



**Departement Social Work  
Afstudeerrichting maatschappelijk werk**

**Op zoek naar een middel.  
Motivatatiebevordering en zelfreflectie bij middelengebruik bij jongeren  
van CAW De Tunnel.**

**Door Sarah Iven**

**Bachelorproef aangeboden tot het bekomen  
van het bachelor diploma sociaal werk  
(Maatschappelijk assistent)**

**Hasselt  
Academiejaar 2015-2016**





**Departement Social Work  
Afstudeerrichting maatschappelijk werk**

**Op zoek naar een middel.  
Motivatiebevordering en zelfreflectie bij middelengebruik bij jongeren  
van CAW De Tunnel.**

**Door Sarah Iven**

**Bachelorproef aangeboden tot het bekomen  
van het bachelor diploma sociaal werk  
(maatschappelijk assistent)**

**Hasselt  
Academiejaar 2015-2016**

## Woord vooraf

Bij aanvang van mijn eindwerk wil ik graag even enkele mensen bedanken die mij ondersteund hebben bij het opstellen van dit werk. Ze speelden allemaal een belangrijke rol in dit proces en zonder hen had ik dit niet kunnen verwezenlijken.

Allereerst wil ik de promotor van mijn bachelorproef, Bart Broos, bedanken voor de ondersteuning. Zonder zijn kritische geest zou ik niet tot het onderwerp middelenverslaving gekomen zijn. Hij toonde steeds zijn interesse en inzichten op elk aspect van dit eindwerk. Zowel over mijn teksten als in onze gesprekken kreeg ik bruikbare feedback. Hij stond steeds klaar om elke vraag te beantwoorden of om suggesties te geven. Dankzij zijn professionele kennis kon dit eindwerk voortdurend verbeterd worden.

Verder wil ik ook mijn stagementor, Birgit De Raeve bedanken voor het gehele stageproces. Ik kon steeds voor al mijn vragen bij haar terecht en kreeg alle vrijheid om mijn eindwerk uit te werken. Ook haar kritische kijk en verwachtingen van mij, als individu en medewerker, zijn een grote bron van motivatie geweest. Ik ben heel tevreden met de kansen die ik van haar gekregen heb. Ik heb op korte tijd erg veel bijgeleerd over de wereld van De Tunnel en de wereld in mezelf. Hierin zijn veel punten boven gekomen die ik de rest van mijn carrière zal meedragen.

Daarnaast wil ik alle collega's van de tunnel voor hun ondersteuning tijdens mijn stage en hun medewerking aan het praktijkgedeelte van deze bachelorproef.

De bewoners van De Tunnel speelden eveneens een belangrijke rol in het maken van dit eindwerk. Zonder hun open houding en eerlijkheid naar mij, was ik niet tot dit resultaat kunnen komen. Dankzij onze gesprekken kon ik goed inspelen op wat ze nodig hadden. Het zijn jongvolwassenen met een waaier van problemen die zich toch opengesteld hebben naar mij. Dit betekende veel voor mij.

Tot slot wil ik graag mijn gezin bedanken, voornamelijk mijn mama. Zonder haar steun en inbreng had ik nooit zoveel uit dit eindwerk kunnen halen. Ze is keer op keer een bron van kracht en energie doorheen mijn leven. Ik mag van geluk spreken dat ik op haar kan steunen. Ik kan op veel vlakken nog erg veel van haar bijleren.

## **Abstract**

Deze bachelorproef gaat over motivatiebevordering en zelfreflectie bij jongeren waar sprake is van een middelengebruik of middelenverslaving. Deze jongeren zijn thuislozen die inwonend zijn in opvangcentrum CAW De Tunnel. Ik heb instrumenten ontwikkeld die voor de begeleiders en de bewoners een hulpmiddel zijn bij het afstappen van hun gebruik.

Deze bachelorproef is tot stand gekomen door kwalitatief onderzoek. Ik heb gekozen voor diepte-interviews waarbij ik de individuele begeleiders van De Tunnel heb bevraagd over motivatie, reflectie en de mogelijke inhoud van de nog te ontwikkelen instrumenten. Met als resultaat een doorgroeibrief en een SOS-kaartje. In de doorgroeibrief moeten de jongeren, na gebruik, reflectieve en gevoelsmatige vragen beantwoorden. Met deze brief gaan ze opnieuw naar hun individuele begeleider en is deze het uitgangspunt voor het gesprek. Het gesprek gaat over hun motieven tot gebruik, hun valkuilen en hun risicosituaties. Op deze manier krijgt zowel hun begeleider als de bewoner zelf een beter beeld over het gebruik. Waarom gebruiken ze? Wat hebben ze nodig om te stoppen en hoe gaan ze dit realiseren? Deze vragen proberen ze helder te krijgen. Het SOS-kaartje is een persoonlijk kaartje met enkele stellingen. Dit kaartje moet de bewoner helpen om de keuze te maken niet te gebruiken en in de plaats daarvan iets te doen met hun gevoelens en in gesprek te gaan.

De thuisloze jongeren komen in De Tunnel terecht omwille van onder andere problematische opvoedingssituaties, uithuiszettingen of via een doorverwijzing uit een andere residentiële dienst. Door hun middelgebruik belanden velen in een vicieuze cirkel. De jongeren kunnen niet in hun eigen netwerk terecht waardoor ze naar De Tunnel komen. Als ze De Tunnel moeten verlaten omwille van hun druggebruik, kunnen ze vaak niet terecht in een afkickcentrum of andere opvang door de lange wachtlijsten. Het is een oneindig verhaal waarin de problemen zich blijven opstapelen.

Ik probeer door middel van deze instrumenten ervoor te zorgen dat de bewoners van De Tunnel toch hun gehele traject kunnen doorlopen met hulp van de begeleiders. Dit door zichzelf te engageren voor de zelfreflectie en eerlijk te zijn naar de begeleiders. Waardoor een re-integratie in de maatschappij een haalbaar doel wordt.

## Inhoudsopgave

<b>Woord vooraf</b>	<b>4</b>
<b>Abstract</b>	<b>5</b>
<b>Inhoudsopgave</b>	<b>6</b>
<b>Inleiding</b>	<b>6</b>
1. <i>Probleemstelling en onderzoeksvragen</i>	7
2. <i>Bespreking stageplaats</i>	8
2.1 Centrum voor Algemeen Welzijnswerk: De Tunnel	8
2.2 Doelstelling en visie	9
2.3 Problematiek van thuisloze jongeren	9
2.4 Opname in De Tunnel	10
2.4.1 Kennismaking en intake	10
2.4.2 Opname	11
2.5 Begeleiding	11
2.5.1 Individuele begeleiding	11
2.5.2 Groepsbegeleiding	12
2.6 De leefgroep	12
2.6.1 Taken van de bewoners tijdens hun opname in De Tunnel	13
2.7 Drugs- en medicatiebeleid	13
2.7.1 Vermoedens of bewijzen van druggebruik	13
2.7.2 Harddrugs	14
2.7.3 Softdrugs	14
2.7.4 Medicatie	14
<b>Theoretisch kader</b>	<b>15</b>
3. <i>Inleiding</i>	15
4. <i>Verslaving</i>	16
4.1 Inleiding	16
4.2 Middelaafhankelijkheid en binding	16
4.2.1 Definitie van middelaafhankelijkheid volgens DSM IV	16
4.2.2 Middelenmisbruik en -afhankelijkheid vanuit een cognitief gedragstherapeutisch gezichtspunt.	17
4.3 Oorzaken van middelengebruik	17
5. <i>Alcohol</i>	17
5.1 Wat gebeurt er als je alcohol gebruikt?	17
5.2 Mag ik dan nooit meer drinken?	18
6. <i>Cannabis</i>	19
6.1 Hoe wordt cannabis gebruikt?	19
6.2 Wat gebeurt er als je cannabis gebruikt?	19
6.3 Is cannabisgebruik onschuldig?	19
7. <i>Oorzaken van alcohol en cannabisgebruik bij jongeren</i>	20
7.1 De 3 M's bij jongeren	20
7.2 Jongeren, ouders en drugs	20
7.3 Een plek vinden	20
8. <i>Motivatie</i>	21
8.1 De betekenis van motivatie	21
8.2 Soorten motivatie	21
8.3 Hindernissen	22

8.4	Motivatie in de hulpverlening	23
8.4.1	Veranderstadias - Prochaska & DiClemente	23
8.5	Motivatatiebevordering bij cliënten	24
8.5.1	Wanneer wil iemand veranderen?	25
8.5.2	Verschillen tussen motiverende gespreksvoering en confronterende benaderingen.	26
8.6	Concrete aanpak van motiverend werken	27
8.7	Maatschappelijke integratie	28
8.7.1	Houding en vaardigheden	28
9.	<i>Reflectie en zelfreflectie</i>	30
9.1	Reflectie	30
9.2	Zelfreflectie	30
9.2.1	Reflectiemodellen als leidraad	31
9.2.2	Het reflectiemodel van Korthagen	31
9.2.3	Het reflectiemodel van Bateson	32
10.	<i>Reflectie als drijfveer in het hulpverleningsproces</i>	33
10.1	Bewustwording als eerste stap	33
10.2	Waarom is reflecteren zo belangrijk?	33
10.3	Het denkpatroon optillen naar een hoger niveau	34
11.	<i>Copingstijlen</i>	35
11.1	Ineffectieve coping	35
11.2	Effectievere vormen van coping	35
11.3	Meest effectieve coping	35
12.	<i>Terugval</i>	36
12.1	Factoren die de kans op een terugval verhogen	36
12.2	Inschatten hoge risicosituaties – HRS	36
13.	<i>Besluit</i>	38
	<b>Praktijkgedeelte</b>	<b>39</b>
14.	<i>Inleiding</i>	39
15.	<i>Onderzoeksmethode</i>	40
16.	<i>Dataverzameling</i>	42
16.1	Interviews begeleiders	42
16.1.1	Interview 1: Natacha	42
16.1.2	Interview 2: Nele	42
16.1.3	Interview 3: Birgit	43
16.1.4	Besluit	43
16.2	Casebeschrijvingen	44
16.2.1	Case 1:	44
16.2.2	Beschrijving van zijn individuele begeleider	45
16.2.3	Case 2:	45
16.2.4	Beschrijving van haar individuele begeleider	46
16.2.5	Case 3:	46
16.2.6	Beschrijving van zijn individuele begeleider	47
16.3	Waarom een motivationeel instrument ontwikkelen?	49
16.3.1	Wat is een doorgroeibrief?	49
16.4	Opstellen van de doorgroeibrief	51
16.5	Keuze van de begeleiders voor de doorgroeibrief	52
16.5.1	Keuze Nele	52
16.5.2	Keuze Natacha	53

16.5.3	Keuze Birgit	53
16.6	Opstellen van het SOS-kaartje	54
16.7	Keuze van de begeleidsters voor het SOS-kaartje	54
16.7.1	Keuze Natacha	55
16.7.2	Keuze Nele	55
16.7.3	Keuze Birgit	55
16.8	Gesprek Tony	57
17.	<i>Resultaten</i>	58
	Doorgroeibrief	58
	SOS-kaartje	59
<b>Conclusies en aanbevelingen</b>		<b>60</b>
	<i>Besluit</i>	61
<b>Kritische reflectie</b>		<b>62</b>
<b>Bibliografie</b>		<b>64</b>
<b>Bijlagen</b>		<b>68</b>
1.1	Interview 1: Natacha	68
1.2	Interview 2: Nele	72
1.3	Interview 3: Birgit	76
1.4	Onthaalbrochure	81
1.5	Drugbeleid	94
1.6	Internet- en gamebeleid voor cliënten	95
1.7	Inspiratie SOS-kaartje	97
1.8	Inspiratie doorgroeibrief	98



## Inleiding

Verslaving. Vrijwel iedereen komt er, op een of andere manier, mee in contact doorheen hun leven. Het kan een woord zijn dat voor bepaalde gezinnen erg zwaarbeladen is en onmiddellijk veel emoties met zich meebrengt. Het kan een thema zijn dat onder stoelen en banken gestoken wordt terwijl het reilen en zeilen van het leven verder gaat zonder hier al te veel aandacht aan te besteden. Het is, zonder twijfel, een woord dat in de wereld van De Tunnel vaak gebruikt wordt.

Bij de bewoners van De Tunnel komt druggebruik veel voor. Ze komen uit een zeer moeilijke situatie waardoor ze emotioneel erg kwetsbaar zijn en vaak vluchten voor problemen of voor hun emoties. Door dit gebruik komen echter belangrijke doelstellingen van De Tunnel in het gedrang, zoals groeien naar zelfredzaamheid en een stapsgewijze re-integratie in de maatschappij. Ik heb ervaren dat druggebruik een thema is dat door de begeleiders heel vaak besproken wordt. Ze zijn erg betrokken bij het leven van 'hun' bewoners en zoeken permanent naar mogelijkheden om het druggebruik van de bewoners aan te pakken. Het is moeilijk om te bepalen welke sancties volgen bij gebruik en er is vaak een dualiteit tussen strikt de regels volgen en willen helpen.

In dit eindwerk ga ik op zoek naar een middel. Een middel om motivatie en zelfreflectie te stimuleren en daardoor eerlijke en open gesprekken te bevorderen. Een middel om jongvolwassenen met een grote emotionele rugzak te helpen met hun gebruik achter hun te laten en te leren op problemen aan te pakken.

Het eindwerk bestaat uit verschillende delen. Eerst zal de stageplaats worden gekaderd. Wat is De Tunnel, welke werking hebben ze? Na de kadering volgt de literatuurstudie, het theoretische deel. Hierin beschrijf ik de theorie over middelenverslavingen: specifiek voor alcohol en marihuana. Ik heb deze specificatie genomen omdat dit het meest voorkomende probleem is in De Tunnel. Wat zijn de gevolgen? Wat is een verslaving? Wat is motivatiebevordering? Wat is reflectie? Hoe kan je zelf reflecteren? Hoe kunnen de begeleidsters dit bevorderen? Met deze theorie in het achterhoofd gaan we verder naar het praktische gedeelte. Hierin wordt de theorie in de praktijk omgezet met behulp van 2 instrumenten die ik, dankzij de literatuur, heb ontwikkeld. Een doorgroeibrief en een SOS-kaartje voor de bewoners.

Ik heb in dit eindwerk altijd de mannelijke persoonsvorm 'hij' gebruikt om de leesbaarheid te verhogen. Uiteraard gelden alle beschrijvingen voor de mannelijke en vrouwelijke bewoners. Gezien de begeleiders vrouwen zijn heb ik uiteraard de vrouwelijke vorm gebruikt.

## **1. Probleemstelling en onderzoeksvragen**

De thuisloze jongeren komen omwille van diverse redenen naar het opvangcentrum. Bij sommigen gaat het om een problematische thuissituatie waarin de ruzies ervoor zorgden dat het niet meer leefbaar werd. Bij anderen is er nooit een vaste gezinsstructuur geweest en zijn ze van pleeggezin naar internaat en instellingen verhuisd tot in elk systeem hun leeftijd of gedrag zorgde voor een einde. Ze kunnen niet opgevangen worden in hun eigen omgeving en zijn genoodzaakt om naar een opvangcentrum te gaan. Ze komen in hun leven steeds opnieuw in aanraking met verschillende soorten hulpverlening. Hierdoor vergroot hun gevoel van wantrouwen en is het steeds moeilijker om eerlijke en open gesprekken te voeren.

Bij de grote meerderheid van de bewoners is er sprake van middelengebruik en/of middelenverslaving. De regels zijn strikt, er mag niet in en rondom het huis gebruikt worden. Bij softdrugs zijn de regels wat soepeler hoewel het toch wordt afgekeurd. Bewoners mogen niet in huis roken, niet rondom het domein, en mogen niets op hun kamer hebben liggen. Rond softdrugs moeten de regels wel wat versoepelen aangezien er op dit moment anders maar enkele van de 11 bewoners zouden mogen blijven. Uiteraard willen de begeleiders dat het gebruik van softdrugs vermeden kan worden maar dit lijkt haast onmogelijk en is zeer moeilijk te controleren.

Het is moeilijk voor het team om te bepalen welke sancties volgen bij gebruik en er is vaak een dualiteit tussen de regels volgen en de bewoners, die ze ondertussen kennen, willen helpen. In de periode van mijn stage zijn er 3 bewoners op 1 week tijd moeten vertrekken omwille van gebruik in huis. Het is zwaar om gebruikers uit huis te zetten waarvan je weet dat ze opnieuw in een uitzichtloze situatie terecht komen en vroeg of laat, met dezelfde problematiek, opnieuw in De Tunnel of elders belanden. Vaak is de eerste vraag die ze stellen bij vertrek 'Wanneer mag ik terug op de wachtlijst staan?'

Door het gebruik komen belangrijke doelstellingen van De Tunnel in het gedrang, zoals groeien naar zelfredzaamheid en een stapsgewijze re-integratie in de maatschappij. De Tunnel is uiteraard geen behandelingscentrum en zal mensen met een zware verslavingsproblematiek steeds moeten doorverwijzen naar een gespecialiseerd centrum. Maar in andere gevallen is het erg belangrijk om iets te ondernemen om de zelfreflectie en de motivatie te bevorderen. Dit zodat deze situaties begrepen, vermeden en verminderd kunnen worden. Hierover zal ik 2 instrumenten ontwikkelen. Hoe kunnen we de bewoners van De Tunnel motiveren tot gedragsverandering en laten reflecteren over hun gebruik, hun valkuilen en hun sterktes.

## **2. Bespreking stageplaats**

In 2015 werd SOM gelanceerd. SOM is de werkgeversfederatie van de socialprofitsector. De organisaties FSO, PPJ, VSO-G en VSO fuseerden in deze nieuwe werkgeverskoepel. Dat wil zeggen dat de sectoren gezondheid, welzijn, werk en wonen de krachten bundelen. Daaronder ook de CAW's. Er zijn 11 CAW's in Vlaanderen en Brussel. De CAW's zijn erkend door de Vlaamse Overheid.

Je kan in het Centrum Algemeen Welzijnswerk, CAW terecht met elke vraag. Een moeilijke relatie, persoonlijke problemen, financiële, administratieve, juridische of materiële problemen of vragen naar bemiddeling in een conflict in je gezin, familie of buurt. In een aantal gesprekken kan een hulpverlener je helpen met informatie, advies, opvang, praktische hulp, begeleiding en bemiddeling.

Het CAW begeleidt

- Bij persoonlijke of psychische problemen
- Bij relatie- en gezinsproblemen zoals bij conflicten, opvoeding en bij geweld en misbruik.
- Scheidings- en ouderschapsproblemen
- Contactherstel tussen ouders, grootouders en (klein)kinderen in de bezoekruimte
- Daderhulp als alternatieve gerechtelijke maatregel
- Slachtoffers van een misdrijf en betrokkenen bij een verkeersongeval
- Bij financiële problemen
- Gedetineerden en hun familie
- Woonproblemen, thuisloosheid en zorgwonen voor thuisloze ouderen

### **2.1 Centrum voor Algemeen Welzijnswerk: De Tunnel**

Het onderwerp van dit onderzoek vindt plaats in De Tunnel. De Tunnel is een deelwerking van CAW Limburg. Dit is een opvangcentrum voor jongvolwassenen van 18 tot 25 jaar, die door verschillende situaties thuisloos zijn, dreigen thuisloos te worden, of een zeer moeilijke thuissituatie hebben waarin ze niet langer kunnen/willen verblijven. Het is bedoeld om jongvolwassenen op te vangen en te begeleiden. Je leeft er samen met 11 andere jongeren in een leefgroep. Er zijn in het huis gemeenschappelijke ruimtes zoals de living, eetkamer, keuken en badkamer. Je slaapkamer deel je met 1 andere persoon, altijd iemand van hetzelfde geslacht. Je kan ook een kamer alleen krijgen, dit hangt af van de plaatsen in het huis.

Om het leven met elkaar zo aangenaam mogelijk te maken, is er een huisreglement opgesteld waar elke bewoner dient rekening mee te houden. Als bewoner heb je ook recht op groepsbegeleiding en individuele begeleiding. Je kan dus altijd terecht bij je toegewezen begeleider voor de nodige ondersteuning. Je betaalt voor je verblijf in De Tunnel een dagprijs. Deze bedraagt €29,22. Als je een eigen inkomen hebt, moet je je verblijf zelf bekostigen. Als je geen of onvoldoende inkomsten hebt, worden er samen met het bevoegde OCMW hier rond afspraken gemaakt. (Jongeren Advies Centrum, 2011)

## **2.2 Doelstelling en visie**

Er wordt hulp en ondersteuning geboden aan jongvolwassenen die tijdelijk thuisloos zijn. Vaak is deze thuisloosheid het gevolg van een crisissituatie of een breuk met de vertrouwde omgeving in combinatie met de afwezigheid van een woonst of bestaansmiddelen. Door een gerichte begeleiding ervaren jongeren dat verkeerde keuzes of moeilijke omgevingsituaties geen determinerend effect hoeven te hebben. Enerzijds worden de jongeren begeleid naar een zinvolle dagbesteding, kennis van administratie en financiën en moeten ze huishoudelijke taken onder de knie krijgen. Anderzijds werkt men aan de psychosociale en maatschappelijke zelfstandigheid om op die manier meer kansen te creëren voor hun toekomst.

## **2.3 Problematiek van thuisloze jongeren**

De problemen van thuisloze jongeren situeren zich vooral op materieel, psychisch en sociaal vlak. Ook bij de jongeren die in De Tunnel worden opgenomen is er sprake van een multicomplexe problematiek. Gevoelens van machteloosheid, wantrouwen, een gestoorde communicatie en een verbintenisproblematiek, zijn een gemeenschappelijk noemer bij deze jongeren. Ze hebben een zeer verschillende achtergrond, een diverse aanmeldingsproblematiek en graad van zelfstandigheid. Vaak staan ze er alleen voor, kunnen op niemand meer steunen en hierdoor komt hun identiteitsbeleving in het gedrang. Ze beschrijven hun gezinssituatie vaak als affectief en emotioneel verwaarlozend. Achter de reden van aanmelding ontdekt men vaak een kluwen van kleine en grotere problemen die elkaar versterken. Er is vaak een cumulatie van problemen op 4 levensdomeinen: wonen, werken, welzijn en weten.

Naast een onzeker of beperkt inkomen, een laag scholingsniveau en een zwakke positie op de arbeidsmarkt zijn er vaak bijkomende problemen zoals lichamelijke of psychosomatische klachten, een gebrek aan of verstoorde sociale relaties, weinig vrijetijdsbesteding, maatschappelijk isolement en een beperkte kennis en gebruik van diensten en/of rechten. Het is dus belangrijk dat er gewerkt wordt met de verschillende

probleemdomeinen en de begeleiding zich niet enkel toespitst op het oplossen van de reden van aanmelding. Het hulpverleningsaanbod van De Tunnel wordt hierop afgestemd en de zelfredzaamheid wordt op verschillende vlakken gestimuleerd, rekening houdend met de kritische leeftijd van deze jongeren.

