>	<i>Slaap- kamer</i>	<i>-</i>	<i>1</i>

SESSIE 11: 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:

Een voorbeeld

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 11: Dagboek

Deze week ga je weer een dagboek bijhouden.

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 of dat wilde gaan doen. Schrijf ook op hoeveel, waar en met wie. Schrijf ook op of je somber bent.

Somber	Wanneer	Alcohol/Drugs Gokken/Gamen	Met	Waar	Gedaan	Aantal
--------	---------	-------------------------------	-----	------	--------	--------

<i>ja</i>	<i>zondag</i>	<i>blowen</i>	<i>niemand</i>	<i>thuis</i>	<i>Hond uitlaten</i>	<i>Niet geblowd</i>
-----------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------------------	-------------------------

SESSIE 12: OMGAAN MET ANGST

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

EEN VOORBEELD

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

SESSIE 12: 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

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

- Ontspanningsoefeningen kunnen helpen je minder angstig te voelen.
- Het kan helpen om niet teveel aandacht aan je omgeving te geven maar je meer op jezelf te richten.
- De volgende oefening vult je met warmte, zachtheid en liefde en zal de spanningen, die de angst hebben opgeroepen, laten afnemen.
- Het is verstandig om deze oefening dagelijks voor het slapen te gaan doen en het helpt je bij angstige momenten. =

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

- Hoe voel je je nu?
- Hoe vond je de oefening gaan?
- Herhaal deze oefening regelmatig.
- Op de volgende bladzijde vind je nog een ontspanningsoefening.

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 alsmaar 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.

- Hoe voel je je nu?
- Hoe vond je de oefening gaan?
- Herhaal deze oefening regelmatig.
- In dit werkboek vind je nog eens negen tips die tijdens deze training aan bod zijn gekomen (zie bijlage 2 pagina's verderop "hoe ga jij om met angst?").

SESSIE 12: Dagboek

Zoals elke week, houd je ook deze week bij of je je aan je doel houdt: minder of geen drugs of alcohol gebruiken, minder of niet gokken of gamen.

Daarnaast houd je deze week situaties bij die te maken hebben met angstige gevoelens en angstige gedachten. Schrijf ook op hoe je daarmee omgaat en wat het resultaat is.

Voorbeeld

Angst	Drugs/Alcohol/ Gamen/Gokken	Wanneer	Wat gebeurde er	Met	Waar	Wat gedaan	Aantal	
<i>gedachte</i> <i>gevoel</i>								
<i>Ik val flauw</i>	<i>paniek</i>	<i>alcohol</i>	<i>zaterdagavond</i>	<i>Het werd in eens heel druk</i>	<i>vriendinnen</i>	<i>In de feesttent</i>	<i>Naar buiten gegaan</i>	<i>1</i>

SESSIE 12: Dagboek

Angst

Drugs/Alcohol/
Gamen/Gokken

Wanneer

Wat
gebeurde
er

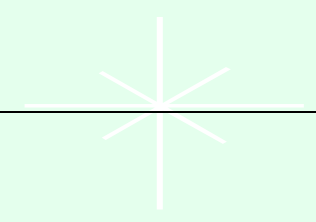
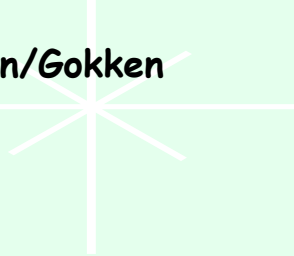
Met

Waar

Wat
gedaan

Aantal

gedachte gevoel



SESSIE 10 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			
Naar sportschool gaan			
Kunst maken			
Vreemde talen leren			
Naar museum gaan			
Kerkelijke activiteiten			
Dansen			
Naar muziek luisteren			
Individuele sporten			
Yoga			
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			
Winkelen			

ACTIVITEIT	Leuk om te doen	Positieve gevolgen	Negatieve gevolgen
Huisdieren			
Bioscoop			
Wandelen			
Vrijwilligerswerk			
Tuinieren			
Kleren maken			
Naar wedstrijden gaan			
Naar kapper gaan			
Restaurant			
Darten / poolen			

SESSIE 10: 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 deze activiteiten bijlangs en ga je bepalen welke activiteiten je nog steeds aanspreken. Tot slot ga je een stappenplan maken om deze activiteiten te kunnen gaan ondernemen.

Activiteit 1

Ik wil:

Activiteit 1

De stappen die ik daarvoor ga ondernemen:

Activiteit 2

Ik wil:

Activiteit 2

De stappen die ik daarvoor ga ondernemen:

Activiteit 3

Ik wil:

Activiteit 3

De stappen die ik daarvoor ga ondernemen

SESSIE 10: Dagboek

Deze week ga je weer een dagboek bijhouden.

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 of dat wilde gaan doen. Schrijf ook op hoeveel, waar en met wie.

Activiteit	Wanneer	Alcohol/Drugs Gokken/Gamen	Met	Waar	Aantal
------------	---------	-------------------------------	-----	------	--------

SESSIE 11: HOE GA JIJ OM MET JE IMPULSIVITEIT?

Een impuls is vaak een gedachte die plotseling opkomt. Sommige jongeren handelen meteen naar die impuls. Soms kan dat goed uitpakken als er gevaar dreigt, maar vaak pakt dit minder goed uit omdat de impuls niet past bij de situatie.

Bijvoorbeeld: je zit in de klas en je reageert op alles wat er om je heen gebeurt en je gooit alles wat je denkt of voelt er meteen uit zonder rekening te houden met anderen.

Door te gaan oefenen met je impulsen te controleren kun je leren ze meer onder de controle te houden.