## **2.4 Opname in De Tunnel**

### **2.4.1 Kennismaking en intake**

Wanneer een dienst of jongere contact opneemt met De Tunnel wordt er een verschil gemaakt tussen een onthaal en een aanmelding. Wanneer een het gaat om een dienst of derden is er sprake van een aanmelding. De diensten die deze aanmeldingen doen zijn OCMW's of andere betrokken diensten. Derden zijn bijvoorbeeld vrienden of ouders. De begeleidsters noteren zoveel mogelijk informatie over de jongeren en vragen de betrokken dienst of de jongere zelf contact opneemt. Zo kunnen ze peilen naar de motivatie van de jongere.

Een jongere kan steeds langskomen voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek overloopt een begeleider samen met de jongere de onthaalbrochure waarin alle leefregels van De Tunnel vermeld staan. Ook is er tijd voor vragen die de jongere eventueel heeft en kan er een rondleiding gegeven worden in het huis. Wanneer er plaats is op de wachtlijst worden er enkele intakegesprekken gepland. In dit intake verslag peilen ze naar de leefsituatie van de jongere. De vragen gaan over de relatie met ouders, hun gezondheid, of er sprake is van schulden, welke interesses ze hebben en vele andere vragen. Het intakegesprek wordt besproken op de wekelijkse teamvergadering. Hier overleggen de begeleidsters of de jongere in kwestie verder geholpen kan worden in De Tunnel. Zo niet worden andere diensten aangeraden. Een doorverwijzing kan ook naar een psychiatrische dienst zijn, als er sprake is van een psychiatrische problematiek of een andere vorm van begeleid wonen. Er kunnen ook bepaalde voorwaarden gekoppeld worden aan een opname. Ze kunnen bijvoorbeeld een jongere opnemen met als voorwaarde dat ze wekelijks naar het Centrum voor Alcohol en ander Drugproblemen gaan, dit wanneer er sprake is of was van een verslaving.

Toch is het niet altijd evident om dit te detecteren en blijkt in de praktijk dat verslavingen vaak voorkomen. Vooral een overmatig gebruik van alcohol en cannabis.

Er wordt ook steeds gekeken of de jongere past in het kader van De Tunnel en hoe de persoon zou liggen in een groep. Wanneer de intake is goedgekeurd komt de jongere op de wachtlijst te staan. Zodra er een plaats vrij komt kunnen de jongeren, in functie van hun plaats op de wachtlijst, opgenomen worden. De duur van de wachtlijst varieert, het kan

gaan over enkele weken maar ook over maanden. Dit hangt af van hoe snel iemand kan doorstromen of wanneer er iemand uit huis gezet wordt.

#### 2.4.2 Opname

Er wordt gewerkt met een systeem van fasen waarin afspraken en opdrachten worden beschreven. Naargelang de jongere groeit naar zelfredzaamheid, een zinvolle dagbesteding heeft en taken uitvoert komt hij in de volgende fase terecht met versoepelde regels en meer privileges. Meer over dit systeem van fasen vindt u in de onthaalbrochure in bijlage.

- Fase 1 De kennismakingsfase: duurt 4 weken
- Fase 2 met enkele versoepelde regels duurt 6 weken, hier ligt de nadruk op het vinden van dagbesteding
- Fase 3 Is de stabiliteitsfase van 6 weken
- Fase 4 duurt 6 weken
- Fase 5: eindfase van 5 weken, hierin staat alleen wonen centraal.

Elke fase wordt afgesloten met een evaluatiegesprek hierin wordt nagegaan welke doelstellingen al bereikt zijn en waar bijsturing nodig is. Hierna is er regelmatig een evolutiegesprek. Bij elk gesprek kunnen doelen geherformuleerd worden en afspraken aangepast. Aan elke fasen zijn verantwoordelijkheden en vrijheden gekoppeld. Wanneer je kan bewijzen dat je elke dag op tijd kan opstaan, je taken kan uitvoeren, aanwezig bent op de aangeduide uren,.. Kan je naar een volgende fase gaan. Hoe hoger je in de fasen komt, hoe meer verantwoordelijkheden en vrijheden je kan krijgen. Hoe dichterbij de stap naar zelfstandigheid. Meer info over deze fase kan u vinden in de onthaalbrochure in bijlage. Buiten dit fasen systeem zijn er ook een aantal huis- en leefregels om de werking en het samenleven in groep zo goed mogelijk te laten verlopen. Deze gaan van respect voor elkaar tot geen tolerantie van racisme enzovoort. Deze worden eveneens vermeld in de onthaalbrochure in bijlage.

## **2.5 Begeleiding**

### 2.5.1 Individuele begeleiding

Bij opname in De Tunnel krijgt elke jongere een persoonlijke begeleidster. Er wordt samen een actieplan opgesteld met werkpunten, in functie van de concrete te bereiken doelstellingen, dat in samenspraak wordt bepaald. De uitvoering ervan is echter niet vrijblijvend. In dit trajectplan worden bepaalde afspraken geformaliseerd. De situatie van de

jongere, zijn problemen, vaardigheden en dysfuncties worden op verschillende domeinen in kaart gebracht.

Het doel is om op termijn een zinvolle dagtaak te hebben zoals werk, opleiding of vrijwilligerswerk. Zolang de jongere er niet in slaagt een dagbesteding te vinden zal hij extra taken in het centrum moeten opnemen. Minstens 1 keer per week is er een gesprek tussen de jongere en zijn begeleider. Hierbij ligt de focus op administratie, tewerkstelling, individuele problemen, functioneren in groep en het opvolgen en eventueel bijsturen van het werkplan.

Elke week is er een gesprek met de begeleidster of op vraag van de jongere. Hierin komen administratie, budgettering en psychosociale problemen aan bod. Samen met het gedrag in groep en externe relaties. Men aan zelfinzicht en de impact van het eigen gedrag op de omgeving en de toekomst. De persoonlijke begeleider fungeert als contactpersoon tussen het team, de groepsbegeleiding en de jongere. Voor specifieke problematieken en op vraag of met akkoord van de jongere, kan er gespecialiseerde externe begeleiding ingeschakeld worden. Dit zijn vaak diensten zoals het CAD, Centrum voor Alcohol en Drugsverslaving en CGG, Centrum voor Geestelijke Gezondheid.

### 2.5.2 Groepsbegeleiding

Er wordt veel aandacht gegeven aan de groepsrelaties.

Er is wekelijks een groepsvergadering met ruimte voor feedback over de taakuitvoering en het groepsgebeuren vanuit de jongeren en de begeleiding. De wekelijkse huishoudelijke taken worden verdeeld, de menu lijst opgemaakt en er worden afspraken gemaakt voor de volgende week. Op het einde is er een rondvraag zodat de vooruitgang van de week, de leuke ervaringen of wat hen dwarszit kunnen gedeeld worden. De groepsbegeleiding gaat vooral over huishoudelijke taken met de focus op een normaal dagritme, de dagbesteding en het beheer van de woning. De groepsbegeleidster, Tilly, is 's morgens aanwezig om de dagelijkse taken te verdelen en de jongere te helpen met de uitvoering hiervan. Door de informele setting zijn de jongeren erg vertrouwd met haar en kunnen ook hier belangrijke gesprekken plaatsvinden.

## 2.6 De leefgroep

Een leefgroep van 11 jongeren krijgt begeleiding van 8u30 tot 23u. In het weekend zijn er andere uren van toepassing. Zaterdag van 13u tot 19u en zondag van 16u tot 22u. Er is 's nachts dus geen begeleiding aanwezig. In crisis kunnen de jongere steeds bellen naar het nummer van de crisisopvang. Deze kunnen zich dan onmiddellijk naar het huis begeven. In deze situaties kan een begeleidster ook steeds de situatie komen verkennen.

Men kan in totaal ongeveer 2,5 in De Tunnel verblijven. Dit wanneer bewoners doorstromen naar de aanwezige studio's en het gehele traject van De Tunnel bewandelen.

Bepalend is echter het ritme, het tempo en de mogelijkheden van de bewoner. De begeleiding tracht door maatzorg te bieden te komen tot een zo kort mogelijke, effectieve hulpverlening. Het is een tussenstap naar zelfstandig wonen. Het verblijf in De Tunnel is op vrijwillige basis maar niet vrijblijvend. Er wordt gewerkt met een wachtlijst van 5 personen om de continuïteit van de opvang te kunnen garanderen. Op de wachtlijst staan de personen die een principieel akkoord voor opname hebben gekregen na een intakegesprek.

### 2.6.1 Taken van de bewoners tijdens hun opname in De Tunnel

Het huis wordt volledig onderhouden door de bewoners. Er wordt begeleiding en ondersteuning geboden bij de uitoefening van de huishoudelijke taken zoals poetsen, koken, enz. Bepaalde taken worden samen met de begeleiders gedaan en bewoners die deze vaardigheden niet bezitten worden aangeleerd wat er moet gebeuren en op welke manier dit moet worden uitgevoerd. Dit wordt ook toegepast bij de wekelijkse poetsbeurt van hun kamer of bij het uitvoeren van hun wekelijkse taak. Mensen zonder bezigheden krijgen elke dag een dagtaak, deze zijn o.a. het poetsen van de leefruimte, badkamer en keuken. Zowel mensen met als zonder dag bezigheid krijgen een wekelijkse taak, dit is een iets grotere taak dan de dagelijkse taak. Deze zijn bijvoorbeeld het poetsen van de ramen in de keuken of de gang en trap poetsen, verantwoordelijk zijn voor de recyclage en afvalbakken.

## 2.7 Drugs- en medicatiebeleid

Waarom een drugsbeleid?

Het gebruik van drugs belemmert de zelfredzaamheid en zelfstandigheid. Daarenboven is het in België illegaal en dus strafbaar. Misbruik kan aanleiding zijn tot het verlaten van het centrum. Omdat druggebruik zoveel voorkomt in De Tunnel wordt er een afweging gemaakt tussen de problemen van de jongere, de nood aan ondersteuning en het gebruik. Wat is de prioriteit op dat ogenblik?

### 2.7.1 Vermoedens of bewijzen van druggebruik

Als er vermoedens of bewijzen zijn van druggebruik kan hier een onmiddellijk vertrek op volgen. Er is geen gebruik in en rond het huis toegelaten. Vermoedens kunnen gebaseerd zijn op waarnemingen van de houding van de jongere, gedragsveranderingen, of urinecontrole. Klachten van medebewoners, familie, werk of school worden onderzocht.



### 2.7.2 Harddrugs

Als een jongere harddrugs gebruikt en hij wil hier niets aan veranderen moet hij binnen de week vertrekken. Maar als hij bereidwillig is en zijn dagelijks functioneren niet wordt verstoord door het gebruik, kunnen er afspraken worden gemaakt en een oplossing gezocht.

### 2.7.3 Softdrugs

Bij het gebruik van softdrugs als weed, hasj en alcohol wordt een onderscheid gemaakt tussen sporadisch en constant gebruik. Door urinecontroles worden de bloedwaarden bepaald en gecontroleerd. Er worden individuele afspraken gemaakt.

### 2.7.4 Medicatie

Medicatie, waarvoor je geen doktersvoorschrift of toestemming van de begeleiding hebt, wordt bewaard in een kast in het kantoor van de begeleiders. De medicatie wordt onder toezicht genomen om verslaving te voorkomen.

Het drugsbeleid kan u terugvinden in bijlage.

## **Theoretisch kader**

### **3. Inleiding**

In De Tunnel heeft het middelengebruik van de bewoners een zeer groot effect tijdens hun verblijf. De jongeren komen hier terecht omwille van een combinatie van problemen. Heel vaak gaan deze problemen samen met een middelenslaving of het gebruik ervan. Het gebeurt regelmatig dat bewoners De Tunnel moeten verlaten omwille van hun gebruik waardoor hun proces naar zelfstandigheid weer volledig in het gedrang komt. Wat een contradictie is binnen de werking van De Tunnel. De zelfstandigheid is het uiteindelijke doel.

Vanuit deze vaststelling kunnen volgende vragen gesteld worden: Hoe kunnen we deze jongeren motiveren om inzicht te krijgen in hun situatie? Hoe kunnen we ze eerlijk en open laten communiceren naar de begeleiders zodat er iets met hun problematiek gedaan kan worden? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat ze zelf leren welke situaties en prikkels ze kunnen vermijden? Hoe zetten we de deur naar dit leerproces open?

Om te stoppen met middelengebruik of dit stapsgewijs te verminderen, is het nodig dat de jongere gemotiveerd is om deze zware inspanning te leveren. Het druggebruik is voor hem een, weliswaar inefficiënte, manier om zijn problemen te hanteren en stoppen is dus niet evident. Om intern gemotiveerd te raken is er reflectie en vooral zelfreflectie nodig. Motivatie, zelfreflectie en de onmisbare rol van de begeleiding in dit proces, komen in dit gedeelte aan bod. Gezien in De Tunnel het gebruik en misbruik van alcohol en cannabis vaak voorkomt, geef ik duiding bij deze middelafhankelijkheid en focus o.a. op de oorzaken en gevolgen en de rol van de begeleiding in deze verslavingsproblematiek.

## 4. Verslaving

*'Addiction isn't about using drugs. It's about what the drug does to your life.'*  
*Enock Maregesi.*

### 4.1 Inleiding

Waarom gebruiken jongeren? Vaak gebruiken jongeren om de negatieve versterking of reinforcement. Ze willen het lijden van het niet gebruiken ontlopen. Als ze stoppen voelen ze zich slecht, hebben ze stress en zijn ze verlegen. Het kan ook gaan om de beleving van genot, de rush of flash die ze ervaren na het gebruik van cannabis of de ontspanning van alcohol. Het nastreven van genot, het zoeken naar positieve versterking ligt aan de basis van vele theorieën.

### 4.2 Middelafhankelijkheid en binding

De Wereldgezondheidsorganisatie introduceerde het begrip afhankelijkheid. 'Afhankelijkheid betekent dat er een speciale binding is ontstaan tussen de cliënt en een psychoactief middel.' (Ansoms, S., Casselman, J., Matthys, F., Verstuyf, G.)

Deze binding is in de eerste plaats psychologisch. De cliënt kan niet meer zonder. Bij alcohol (en bij sommige andere drugs) kan zich ook een fysieke afhankelijkheid ontwikkelen. Het lichaam is gewend aan een regelmatige toevoer van het middel. Bij het stoppen ontstaan er allerlei storende verschijnselen nl. onthoudingsverschijnselen.

#### 4.2.1 Definitie van middelafhankelijkheid volgens DSM IV

Afhankelijkheid van een (psychoactief) middel wordt in DSM IV omschreven als: Een patroon van onaangepast gebruik van een (psychoactief) middel dat leidt tot significante beperkingen of lijden, zoals blijkt uit drie (of meer) van de volgende criteria die zich op een willekeurig moment in dezelfde periode van 12 maanden voordoen. :

- Tolerantie: toenemende hoeveelheden om het gewenste effect te bereiken.
- Onthoudingssymptomen bij minder of geen gebruik.
- Grotere hoeveelheden of gedurende een langere tijd dan gepland.
- Aanhoudende wens om te gebruiken.
- Er wordt veel tijd besteedt om aan het middel te komen, het te gebruiken of het herstel van de effecten ervan.
- Sociale, beroepsmatige of vrijetijdsactiviteiten worden opgegeven of verminderd.
- Gebruik wordt verdergezet ondanks het besef dat hierdoor problemen worden veroorzaakt of verergerd.

#### 4.2.2 Middelenmisbruik en -afhankelijkheid vanuit een cognitief gedragstherapeutisch gezichtspunt.

Vanuit deze visie wordt middelenmisbruik en –afhankelijkheid gedefinieerd als een aangeleerde, verkeerde, niet-effectieve methode om te proberen om te gaan met de spanningen van alledag. Deze verkeerde manier van omgaan met spanning wordt veroorzaakt door interne en externe prikkels en wordt bekrachtigd door positieve beloning en/of vermijding van negatieve consequenties. (Monti, Abrams, Kadden & Cooney, 1989) Het grootste probleem voor (ex)verslaafden zijn de verbanden die ontstaan zijn in hun gebruik. De hersenen leren deze kennen en gaan in bepaalde contexten zich al voorbereiden op het ontvangen van het middel. Dit is een vorm van conditionering, zoals we kennen uit de Pavlov reflex. Het is een spoor in ons geheugen.

#### 4.3 Oorzaken van middelengebruik

Diverse factoren hebben invloed op de kans dat iemand drugs gebruikt, zoals omgevings- en persoonsgebonden factoren, de eigen houding t.a.v. het ongewone gedrag en sociale vaardigheden. Een erg belangrijk element is de kwaliteit van de persoonlijke copingstrategieën. (Schrijvers en Schoemaker, 2008)

Met omgevingsfactoren bedoelt men de fysieke omgeving, zoals een vlotte toegang tot drugs, en de sociale omgeving, zoals het druggebruik van vrienden en de houding van de ouders. Het blijkt bijvoorbeeld dat bij jongeren de mate van uitgaan, het plegen van kleine criminaliteit en het omgaan met andere jongeren die blowen, samenhangt met cannabisgebruik. Persoonsgebonden factoren zijn persoonlijkheidskenmerken en genetische aanleg, waardering van de effecten van een middel, stress, 'early life events', gezinsproblemen en een socio-economische achterstand. (Van De Brink, 1999)

### 5. Alcohol

'Alcohol is een probleemontkenner.' (Dr. Marc Hebbrecht)

De draagkracht van de cliënt is beperkt door zijn kwetsbaarheid.

#### 5.1 Wat gebeurt er als je alcohol gebruikt?

Alcohol is een kalmerend middel. Het verdooft delen van de hersenen die instaan voor de controle van gedrag en emoties. Alcoholproblemen kunnen leiden tot gedragsproblemen, verandering van rolpatronen, verstoorde communicatie en verstoorde (emotionele) relaties in de groep. De positieve effecten komen snel en herhalen zich. De negatieve komen pas op langere termijn en geleidelijk aan. Als een gedrag onmiddellijk een aangenaam gevoel oplevert, ben je geneigd dit te herhalen. Wat later gebeurt heeft nauwelijks invloed op je drinkgedrag. Het lichaam past zich aan en er moet steeds gedronken worden om hetzelfde effect te bereiken.

Alcohol geeft een gevoel van euforie, rust en opgewektheid. Je bent minder angstig en voelt minder pijn. Je kan beter inslapen, durft meer en bent vlotter in het leggen van sociale contacten. Je zelfwaardegevoel stijgt. Hogere dosissen hebben een verdovend effect. Je probleemoplossend vermogen daalt en je krijgt een gevoel van macht. Als gevolg daarvan kan machogedrag ontstaan, dit is het stijgende zelfvertrouwen. De mogelijkheid tot verbale en fysieke agressie neemt toe. Alcohol speelt een rol in 50% van geweldmisdrijven. Als een hoog alcoholgebruik wordt gecombineerd met andere drugs is het risico op ontremd en agressief gedrag nog hoger. Soms ga je moeizaam bewegen, heb je last van wisselende emoties en herinner je je niets meer nadien. Dit is de bekende black-out.

Bij ontwenning komt je in een delirium tremens, je krijgt moeilijkheden om te slapen, beeft, hebt krampen en kan bewusteloos worden. Stoppen met drinken kan angsten opwekken omdat de structuren in de hersenen bij ontwenning zwaar getroffen worden, vooral de systemen die instaan voor stress en angst.

## **5.2 Mag ik dan nooit meer drinken?**

Het gebruik van alcohol is niet altijd een probleem. Veel mensen, die met mate drinken, genieten ervan. Alcohol is in vele landen een populaire recreatieve drug maar er zijn gevaren aan verbonden. Mensen die regelmatig vluchten in drinken om problemen uit de weg te gaan creëren vaak een omgekeerd effect. De problemen worden groter en de drinker brengt schade toe aan zichzelf en aan zijn omgeving. De kans is groot dat hij in een neerwaartse spiraal terechtkomt wat samengaat met steeds meer lichamelijke, psychische en sociale problemen.

## **6. Cannabis**

### **6.1 Hoe wordt cannabis gebruikt?**

Cannabis wordt vermengd met tabak en gerookt in een sigaret. Soms ook puur in een pijp of waterpijp. Bij het roken van een joint zijn de eerste effecten al na enkele minuten zichtbaar in het bloed. Na ongeveer een half uur is men stoned en dit duurt tussen 2 en 3 uur. Als cannabis gegeten wordt kan dit hallucinaties en misselijkheid uitlokken en is het effect merkbaar tussen 60 en 90 minuten.

### **6.2 Wat gebeurt er als je cannabis gebruikt?**

Net als alcohol heeft cannabis een ontspannend effect en kan het een euforiegevoel veroorzaken. Je voelt je goed in je vel en sommigen beweren dat je scherper waarneemt. Maar er zijn ook minder aangename effecten. Je hartslag stijgt zodanig dat je hartkloppingen kan krijgen en je ademhaling wordt onderdrukt. Dagelijkse dingen zijn niet meer belangrijk zijn en dit uit zich in een apathisch en afgezwakt gevoelsleven. Overmatig gebruik kan zelfs psychiatrische ziektes uitlokken. Hoe zwaarder en frequenter het gebruik, hoe hoger de kans op een psychische ziekte met waanvoorstellingen, hallucinaties en paranoïde reacties tot gevolg. Op langere termijn heeft het roken van joints een zwaar effect op de longen met de kans op chronische bronchitis, longontsteking en longkanker. Drie joints per dag = 1 pakje sigaretten. Een joint heeft 3x het teergehalte en 5x het koolmonoxidegehalte van een sigaret. Ook passief gebruik is gevaarlijk.

Bij acute toxische effecten kunnen er zich paniekaanvallen voordoen en zelfmoordneigingen. Ook ongevallen, longproblemen en zelfs zelfmoord zijn indirecte gevolgen van cannabisgebruik. Bij het stoppen van gebruik zijn er afkickverschijnselen zoals zweten, beven, angsten, slaapproblemen en onrustgevoelens. Deze bereiken hun hoogtepunt na 10 dagen en kunnen depressie en concentratievermindering veroorzaken en de motivatie aantasten.

### **6.3 Is cannabisgebruik onschuldig?**

Hulpverleners en sommige ouders zien vaak niet de noodzaak om cannabisgebruik aan te pakken zolang het op een gecontroleerde manier wordt gebruikt. De overtuiging dat cannabisgebruik relatief onschuldig is, is misschien gebaseerd op een gebrek aan kennis over de veel hogere potentie van cannabis als die van 15 jaar geleden. Cannabis kan het beloningssysteem in de hersenen prikkelen dat samenhangt met andere middelen. Het gebruik van cannabis kan terugval sterk stimuleren bij cliënten die al zijn behandeld voor alcohol- en andere drugsverslavingen. In een interview bevestigt dokter Van Duyse – medisch directeur van De Sleutel – dat een joint minder onschuldig is dan velen denken.

## **7. Oorzaken van alcohol en cannabisgebruik bij jongeren**

Bij het ontstaan van verslavingsproblemen spelen er meerdere factoren. Meestal is het een interactie tussen genetische en omgevingsfactoren. Kinderen van alcoholisten hebben een verhoogd risico om een verslavingsprobleem te ontwikkelen. Volgens een Amerikaans onderzoek is de kans om afhankelijk te worden 34% hoger als een van de ouders een alcoholprobleem heeft of had. Als beide ouders dit probleem hebben is de kans 4 x zo groot. Dit heeft uiteraard niet noodzakelijk een verslaving tot gevolg maar men is er wel gevoeliger voor. Vaak gaat het om kwetsbare mensen die gevoelig zijn voor stress omwille van onverwerkte ervaringen uit hun verleden en/of hun huidige situatie.

### **7.1 De 3 M's bij jongeren**

- Mens: zelfwaardegevoel en identiteit.
- Middel: verschillende middelen hebben verschillende effecten afhankelijk van het individu, de toestand en de dosis.
- Milieu: leeftijdsgenoten, maatschappij, cultuur en gezin spelen een grote rol. Evenals de houding van ouders tegenover middelen. Op maatschappelijk vlak is de druk hoger geworden. Het leven is gejaagd en de prestatiedruk hoog. Ook het individualisme maakt dat mensen moeilijker bij elkaar terecht kunnen bij problemen.

### **7.2 Jongeren, ouders en drugs**

Druggebruik is een keuze, altijd. Slechte ouders en slechte vrienden zijn niet de bepalende factor. Je kan op veel verschillende manieren reageren op een moeilijke situatie of een conflict, zowel intern als extern. Zoals eerder vermeld zijn mens, middel en milieu belangrijke invloeden maar niemand is volledig gedetermineerd om een gebruiker te worden. Draagkracht, draaglast en doorzettingsvermogen zijn de 3 belangrijke D's in de zoektocht naar jezelf. Ouders moeten spreken vanuit hun bezorgdheid en niet vanuit een patroon van regels of waarden. Als je spreekt vanuit je gevoel ontstaat er een ander gesprek dan wanneer je oordelend reageert.

### **7.3 Een plek vinden**

De adolescent is bezig met een plek te vinden in de maatschappij en een eigen identiteit te ontwikkelen met alle informatie die hij heeft meegekregen van zijn ouders en waarvan hij op dat moment beseft dat dit niet altijd strookt met zijn eigen mening. Het zelfwaardegevoel wordt bepaald door goed te functioneren op terreinen waar succes belangrijk is. Voor de adolescent is dit vaak gebaseerd op het uiterlijk en populariteit en op respect krijgen. Maar ook negatieve en positieve ervaringen spelen een rol. Trauma's kunnen een laag

zelfwaardegevoel veroorzaken. Het verband tussen zelfwaardering en druggebruik is zeer groot.

## 8. Motivatie

*'Om te slagen moeten we eerst geloven dat we het kunnen.'* Nikos Kazantzakis

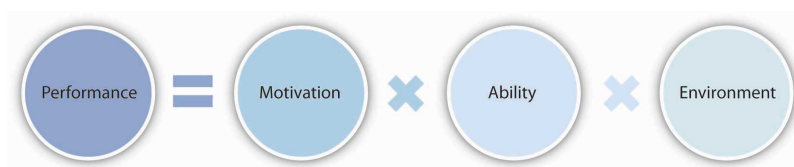
### 8.1 De betekenis van motivatie

Motivatie gaat over de redenen waarom mensen voor een bepaalde handswijze kiezen en hierin volharden gedurende een langere periode en ondanks obstakels en problemen. Het is dus het aansturen en behouden van actie.

*(Laurie J. Mullins, 2007)*

Mitchell analyseerde verschillende motivatietheorieën en kwam tot 4 kenmerken die gelden voor alle definities van motivatie.

- Motivatie is een individueel gegeven.
- Je kan er invloed op uitoefenen.
- De 2 belangrijkste factoren van motivatie zijn: dat waardoor men wordt geprikkeld en de drijfveren van het individu om het gewenste gedrag te vertonen.
- Het doel van motivatietheorieën is om gedrag te voorspellen. De motivatie zelf is niet het gedrag. Motivatie heeft te maken met handelen en de interne en externe invloeden op iemands gedragskeuze. Interne invloeden zijn bijvoorbeeld je eigen gedrag en gedachten. Externe invloeden de reacties van mensen die je kent of beloning die je kan verwachten wanneer je iets goed gedaan hebt.



*(T.R, Mitchell, 1982)*

### 8.2 Soorten motivatie

- Externe of extrinsieke motivatie
  - Gemotiveerd worden door externe beloning of het vermijden van straffen.
  - Iets doen om bevestiging te krijgen of afkeuring te vermijden.
- Interne of intrinsieke motivatie:
  - Je vindt iets leuk om te doen,
  - Het proces naar het einddoel is de moeite waard



- En je doet het niet zozeer voor anderen of omdat het nu eenmaal moet.

Motivatie is geen of-of-verhaal maar een continuüm dat wilt zeggen dat je geboeid kan raken omdat je merkt dat kleine stappen succesvol zijn en dat je hierdoor, mede door ondersteuning van anderen, gaat geloven in jezelf. Zo kan extrinsieke motivatie opschuiven in de richting van intrinsieke. Uiteraard kunnen er bij het zoeken of onderhouden van motivatie ook hindernissen of moeilijkheden optreden.

### **8.3 Hindernissen**

*'Een tekort aan motivatie betekent een teveel aan hindernissen.'*

*(Jef Clement, Iedereen coach 2013)*

Motivatie kan zich verschuilen achter verschillende hindernissen o.a.:

1. Gebrek aan waardering: 'Of ik het nu goed doe of niet, het maakt toch geen verschil.'
2. Gebrek aan zingeving: 'Waarvoor is het nodig?'
3. Gebrek aan zichtbaarheid: 'Wie ziet het?'
4. Gebrek aan zicht op het grotere geheel: 'Waar past mijn bijdrage?'
5. Angst om tekort te schieten: 'Ik wil wel maar ik ga het niet kunnen.'
6. Angst voor afwijzing en/of veroordeling bij mislukking.

Hindernissen mee helpen opruimen doe je zo:

- Verken de demotivatie:
  - Wat mis je?
  - Wat maakt dat je geen zin hebt?
- Toon begrip:
  - Dat begrijp ik.
  - Ik zou er ook moeite mee hebben.
  - Je kan inderdaad niet verder als we hier geen zicht op hebben.
  - Wat kunnen we samen doen om de hindernis op te ruimen en de motivatie weer te ontdekken.
  - Wat heb je nodig om er wel tegenaan te gaan?
  - Hoe kunnen we ervoor zorgen dat je inbreng zichtbaar wordt?
  - Hoe kunnen we de waardering van de omgeving zien en/of uitlokken?
  - Hoe krijgen we zicht op de bedoeling en de context?

'Demotivatie wil begrepen worden, niet weerlegd! Als je begrip toont voor demotivatie, laat de reële motivatie zich vaak probleemloos zien. (Jef Clement, 2013)

## **8.4 Motivatie in de hulpverlening**

Als we motivationeel werken zoeken we naar die inhoud die wel motivatie uitlokken en hebben we respect voor de ambivalente gevoelens die bij elk veranderproces horen. Als weerstanden als 'normaal' worden gezien worden ze hanteerbaar. Ondersturen noch oversturen is zinvol. Het is belangrijk om een doel te leren zien waarbij winst wordt ervaren op verschillende vlakken. Wil en durf zijn 2 belangrijke woorden. Je moet niet enkel willen veranderen maar je moet ook durven fouten maken en durven eerlijk zijn ten op zichte van je zelf en anderen over je gevoelens en beweegredenen.

### **8.4.1 Veranderstadias - Prochaska & DiClemente**

Bij motiverend werken wordt de gebruiker gevraagd om de voor- en nadelen van het gebruik af te wegen om zo tot verandering te komen. Dit gebeurt vaak met het veranderingsmodel van Prochaska en DiClemente als visueel hulpmiddel.

1. Voorbeschouwingsfase (precontemplation) ervaart de persoon geen problemen. Hij is zich nog niet bewust van het probleem en overweegt niet om zijn gedrag te veranderen. Er kan weerstand zijn als iemand hem wil overtuigen om bepaald gewoonten of gedrag te veranderen.
2. In de overwegingsfase (contemplation) begint bij de cliënt het idee te ontstaan dat er mogelijke problemen zijn. Hij erkent het probleem en overweegt om het gedrag te veranderen. In deze fase staan cliënten het meest open voor verandering.
3. In de voorbereidingsfase (preparation) neemt de cliënt de beslissing om al dan niet iets aan zijn probleem te doen. Er is nog geen sprake van een daadwerkelijke gedragsverandering, maar cliënten in deze fase hebben de intentie om dit in de nabije toekomst te doen.
4. Na het nemen van het besluit om te veranderen gaat de cliënt de oorzaken van het probleemgedrag actief aanpakken. De cliënt bevindt zich in de actiefase (action) waar zich de daadwerkelijke veranderingen voltrekken.
5. In de consolidatiefase (maintenance) tracht de cliënt de bereikte doelen en zijn nieuwe gedrag te handhaven. Terugval dient in deze fase voorkomen te worden.

6. Als het niet lukt om de veranderingen te handhaven en het probleemgedrag terugkeert, dan is er sprake van terugval (relapse). Terugval is een normale gebeurtenis die zich vanaf het instellen van de verandering op elk moment kan voordoen. (Prochaska & DiClemente, 1984)

### **8.5 Motivatatiebevordering bij cliënten**

De hulpverlener wordt vaak gezien als een verlengde van de ouders, opvoeders,.. In deze relatie moet er veel vertrouwen gewonnen worden, je moet open en duidelijk zijn in je positie van hulpverlener, een basiskennis hebben over drugs en wat zich afspeelt in de adolescentie. Het is niet de bedoeling om jongeren af te wijzen op hun ideeën en overtuigingen maar wel om hun een spiegel voor te houden en hun te laten reflecteren over hun eigen woorden en daden. Ze moeten zichzelf durven laten zien zodat ze hun emoties eerlijk leren uiten en hier dan ook mee leren omgaan. Alleen hulpverlening kan niet voorkomen dat ongewenst gedrag vermeden kan worden. Dit omdat risicofactoren per individu verschillend zijn. Zo kan voor sommige mensen het station al een trigger zijn omdat ze hier altijd afspraken met hun dealer, of geld hebben voor iemand anders een groot risico zijn. Er is een samenwerking nodig tussen cliënt en hulpverlener, een eerlijke en onderzoekende houding. Je moet samen met je cliënt eerlijke gesprekken hebben over het gedrag, dit zonder oordeel maar eerder onderzoekend gaan bevragen om de situatie te verkennen. Het richt zich op een terugvalproblematiek via het beïnvloeden van behandel en begeleidbare factoren. Je gaat je richten op de elementen die je samen kan aanpakken om zo het risico op terugval te vermijden. Dit kan bijvoorbeeld zoeken naar werk zijn.

Het is bevorderend om te werken met versterken van beschermingsfactoren. Het is belangrijk om te zoeken naar wat goed gaat en welke krachten we kunnen versterken. Het uiteindelijke doel is om het vermogen van de cliënt te verhogen en vergroten. Dit zodat hij als een gezonde en verantwoordelijke burger kan deelnemen in de maatschappij. Hoe meer bevrediging de cliënt uit deze manier van omgaan haalt, hoe meer gemotiveerd hij zal geraken om het vol te houden.

Wanneer er een wil is om te veranderen is er ook nog nood aan vertrouwen in zichzelf. Als mensen geloven dat ze kunnen veranderen kunnen ze pas hun probleembesef kaderen in een ander licht. Miller en Rollnick (2008) beschrijven 3 aspecten voor motivatie om te veranderen:

- Willingness: is men bereid te veranderen?
- Ability: zijn de vaardigheden er om te veranderen?
- Readiness: is het een juist moment in iemands leven om te veranderen?

Dit laatste, readiness, is een belangrijk aspect voor de bewoners van De Tunnel. Iemand die op straat leeft of in een heel moeilijke thuissituatie zal op dat ogenblik heel moeilijk al iets kunnen veranderen aan de situatie waar hij zich in bevindt. Wanneer er weer een zekere stabiliteit en veiligheid is, kan hieraan gewerkt worden.

#### 8.5.1 Wanneer wil iemand veranderen?

Volgende basisvoorwaarden zijn nodig om te veranderen

##### *1. Formuleer concrete, beperkte en haalbare doelen.*

De cliënt moet keuzes maken. Het besef dat het gebruik een last is, is nodig om te veranderen. Bijvoorbeeld de gevolgen van aantrekkelijk gedrag namelijk effect van onder andere cannabis en alcohol botst met andere waarden. Mogelijke aanleidingen zijn de eisen van de omgeving, lichamelijke klachten en financiële problemen. Belangrijke wijzigingen op andere domeinen zoals woonsituatie, werk en goede relaties zijn moeilijk te realiseren als er niets verandert aan het gebruik.

##### *2. Inzichtelijke kennis van het gedrag*

Je moet je bewust zijn van je gedrag om te kunnen veranderen en weten wat gebruik, misbruik en afhankelijkheid betekent.

##### *3. Zelfeffectiviteit en zelfwaarde*

Het besef van de negatieve gevolgen van het gebruik en de bewustwording van het gedrag is niet voldoende. De cliënt moet gaan beseffen die hij zelf invloed kan uitoefenen. Hoe werkt dit? Als de cliënt over zijn gedrag praat, hoort hij ook zichzelf. Eerst is er een warboel van willen en niet willen, maar stilaan ontstaat er een conflict tussen positieve verwachtingen en kennis enerzijds en opvattingen anderzijds. Dit is geen leuke ervaring maar noodzakelijk in het veranderproces. Zelfwaarde is hierbij een belangrijke factor. Alleen als iemand zichzelf de moeite waard vindt, zal hij op een bepaald moment botsen met wat hij doet. De balans tussen het besef dat er een probleem is en het gevoel er zelf iets aan te kunnen doen moet voortdurend bewaakt worden en eventueel bijgestuurd worden.

##### *4. Zicht op de weg naar een alternatief*

Als er een waardevol en haalbaar doel is, kan er een volgende stap worden gezet. De volgende stap zetten is niet eenvoudig. Het vraagt tijd en leren omgaan met het gemis

van de onmiddellijke beloning van het gebruik. Kleine, concrete en haalbare stapjes waarbij succes realiseerbaar is, versterkt het zelfwaardegevoel en zelfcontrole. Je eerste doel als 'alleen wonen' omschrijven is te hoog gegrepen en niet onmiddellijk haalbaar. Kleine dingen benoemen zoals alleen kunnen koken, op tijd kunnen opstaan, zijn betere doelen. Er zal weinig of niets veranderen als alles wat lukt als normaal wordt gezien en mislukkingen steeds afgestraft en gecontroleerd worden. Kleine stappen met een beloning bij het bereiken ervan is erg bevorderend.

Risico's

Er zijn een aantal risicofactoren die het kunnen bemoeilijken:

1. Negatieve emotionele ervaringen waardoor de cliënt boos, gefrustreerd, angstig of depressief wordt. Verveling kan eveneens een rol spelen.
2. Conflicten in het gezin, met vrienden of op het werk.
3. Directe sociale druk: anderen die hem aansporen om te gebruiken.
4. Indirecte sociale druk: in de omgeving zijn van anderen die gebruiken.

Soms blijft men gebruiken of is er een terugval omdat ze vluchten van dit soort situaties of geen andere manier hebben om met deze risicofactoren om te gaan. Als de cliënt hervalt, terwijl hij dit niet van plan was, kan hij zich beschaamd en schuldig voelen. Op die momenten komen er gedachten op waarin hij zich afvraagt of het wel zin heeft en of hij het ooit wel zal aankunnen. Hier speelt het belang van objectieve informatie over deze mechanismen nl. het effect van stress, spanning, angst en reacties van anderen wat gebruik kan stimuleren. Steunende, gepersonaliseerde feedback is noodzakelijk. Je moet je cliënt volgen in zijn verhaal, steunen in zijn geïnvesteerde krachten en feedback geven op zijn niveau. Iemand die nood heeft aan heel duidelijk en concrete feedback ga je anders benaderen dan iemand die enkel een schouderklopje nodig heeft. Het is belangrijk om je cliënt niet steeds te confronteren met zijn gedrag maar om te luisteren en empathie te vertonen, dit is motiverend werken.

#### 8.5.2 Verschillen tussen motiverende gespreksvoering en confronterende benaderingen.

*Wat iemand tegen zichzelf zegt plakt beter dan wat met hoort zeggen.*

Soms is er een tegenspraak tussen wat er gezegd wordt en wat non-verbaal zichtbaar is. Feedback geven is belangrijk maar wordt best gedoseerd gegeven omdat dit soms als onveilig wordt ervaren. Om op een aanvaardbare manier feedback te geven kan ook de techniek 'betrokken confronteren' gebruikt worden. (Jef Clement in 'Inspirerend coachen')

Betrokken confronteren kan je gebruiken als je het niet gemakkelijk vindt om corrigerende feedback te geven. Je geeft eerst een relatieboodschap en dan de feedback. Bijvoorbeeld: ik ben bezorgd om je veiligheid, daarom wil ik het hebben over je gebruik. Of ik begrijp dat het moeilijk is om te stoppen maar we moeten erover praten.

Empathie is eveneens een belangrijk gegeven in motiverende gespreksvoering. Belangrijk om te onthouden is dat empathie is niet gelijk aan goedkeuring. De confronterende methode was lange tijd de manier om met weerstand om te gaan. Maar het bleek dat hoe meer men de gebruiker wil overtuigen om tot een gedragsverandering te komen, hoe meer de cliënt vasthield aan de voordelen zijn gebruik. Confrontatie roept meestal verdediging op. Discussies kunnen dus best vermeden worden omdat het anders dreigt te ontaarden in een machtsstrijd.

Om de motiverende gespreksvoering te gebruiken moet je als begeleider een open en authentieke houding kunnen aannemen. Sommige gebruikers zullen zich beter voelen bij de confronterende stijl die meer sturend is. De gekende twaalfstappenbenadering van de AA is op deze confronterende stijl gebaseerd.

## **8.6 Concrete aanpak van motiverend werken**

Om te stoppen met middelengebruik moeten er vaardigheden ontwikkeld worden om beter om te gaan met risicosituaties die een terugval kunnen stimuleren. 'Ze moeten het zelf willen, anders heeft het geen zin.' Deze uitdrukking, die vaak wordt gehoord, is een teken van machteloosheid van de omgeving. Men wil een verandering in het gebruikersgedrag, vooral omwille van de last voor de omgeving. Een belangrijk probleem hier is dat de last van de cliënt niet wordt erkend. Een gevolg kan zijn dat iedereen boos of onverschillig wordt en de verbinding verdwijnt.

Als we motivationeel werken zoeken we naar die inhoud die motivatie uitlokken en hebben we respect voor de ambivalente gevoelens die bij elk veranderproces horen. Aanpassingen in de begeleidingsstijl kunnen dan weerstanden als 'normaal' zien en daardoor hanteerbaar houden. Ondersturen noch oversturen is zinvol. De cliënt moet een doel leren zien waarbij hij winst ervaart op verschillende vlakken.

Vanuit deze achtergrond is het dan ook niet vruchtbaar om enkel sanctionerend te werken. Een motiverende aanpak ontbreekt dan en de weerstand wordt groter maar het gebruik niet minder.

De motiverende begeleider probeert de betrokkenheid op en de kennis van het probleem bij de cliënt te verhogen. Het is dan mogelijk dat de cliënt meer zelfcontrole en stabiliteit

kan ontwikkelen en zo uit de impasse geraakt. Hierbij is de houding van de hulpverlener cruciaal. Het beste resultaat zal bereikt worden wanneer hij vertrouwen heeft, perspectief biedt en zich bezorgd en betrokken toont.

Er zijn verschillende manieren om dit te realiseren.

## **8.7 Maatschappelijke integratie**

Motiverende gespreksvoering richt zich ook op maatschappelijke integratie. Hierin gaat men zich richten op het verbeteren van het welzijn van mensen met een drugprobleem. Maatschappelijke integratie staat ook bekend als resocialisatie of re-integratie. De terreinen waar het zich op richt zijn:

- Dagbesteding
- Tewerkstelling
- Vrijtijdsbesteding
- Wonen
- Sociale vaardigheden
- Sociaal netwerk
- Administratie
- Budgettering

Deze elementen komen allemaal terug in de werking van De Tunnel. Er wordt veel aandacht besteed aan zinvolle daginvulling. Het voorkomt verveling, geeft mogelijkheden tot een nieuw netwerk en werkt stress verminderend. Het moet aantrekkelijk zijn voor het individu maar moet ook zo min mogelijk risico situaties bevatten. Iemand die absoluut geen dierenvriend is ga je niet aangeven om in een dierenasiel vrijwilligerswerk te laten doen.

### **8.7.1 Houding en vaardigheden**

1. Empathie en aanvaarding van de cliënt door de hulpverlener.

- Respectvolle bejegening
- Verschil maken tussen persoon en daad
- Niet veroordelen
- Aanvaarden dat je als hulpverlener niet verantwoordelijk bent voor verandering bij de cliënt.

## 2. Discrepantie aanbrengeen en dissonantie versterken.

- Realiteit binnenbrengen
- Kennis van problemen doen toenemen
- Gevoel van eigenwaarde versterken
- Gevoel van competenties verhogen

### Voorbeeldvragen:

- Hoe begrijp je dit probleem?
- Waar loopt het volgens jou fout?
- Wat vind je hierin het ergste?
- Wat is je grootste schrik als je het niet krijgt opgelost?

## 3. Zelfwerkzaamheid steunen

- Objectieve info geven en zelf laten opzoeken
- Verantwoordelijkheid bij de cliënt laten
- Hoop inbrengen
- Samenwerken

Uit een onderzoek bij jongeren in een instelling was het opvallend dat de basiskenmerken die jongeren toeschrijven aan een goede hulpverlener, sterk overeenkomen met de kenmerken van een hulpverlener binnen de motivationele gespreksvoering. (Freya Vander Laenen, 2008)



## **9. Reflectie en zelfreflectie**

'Reflecteren is herinterpreteren van ervaringen en kennis. Door het reflecteren wordt de ervaring geëvalueerd, geanalyseerd en in een nieuwe betekenisvolle context geplaatst.'  
(Benammar, K, 2005)

### **9.1 Reflectie**

Er zijn veel definities van reflecteren maar samengevat kan je stellen dat reflecteren gaat over terugkijken op je eigen ervaringen en daarvan leren. Je houdt je een spiegel voor om stil te staan hoe je je gedraagt, hoe je reageert op bepaalde situaties. Je denk na over welke keuzes je maakt, welke vaardigheden je (niet) inzet en hoe je je daarbij voelt.

Vaak reageren mensen impulsief, op basis van hun emoties of vanuit vooringenomen standpunten en overtuigingen, zonder dat ze het in de gaten hebben.

Door te reflecteren vergroot je je zelfkennis, wordt je je bewust van je emoties die in bepaald situaties een rol spelen en krijg je inzicht in het gedrag dat daar het gevolg van is.

Reflecteren is een manier van leren over jezelf. Je leert wie je bent, wat je motiveert, wat je gemakkelijk kan en waar je uitdagingen liggen.

Reflecteren is niet hetzelfde als evalueren. Het is net belangrijk om het beoordelen van je handelen uit te stellen. Anders is er geen ruimte voor zelfonderzoek en wordt er weinig geleerd.