Het volgende stappenplan kan je ondersteunen om minder impulsief te reageren.

Het 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?



Schrijf op de volgende pagina een situatie op die pas geleden is gebeurd en waarin je impulsief bent geweest. Bedenk vervolgens zoveel mogelijk oplossingen om het impulsieve gedrag in de hand te houden en kies de beste oplossing om het uit te gaan voeren.

SESSIE 11: Impulscontrole

Situatie :

Impuls:

Oplossing:

Uitvoering:

Resultaat:

Op straat 's avonds

Vuilnisbakken omtrappen

hard weg rennen

Ben hard weggerend

Tevreden

SESSIE 12: HOE GA JIJ OM MET WOEDE?

Iedereen is wel eens boos. En jongeren gaan hier verschillend mee om. Als je jezelf meer als angstig typeert dan zal je je woede waarschijnlijk eerder op gaan kroppen. Zie je jezelf meer als een impulsief iemand, dan is de kans groot dat je alles er meteen uit gooit als je boos bent.

Woede is op zich niet alleen maar slecht want soms geeft het je net die energie die je nodig hebt om een oplossing te bedenken en uit de problemen te komen. Maar woede kan ook tegen je werken als je niet meer logisch kunt nadenken en je je daardoor naar anderen agressief gaat gedragen.

Woede kun je leren controleren. Deze controle voorkomt dat je jezelf niet meer in de hand hebt, in de problemen komt en jezelf of anderen schade toebrengt of later spijt hebt van wat je hebt gedaan.

Om je woede te leren controleren ga je deze week oefenen.

Dit ga je doen met behulp van het invullen van twee schema's. Het eerste schema beschrijft de situatie die aan je woede vooraf gaat. In het tweede schema vul je de acties in die je hebt gebruikt om je woede te controleren.

Bedenk een situatie waarin je woedend was die pas geleden gebeurd is. Dit schrijf je op in het schema op de volgende pagina. =

Je begint met het opschrijven van de situatie. Daarna vul je je gedachten in: waar dacht je aan toen je zo boos werd? Vervolgens schrijf je op wat je gedrag is geweest: wat heb je toen gedaan? Tot slot schrijf je de uitkomst op: was het een positief of negatief resultaat?

Schema 1: Hoe ga jij om met woede?

Een voorbeeldsituatie die aan boosheid vooraf gaat:

Situatie:

Je wordt onterecht beschuldigd

Gedachte:

Ze moeten me altijd hebben

Gedrag:

Schelden

Uitkomst:

Ruzie

Je ziet dat iemand bedreigd wordt

Ze moeten van je aflijven

Dader vastpakken

Vechten

Beschrijf een eigen situatie die aan boosheid vooraf gaat:

Situatie:

Gedachte:

Gedrag:

Uitkomst:

SESSIE 12: Dagboek

Zoals elke week, houd je ook deze week bij of je je aan je doel houdt: minder of geen drugs of alcohol gebruiken, minder of niet gokken of gamen.

Daarnaast houd je deze week situaties bij waarbij je je impulsen beheerst. Schrijf ook op wat het resultaat is.

Woede	Drugs/Alcohol/ Gamen/Gokken	Wanneer	Wat gebeurde er	Met	Waar	Wat gedaan	Resultaat	Aantal
x	-	School	Werd beschuldigd te liegen	Miranda zei dat	In de gang	naar buiten gelopen	Afgekoeld	-

SESSIE 13: HOE GA JIJ OM MET GELD?

Om aan middelen te komen of te gaan gokken heb je geld nodig. Kortgezegd is geld in die zin een risicosituatie voor jou. Om meer inzicht te krijgen in je uitgaven ga je deze week je gelduitgaven bijhouden.

Maar eerst nog een paar tips:

1. Maak afspraken met jezelf en je uitgaven.
2. Neem bijvoorbeeld geen geld met je mee als je de deur uit gaat en vrienden gaat opzoeken.
3. Maak thuis afspraken met een familielid om een deel van je geld aan de kant te zetten zodat je kan gaan sparen.

Vul in onderstaand schema in hoeveel geld je ongeveer per week krijgt. Schrijf ook op waaraan je het uitgeeft en hoeveel geld het kost.

Ik krijg per week _____€.

Maandag heb ik _____€ uitgegeven aan _____ en _____€ aan _____

Dinsdag heb ik _____€ uitgegeven aan _____ en _____€ aan _____

Woensdag heb ik _____€ uitgegeven aan _____ en _____€ aan _____

Donderdag heb ik _____€ uitgegeven aan _____ en _____€ aan _____

Vrijdag heb ik _____€ uitgegeven aan _____ en _____€ aan _____

Zaterdag heb ik _____€ uitgegeven aan _____ en _____€ aan _____

Zondag heb ik _____€ uitgegeven aan _____ en _____€ aan _____

Vul ook deze vragen in:

Wil ik mijn uitgavenpatroon veranderen?

Ja/ Nee

Zo ja, wat wil ik gaan veranderen?

Zo ja, hoe kan ik dat het beste aan gaan pakken?

SESSIE 14: EVALUATIE

Hiermee ben je aan het einde gekomen van het tweede onderdeel van de behandeling, gefeliciteerd!

In overleg met je behandelaar ga je straks misschien een trainingsmodule volgen.

Beantwoord de volgende vragen en bekijk hoe ver je gekomen bent.

- Ik ben gestopt=

- Ik ben geminderd van _____per week/ per dag naar_____ per week/ per dag

- Ik heb dit doel _____weken/ maanden volgehouden.

Zelfcontrolemaatregelen die ik succesvol heb ingezet:

Vaardigheden die ik succesvol heb ingezet:=