### **9.2 Zelfreflectie**

Zelfreflectie doe je alleen en draagt bij tot zelfkennis. Je staat stil bij je eigen handelen en gaat dit kritisch onderzoeken. Het zorgt ervoor dat je bewust bezig bent met je eigen ontwikkeling en kan leiden tot nieuwe inzichten in je persoonlijkheid, in je gedrag en de achterliggende drijfveren.

Het is niet de bedoeling om jezelf naar beneden te halen maar om uit te vinden waar je grenzen en mogelijkheden liggen, zodat je het maximale uit jezelf kan halen.

Je kan reflecteren op elk probleem dat je tegenkomt en op iedere situatie, maar dit kan tot gevolg hebben dat je het bos door de bomen niet meer ziet en het weinig resultaat oplevert.

Omdat iedereen blinde vlekken heeft, is zelfreflectie niet altijd eenvoudig. Selectieve waarneming kan het eveneens bemoeilijken. Dit betekent dat je onbewust alleen naar die dingen kijkt die je zelf wil zien waardoor je minder sterke eigenschappen wegstopt.

Daarom is het belangrijk dat je zelfreflectie op een bewuste en methodische manier inzet.

### 1.1.1. Tips bij zelfreflectie

- Baseer je op een concrete situatie, een specifiek moment en je gedrag op dat ogenblik en stel jezelf open vragen.
- Beoordeel jezelf niet, kijk wat er gebeurde.
- Doe het op een methodische manier, bijvoorbeeld door een lijstje vragen te overlopen.
- Reflecteer ook op succeservaringen.
- Gebruik feedback van anderen om vanuit dat gezichtspunt te reflecteren.

### 9.2.1 Reflectiemodellen als leidraad

#### 9.2.2 Het reflectiemodel van Korthagen

Kernvragen bij de 'lagen' van het reflectiemodel:

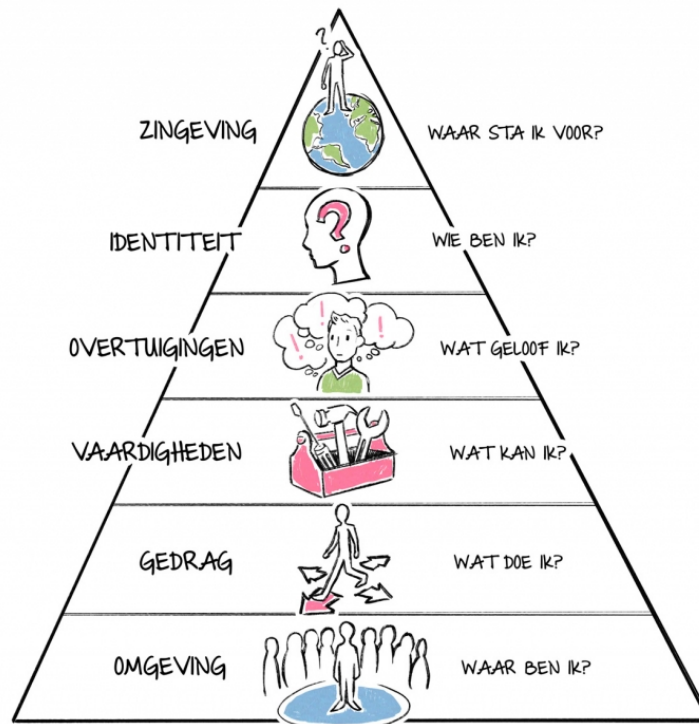
- Omgeving: waar reageer ik op, wanneer en met wie?
- Gedrag: wat doe ik, hoe reageer ik?
- Bekwaamheden: wat kan ik, hoe pak ik het aan?
- Overtuigingen: waarom doe ik het, wat vind ik belangrijk?
- Identiteit: wie ben ik, wat is mijn levensdoel?
- Betrokkenheid: van waaruit handel ik?



### 9.2.3 Het reflectiemodel van Bateson

De antropoloog Gregory Bateson heeft een model ontwikkeld dat 6 logische niveaus beschrijft waarop mensen denken, leren, veranderen en functioneren. Het niveau waarop iemand zich bevindt is in grote mate bepalend voor zijn verandervermogen en ontwikkelpotentie.

Het model van Bateson kent een duidelijke hiërarchie: het effect van ieder niveau is dat dit het onderliggende niveau richting geeft. Een verandering van aspecten op een hoger niveau leidt in deze zin onvermijdelijk tot veranderingen van dingen op de lagere niveaus. Het veranderen van dingen op een lager niveau kan, maar hoeft geen effect te hebben op de hogere niveaus.



*Als je jezelf andere vaardigheden aanleert, ga je je anders gedragen en zal je omgeving ook anders op je reageren, dus je omgeving verandert ook. Omgekeerd kán een verandering in omgeving een verandering in gedrag en vaardigheden betekenen, maar dit is geen noodzakelijk verband.*

Het model is een hulpmiddel om 'problemen' op het juiste niveau aan te pakken, anders is de kans klein dat je echt verandert. Je relatie met wat er gebeurt (de feiten) bepaalt of je iets als een probleem ervaart of niet. Door je te richten op jouw aandeel tot de feiten in plaats van op de feiten zelf, neem je een proactieve houding aan en ben je in staat verandering aan te brengen in je situatie.

Als je een probleem niet opgelost krijgt, is het goed om een oplossing op een hoger niveau te zoeken.

1. Word je bewust van je huidige denkniveau. Bijvoorbeeld, iemand die vooral over zijn omgeving praat, zit op het meest oppervlakkige niveau.
2. Richt je, als je alle informatie hebt, op het hoger liggende niveau. Had je het over de omgeving? Wat was dan je gedrag? Is nieuw gedrag nodig, wat zijn hiervoor dan de vaardigheden?
3. Ga door totdat je op het niveau bent waar de eigenlijke belemmering zich afspeelt. Vaak is dit het niveau van overtuigingen. Een overtuiging is een georganiseerd patroon van opvattingen dat als waar wordt beschouwd. Het is een vaststaande mening die vaak gevoed wordt door emoties. Overtuigingen sturen, vaak onbewust, ons gedrag. *Bron: kennisconsult.nl.*

### **Opmerking**

Het reflectiemodel van Korthagen is voor jongeren toegankelijk. De vragen zijn helder en vrij eenvoudig te beantwoorden. Het model van Bateson vraagt al meer inzicht en is volgens mij geschikter om te gebruiken door de begeleiders, in hun gesprekken met de jongeren. Het is namelijk moeilijk om met een afstand te kijken naar je eigen situatie. Hiermee bedoel ik outside looking in.

## **10. Reflectie als drijfveer in het hulpverleningsproces**

### **10.1 Bewustwording als eerste stap**

Reflecteren is het bewust worden van zichzelf. Door bewust te worden van jezelf kan je leren uit je eigen emoties, emoties van andere en welke ervaringen hieraan te linken zijn. Het is een vaardigheid die refereert op je eigen gedrag, maar ook je gedrag in relatie tot anderen. In dit geval in relatie tot de begeleidsters.

Als je je gedrag in vraag stelt, onderzoek je zowel het waarneembare als het niet waarneembare. Je gaat zowel je gedrag dat anderen kunnen zien onder de loep nemen als je innerlijke processen en gevoelens die je bij bepaalde situaties of gedragingen hebt. Je niet waarneembare gedrag zijn je belevingen, je gedachten, je gevoelens. Dit kan vergeleken worden met het ijsbergmodel. Wat boven water steekt is voor iedereen zichtbaar, en dus waarneembaar. Wat onder water zit is verborgen en voel alleen jij.

### **10.2 Waarom is reflecteren zo belangrijk?**

Als je bewust naar je handelen kan kijken, kan je jezelf de vraag stellen wat de gevolgen van je handelen zijn. Welke verantwoordelijkheid je hierin draagt. Je denkt na over je gebeurtenissen, ervaringen en laat een licht vallen op je eigen functioneren. Je probeert je

eigen aandeel duidelijk te krijgen. Je reflecteert door na te denken, door vragen te stellen over je eigen gedrag en dat van je omgeving. Hoe andere mensen jou zien kan ook van grote waarde zijn in het reflecteren. Dit is ook een voorwaarde: je moet reflectieve vragen durven stellen en bereid zijn om je eigen gedrag kritisch te beoordelen. Wanneer je bereid bent om dit te doen kan je pas écht bekijken welke situaties goed of slecht waren. Wat je eruit kan leren, welk aandeel je hebt.

Je kan tijdens een situatie reflecteren maar ook achteraf. Door achteraf te reflecteren ben je in feite al een voorbereiding aan het maken op het handelen in een nieuwe situatie. Het is in bepaalde zin dan ook een reflectie vooraf. De ontwikkelde instrumenten spelen hierop in.

Het is vooral belangrijk om te reflecteren als het al vaker fout liep. Door nu de processen niet meer onoverdacht voorbij te laten gaan moet je wel gaan benoemen. Je legt uit aan jezelf waarom je op een bepaalde manier reageert. Je maakt je opnieuw bewust van je eigen gedrag. Je zelfinzicht en zelfkennis wordt bevorderd.

### **10.3 Het denkpatroon optillen naar een hoger niveau**

We gaan vaak reflecteren om problemen en dilemma's te ontleden maar ook reflecteren over positieve situaties is bevorderend. Zo leer je in welke situaties je wel juist kan handelen en wel op het goede pad zit. Deze informatie kan je gebruiken wanneer je reflecteert over moeilijke of risicosituaties. Je juiste manier van handelen kan je omzetten in de moeilijkere situaties, je weet dan tenslotte dat je in bepaalde contexten je 'moeilijk' gedragingen niet stelt. Het is dus wel mogelijk, het moet gewoon kunnen verplaatsen naar een andere context. In plaats van een cirkel waarin steeds hetzelfde denkpatroon gevolgd wordt, krijg je een spiraal die het denkniveau optilt naar een hoger niveau. Je gaat hier een patroon creëren waarin je ziet dat er niet altijd 1 methode de beste is. Er wordt een denkweg geherstructureerd van gelijk aanpakken naar een inschatting van de beste aanpak. Dit liefst in overleg met iemand, een hulpverlener. Zo krijgt hij een goed idee van wat hij kan, nog te leren heeft en wat hij hiermee kan doen. Door te beseffen hoe je anders moet handelen kan je het pas anders aanpakken. Wanneer die patroon heel duidelijk is geworden en denkprocessen makkelijk te verbinden zijn is zelfreflectie behaald en is een overleg niet noodzakelijk.

## **11. Copingstijlen**

Geen zelfreflectie zonder een analyse van de persoonlijke copingstijl. Coping is een combinatie van de verstandelijke en emotionele reacties op stress of een probleem, en het gedrag dat daaruit voortvloeit. Er zijn verschillende stijlen van coping. Mensen wisselen het mechanisme dat ze toepassen af, afhankelijk van de omstandigheden en hun copingstijl, die samenhangt met hun persoonlijkheid. Er is probleemgerichte coping. Dit zijn activiteiten gericht op het direct aanpakken van de stresssituatie. Hiernaast is er ook oplossingsgerichte coping namelijk het beheersen van emoties die met de stresssituatie samenhangen.

### **11.1 Ineffectieve coping**

- Verdoven: eten, roken, drinken
- Palliatieve reactie: zich op andere dingen van het probleem richten kan een verslaving in de hand werken.
- Vluchten: negeren, ontkennen en vermijden van de situatie, afleiding zoeken
- Verzwijgen voor anderen
- Verzuimen: ziek melden
- Defensief reactiepatroon: piekeren, zichzelf de schuld geven, twijfel aan zichzelf.
- Expressie van emoties: het probleem leidt tot frustratie, spanning en agressie.

### **11.2 Effectievere vormen van coping**

- Aanpassen aan de situatie
- Beschouwen: op een positievere manier trachten te bekijken
- Geruststellende gedachten en wensdenken: je voorhouden dat het vanzelf wel goed komt of dat anderen het nog veel zwaarder hebben.
- Sociale steun zoeken en communiceren: erover praten, steun zoeken, advies vragen

### **11.3 Meest effectieve coping**

- Aandacht aan fysieke conditie vb. sporten, ontspanning, enz. Voldoende slapen maar niet te veel.
- Het probleem actief aanpakken, analyseren en oplossen.
- Herken en erken je gevoelens en leer de effecten ervan zien.
- Vraag je af waar je bang of tevreden over bent.
- Ga de confrontatie met de stressbron aan en pak werkelijke oorzaken aan.
- Zorg voor regelmaat in je leven.

- Plan stap voor stap oplossingen
- Stel realistische doelen en bepaal prioriteiten.

Uiteraard is het logisch dat begeleiders van kwetsbare jongeren een cruciale rol spelen in het leerproces naar effectieve copingvaardigheden.

## **12. Terugval**

Als een cliënt beslist om actie te ondernemen en te veranderen moet dit bewaakt worden. Tegenstrijdige gevoelens over winst en verlies zullen blijven bestaan en de hulpverlener moet de vinger aan de pols houden. Het is uiteraard zo dat omgevingsinvloeden, leefstijl en copingvaardigheden niet zomaar veranderen. Het model 'Terugval en terugvalpreventie' van Marlatt en Gordon werd ontwikkeld in 1985 aan de universiteit van Washington is een standaardmodel in de verslavingszorg en toepasbaar bij alle verslavingen. De basis is dat een terugval kan verklaard worden vanuit een cognitief proces van gedragskeuzes. Terugval is terugkeren naar een vroeger gedragspatroon terwijl men de bedoeling had om het gebruik te stoppen of te verminderen.

### **12.1 Factoren die de kans op een terugval verhogen**

- Irrationale gedachten, opvattingen en verwachtingen van de cliënt over zichzelf en zijn omgeving (waaronder middelen) vergroten de kans op een uitglijder.
- Rationalisatie om terugval te rechtvaardigen. Bijvoorbeeld een glas wijn drinken is gezond want dat is wetenschappelijk bewezen.
- Ontkenning. Echter motieven ontkennen of risicosituaties niet herkennen. Bijvoorbeeld. Iemand uit je omgeving waar je vroeger mee gebruikte toch bezoeken.
- Anticiperende gedachten door de positieve effecten van het middel. Bijvoorbeeld 'Ik voel me rustiger na gebruik.' Of zoals bewoners van De Tunnel aanhalen: 'Het is juist zo gezellig om samen te roken, we zijn een hechte groep'
- 'Alles of niets' denken. Bijvoorbeeld 'Ik ben een vogel voor de kat.' versus 'Ik ben van de drank af.'
- Labelen nl. zichzelf een etiket opplakken met generalisaties. Vb. 'Ik heb geen karakter.' Of 'Eenmaal verslaafd, altijd verslaafd.'

Meestal zijn deze factoren onbewuste processen. Inzicht komt er door analyse en bespreking hiervan.

### **12.2 Inschatten hoge risicosituaties – HRS**

Het nauwkeurig beschrijven van situatie, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen is een goede manier om de situatie te analyseren.

Situaties: welk verschil kan van een 'gewone' situatie een HRS maken?

- Gedachten: verwachtingen t.o.v. het middel? Hoe denkt de cliënt over zichzelf? Is er sprake van schijnbaar irrelevante beslissingen?

- Gevoelens: negatieve en positieve gevoelens die aanleiding geven tot gebruik.

- Gedrag: copingsvaardigheden.

- Gevolgen: positieve en negatieve gevolgen van gebruik in de beschreven situatie. Doel: verhoogd bewustzijn over het afhankelijkheidsgedrag en een actieve rol in dit denkproces.

HRS moet regelmatig in kaart gebracht worden want ze kunnen veranderen en evolueren. De cliënt moet aandachtig en zich bewust blijven van deze HRS omdat handelingen vaak op automatische piloot gebeuren, uitgelokt door bepaalde stimuli.

Naast het inschatten van hoge risicosituaties is het ook belangrijk om terug te kunnen voorkomen. Dit kan door:

- Verbeteren van het copinggedrag
- Evenwicht brengen in de leefstijl van de cliënt.
- Cognitieve herstructurering
- Vaardigheidstrainingen bijvoorbeeld leren weigeren van een drankje, joint of een ander middel.



### 13. Besluit

Uit theoretisch gedeelte blijkt dat zelfwaarde en druggebruik een sterk verband hebben. Hoe lager je zelfbeeld en draagkracht, hoe hoger de kans op gebruik. Factoren zoals omgeving, persoonlijkheid en genetische aanleg spelen een rol.

Om een gedragsverandering te bekomen moet je gemotiveerd zijn. Dit kan echter niet als je je niet bewust bent van je gedrag, je motieven en copingstijlen. Deze elementen kunnen helder worden door herhaaldelijk te reflecteren. Door te reflecteren wordt je jezelf bewust van je emoties en krijg je inzicht in het gedrag dat daarvan het gevolg is. Het is een manier om te leren over jezelf.

Vanuit deze informatie en de situatie in De Tunnel, waar druggebruik een belangrijke belemmerende factor is voor de groei van de bewoners, heb ik 2 instrumenten ontwikkeld. De doelstelling van deze instrumenten is motivatie verhogen, inzicht verkrijgen in het eigen handelen en een houvast hebben in moeilijke situaties.

## **Praktijkgedeelte**

### **14. Inleiding**

Middelengebruik is een probleem binnen het centrum. Door het gebruik komt het doel van De Tunnel in gedrang, namelijk, tot een zekere zelfstandigheid komen om terug de maatschappij in te kunnen. De jongeren zijn vaak door hun kluwen van problemen in aanraking gekomen met middelen. De redenen hierrond verschillen maar de gevolgen zijn steeds gelijk: het werken aan zelfstandigheid komt in gedrang. Het is een vicieuze cirkel, ze komen in een opvangcentrum terecht door hun problemen en zullen deze ook moeten verlaten door de gevolgen van hun problemen. Hiermee wordt niets opgelost, de jongeren komen weer in een moeilijke situatie of zelfs op straat terecht en gaan gewoon weer verder naar een andere soort hulpverlening. Ondertussen verandert er niets aan hun gebruik en blijven hun problemen verschuiven naar andere hulpverleners, andere centra's, andere begeleiders.

Doorheen mijn stage was het snel duidelijk dat dit, ook voor de begeleiders, een moeilijk punt is. Hoe kan je bepalen wie, waarom gebruikt? Hoe kan je beslissingen nemen over sancties of maatregelen over je bewoners als je constant zelf moet zoeken naar hun beweegredenen? Hoe kan je deze jongeren inzicht laten krijgen in hun problematiek zodat deze vicieuze cirkel kan doorbroken wordt? Ik ga op zoek naar een oplossing. Met het motivationele werken en zelfreflectie in mijn achterhoofd ga ik zoeken naar een middel om hen hierin bij te staan, zowel de begeleidsters als de bewoners.

## 15. Onderzoeksmethode

Het doel van mijn onderzoek is een middel vinden dat zowel de begeleiders als de bewoners een handvat biedt. Een hulpmiddel bovenop het drugsbeleid die de begeleiders helpt inzicht te krijgen in de motivatie van de jongeren. En dat tegelijkertijd de jongeren een leerproces van inzichtbevordering laat doorlopen. Om een antwoord te krijgen op deze vraag toets ik mijn theorie. Ik weet uit mijn literatuurstudie dat motivatiebevordering en motivationeel werken een positief effect hebben op een hulpverleningsrelatie. Het stimuleert openheid en eerlijkheid in gesprekken waardoor de problematiek van gebruik op een andere manier aangepakt kan worden.

Ik doe deze toets door middel van kwalitatief onderzoek. Deze manier geeft zicht op motivaties, meningen, wensen en behoeften van de doelgroep. Het biedt de mogelijkheid om door te vragen, materiaal te testen en vraagstellingen aan te passen.

Hierin heb ik de begeleiders individueel, face to face bevestigd over de invulling van de instrumenten. Ik heb gekozen voor deze vorm omdat ik op deze manier in gesprek kon gaan met de respondenten. Hun inzicht en kennis is belangrijk aangezien het gaat om hun manier van hulpverlening. Op deze wijze krijg ik meer inzicht in hun beleving en kan ik deze implementeren in de instrumenten. Na afloop van deze gesprekken heb ik hun feedback verwerkt in een analyse om zo tot een eindresultaat te komen. Dit eindresultaat zijn 2 instrumenten: de doorgroeibrief en het SOS-kaartje.

Mijn onderzoekspopulatie bestaat uit de individuele begeleiders van De Tunnel. Dit is uiteraard een zeer kleine populatie maar vermist ik kwalitatief onderzoek voer kan een kleine groep volstaan. Ik zal uiteraard geen veralgemening maken op basis van mijn analyses.

In eerste instantie wou ik het probleem van gebruik duidelijk maken door een anonieme vragenlijst af te nemen bij de bewoners. In De Tunnel kan men de bewoners testen op gebruik via urinecontroles. Tijdens mijn stageperiode zijn er verschillende bewoners moeten vertrekken omwille van gebruik en/of het niet naleven van de leefregels. Ik vond dit geen toegankelijke sfeer om, na uithuiszetting van verschillende bewoners, hier een vragenlijst af te nemen om te kijken naar hun gebruik. Het risico dat ze zouden weigeren of dat hun antwoorden sociaal wenselijk zouden zijn, was te groot. Ik heb dan gekozen om het probleem van gebruik te duiden via casebeschrijvingen.

Ik heb mijn ideeën besproken met mijn stagementor. We hebben samen overlopen wat ik wou bereiken met een doorgroeibrief en een SOS-kaartje. Ze was hier enthousiast over en

stelde voor om het SOS-kaartje te koppelen aan het fasensysteem van De Tunnel. Zo kunnen bewoners zichzelf een doel stellen en bij de evaluatie van hun fase bekijken of ze dit bereikt hebben. Zo kunnen ze stilstaan of ze het doel al dan niet bereikt hebben, wat er niet gelukt is en wat goed verliep. Vervolgens had ik het idee van de 2 instrumenten, doorgroeibrief en SOS-kaartje, op de wekelijkse teamvergadering gebracht en gevraagd aan mijn collega's of ik hun hierover schriftelijk mocht bevragen. In eerste instantie wou ik mijn vragen voor de instrumenten schriftelijk bezorgen aan de begeleidsters. Ik zou zelf kiezen welke vragen er, volgens mij, in moesten staan en hen hierop hun feedback laten schrijven. Ik heb dit idee even laten bezinken om dan tot de conclusie te komen dat dit geen optimale methode zou zijn. Zo zou ik totaal geen interactie met hen hebben. Ik zou niet kunnen uitleggen wat ik wil verwezenlijken of kunnen inspelen op hun visie. Daarom heb ik besloten om de individuele begeleidsters face to face te bevragen.

In deze interviews had ik meer persoonlijke vragen aan hun gesteld, dit over hun eigen motivatie en belonende factoren van hun werk. Ook stonden we stil bij de casebeschrijving van hun bewoner en vroeg ik hun de persoon in kwestie te beschrijven. Verder heb ik hun bevraagd over de inhoud van de doorgroeibrief en het SOS-kaartje. Welke vragen vonden ze erg belangrijk? Welke waren minder toepasselijk? Ook Tony, een bewoner van De Tunnel, waarvan ik een casebeschrijving maakte, heb ik bevraagd over het SOS-kaartje. Al deze informatie is verwerkt om tot 2 definitieve instrumenten te komen. Ik start met de interviews van de begeleidsters en de casebeschrijvingen. Nadien kan u het ontstaan en de verwezenlijking van de instrumenten lezen. Ik sluit het praktisch gedeelte af met de resultaten en aanbevelingen van en voor De Tunnel.

## **16. Dataverzameling**

### **16.1 Interviews begeleiders**

Van de interviews met de individuele begeleiders heb ik een samenvatting gemaakt men hierin de, voor mij, belangrijkste elementen. De bedoeling is om u een idee te geven van wie deze begeleiders zijn. Wat hun uitdagingen zijn in hun werk en wat hun drijft. De volledige interviews kan u terugvinden in bijlage.

#### 16.1.1 Interview 1: Natacha

Natacha omschrijft het meest belonende aan haar job de diversiteit die ze geniet. Het feit dat ze steeds nieuwe dingen tegenkomt waar je telkens opnieuw oplossingen voor moet zoeken. Het is geen standaard bureauwerk waar je elke dag hetzelfde kan verwachten.

Haar grootste uitdaging is het motiveren van de bewoners. Ze vindt het moeilijk om bewoners te motiveren maar probeert dit te doen door de positieve dingen te benoemen en vanuit hun sterktes te werken. Ze zet ze aan tot zelfreflectie door terug te blikken op het verleden. Ze vraagt hun hoe ze zich toen voelden, wat er ondertussen veranderd is en wat ze sindsdien geleerd hebben. Ook vindt ze het erg belangrijk om de kleine stappen te benoemen en belonen.

Haar motivatie is iets waar ze niet echt bij stil staat omdat ze telkens opnieuw wel energie haalt uit haar werk.

#### 16.1.2 Interview 2: Nele

Nele beschrijft diversiteit als het meest belonende aspect van haar werk. Ze kan er erg van genieten dat haar daginvulling iets is waarin ze veel vrijheid krijgt en waar niemand kritiek op geeft. Zo heeft ze de ruimte om haar job zelf in te vullen en zelf te bepalen hoe ze een band kan opbouwen met de bewoners. Dit door samen te koken, samen op te ruimen,..

Nele's grootste uitdaging is de motivatie van bewoners vinden. Het feit dat vele bewoners afhaken en hun doel niet bereiken is frustrerend. De meerderheid zou tot zelfstandig wonen moeten komen maar in realiteit is dit jammer genoeg maar 1/3.

Ze geeft aan dat bewoners motiveren heel verschillend kan zijn, sommige hebben hier niet veel voor nodig maar dit verschilt per persoon. Het moet volgens haar wel uit de bewoner zelf komen, anders is alle moeite tevergeefs. Je kan mensen blijven aansporen om iets vol te houden maar als hun motivatie uit blijft zullen ze er niet geraken. Ze probeert hen aan te zetten tot zelfreflectie door hen vragen of opdrachten mee te geven. Bij sommigen werkt dit en bij anderen blijven reacties uit.

Ze blijft gemotiveerd door dingen los te laten. Ze trekt het zich niet persoonlijk aan wanneer er iets misloopt met een bewoner en neemt haar werk ook niet mee naar huis. Ze legt de verantwoordelijkheid bij de bewoner omdat het eindresultaat bij hen moet liggen. Ze probeert dit los van zichzelf te zien.

### 16.1.3 Interview 3: Birgit

Voor Birgit is haar team het meest belonende aspect van haar werk. Ze vindt dat ze erg toffe collega's heeft en dit is elke dag een beloning voor haar. De grootste voldoening is als een bewoner alleen gaat wonen en ze deze na enkele jaren terug tegenkomt en ziet dat alles goed gaat.

Ze motiveert haar bewoners op veel verschillende manieren. Bij de ene werkt het om hun een spiegel voor te houden, bij de andere is een positieve benadering of een klein compliment al voldoende. Je kan volgens Birgit op heel veel verschillende manieren de bewoners motiveren. Ook geeft ze aan dat elke begeleidster dit op een andere manier doet. Zelf vindt ze het erg belangrijk om hier doorheen de gehele begeleiding waakzaam voor te blijven. Ze wilt complimenteren en motiveren nooit uit het oog verliezen. Voor zelfreflectie heeft ze een gelijkaardige methode, kijken wat werkt per cliënt. Ze probeert alles heel duidelijk te benoemen. Dit doet ze door te vragen hoe zij zelf als begeleidster zouden reageren of hoe ze zelf een sanctie zouden bedenken.

Haar job ziet ze voor een stuk als hobby omdat ze het gewoon heel erg graag doet. Ze moet zichzelf niet motiveren omdat ze zo'n leuke collega's heeft en het werk haar echt ligt. Ze is ook volledig zichzelf in haar werk, zowel naar bewoners als collega's toe. Wanneer ze in een begeleiding vast zit zal ze ook hier het benoemen naar de bewoners en samen naar een oplossing zoeken.

### 16.1.4 Besluit

Zoals de begeleidsters aangeven is de bewoners motiveren geen eenvoudige taak. Iedereen heeft een andere manier nodig om aangespoord te worden. Iedere bewoner is anders en heeft een andere aanpak nodig.

## 16.2 Casebeschrijvingen

Deze beschrijvingen zijn gebaseerd op de intakeverslagen van de bewoners en informatie die ik verkregen heb in onze gesprekken. Ik heb gekozen voor deze 3 bewoners omdat er bij hen duidelijk sprake is van een problematiek met gebruik. Hun namen zijn veranderd om hun anonimiteit te bewaren. In de interviews met de begeleidsters hebben zij een korte schets gegeven over de bewoner die zij begeleiden. Zo kan ik u een beeld geven van zowel de feitelijke gegevens over de personen, als de indruk die ze nalaten bij hun individuele begeleidster. Deze informatie volgt op de casebeschrijving.

### 16.2.1 Case 1:

Tony is een jongen van 21 jaar. Zijn moeder is gestorven toen hij 10 jaar was. Zijn vader had een alcoholprobleem en er was sprake van fysiek geweld. Na het overlijden van Tony's moeder begon zijn vader hem te slaan. Ook was er van huisregels nog amper sprake. Op 13 jaar begon Tony samen met zijn vader joints te roken, cocaïne te snuiven en drugs te verkopen. 'Pak dit maar jongen, daar valt ge van af, dan gaat ge een betere toekomst krijgen.' Hij is verschillende keren vertrokken thuis maar ging elke keer terug als hij dacht dat zijn vader gestopt was met drinken. Er was telkens meer fysiek geweld tussen vader en zoon. Het liep erg uit de hand. Tony beschreef zichzelf als een klein dik mannetje van 12 die zich niet kon verweren. Maar op het moment dat hij 18 werd en zichzelf kon verdedigen heeft hij z'n vader 'teruggepakt'. Zijn vader heeft toen geprobeerd hem te colloqueren omwille van Tony's agressie, maar dit mislukte. Tony is dan uit huis gezet via de vrederechter. Hij kon bij zijn halfzus terecht in afwachting van een opname in De Tunnel.

Hij heeft met zijn netwerk gebroken omdat het allemaal gebruikers waren en hij hier zelf uit wilden geraken. Op het moment van opname had hij 2 maanden niets gebruikt, buiten joints. Tony is als minderjarige verschillende keren in aanraking gekomen met het gerecht. Dit omwille van drugsfeiten, inbraak en slagen en verwondingen. Omwille van zijn problematiek met gebruik wist Tony dat hij af en toe urinecontroles kon verwachten in De Tunnel. Hij heeft op een gegeven moment zelf aangegeven dat hij opnieuw amfetaminen gebruikt had. Hij kon zijn misstap kaderen en wou hier samen met zijn begeleidster aan werken. Door zijn openheid en bereidheid om dit als werkpunt te beschouwen mocht hij in de Tunnel blijven. Enige tijd later, na een bezorgd telefoontje van zijn zus, die aangaf dat hij erg opgejaagd was, steeds geld nodig had en precies vermagerd was, is Tony opnieuw getest. Deze test werd als positief gezien omdat hij zijn urinestaal vervalst had. Ook werden er op zijn kamer kalmeringspillen gevonden en maakte hij misbruik van zijn relatieve medicatie. Hij heeft dan de keuze gekregen om naar een afkickcentrum te gaan of de Tunnel binnen de week te verlaten. Hij heeft gekozen om af te kicken en zal binnenkort op enkele

intakegesprekken gaan. Intussen heeft hij werk gevonden, waar hij erg trots op is. Hij hoopt in afwachting van de opname in een afkickcentrum zichzelf te bewijzen in de Tunnel en zo een kans te creëren om toch te mogen blijven.

#### 16.2.2 Beschrijving van zijn individuele begeleidster

Zijn begeleidster omschrijft hem als een druk persoon met een hechtingsproblematiek. Iemand met de juiste waarden en normen en het hart op de juiste plaats. Het is een aangename jongen die je moet leren kennen. Respect moet je bij hem verdienen. Hij heeft veel meegemaakt en heeft steeds moeten overleven waardoor hij nu wel aanklampt bij mensen rondom hem. Hij kan door zijn ADHD en zijn drukte, wel tegen de muur lopen en beseffen wanneer hij een fout begaan heeft. Maar dit betekent niet dat hij dezelfde fout niet meer zal maken.

Bij Tony spelen een combinatie van factoren waardoor hij momenteel met een verslaving kampt. Hij heeft qua gebruik nooit anders gekend, zijn papa was een gebruiker en zijn mama zat aan de medicatie. Dit waren zijn voorbeelden. "Welk kind gebruikt op 13-jarige leeftijd cocaïne samen met zijn vader en drinkt hier bier bij?" Bij Tony is dit telkens verder gegaan en heeft hij ook zijn stoer imago wat hij wilt laten gelden. Hij is dan in een fout(er) milieu terecht gekomen waardoor het wel een verslaving geworden is en nog steeds is. Hij blijft zoeken naar middelen, al is het cocaïne of relatine. Hij maakt eigenlijk van elk middel misbruik. Birgit denkt dat hij dit doet omdat hij moeilijk in de realiteit kan leven, dit omdat de maatschappij veel van hem verwacht en hij moeilijk aan die verwachtingen kan voldoen. Hij gebruikt elk middel om te ontsnappen aan de realiteit.

#### 16.2.3 Case 2:

Anne is een meisje van 22. Haar ouders gingen uit elkaar toen ze klein was. Ze geeft zelf aan dat haar vader haar in de steek heeft gelaten. Het verliep thuis niet zo vlot en er waren veel discussies waardoor moeder en Anne samen besloten dat ze beter even ergens anders kon logeren. Haar moeder is leerkracht, erg streng en had veel verwachtingen van haar. Anne heeft veel problemen met haar emoties en kan zichzelf niet goed controleren. Ze heeft veel zorgen en probeert deze te verdringen. Ze rookt joints zodat ze deze gedachten niet onder ogen moet zien. Wanneer ze moet nadenken wordt ze heel onrustig en dit is merkbaar in haar gedrag. Haar moeder gaf de term borderline regelmatig aan, vandaar dat ze haar dochter graag naar een opname zag gaan voor een diagnose.

Ze verbleef enige tijd bij een vriendin van haar moeder en is daarna terecht gekomen bij crisisopvang voor thuislozen. Hier leerde ze Marco, een oudere man kennen. Hij hielp haar als ze droevig was en stond haar bij in een moeilijke tijd. Ook was hij er steeds om Anne te



voorzien van haar joints. Anne is bij dienst thuislozen moeten vertrekken omdat ze haar afspraken niet nakwam. Ondertussen had ze een relatie met Marco, die 52 jaar was.

Anne is dan enige tijd bij vrienden verbleven, afwisselend kon ze ook bij haar moeder terecht. Ze heeft 3 jaar samengewoond met Marco. Dit met zeer veel ups-and-downs. Hij bood haar vriendinnen geld aan in ruil voor seks. Er was sprake van fysiek geweld met een gebroken enkel tot gevolg. Anne was compleet afhankelijk van Marco voor haar gebruik, hij bracht haar elke dag de joints die ze nodig had. Ondanks hun turbulente relatie gaf Anne wel aan dat ze niet zonder hem zou kunnen. Soms omdat ze hem graag zag en andere momenten omdat ze besepte dat hij een vaderfiguur voor haar was en ze niet zonder de drugs kon. Anne is in De Tunnel terecht gekomen nadat zij en Marco hun appartement verloren. Haar verblijf in De Tunnel verliep vlot. Na enkele weken kwam ze vertellen dat ze zwanger was. Uiteraard is het topic van gebruik en drinken snel naar boven gekomen en is haar door de begeleiding duidelijk gemaakt dat ze niet kon gebruiken als ze het kind wilde houden en een positieve zwangerschap wou ervaren. Anne had het hier erg moeilijk mee en vertelde dat ze dacht te kunnen stoppen wanneer ze haar kind kon voelen. Na vele twijfels besloot Anne toch voor abortus te kiezen.

Na deze abortus liep het mis, ze kwam niet thuis en bleef veel bij haar vriend logeren. Ze bleef afwezig op haar vrijwilligerswerk waardoor ze haar kansen daar verkeken heeft. Door het niet naleven van de afspraken in De Tunnel is Anne moeten vertrekken, ze is terug bij haar vriend gaan inwonen.

#### 16.2.4 Beschrijving van haar individuele begeleidster

Haar begeleidster omschrijft haar als een meisje van een hart van goud. Iemand die heel veel capaciteiten heeft en veel zou kunnen bereiken maar hier momenteel emotioneel te onstabiel voor is. Hierdoor kan ze geen keuzes maken of laat ze haar keuzes heel erg beïnvloeden door anderen, vooral door Marco. Ze zal ergens een klik moeten maken waarin ze kiest voor zichzelf en haar toekomst. Zolang ze dat niet doet, zal ze niet verder geraken in haar leven. 'Ik vind het spijtig, heel erg spijtig.'

#### 16.2.5 Case 3:

Peter is een jongen van 21. Hij heeft al vele jaren geen contact meer met zijn biologische vader. Hij woonde bij zijn moeder, zus en stiefvader tot hij uit huis is gezet door de jeugdrechter. Het contact met stiefvader is niet optimaal. Hij heeft vanuit zijn gezin weinig meegekregen over hygiëne en dit was een moeilijk punt in de Tunnel. Hij kreeg hierover regelmatig kritiek van zijn medebewoners. Peter heeft ook een probleem met bedplassen,

dit had hij als kind al maar verergerde als hij dronken was. Peter heeft een drankprobleem, dit heeft veel gevolgen gehad voor hem en zijn omgeving. Door zijn gebruik is hij zijn werk en zijn uitkering verloren. Hij is uiteindelijk naar een afkickcentrum gegaan. De dag van zijn terugkeer naar huis kreeg hij het bericht dat hij door de jeugdrechter uit huis was gezet, omwille van de problemen die hij in huis en in zijn omgeving veroorzaakt had. Peter had nergens een mogelijkheid tot opvang en zo kwam hij in De Tunnel terecht.

Zijn moeder heeft een hersentrombose gehad waardoor haar linkerkant volledig verlamd is en in een rolstoel zit. Door de beperking van zijn moeder en de afstand, is het moeilijk om elkaar te bezoeken. Peter gaat af en toe op weekend naar huis om zijn gezin te zien maar mag omwille van de uithuiszetting niet in zijn ouderlijk huis verblijven. Hij verblijft dan bij vrienden zodat hij toch bij zijn gezin kan zijn.

Tijdens zijn verblijf in De Tunnel bleek al snel dat Peter nog regelmatig dronk. Hij vond dat een paar drankjes geen probleem zouden zijn en hij dit onder controle had. Een bepaalde nacht kwam Peter erg dronken thuis. Er was op dat moment geen begeleiding meer aanwezig maar aan de ravage van 's ochtends was het wel te zien. Hij had in zijn dronken toestand het huis vol mayonaise gespoten en tegen muren en schilderijen opgebokst. In zijn toestand heeft hij de pot tabak van een medebewoner vol water gegoten waardoor er grote ruzie ontstaan is. Dit had ook tot gevolg dat zijn medebewoner agressie vertoonde naar de groepsbegeleidster en hij is moeten vertrekken.

Het was voor de groep erg moeilijk om te aanvaarden dat Peter enkel een sanctie kreeg voor zijn gedrag terwijl de andere bewoner moest vertrekken. De bewoner in kwestie had al enkele waarschuwingen gehad, vandaar het verschil in sancties. Peter heeft zich uitgebreid geëxcuseerd bij de groep maar het contact was veranderd. Hij zonderde zich meer af en spendeerde veel tijd op zijn kamer. Peter is een gesloten type dat in vertrouwd gezelschap meer open is en veel grapjes kan maken. Door de spanningen in de groep werd hij terug meer introvert. Het contact was ondertussen verbeterd waardoor Peter terug meer en meer zichzelf was.

#### 16.2.6 Beschrijving van zijn individuele begeleidster

Zijn begeleidster omschrijft hem als iemand met veel capaciteiten. Iemand die in het verleden niet voldoende aansporing gehad heeft om deze te benutten. Hij heeft vanuit zijn omgeving weinig meegekregen, zowel relationeel als op vlak van hygiëne. Maar het is wel iemand met een goede inborst en de juiste waarden. Hij heeft lang stilgezeten en veel meegemaakt waardoor hij opnieuw zijn ritme moet vinden. Zodra hij dit heeft is het zeker iemand die iets van zijn toekomst kan maken. Hij denkt na over zijn alcoholverslaving en

de gevolgen hiervan. Hij beseft wie hij als persoon is, wie hij hierdoor geworden is en wat het veroorzaakt heeft. Door deze gevolgen duidelijk te maken, alsook het conflict in huis door zijn gebruik, weet hij dat hij dit niet meer wilt riskeren. Er kan met veel meer openheid over zijn gebruik gesproken worden dan in het begin. Hieraan merkt ze dat hij zich beter voelt en toch wel wat tijd nodig heeft om zich open te stellen.

### **Conclusie**

We spreken van middelenmisbruik als een aangeleerde methode om om te gaan met spanningen. De middelenafhankelijkheid hangt af van zowel omgevingsfactoren en persoonsgebonden factoren. Bij Tony is er duidelijk sprake van vlotte toegang tot drugs. Deze omgevingsfactor heeft bij hem een grote invloed gehad. Ook de genetische factor kan bij hem een grotere rol gespeeld hebben dan bij de anderen, dit omwille van het gebruik van beide ouders. Bij Anne en Peter kunnen we misschien eerder spreken van persoonsgebonden factoren zoals sociale problemen en beïnvloedbaarheid of aanleg. Bij alle drie is er zeker sprake van het copingmechanisme vluchten. Drugs worden gebruikt om te vluchten en het verdoven van hun problemen.

Bijzonder om op te merken is dat deze 3 personen uit totaal verschillende gezinssituaties komen en toch in een soortgelijke situatie beland zijn. Je kan uit een gezin komen van verslaafden, waar geen tot weinig regels zijn en het hierdoor fout loopt. Je kan uit een warm gezin met een strenge moeder komen die steeds alle 'juiste' beslissingen voor je probeerde nemen. Of je kan uit een nieuw samengesteld gezin komen waarin er wat sociale problemen zijn. Een gebroken gezin is niet determinerend om een verslavingsproblematiek te hebben. Deze jongeren hebben een volledige andere achtergrond maar delen op een gegeven moment hetzelfde huis. Ze komen samen in De Tunnel. Ze gaan op zoek naar hun motivatie om tot zelfstandigheid te kunnen komen.

### **16.3 Waarom een motivationeel instrument ontwikkelen?**

Motivatie is iets individueel. We zijn allemaal personen met een uniek karakter in een wereld die voor iedereen verschillend kan lijken. Hoe kunnen we dan op een en dezelfde manier geholpen worden? Dit is niet evident en misschien zelfs onmogelijk. Werken op maat is een belangrijke term in het maatschappelijk werk en is ook hier sterk van toepassing. Deze jongeren hebben allemaal een andere soort rugzak. De ene weegt wat meer dan de andere. De ene heeft al wat meer herstellingswerken gehad en is misschien zelfs al op vele plaatsen gescheurd. Deze rugzak moeten we niet alleen open krijgen maar moeten we ook begrijpen, we moeten weten wat iemand drijft, hoe iemand dingen aanvoelt.

De begeleidsters gaven in hun interviews aan dat iemand motiveren of aanzetten tot zelfreflectie enorm moeilijk is. Ze moeten dit op verschillende manieren proberen te ontlocken maar dit is geen evidente zaak. Daarom vond ik het nodig om zowel voor de begeleidsters als voor de bewoners 2 instrumenten te ontwikkelen die toepasbaar zijn op iedereen, maar toch anders zijn voor iedereen. De invulling ligt namelijk volledig bij hen. Op een vraag zijn duizend mogelijke antwoorden, maar eerst moet de vraag gesteld worden.

#### **16.3.1 Wat is een doorgroeibrief?**

Een doorgroeibrief is een brief die door de bewoners zelf moet worden ingevuld. De bedoeling hiervan is een gesprek aan te gaan over hun gebruik, hun moeilijkheden en hun leren een inschatting te maken van hun hoge risicosituaties. Momenteel, wanneer er ontdekt wordt dat iemand heeft gebruikt, vindt er een sanctionerend gesprek plaats of moet de bewoner vertrekken. De bewoner is vaak gechoqueerd of kwaad en luistert enkel naar zijn of haar begeleidster in het gesprek. Wanneer een bewoner moet vertrekken na gebruik, wordt het probleem verschoven naar een andere dienst of wordt er gewoon niets mee gedaan. Ik ga proberen om hun probleem van gebruik aan te pakken, dit via de zoektocht naar hun motivatie en reflectie. Zo hebben de begeleiders een houvast om hun bewoner toch verder te kunnen helpen en kunnen de bewoners werken aan hun probleem vooraleer ze opnieuw onderdak en ondersteuning verliezen.

De bedoeling van deze brief is dat bewoners deze na gebruik, op eigen initiatief of op vraag van een begeleidster gaan invullen. Zo worden ze verplicht om zelf na te denken over hun gebruik, de omstandigheden hiervan en hoe ze dit kunnen vermijden in de toekomst. Met deze ingevulde brief openen ze een ander gesprek met hun begeleidster. De begeleidster heeft een duidelijke structuur en redenering om te gebruiken als leidraad, namelijk hun motivatie en zelfreflectie.

Het is vaak heel moeilijk voor het team om te beslissen wanneer iemand die gebruikt moet vertrekken. Hoe weet je waarom iemand gebruikt? Hoe weet je welke motivatie er achter hun gedrag zit? Of ze beseffen waar ze mee bezig zijn? Vaak is dit niet duidelijk voor het

team. Door deze brief is de bewoner verplicht om echt na te denken over zijn situatie. Het is niet meer voldoende om gewoon akkoord te gaan met wat hun begeleidster aangeeft en zonder meer een sanctie of vertrek te aanvaarden. Ze gaan samen met hun begeleidster op zoek naar hun valkuilen, hun risicosituaties en hun gevoelens. Op deze manier kunnen ze zichzelf leren inschatten en deze misstap in de toekomst hopelijk vermijden. Er kan steeds worden teruggekomen op hun vorige brieven om evolutie aan te tonen of om terug te blikken hoeveel gemakkelijker het hen gaat dan vroeger. Bij herval is het uiteraard ook leerrijk om te kunnen terugkijken naar de vorige brieven zodat je een breder beeld krijgt over wanneer het is misgelopen, wat er vroeger wel lukte of waar het moeilijker werd.

Zoals we gezien hebben in het theoretische kader zijn de voorwaarden om te kunnen veranderen haalbare concrete doelen stellen, kennis hebben van je gedrag, zelfreflectie en zelfwaarde hebben en zicht hebben op alternatieven. Dit probeer ik te ontlokken in de vragen van de doorgroeibrief. De bewoner gaat door zelfreflectie zoeken naar inhoud die bij hem motivatie ontlokken en leren in weke situaties hij winst of positieve gevoelens ervaart.

Ook de begeleidsters spelen hierin een rol. Wanneer de brief is ingevuld is het hun taak om de betrokkenheid en kennis van het probleem bij de bewoners te verhogen. Ze gaan motivatie stimuleren en terugkijken op de ervaringen om hieruit te leren. Door achteraf te reflecteren ben je in feite al een voorbereiding aan het maken op het handelen in een nieuwe situatie. Het is in bepaalde zin dan ook een reflectie vooraf. Door het invullen van de brief leg je uit aan jezelf waarom je op een bepaalde manier reageert. Je maakt je opnieuw bewust van je eigen gedrag. Je zelfinzicht en zelfkennis wordt bevorderd.

## **16.4 Opstellen van de doorgroeibrief**

De vragen voor deze groeibrief zijn open vragen waar de bewoners over moeten nadenken en deze niet zomaar kunnen afwimpelen. Ik heb op basis van mijn kennis uit het literatuuronderzoek open, reflectieve vragen opgesteld. Deze kunnen zowel de bewoner als begeleider een inzicht geven in de context, de redenen en gevoelens bij het gebruik. Ik vond het belangrijk om eerst zelf te selecteren welke vragen ik passend vond en daarna de begeleiders, een voor een enkele vragen te laten selecteren. Uiteraard konden niet alle vragen gebruikt worden, het gaat om een reflectieoefening die niet voor elke bewoner even gemakkelijk zal zijn. Om het een goede oefening te laten zijn zouden meer dan 10 vragen volgens mij en de begeleiders, te veel zijn.

Sommige vragen hebben als doel de context en risicosituaties van het gebruik te herkennen, dit zijn vragen zoals:

- Heb je zelf iets gekocht of heb je het van iemand gekregen?
- Waar was je toen je gebruikte?
- Wat heb je gebruikt?
- Was je tijdens het gebruik alleen of met vrienden?
- Wat overtuigde je om te gebruiken?

Vragen die peilen naar gevoelens:

- Wat ging er door je heen voor je gebruikte?
- Hoe voelde je jezelf nadien?
- Hoe voelde je jezelf tijdens het gebruik?
- Hoe ging je dag? Welke gevoelens had je? Was het een stresserende dag?

Schaalvraag:

- Hoe groot was je drang naar gebruik? Op een schaal van 1 tot 10. Als 1 geen nood is en 10 enorm veel nood.

Vragen om zelfreflectie op te wekken:

- Wat had je kunnen helpen om niet te gebruiken?
- Wat zijn de voordelen van je gebruik?
- Wat zijn de nadelen van je gebruik?
- Wat heb je nodig van begeleiding om niet meer te gebruiken?
- Wat kan je zelf doen om niet meer te gebruiken?
- Heb je in het verleden al proberen te stoppen? Zo ja, wat lukte er niet?
- Wat kan je doen om gebruik in de toekomst te vermijden?

- Wil je stoppen met gebruiken? Waarom wel, waarom niet?

Zoals gezien in het theoretische gedeelte is alleen hulpverlening niet voldoende om ongewenst gedrag te voorkomen. Dit omdat risicosituaties per persoon zo verschillend kunnen zijn. Door te pijlen naar hun risicosituaties en hier per individu op in te spelen verbreden we deze mogelijkheden. Deze vragen zijn zeer passend wanneer een cliënt of begeleider op zoek is naar welke situaties een hoog risico inhouden voor de bewoner. Het is belangrijk om terugval te vermijden. Je kan terugval vermijden door: het verbeteren van copinggedrag, evenwicht te brengen in de leefstijl, cognitieve herstructurering, vaardigheidstrainingen zoals bijvoorbeeld leren nee zeggen en door het inschatten van hun hoge risicosituaties.

## **16.5 Keuze van de begeleidsters voor de doorgroeibrief**

### **16.5.1 Keuze Nele**

Nele vond de vragen over hun gevoelens en de praktische zaken niet nuttig. Wanneer iemand gebruikt heeft, wat ze gebruikt hebben en of ze alleen of met vrienden waren zijn voor haar niet belangrijk. Vragen als 'Hoe voelde je jezelf tijdens het gebruik?', vond ze niet nuttig aangezien ze er vanuit gaat dat elke gebruiker zich goed voelt op het moment van gebruik. De praktische zaken zijn geen dingen waar ze over moeten nadenken, ze weten wat ze gebruiken en in welke situaties ze dit doen. Deze vragen stelt ze wel in haar gesprekken met de bewoners, maar zou ze niet gebruiken om te peilen naar hun motivatie. Door te benadrukken bij wie ze waren kunnen ze dit misschien zelfs als excuus gebruiken. 'Ik wou niet maar ik was bij mijn oude vrienden'.

'Wat kan je zelf doen om niet meer te gebruiken?' en 'Wat had je kunnen helpen om niet te gebruiken?' zijn voor Nele belangrijke vragen die gecombineerd kunnen worden. Ook 'Wat heb je nodig van begeleiding?' was voor haar een heel belangrijke vraag. 'Wat ging er heen voor je gebruikte?' en 'Wat overtuigde je om te gebruiken?' zijn ook meer praktische vragen die voor haar niet nodig zijn. De rest van de vragen zou ze zeker in de brief opnemen. Omdat deze meer peilen naar motivatie en belangrijk zijn om over na te denken.

Resultaat Nele:

- Hoe ging je dag? Welke gevoelens had je? Was het een stresserende dag?
- Wil je stoppen met gebruiken? Waarom wel, waarom niet?
- Hoe groot was je drang naar gebruik? Op een schaal van 1 tot 10. Als 1 geen nood is en 10 enorm veel nood.
- Wat zijn de voordelen van je gebruik?
- Hoe voelde je jezelf nadien?

- Wat zijn de nadelen van je gebruik?
- Wat kan je doen om dit in de toekomst te vermijden?
- Wat kan je zelf doen om niet meer te gebruiken?
- Wat heb je nodig van begeleiding om niet meer te gebruiken?
- Heb je in het verleden al proberen te stoppen?

#### 16.5.2 Keuze Natacha

Natacha vond de vraag 'Wil je stoppen met gebruik, waarom wel of niet?' eigenlijk hetzelfde als 'Wat zijn de nadelen en voordelen van je gebruik?' Ze vond de vraag 'Wil je stoppen met gebruiken? Waarom wel, waarom niet' beter verwoord. Praktische vragen zoals wat er gebruikt is, met wie je was zijn niet belangrijk voor haar. De rest vond ze allemaal goede vragen met veel mogelijkheden.

Resultaat Natacha:

- Wat had je kunnen helpen om niet te gebruiken?
- Wat kan je doen om dit in de toekomst te vermijden?
- Hoe voelde je jezelf nadien?
- Hoe ging je dag? Welke gevoelens had je? Was het een stresserende dag?
- Hoe groot was je drang naar gebruik die dag? Op een schaal van 1 tot 10. Als 1 geen nood is en 10 enorm veel nood.
- Wil je stoppen met gebruiken? Waarom wel, waarom niet?

#### 16.5.3 Keuze Birgit

De vragen over het peilen naar gevoelens zouden voor Birgit in een vraag gesteld mogen worden. Dit zou dan zijn: 'Hoe voelde je jezelf voor, tijdens en na je gebruik?' Deze vragen horen voor haar samen en vond ze ook wel belangrijk om te stellen. Ook de voor- en nadelen horen voor haar samen en de vraag 'Wil je stoppen met gebruik? Waarom wel, waarom niet?' zou ze eerder in de plaats stellen. Dit peilt voor haar ook naar de nadelen en voordelen van hun gebruik. Of ze zelf gekocht hebben en wat ze gebruikt hebben is voor haar niet relevant, het gevolg was toch gebruik.

Resultaat Birgit:

- Wat ging er door je heen voor, tijdens en na je gebruik?
- Wil je stoppen met gebruiken? Waarom wel, waarom niet?
- Wat zijn de voordelen van je gebruik?
- Wat zijn de nadelen van je gebruik?
- Was je tijdens je gebruik alleen of met vrienden?



- Wat kan je zelf doen om niet meer te gebruiken?
- Wat kan je doen om dit in de toekomst te vermijden?
- Wat heb je nodig van begeleiding om niet meer te gebruiken?

## **16.6 Opstellen van het SOS-kaartje**

Ik vond het erg belangrijk om ook een houvast te kunnen bieden aan de bewoners. Ik kwam op het idee van een SOS-kaartje omdat het iets heel klein en toch erg persoonlijk kan zijn. Ook al weten ze wat hun redenen zijn voor gebruik, kan het toch regelmatig mislopen. In moeilijke situaties wou ik hun een houvast geven om deze verleiding te kunnen weerstaan. In mijn literatuuronderzoek kwam ik op een herinneringskaartje van Casselmans, J, 1996. Op het kaartje stonden 3 tips vermeld. Dit kaartje kan je terugvinden in bijlage. Zo kreeg ik het idee om het kaartje te koppelen aan de persoonlijke toets die ik vond dat het nodig had. Dit aangezien motivatie, zelfreflectie en risicosituaties per persoon verschillend zijn. Elke bewoner moet dus zijn eigen risicosituaties en doelen zelf kunnen bepalen. Ze kunnen dit kaartje zelf invullen of het samen met hun begeleidster bespreken.

Op de voorkant van het kaartje komt de naam, het kleine bereikbare doel en de te vermijden risicosituaties te staan. Op de achterkant enkele tips. Ook deze tips heb ik met de literatuur in mijn achterhoofd opgesteld. Specifiek met het boek van Casselman, J. Deze heb ik met de begeleidsters besproken en ook hieruit mochten ze enkele stellingen kiezen.

Deze stellingen waren:

- Een misstap is geen drama.
- Denk na over de redenen die je hebt om niet te gebruiken. Hoe klein deze reden ook mag zijn.
- Je vroegere inspanningen zijn niet voor niets geweest.
- Praat met een begeleider of een vriend die je kan bijstaan op deze momenten.
- Je vergissen is menselijk. Dit betekent niet dat alles mislukt is.

## **16.7 Keuze van de begeleidsters voor het SOS-kaartje**

In het kiezen van de vragen voor het SOS-kaartje kozen de begeleidsters heel gelijkaardig. Vragen zoals: 'Een misstap is geen drama' en 'Je vergissen is menselijk' vonden ze niet gepast. Dit omdat de vragen de indruk geven dat de misstap al is goedgekeurd vooraleer het is gebeurd. Deze zijn wel toepasselijk om de bewoners nadien terug te motiveren, om ze duidelijk te maken dat een misstap niet allesvernietigend is. Hen hier vooraf al attent op maken is misschien een aanleiding om het gebruik niet ernstig te nemen.

### 16.7.1 Keuze Natacha

Natacha vond het niet nodig om veel vragen te vermelden op het SOS-kaartje. De risicosituaties moesten zeker vermeld worden op de voorkant van het kaartje. Dit maakt dat ze kunnen inzien waarom ze soms opnieuw fouten maken. De andere 2 vragen die ze gekozen heeft vond ze het meest toepasselijk. De vraag zoals 'Je vroegere inspanningen zijn niet voor niks geweest.' zou ze eerder stellen als het gebruik al gebeurd is om de bewoner opnieuw te motiveren. De stellingen als 'Je vergissen is menselijk.' en 'Een misstap is geen drama.' motiveren volgens haar de bewoner om net wel te gebruiken.

Resultaat Natacha:

- Praat met een begeleider of een vriend die je kan bijstaan op deze momenten.
- Denk na over de redenen die je hebt om niet te gebruiken. Hoe klein de reden ook mag zijn.

### 16.7.2 Keuze Nele

Nele vond het belangrijk om te vermijden risicosituaties te vermelden op de voorkant. Dit is een goede herinnering van waar ze steeds rekening mee moeten houden. Vragen zoals 'Een misstap is geen drama.' en 'Je vergissen is menselijk.' zijn voor haar ook niet toepasselijk. Dit geeft hun het gevoel van 'doe maar op'. Het lijkt bij deze vragen alsof je er lichtt over mag gaan, terwijl dit niet het geval is. De andere vragen vond ze zeker van belang. Ze zou 'Denk eraan wat je allemaal al bereikt hebt en wat je weggooit.' verwoorden in plaats van 'Je vroegere inspanningen zijn niet voor niks geweest.'

Resultaat Nele:

- Denk na welke voordelen je hebt als je niet gebruikt.
- Praat met een begeleider of een vriend die je kan bijstaan op deze momenten.
- Denk na over de redenen die je hebt om niet te gebruiken. Hoe klein de reden ook mag zijn.
- Je vroegere inspanningen zijn niet voor niks geweest.

### 16.7.3 Keuze Birgit

Birgit vond het vermelden van de risicosituaties ook erg belangrijk. Ze gaf eerder al aan dat het doel dat op het SOS-kaartje geschreven wordt, kan samenhangen met het fasensysteem. Wanneer je in fase 1 zit kan je jezelf een doel stellen dat je tegen de volgende fase wilt hebben bereikt. Zo kunnen ze steeds ook evalueren waarom dit wel of niet is gelukt en is er ook een bepaalde tijd aan gebonden.

Ook bij haar waren de vragen 'Een misstap is geen drama.' en 'Je vergissen is menselijk.' zeker niet van toepassing. Dit motiveert tot gebruik en zegt dat het eigenlijk niet zo erg is. In een meer ambulante begeleiding zou ze deze vragen misschien wel stellen, maar niet voor de werking van De Tunnel. De rest van de vragen vond ze erg belangrijk en wou ze allemaal gebruiken.

Resultaat Birgit:

- Denk na over de redenen die je hebt om niet te gebruiken. Hoe klein deze reden ook mag zijn.
- Praat met een begeleider of een vriend die je kan bijstaan op deze momenten.
- Denk na welke voordelen je hebt als je niet gebruikt.
- Je vroegere inspanningen zijn niet voor niks geweest.

## **16.8 Gesprek Tony**

In mijn zoektocht naar het opmaken van een SOS-kaartje kwam ik stellingen tegen waarvan ik dacht dat deze niet helemaal gepast waren voor de bewoners van De Tunnel. Ik heb deze vraag ook gesteld aan Tony. Wat hij vond van een SOS-kaartje en de bijhorende stellingen. Hij was verbaasd dat iets zoet eten echt zou helpen wanneer je zin hebt in een middel en ging dit zeker proberen. Een SOS-kaartje is iets wat hij zelf graag zou willen gebruiken, maar de stellingen die er opstaan moest hij zichzelf wel in kunnen vinden. Het moeten stellingen zijn die iets met hem doen omdat hij anders het kaartje niet zou bovenhalen. De voorbeelden die ik gaf van mogelijke stellingen vond hij zeker nuttig.

Over situaties waar hij drugs voorgeschoteld krijgt zegt hij 'het neemt mij voor ik het neem.' Enkel gebruikers ontwijken is voor hem niet voldoende, het gaat ook om zijn eigen gedachten. Ook al heeft hij niemand rond hem die gebruikt, is het nog een strijd in zijn eigen hoofd om er niet aan te denken. Daarom vindt hij een SOS-kaartje zeker belangrijk.

Iemand zoals Tony weet welke zijn hoge risicosituaties zijn, maar toch loopt hij soms nog tegen de lamp. Als hij gebruikt heeft, heeft hij altijd enorm veel spijt. Als hij er goed over nadenkt weet hij wel altijd wat er is misgelopen en wat hij niet had mogen doen. Hierover nadenken en een 'schema' bijhouden (zoals de doorgroeibrief) zou hem helpen.

## **17. Resultaten**

### **Doorgroeibrief**

Ik heb de vragen die door de begeleidsters gekozen werden, gebruikt om de definitieve brief op te stellen. Bij vragen waar slechts één begeleidster voor gekozen had heb ik een overwogen of de vraag een meerwaarde was of terugkwam in andere vragen. De vragen die ik gekozen heb voor de definitieve doorgroeibrief waren allemaal gekozen door 3 of 2 begeleidsters. De begeleidsters gaven aan dat de vraag 'Wil je stoppen met gebruik? Waarom wel, waarom niet?' dezelfde betekenis heeft als voor- en nadelen van gebruik opnoemen. Ik heb gekozen om deze vragen niet samen te voegen omdat, wanneer iemand zou antwoorden dat hij/zij niet wilt stoppen met gebruik, ik het toch belangrijk vind dat ze nadenken over de voor- en nadelen.

#### Definitieve doorgroeibrief:

- 1 Wil je stoppen met gebruik? Waarom wel, waarom niet?
- 2 Wat kan je doen om in de toekomst gebruik te vermijden?
- 3 Hoe groot was je drang naar gebruik die dag? Op een schaal van 1 tot 10, als 1 geen nood is en 10 enorm veel nood.
- 4 Hoe voelde je jezelf na het gebruik?
- 5 Wat had je kunnen helpen om niet te gebruiken?
- 6 Wat zijn de voordelen van je gebruik? Wat zijn de nadelen van je gebruik?
- 7 Wat kan je zelf doen om niet meer te gebruiken? Of wat had je kunnen helpen om niet te gebruiken?
- 8 Wat heb je nodig van begeleiding om niet meer te gebruiken?
- 9 Hoe ging je dag? Welke gevoelens had je? Was het een stresserende dag? Waarom?
- 10 Heb je in het verleden als proberen te stoppen? Zo ja, wat lukte er toen niet?

## SOS-kaartje

### Voorkant

Naam:

Doel:

Te vermijden risicosituaties:

### Achterkant

Wanneer je voelt dat het je teveel wordt, denk dan aan het volgende:

- Denk na over de reden die je hebt om niet te gebruiken, hoe klein deze reden ook mag zijn.
- Praat met een begeleidster of vriend die je kan helpen op dit moment.
- Denk na welke voordelen je hebt als je niet gebruikt.
- Je vroegere inspanningen zijn niet voor niets geweest, denk aan wat je al bereikt hebt.

## **Conclusies en aanbevelingen**

Ik ging zoeken naar hoe ik jongeren met een middelenverslaving in De Tunnel kon motiveren en aanzetten tot zelfreflectie. Dit zodat ze niet in de vicieuze cirkel van verlies van onderdak blijven terecht komen en zodat de begeleidsters niet keer op keer geconfronteerd worden met bewoners die ze moeten laten vertrekken. Ik kan geen eenduidig antwoord geven op deze vraag omdat de persoonlijke inhoud en het effect van de instrumenten een individueel proces is. Het kan voor de ene persoon veel langer duren om tot een inzicht en goede zelfreflectie te komen dan voor iemand anders. Ook het inschatten van risicosituaties kan bij verschillende mensen meer om minder tijd in beslag nemen. Ik hoop uiteraard dat het effectief is en het iets oplevert maar ik kan geen uitspraken doen op welke termijn of op welke manier dit bereikt zal worden. Ik zal tijdens mijn vakantiewerk in De Tunnel zeker en vast opvolgen of de instrumenten hun werk doen en of er eventuele bijstellingen nodig zijn.

Wanneer de bewoners inzicht krijgen op hun probleem en hierop kunnen inspelen met behulp van de instrumenten zullen ze minder snel De Tunnel moeten verlaten. Dit omdat ze effectief hun middelenverslaving onder handen moeten nemen en gaan zoeken naar de redenen van hun gebruik. Wanneer hun parcours in De Tunnel niet zo abrupt wordt afgebroken is de kans veel groter dat ze het gehele traject kunnen blijven volgen. Hun kansen op functioneel zelfstandig wonen worden vergroot.

## **Aanbevelingen**

De instrumenten moeten niet steeds in combinatie gebruikt worden. Iemand die een goed inzicht heeft op zijn risicosituaties en niet meer gebruikt, kan aan SOS-kaartje genoeg hebben. Wanneer er geen prominente verslavingsproblematiek meer aanwezig is kan de doorgroeibrief aangepast worden op de noden van de bewoner. Er kunnen dan enkel vragen gesteld worden naar gevoelens, gedachten en noden. Hier is de bevraging naar specifiek gebruik niet meer van toepassing. Maar zo kan er nog steeds verder gewerkt worden aan de bewustmaking van zichzelf en mogelijke gevaren. De brief kan gebruikt worden bij een verslaving, als terugvalpreventie en als positieve reflectie op een leerproces. Het zou mooi zijn als de bewoner zijn evolutie kan zien in zijn brieven.

Ik denk dat het een meerwaarde zou zijn voor De Tunnel als er een psychologe aanwezig zou zijn. Er zijn veel mensen met onverwerkte problemen of trauma's die zeker baat zouden hebben aan therapeutische gesprekken hierover. De begeleidsters proberen de bewoners op alle mogelijke manieren te ondersteunen maar kunnen zich uiteraard niet verlengen tot elk beroepsprofiel.

## **Besluit**

Druggebruik is een veel voorkomend gegeven in onze maatschappij. Uit de literatuur blijkt dat emotionele kwetsbaarheid de kans op verslaving verhoogt. Daarnaast blijkt dat zelfreflectie een belangrijke rol speelt bij de motivatie om te stoppen met middelengebruik. De Tunnel werkt rond re-integratie in de maatschappij en druggebruik verhindert dit proces. In mijn praktijk gedeelte beschrijf ik de instrumenten, de doorgroeibrief en het SOS-kaartje. Die zelfreflectie en motivatie kunnen stimuleren.

Uit de casebeschrijvingen wordt duidelijk dat middelengebruik vaak voorkomt in De Tunnel. In mijn gesprekken met de begeleidsters en mijn eigen ervaring wordt dit bevestigd. Het motiveren van bewoners is voor de begeleidsters het meest uitdagende aan hun dagelijks werk.

Een bewoner bevestigt dat het SOS-kaartje en de doorgroeibrief hem zeker zouden helpen in zijn zoektocht naar de onafhankelijkheid van middelen en van De Tunnel. Daarom geloof ik erin dat deze instrumenten een werkelijke invloed kunnen hebben op de huidige problematiek.



## **Kritische reflectie**

Het was fijn om te merken dat de instrumenten die ik ontwikkeld heb door de begeleidsters van De Tunnel als waardevol gezien werden. Ze waren enthousiast en zijn van plan de instrumenten effectief te gebruiken. Hier was ik uiteraard erg blij mee. Ik was erg geboeid door dit onderwerp en vond het zeer belangrijk om gefundeerde vragen en stellingen te formuleren voor de doorgroeibrief en het SOS-kaartje. De kwaliteit van de vragen bleek ook uit het feit dat het voor de begeleidsters niet altijd eenvoudig was om enkele vragen te selecteren. Gezien ze allemaal vergelijkbare resultaten hadden kan ik stellen dat de inhoud van de instrumenten representatief is voor hun mening.

De grootste beperking van mijn onderzoek is het ontbreken van de impact van de instrumenten. Ik heb wel 2 gefundeerde instrumenten kunnen realiseren maar deze zijn nog niet getoetst in de praktijk. Als ik tijdig begonnen was aan de verwerking van mijn praktijkgedeelte was dit wel gelukt. Ik ben van plan om dit op te nemen tijdens mijn vakantiewerk in De Tunnel. Zo kan ik toch nog evalueren wat goed loopt en waar er bijsturing nodig is.

Bij het maken van deze bachelorproef heb ik beseft dat ik meer moet rekenen op de mensen rondom mij en beter moet leren plannen. Dit zijn ook werkpunten die in mijn stage aan bod kwamen. Ik probeer steeds dingen zelf af te werken en zelf uit te zoeken vooraleer ik hulp vraag aan anderen. Het was makkelijker geweest als ik meer gerekend had op mijn promotor en mijn team op mijn stage. Zo had ik tijdig feedback kunnen verwerken en vaker hun raad kunnen vragen. Als ik een planning had opgemaakt wist ik wanneer ik moest stoppen met lezen en verder werken aan de rest van de bachelorproef. Ik vond zoveel interessante artikels en boeken dat ik erg veel tijd gependeed heb aan het lezen. Ik realiseer mij dat dit belangrijke werkpunten zijn en heb hierin zeker al stappen gezet.

De Tunnel is een goedwerkende organisatie met gemotiveerde begeleidsters die vaak opbotsten tegen de onmogelijkheden van het systeem. Ze willen werken aan de problematieken van hun bewoners maar moeten tegelijkertijd hun beleid volgen. Een hechte samenwerking tussen verschillende diensten en centra zou een gerichtere hulpverlening kunnen betekenen. Enerzijds zijn er enorm veel opvangmogelijkheden in onze maatschappij, anderzijds worden we geconfronteerd met lange wachtlijsten en een gebrek aan integrale benaderingen. Waardoor mensen vaak in niet gepaste soorten opvang terecht komen en pas iets aan hun probleem doen wanneer ze geen andere mogelijkheid meer hebben. Iemand met een zwaar drugprobleem zou dus in feite eerst naar een

afkickcentrum moeten voor hij in De Tunnel terechtkomt. Toch is het anders. Dit is een complex beleidsmatig probleem waar ik geen oplossing voor kan bedenken.

## **Bibliografie**

Ansoms, S., Casselmans, J., Matthys, F., Verstuyf, G., Hulpverlening bij problematisch alcoholgebruik, eerste druk, Garant, Antwerpen-Apeldoorn, 294p

Beginnen jongeren steeds vroeger drugs te gebruiken? Geraadpleegd van <https://www.druglijn.be/bezorgd-om-iemand/veelgestelde-vragen/jongeren-steeds-vroeger-aan-drugs>, 2p

Bennamar, K. (2005). Reflectie als drijfveer van het leerproces. Geraadpleegd van [http://gertjan.schop.tripod.com/webonmediacontents/Reflectie\\_als\\_drijfveer.pdf](http://gertjan.schop.tripod.com/webonmediacontents/Reflectie_als_drijfveer.pdf), 4p

Bogoarts, A. Calluwé, N. De Nauw, A. Dom, G. (2005) Jongeren en drugs. Geraadpleegd van [https://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=0k3\\_gUhh52kC&oi=fnd&pg=PA3&dq=jongeren+en+drugs&ots=fD6vp0RFrl&sig=pgzKcqidjulSrXBltEVkTLxLuzE#v=onepage&q=jongeren%20en%20drugs&f=false](https://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=0k3_gUhh52kC&oi=fnd&pg=PA3&dq=jongeren+en+drugs&ots=fD6vp0RFrl&sig=pgzKcqidjulSrXBltEVkTLxLuzE#v=onepage&q=jongeren%20en%20drugs&f=false)

Casselmans, J. (1996). Met vallen en opstaan: motivatiebevordering en terugvalpreventie bij alcohol en andere drugsproblemen. Antwerpen, België: Garant, 144p

Clement, J. (2008). Inspirerend coachen. De kunst van dynamisch en uitdagend communiceren. Lueven, België, Scriptum, 141p

Celement, J. (2008). Iedereen coach! Praktijkboek voor alledag en overal. Leuven, België, Scriptum, 123p

Dalrymple, T. (2006). Drugs, de mythes en de leugens. Amsterdam, Nederland: Nieuw Amsterdam, 160p

De Donder, E. De Maeseneire, I. Geirnaert, M. Lambrechts, M. Roose, N. Van Baelen, L. Verstuyf, G. (2002). Alcohol- en druggebruik: gedifferentieerde aanpak van preventie tot hulpverlening. Mechelen, België: Kluwer, 144p

De Ridder, H. (2001). Jongeren ouders en drugs. Antwerpen, België: Apeldoorn, 159p

- Emmelkamp, P., Vedel, E., *Alcohol- en drugsverslaving*, eerste druk, Nieuwezijds, Amsterdam, 2007, 281p
- Franken, I. (2009). *Handboek verslaving*. Utrecht, Nederland: De Tijdstroom, 538p
- Groen, M (2011). *Reflecteren: de basis, op weg naar bewust en bekwaam handelen*. Groningen, Nederland: Noordhoff, 25p
- Jezek, R. (2000). *Druggebruikers en belangenbehartiging*. Alkmaar, Nederland: René de Milliano, 91p
- Korf, D. Benschop, A. Rots, G. (2005) *Geweld, alcohol en drugs bij jeugdige gedetineerden en school drop-outs*. Geraadpleegd van <http://search.proquest.com/openview/b70b72b0ffcd283cadcf643cdd65b64/1?pq-origsite=gscholar>
- Maertens, D. R. P. (2008). *De deugd van tegenwoordig Onderzoek naar jongeren en hun grenzen*. Geraadpleegd van <http://www.youngcrowds.nl/wp-content/uploads/2010/07/dedeugdvan tegenwoordig.pdf>, 38p
- Mitchell, T. R. (1982). *Motivation: New directions for theory, research, and practice*. *Academy of Management Review*, 7, 80–88p
- Mullins, J. (2007). *Managers van gedrag. Individu, team en organisatie*. Amsterdam: Nederland, Person Educatoin, 504p
- Salamon, L. (2012). *Drugs, verslaving en onze hersenen*. Nederland: Veen Magazines, 216p
- Stans, G. (2015). *Methodisch werken: terugvalpreventie*, 50p
- Van de Brink, W (2010). *Gezondheidsraad: wat zijn de mogelijke oorzaken van druggebruik?* Bithoven, Nederland.

Van Duyse, A. Lombaet, G. (2008). Jongeren en drugs: (g)een probleem? Geraadpleegd van [http://www.desleutel.be/images/stories/Persberichten/atikel\\_juni\\_2008\\_neuron.pdf](http://www.desleutel.be/images/stories/Persberichten/atikel_juni_2008_neuron.pdf)

Van Hasselt, N. (2010). Preventie van schadelijk alcoholgebruik en drugsgebruik onder jongeren. Utrecht, Nederland. Geraadpleegd van [http://www.maklukzat2012.nl/upload/files/Preventie\\_schadelijk\\_alcoholgebruik\\_en\\_drugsgebruik\\_bij\\_....pdf](http://www.maklukzat2012.nl/upload/files/Preventie_schadelijk_alcoholgebruik_en_drugsgebruik_bij_....pdf) 178p

Vander Laenen, F. (2008). Van hun kant bekeken: jongeren met gedrags- en emotionele stoornissen over de reactie op hun druggebruik in hun instelling. Geraadpleegd van [http://lesfemmesd-alost.wdfiles.com/local--files/ruth-s-pagina/tokk\\_2008\\_jg33-2\\_van\\_hun\\_kant\\_bekeken\\_jongeren\\_met\\_gedrags-en\\_emotionele\\_stoornissen\\_over\\_de\\_reactie\\_op\\_druggebruik\\_hun\\_instelling%5B1%5D.pdf](http://lesfemmesd-alost.wdfiles.com/local--files/ruth-s-pagina/tokk_2008_jg33-2_van_hun_kant_bekeken_jongeren_met_gedrags-en_emotionele_stoornissen_over_de_reactie_op_druggebruik_hun_instelling%5B1%5D.pdf), p65-77

Verhulst, J. (1993). RET Jezelf, Amsterdam: Nederland, Swets & Zeitlinger, 164p

Versluis, A.(2008) Hoe doe je aan zelfreflectie? Geraadpleegd van [www.hoedoe.nl/lichaam-geest/persoonlijke-ontwikkeling/hoe-doe-ik-aan-zelfreflectie](http://www.hoedoe.nl/lichaam-geest/persoonlijke-ontwikkeling/hoe-doe-ik-aan-zelfreflectie)

Vervaeke, G. Bogaets, S. (2009) Motivatie vor gedragsinterventies bij jeugdige justitiabelen. Meetinstrumenten beoordeeld. Geraadpleegd van [https://www.wodc.nl/images/volledige-tekst\\_tcm44-252832.pdf](https://www.wodc.nl/images/volledige-tekst_tcm44-252832.pdf)

Wanzeele, W. Vanhoeck, K. (2011). Motivatiebevordering bij cliënten in het welzijnswerk. Geraadpleegd van [https://www.researchgate.net/publication/215662572\\_Motivatatiebevordering\\_bij\\_clienten\\_in\\_het\\_welzijnswerk\\_Een\\_blik\\_vanuit\\_dadertherapie](https://www.researchgate.net/publication/215662572_Motivatatiebevordering_bij_clienten_in_het_welzijnswerk_Een_blik_vanuit_dadertherapie), 9p

### Geraadpleegde websites

<http://www.caw.be/vso-voortaan-som>

<https://www.druglijn.be/bezorgd-om-iemand/veelgestelde-vragen/jongeren-steeds-vroeger-aan-drugs>

<http://www.caw.be/>

<http://www.coachcenter.nl/bateson-de-logische-niveaus-van-denken-leren-en-veranderen/>

De Druglijn, [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

De Sleutel, een joint, kan dat kwaad? [www.desleutel.be](http://www.desleutel.be)

<http://www.desleutel.be/verslaving/benikverslaafd/bekijkdestadiavandruggebruik>

[https://drugs.wiv-isp.be/docs/Documents/DRUGSRAPPORT\\_2014\\_tma.pdf](https://drugs.wiv-isp.be/docs/Documents/DRUGSRAPPORT_2014_tma.pdf)

<https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/levercirrose/item32856>

Loket gezond leven. Voor professionals die werken aan een gezonde levensstijl.

<https://www.loketgezondleven.nl/>

[www.lancelot.nl/ontwikkelen/kernvaardigheden/ontwikkelingsvaardigheden/reflecteren](http://www.lancelot.nl/ontwikkelen/kernvaardigheden/ontwikkelingsvaardigheden/reflecteren)

Motivatie, self determination theory, [http://mens-en-](http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/118014-motivatie-self-determination-theory.html)

[samenleving.infonu.nl/psychologie/118014-motivatie-self-determination-theory.html](http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/118014-motivatie-self-determination-theory.html)

Nationaal Kompas Volksgezondheid,

[www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/druggebruik](http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/druggebruik)

Solutions Center, [www.addiction-solutions.be](http://www.addiction-solutions.be)

Soorten motivatie, <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/118006-intrinsieke-motivatie-en-extrinsieke-motivatie.html>

Stresshulp, wat is coping? <http://www.stresshulp.nl/stress-verminderen/coping>

[www.hoedoe.nl/lichaam-geest/persoonlijke-ontwikkeling/hoe-doe-ik-aan-zelfreflectie](http://www.hoedoe.nl/lichaam-geest/persoonlijke-ontwikkeling/hoe-doe-ik-aan-zelfreflectie)

## **Bijlagen**

### **1.1 Interview 1: Natacha**

Sarah: Hoelang werk je in de Tunnel?

Natacha: 19 jaar

Sarah: Wat trok je aan om hier te werken?

Natacha: Aanvankelijk had ik niet zo echt een doelgroep dat ik zoiets had van dat spreekt mij nu het meeste aan, ik wist alleen dat ik niet zo gehandicapten sector wou. Zo ja, thuislozen of bijzondere jeugdzorg, zo die dingen. Uiteindelijk ben ik er een beetje ingerold omdat ik gesolliciteerd had in het westhuis, niet weer houden was, ben ik begonnen met vrijwilligerswerk in De Tunnel. En vandaar uit, ja, sprak dat mij meer en meer aan.

Sarah: Wat is het meest belonende aan je job?

Natacha: Goh. De diversiteit eigenlijk zowat. Dat ge toch wel altijd nieuwe dingen tegenkomt waar ge oplossingen voor moet zoeken of waar ge samen met hun zo mee op weg kunt. Ja weet ge niet zo dat standaard zo. Dat is dat en dat is die oplossing zo, en ja bij de 1 werkt belonen, bij de ander werkt dat niet, alle ja.

Sarah: Wat is de grootste uitdaging?

Natacha: Iemand gemotiveerd krijgen vind ik, 1. En iemand laten, ja laten inzien is niet het juist woord maar zo laten ervaren welke weg ze gaan opgaan zo.

Sarah: Hoe motiveer je je bewoners?

Natacha: Jaja, voila. Dat vind ik echt ne moeilijke. Ja vooral zo door toch de positieve dingen te benoemen he en proberen met hun sterktes aan het werk te gaan. En hopen dat dat meevalt dikwijls.

Sarah: Hoe zet je ze aan tot zelfreflectie?

Natacha: Ik probeer heel fel te benadrukken wat er goed is gegaan. En ook wel in zo begeleidingen die zo wel wat langer lopen, die wel lopen bedoel ik, die begeleidingsvatbaar zijn enzo, zo eigenlijk heel fel terug te kijken naar het begin. Hoe

voelde je u toen, hoe ging het toen met u, wat is er ondertussen wel niet gebeurd waardoor je toch wel wat geleerd hebt, toch wel wat vooruit zijt gekomen. Vooral ook zo die kleine stappen benoemen.

Sarah: Hoe blijf je zelf gemotiveerd?

Natacha: Ja ge moet blijven proberen vind ik, goh het is moeilijk. Vind ik echt moeilijk. Ja, hoe blijft ge gemotiveerd? Zo sta ik er daar zo niet bij stil, ge probeert gewoon iedere keer opnieuw dingen te zoeken of er.. ik vind dat ge er altijd wel iets uithaalt.

Sarah: Hoe zou je Peter omschrijven?

Natacha: Ik denk dat dat wel een jongen met heel wat capaciteiten. En dat die in het verleden niet de juiste omgeving gehad of aansporingen gehad om die zo ten volle te benutten. Ik denk dat hij van thuis uit weinig heeft meegekregen, zowel relationeel en ook naar hygiëne toe en al die dingen. Maar zo het is wel iemand met de juiste waarden zo. Ik denk op dit moment dat het gewoon, dat hij heel lang heeft stilgezeten en wel wat heeft meegemaakt en dat hij terug zo in dat ritme moet gaan komen. Maar het is zeker iemand die wel toekomst kan maken. Het is ook wel een jongen waar ge fijn mee kunt praten en die zo er ook iets mee doet. Hij ook wilt zelf zo, het ook wel wat ziet.

Sarah: En zoals Peter's drankprobleem, heb je hier nog over gesproken? Is hij hier nog actief mee bezig?

Natacha: Ja, die is daar wel heel fel mee bezig. Zeker over wat het op veel vlakken kapot heeft gemaakt. Ook wie hij als persoon was in die periode. Maar ook wie hij nu is daardoor, hij is iemand die wel, u ook met het voorval met X, wat er toen gebeurd is, heeft hij zo wel iets van 'dat is die drank geweest'. Hij wilt dit niet meer riskeren dus hij doet het niet meer, hij wilt dit risico niet meer nemen. Hij staat er wel bij stil. Dat merk je wel, in het begin kon hij hier niet zo open over praten en dat lukt hem nu wel. Wat dan zo'n kleine dingen, dat maakt dat hij hier zich wel beter voelt en dat hij opener is, dat zal voor hem ook beter zijn op termijn.

Sarah: Dan heb ik de vragen van de groeibrief. Dit zijn vragen om na het gebruik terug te blikken. Wat is er misgegaan, wat kunt ge daaruit leren. De focus ligt meer op, dat zij eerst nadenken over wat de gevolgen zijn. Wat zij zelf denken, wat ze kunnen meenemen, wat ze geleerd hebben, wat wel goed ging. Om dan een beetje in een begeleiding ook zelf te beseffen van daar loop ik op vast, daar ga ik verder mee. Van



deze vragen kan je kiezen welke jij belangrijk vindt, ze komen deels uit de literatuur en deels van mezelf. Ik denk niet dat het meer dan 10 vragen moeten zijn, anders is het voor wat teveel.

Natascha: Ja inderdaad. En ik moet die vragen er uithalen?

Sarah: Ja, de vragen die jij het belangrijkste vindt.

Natacha: Die vind ik minder belangrijk. (Praktische vragen zoals, heb je zelf gekocht, bij wie was je, hoe voelde je jezelf voor het gebruik,..) Wat zijn de voordelen en nadelen is voor mij hetzelfde als wilt je stoppen met gebruiken, waarom wel of niet. Maar weet ge, het zijn allemaal wel goeie vragen.

Sarah: Het hangt er ook een beetje vanaf. Ik denk dat bij iemand waar ge geen zicht hebt zijn vragen zoals wat hebt ge gebruikt, bij wie,.. dan wel belangrijk.

Natacha: Ja inderdaad

Sarah: ook misschien bij iemand die niet direct er veel over wilt of durft zeggen kunt ge heel andere vragen stellen. Maar als ge al een zicht hebt zijn de praktische vragen minder belangrijk.

SOS-kaartje:

Sarah: dit zou aan de ene kant dan komen: wie ze zijn, welk, stel dat ge het afhangt van een fase, wat wilt ge nu op die 6 weken bereiken is dan het doel, kan iets heel klein zijn. Opstaan zonder hoofdpijn, met motivatie gaan werken, zoiets. Ik weet niet of de risicosituaties er voor u op moeten.

Natacha: ik vind dat wel niet slecht. Want wat maakt dat ze soms hun doel niet kunnen bereiken? Als ze dat niet kunnen zien dan, ja

Sarah: Dus eigenlijk altijd hun doelen voor ogen houden met de risicosituaties erbij.

Sarah: dan hebt ge ook deze vragen die erbij komen.

Natacha: Moet ik weer kiezen?

Sarah: Ja, als ge zoiets hebt van deze vind ik echt niet goed of dit moet erop en dat zit er niet bij, moogt ge allemaal zeggen.

Natacha: Dat vind ik wel belangrijk, praat met een begeleider en denk over de redenen die je hebt om niet te gebruiken. Dat zou ik doen.

Sarah: Die 2?

Natacha: Ja

Sarah: en waarom de rest niet?

Natacha: Dit is toch als ze willen gaan gebruiken he. Ik vind de andere eerder Ik vind de eerder voor als het gebeurd is. Welke voordelen is hetzelfde als de redenen die ge hebt om niet te gebruiken. Dat vind ik zo, als ge dat op da kaartje zet is het precies zo van, och doe maar. Ik vind dat dat meer motiveert naar het wel doen. (vragen zoals een misstap is geen drama, je vroegere inspanningen zijn niet voor niets geweest.) En dit vind ik ook iets voor achteraf, komop geef niet op, denk aan dat en dat wat ge wel allemaal gedaan hebt.

Sarah: dus de vraag als 'u vroegere inspanningen zijn niet voor niks geweest' is dan eerder iets waarmee gij de groeibrief zou openen?

Natacha: Ja

Sarah: Oke, mercikes!

## 1.2 Interview 2: Nele

Sarah: Hoelang werk je in de tunnel?

Nele: 10 jaar dit jaar.

Sarah: Wat trok je aan?

Nele: Ik heb hier ook stage gedaan, toen ben ik nog 2 jaar gaan verder studeren en heb ik een deel van mijn eindwerk hier ook nog gedaan. Ik heb die band met de tunnel wel gehouden en ik heb hier altijd heel graag stage gedaan, ik vond het heel fijn om met die jongeren te werken. Dat heeft mij altijd wel geboeid. Ik was juist afgestudeerd toen ze mij belde om te vragen of ik hier wou komen werken, dus de keuze was snel gemaakt.

Sarah: Wat is het meest belonende/leukste in je job?

Nele: Het is heel afwisselend. Het is nooit 2 dagen na elkaar hetzelfde terwijl bij andere mensen het wel vaak hetzelfde is, is het hier elke dag anders. Je kan een hele dag achter je bureau zitten en computer werk doen maar je kan ook heel de dag op pad gaan of samen koken, samen poesten. Je mag zelf je dag invullen en er is ook niemand die zegt vandaag moet je dit doen. Je kiest zelf wat je doet met hun en wat je niet doet. Dat je zelf kan bepalen wat je doet vind ik heel fijn, het kan allemaal. Terwijl ik in veel andere diensten hoor dat ze zo'n dingen niet mogen doen of niet samen met bewoners mogen doen. Om u job zo zelf in te vullen en die band op te bouwen, dat vind ik het fijnste.

Sarah: Wat is de grootste uitdaging?

Nele: Hun motivatie, het feit dat zij afhaken. Dat we hier toch zien dat veel het niet halen zo he. Dat veel niet naar hun doel gaan. Ze komen allemaal naar hier en zeggen 'ik wil alleen wonen' maar hoeveel gaan er uiteindelijk alleen wonen? 1/3 denk ik, eigenlijk zou het de meerderheid moeten zijn. Het is zonde dat er zoveel afhaken.

Sarah: Hoe motiveer je je bewoners?

Nele: Dat is inderdaad het moeilijkste. Sommige die zijn heel gemotiveerd en willen er echt voor gaan en heb je ook niet veel voor nodig. Want ik denk dat het toch vooral uit hun eigen moet komen hé. Dat ze die motivatie ergens moeten vinden in hunzelf en als ze dat niet hebben dan kunt ge nog duizend keer zeggen van ga naar u werk en ga dit doen en ga dat doen.. maar als ze het zelf niet willen, ja, dan gaan ze er toch niet komen. Dus ge moet dat zo ergens proberen te zoeken waar zij hun motivatie uit putten en waar zij hun energie vandaan halen en als ge dat kunt vinden, ja, dan kunt ge op weg gaan. Maar ja, het komt vooral uit hun eigen, dat is het belangrijkste. Ik denk iemand die geen, absoluut geen, motivatie heeft en die het allemaal niet interesseert daar geraakt ge er

toch niet mee. Dan kunt ge zoveel moeite doen als ge wilt, maar, zij moeten het uiteindelijk doen hé.

Sarah: Hoe zet je ze aan tot zelfreflectie?

Nele: Het werkt niet bij iedereen, nee. Zo'n dingen zeggen van denk daar is over na of denk daar is over na. Bij sommige werkt het wel maar bij andere als ge dan zegt in gesprek, 'en hebt ge er is over nagedacht?' dan zeggen die van huh over wat? Maar bij sommige gaat het wel ja, als ge is iets opschrijft of zegt van bekijk dit is of denk hier is over na. Of opdrachtjes van probeer dit deze week is te doen, dat wel. Dat is wel al even geleden dat ik dat het gebruikt ofzo.

Sarah: Hoe blijft je zelf gemotiveerd?

Nele: Dat ge moet leren loslaten. Als ge het u persoonlijk gaat aantrekken dat iemand moet vertrekken of het niet goed doet hier en ge neemt dat allemaal mee naar huis dan denk ik dat u motivatie heel snel weg is. Maar ik kan dat vrij goed, als ik naar huis ga dan trek ik de deur hier ook dicht en dan ben ik thuis en ben ik er niet meer mee bezig. Nu, als er iets erg gebeurd dan zal ik dat thuis wel is op mij hangen, dan zal ik er wel eens aan denken maar ik probeer dat toch los te laten. Ik denk dat ge dat ook moet, anders houdt ge dat niet vol. De verantwoordelijkheid bij hunzelf leggen hé, zij moeten het doen en ja, ge moet het toch een beetje los van u eigen zien.

Sarah: Hoe zou je Anne omschrijven?

Nele: Ik vind Anne een meisje met een hart van goud, die heel veel capaciteiten heeft, denk ik, en die heel veel zou kunnen bereiken maar die gewoon op het moment te emotioneel onstabiel is. Waardoor die, ja, geen keuzes kan maken en haar keuzes heel fel laat beïnvloeden door andere, en vooral Marco dan, en daardoor ook niet verder kan met haar leven. En zolang die niet voor haar eigen gaat kiezen gaat die dat ook niet kunnen. Die gaat echt een klik moeten maken van, nu ga ik voor mezelf iets doen en wil ik voor mijn eigen een toekomst uitbouwen en stop ik met gebruiken en stop ik met afhankelijk te zijn van die kerel. Dan pas kan ze iets maken van haar leven, zo gaat dat niet lukken. Spijtig, heel spijtig.

Sarah: dit zijn alle vragen van wat er in de groeibrief zou moeten staan. Ik zei ook al tegen Natacha dat ik denk dat ge geen vragenlijst van meer dan 10 vragen moet geven, dit is veel te veel.

Nele: Ja inderdaad.

Sarah: Ik denk meer een stuk of 6 van dit vind ik echt belangrijk of dit vind ik helemaal niet belangrijk.

Sarah: Het verschilt natuurlijk ook als ge bijvoorbeeld dat nu doet bij iemand die er net is, waarbij ge weet er is een probleem. Dan gaat ge misschien eerder vragen stellen zoals in welke situatie, bij wie... Maar als ge daar al een zicht op hebt..

Nele: Dan is dat niet meer zo. Eigenlijk is voor mij dat al niet belangrijk 'wat hebt ge gebruikt', dat maakt mij niet uit. Alleen of met vrienden maakt mij ook niet uit, waar ge was ook niet. Tijdens het gebruik denk ik dat ze zich altijd goed voelen dus dat maakt ook niet echt uit. Er zijn wel veel goeie vragen bij hoor. Van die praktische dingen maakt mij eigenlijk niet zo echt uit.

Sarah: ook niet om in te schatten in welke situaties het net moeilijker is? Om bijvoorbeeld te zeggen van die vrienden moet ge vermijden, die plaatsen zijn niet goed..

Nele: Ja maar dat kunt ge, dat is niet iets waar ze over moeten nadenken

Sarah: Dat weten ze eigenlijk altijd al

Nele: Dat weten ze zo hé. Dat is iets waar ze zo op kunnen antwoorden. Dat is niet iets waarvan ze denken ohja hoe zou het nu zitten. Dat is niet waar ze hun motivatie ofzo uit kunnen putten denk ik. Dat zijn gewoon de praktische dingen die ge wel altijd eens vraagt maar niet zo de motivatie bepalen denk ik van hoe ze het verder zien en waar ze over moeten nadenken.

Sarah: Ja want dan gaan ze misschien nog de schuld leggen van ik was bij die vriend dus..

Nele: Uhu. Deze zijn een beetje hetzelfde he, 'wat had je kunnen doen om niet te gebruiken' en 'wat had je zelf kunnen doen om niet meer te gebruiken'. Maar dat vind ik wel een hele goeie, dat vind ik wel heel belangrijk van wat had ge zelf kunnen doen.. dus die zeker. Die 2 pak ik dan wel wat samen. Die vind ik ook een hele goeie, 'wat hebt ge nodig van begeleiding.' Dat is ok een beetje hetzelfde he, 'wat ging er door je heen voor je gebruikte' en 'wat overtuigde je om te gebruiken'. Das ook zowat meer het praktische vind ik dus ook eerder niet. Ik denk de rest wel allemaal zo. Hoeveel zijn er dat? 10, se, voila. Die vind ik wel goed allemaal. Die vind ik ook wel heel belangrijk 'wilt ge stoppen of niet'. Die vind ik wel het belangrijkste. Omdat die meer zo echt naar de motivatie peilen en hoe ze het wat verder zien. Maar dees vind ik eigenlijk allemaal wel goed zo, wat zijn u voordelen en nadelen van u gebruik, die vind ik wel allemaal goed eigenlijk.

Sarah: en dan het SOS-kaartje. In de literatuur kwam ook vaak terug van 'neem 10 minuten adempauze', 'eet iets zoet'. Maar ik dacht, ik zag me dat al zo hier aan iemand geven 'eet iets zoet', dat klinkt zo..beetje denigrerend

Nele: ik denk dat ge zoiets aan nen Tony moet vragen, wat die daar van vindt. Want misschien dat dat hem wel kan helpen zo. Voor ons klinkt dat misschien belachelijk maar misschien dat dat voor hem wel zo is.

Sarah: Het kan misschien toch een afleiding zijn.

Nele: Ja een houvast of een afleiding.

Sarah: Dus op het kaartje, er staat eigenlijk altijd op van wanneer ge voelt dat het teveel wordt denk dan aan het volgende: en dan aan de andere kant hun naam, het doel wat ze willen bereiken en eventueel te vermijden risico's. Maar dat hoeft niet perse, ik denk dat naam en doel iets belangrijker is.

Nele: Maar ik denk dit ook wel hoor. Gelijk een Tony daar zou al kunnen staan bij risico's niet naar Leopoldsburg gaan.

Sarah: Ja voila, aan hem had ik ook gedacht.

Nele: Als hij opgejaagd is en hij zegt ik ga naar Leopoldsburg dan denk ik al ahnee dat klinkt niet goed. Dus ik denk dat dat wel goed zou zijn voor hem, van dit mag ik niet doen.

Sarah: dan zijn dit de vragen die erop kunnen. Ik vind de ene al beter als de andere. Als ge echt gaat aangeven 'een misstap is niet erg' dan zegt ge eigenlijk al

Nele: doe maar

Sarah: Ja inderdaad

Nele: Ja die 2 niet zo, 'een misstap is geen drama' en 'u vergissen is menselijk' dat is zo van, precies alsof ge er te ligt over gaat zo. Die zou ik niet doen. Dees vind ik wel alle 4 goed. Of zo van 'u vroegere inspanningen zijn niet voor niets geweest' of zo van denk eraan wat je al allemaal bereikt hebt dan wat je weggooit.

Sarah: Ja dat klinkt ook al anders.

Nele: De rest vind ik allemaal goed.

### 1.3 Interview 3: Birgit

Sarah: Hoelang werk je in de tunnel?

Birgit: 9,5 jaar, bijna 10 jaar.

Sarah: Wat trok je aan?

Birgit: Goh, ik heb mijn 2<sup>de</sup> jaarsstage in de psychiatrie gedaan, ook bij jongvolwassenen en eigenlijk hebben ze mij van daaruit doorverwezen naar hier. De doelgroep jongvolwassenen trok mij wel aan en, ja, in de psychiatrie is het meer zo, iets feller gestructureerd en veel afgebakender en hier had ge toch wel wat meer vrijheid. Dan ben ik hier gewoon mijn laatste jaar stage komen doen en zo ben ik hier blijven werken en eigenlijk niet meer weggegaan. Ik heb niet doelbewust gesolliciteerd op dees job maar eerder via stage blijven hangen.

Sarah: Wat is het meest belonende/leukste aan hier werken?

Birgit: Het meest belonende, ik denk voor mij zijn dat wel verschillende dingen, maar ik denk vooral mijn team. Ik kan wel zeggen dat wij, dat ik fijn collega's heb en dat is elke dag wel belonend als ge hier al bijna 10 jaar werkt en nog geen ene keer ruzie of dingen hebt gehad binnen het team. Maar ja, eigenlijk alles, ik heb heel lang groepsbegeleiding gedaan en eigenlijk mis ik dat nu wel. Ik ben heel vaak veel bezig, het is heel druk met de individuele gasten. Als ge zo groepsbegeleiding doet zoals Tilly –de groepsbegeleidster- in de voormiddag of zo de taken doen samen, samen opruimen, eens koken. Bijvoorbeeld vandaag heb ik daar dan weer is even tijd voor gehad om dan is te koken en dat vind ik wel leuk. Natuurlijk, het belonende is als uwe cliënt gaat alleen wonen en ge komt die over 2 jaar terug tegen en die doet het nog altijd goed, dat is natuurlijk het doel maar dat is niet alles hé.

Sarah: Wat is het meest uitdagende?

Birgit: Het meest uitdagende voor mij is binnen het groepsgebeuren de groep onder controle blijven houden. Eigenlijk een beetje u positie als groepsbegeleiding laten gelden en ook niet dat ze luisteren, dat wil ik niet zeggen. Maar dat ze wel respect voor u hebben in groep zo. Als er een conflict is enzo dat er toch een groep achter u staat en dat ze ook respect hebben. Binnen het individuele stuk is het meer het, de gesprekken, door geraken tot iemand, iemand die u kan vertrouwen, iemand die een stuk houvast ziet aan u en ja, een beetje vertrouwen heeft, die op u leunt en die ge kunt verder helpen. Ik denk dat dat

wel altijd een uitdaging is omdat alle cliënten hier ook wel anders zijn en heel fel verschillen.

Sarah: Hoe motiveert je je bewoners?

Birgit: Goh. Ja op zoveel manieren hé. De ene motiveert ge door een spiegel voor te houden van het verleden en bv een Bjorn die wilt vertrekken, dan zit ge daar een uur mee te babbelen van wat de voor en de nadelen zijn en die houdt ge een spiegel voor zich. Die motiveert ge dan weer van kijk wat ge toch alweer bereikt hebt. Een andere motiveert ge door gewoon positief te benaderen en te zeggen zoals Brendon van kamer en wekelijkse taak zijn heel goed en een positief compliment te geven. Ik denk dat ge op heel veel verschillende manieren hier ons gasten motiveert. Ik denk dat, persoonlijk denk ik, dat voor elke bewoner dat ook anders is. Dat ge, ja, bijvoorbeeld een Daniëlle die kunt ge motiveren door haar kamer samen mee op te ruimen en dan daarna is tijd te maken voor hare puzzel. Die kunt ge belonen door te zeggen van kijk, nu gaan we een half uurke of een kwartierke wandelen. Een andere cliënt die kunt ge motiveren door te zeggen, nu krijgt ge wel voorschot op u zakgeld. Ik denk dat er heel veel of andere zijn al content met een schouderklopke of een positief woord. Ik denk dat ge elke cliënt wel op een aparte manier motiveert plus ik denk dat elke begeleiding dat op zijn of haar manier doet. Ik durf wel zeggen, langs mijn kant, dat ik dat niet uit het oog verlies zo. Dat ik dat wel heel belangrijk vind om in mijn gesprekken daarbij stil te staan.

Sarah: Doorheen heel je begeleiding?

Birgit: Ja

Sarah: Hoe zet je ze aan tot zelfreflectie?

Birgit: Euhm, ik denk weer hetzelfde, door die spiegel voor hun te houden en alles heel heel fel naar hun te benoemen. En ook, bijvoorbeeld nu Bjorn, vond ik dat die een sanctie moet hebben van die drank, van die cola dan te stelen. Het bij hun dan te leggen, wat vind gij nu dat ik moet doen of zet u eens op mjine stoel. Hoe zou gij als begeleiding hierover een beslissing maken? vooral proberen om in de mate van het mogelijke alles bij hun te leggen. En eigenlijk aan hun dingen te vragen en alles ook heel duidelijk benoemen. Maar voor hun is dat niet altijd gemakkelijk om dat te doen. Verschillende dingen hé, kan zijn omdat ze zwakker zijn of omdat ze dat niet vanuit thuis hebben meegekregen.

Sarah: Hoe blijf je zelf gemotiveerd?



Birgit: Euhm..

Sarah: Moet je jezelf motiveren?

Birgit: Nee, ik durf echt zeggen dat ik in die jaren dat ik hier werk nog geen ene keer heb gehad van, ah klote ik moet gaan werken, of ik wil niet gaan werken. Wel zo eens van, als ge uit u bed moet komen van pff. Maar ik kan ingelijk wel een beetje zeggen dat soms mijn job zo'n beetje als hobby is zo. Zo, ik doe mijn job echt wel heel graag. Dus ik moet mijzelf niet echt motiveren maar ik denk dat dat ook weer komt, ik heb een fijn team, fijn collega's en het werk ligt mij ook wel. Ik doe het ook wel graag zo. Wat niet wilt zeggen dat ik geen slechte dag heb, maar ik ben ook wel, ik probeer ook wel echt mijzelf te zijn op mijn werk en te zijn wie ik ben en ik denk dat dat ook wel makkelijker is zo. Ik denk wel dat er sommige collega's zijn die hier anders zijn dan bijvoorbeeld bij hun thuis of.. ik denk wel dat ik hier wel veel strenger ben en kortdatter dan thuis want ik ben eigenlijk niet zo'n kwaai zal ik zeggen. Maar ik denk wel dat ik gewoon echt mezelf ben, zowel in mijn team als in mijn job als bij mijn gasten.

Sarah: En als je nu een heel moeilijke begeleiding hebt of iemand waar ge precies nergens mee geraakt? Heb je dan ook nooit iets van nu moet ik mezelf motiveren?

Birgit: Jawel maar ik probeer ook wel de dingen zo te benoemen naar hun toe. Bijvoorbeeld als ik vastzit met hun dan zal ik dat ook wel zeggen van kijk oke, help mij is want ik weet het op dit moment niet meer. Ik heb het gevoel dat we hier echt gene stap vooruit mee geraken. Maar het zal mij niet dingesen dat ik graag kom werken ofzo of dat ik er geen zin in heb. Dat wel helemaal niet. Ik heb wel niet zoiets van als ik thuis ben of als ik in mijne auto stap dat het van mij af is. Mij is ook niks, als ze mij bellen en ik ben thuis en ik moet afkomen of ik moet diensten overnemen ofzo.. Nu ik denk dat dat ook wel het verschil is dat ik geen kinderen heb en dat mijn collega's allemaal wel kinderen hebben. En dat ge nog meer vrije tijd hebt om u job ook toe te laten. Ik zal het ook niet erg vinden als ik extra moet komen of als ik 's nachts wordt opgebeld om naar hier te komen, dat zal ik niet erg vinden maar ik denk dat dat ook is omdat ik aan de andere kant ook geen verantwoordelijkheid heb af te leggen.

Sarah: Hoe zou je Tony beschrijven?

Birgit: Ik zou die eigenlijk als iemand omschrijven die een stuk een hechtingsproblematiek heeft. Maar iemand die toch wel de juiste waarden en normen heeft meegekregen en het

hart op de juiste plaats heeft. Maar die eigenlijk zowat, toch een stuk altijd heeft moeten overleven.

Ik weet niet wat ge nog wilt van, kort beschrijven, hoe?

Sarah: Stel nu er komt iemand nieuw werken en ge zou Tony moeten beschrijven, wat zou je dan zeggen? Wat zouden ze zeker moeten weten?

Birgit: Dat het een aangename is maar dat hij u moet kennen en dat hij u moet leren kennen. Dat hij wel veel respect heeft en dat die wel zoiets heeft van dat moet ge wel verdienen. Maar iemand die toch wel veel heeft meegemaakt, die toch wel een zwaar verleden heeft en die heel veel er alleen voor heeft gestaan maar als die iemand heeft dat die ze ook wel aanklampt zo. Dan zit ge ook weer een stuk met die hechting natuurlijk he. Ja en, met ADHD en ja hij is een hele drukke waardoor die soms wel tegen de muur kan lopen en als hij daarna de zelfreflectie maakt met iemand dan beseft die wel dat die iets verkeerd heeft gedaan maar dat neemt niet weg dat dat de 2<sup>de</sup> keer niet opnieuw zal gebeuren.

Sarah: En over zijn gebruik? Heb je daar zicht op? Waarom denk je dat hij het er vaak terug moeilijk mee heeft? Denk je dat het meer een verslaving is of iets anders?

Birgit: Ik denk dat het een combinatie is bij hem, hij heeft niet anders gekend. Papa is altijd verslaafd geweest, mama toch ergens ook wel, aan de medicatie. Maar dat is niet zo echt duidelijk uitgesproken maar papa wel en ik denk dat hij wel altijd dat voorbeeld heeft gekregen. Welk kind zit op 13jarige leeftijd cocaïne te snuiven samen met vader en daarop bier te drinken. Ik denk dat het bij T. altijd verder is gegaan + zijn stoer imago om dat te laten gelden. En zo ook wel in dat fout milieu terecht gekomen en dan is dat wel een verslaving geworden, ik denk dat we nu nog van een verslaving kunnen spreken omdat hij blijft zoeken naar middelen om te gebruiken. Al is het cocaïne, relatine, dan is het, allé hij maakt eigenlijk van elk ding misbruik. Maar ik denk dat hij het ook ergens doet om voor zichzelf rust in te plannen. Omdat het voor hem soms denk ik zwaar en moeilijk is om echt in de realiteit te leven, omdat de maatschappij veel van hem verwacht en hij eigenlijk heel moeilijk aan die verwachtingen kan voldoen op sommige vlakken en daardoor eigenlijk een beetje gaat willen ontsnappen om het zo te zeggen.

Sarah: Oké, dan heb ik nog de vragen voor de groeibrief en het SOS-kaartje. Ik zou gewoon willen dat ge voor de groeibrief er een stuk of 6 uitkiest waarvan ge zoiets hebt van dat moet er zeker inzitten. Nele had er wat meer maar dat maakt niet uit, gewoon wat gij belangrijk vindt.

Birgit: Dus op die vragen moeten ze zelf antwoorden he.

Sarah: Ja inderdaad

Birgit: Maar 6 kiezen?

Sarah: Meer mag ook hoor, wat ge belangrijk vindt.

Birgit: Ik ben er al zeker?

Sarah: Ja dat zijn er 6.

Birgit: Ja weet ge, dat is zo een beetje hetzelfde he. Dat kunt ge in 1 vraag stellen: hoe voelde ge u voor, tijdens en na. Alle, voor mij hoort da zo een beetje samen. Wat hebt ge gebruikt is voor mij niet belangrijk, waar hij was ook niet. En da hoort ook zo weer wat samen vind ik met die voor en die nadelen.

Sarah: Ja van wil je stoppen, waarom wel of waarom niet.

Birgit: Ja, misschien is dees vraag dan beter dan de voor of nadelen. Dat vind ik wel goed. En dat vind ik ook een goeie, die ook, die eigenlijk ook. Of ze zelf gekocht hebben maakt mij ook niet uit. Zo denk ik dan. Maar ik denk dat er een paar zowat samen kunnen.

Sarah: Ja waar ik eigenlijk 1 vraag van kan maken.

Birgit: Ja, maar ik vind het wel goeie vragen.

Sarah: Oké, dan het SOS-kaartje. Heb het er gisteren ook met Tony over gehad, hij was daar eigenlijk heel positief over, zou het ook willen hebben.

Birgit: Ja dat dacht ik wel, ik zei het toch dat het zou aanslaan.

Sarah: Dus dit zou er altijd opstaan, naam, doel en te vermijden risicosituaties.

Birgit: Die al niet denk ik. 'je vergissen is menselijk.'

Sarah: Ja slaat te fel aan alsof het niet erg is hé.

Birgit: Ik denk als ge gewoon alleen ambulante begeleiding hebt, dan wel. Die een misstap is geen drama. Als gij alles al hebt maar voor hier niet. Al de rest vind ik wel belangrijk.

## 1.4 Onthaalbrochure



Opvang Centrum Jongvolwassenen

'De Tunnel'

### Onthaalbrochure



---

Hallo

Hiermee willen we jou welkom heten in ons opvangcentrum en we hopen dat het voor jou een zinvol en aangenaam verblijf kan betekenen.

Het is voor jou waarschijnlijk een grote stap geweest om naar De Tunnel te komen en misschien lijkt de weg nog lang, maar als de wil er is, dan komen wij er wel.

Samen met jou gaan we op weg om aan je situatie en je toekomst te werken.

Om je goed te informeren over onze werking, hebben we deze onthaalbrochure opgesteld.

We hopen dat het je kan helpen tijdens je verblijf in De Tunnel.

Alvast veel succes!

Het team van De Tunnel,

## 1. Wie zijn wij?

---

De Tunnel is een opvangcentrum voor jongvolwassenen tussen 18 en 25jaar. Wij zijn een deelwerking van CAW Limburg.

We verwijzen je door als je:

- een ernstige acute verslavingsproblematiek hebt,
- een ernstige psychiatrische problematiek hebt,
- een (zware) verstandelijke beperking hebt,
- een meervoudige fysieke beperking hebt.

## 2. Wat doen wij?

---

We willen samen met jou aan je situatie en aan je toekomst werken.

Wat willen we samen met jou bereiken?:

- een zinvolle dagbezigheid. Als je die hebt, zoveel te beter!
- administratie in orde maken,
- het financiële onder de knie krijgen,
- huishoudelijke taken leren uitvoeren,
- voorbereiden op zelfstandig wonen,
- ...

## 3. De leefgroep

---

In De Tunnel leef je met 11 jongvolwassenen samen, zowel jongens als meisjes tussen 18 en 25 jaar. Samenleven in een groep is niet altijd eenvoudig. Om een leven in groep mogelijk te maken, zijn er bepaalde waarden nodig, zoals respect hebben voor elkaar en elkaar ruimte kunnen geven. Openheid en eerlijkheid naar elkaar toe vergemakkelijken dit samenleven. Anderen pesten of het leven in De Tunnel onmogelijk maken, kan niet!

Om het leven met elkaar zo aangenaam mogelijk te maken, hebben we ook een aantal begeleidingsafspraken en leefregels samengebundeld in een huisreglement.

#### 4. De begeleiding

---

Wij werken met 5 begeleidsters. Eén ervan zal jouw individuele begeleidster worden waar je nauw mee samenwerkt aan je toekomst en waar je ook persoonlijke gesprekken mee voert.

Wij vinden dit zeer belangrijk omdat er zo een mogelijkheid ontstaat om over moeilijke onderwerpen te praten in alle vertrouwen.

Wij als begeleiding, hebben beroepsgeheim. Dit wil zeggen dat, alles wat je vertelt tegen de begeleiding, met het nodige respect behandeld en bewaard zal worden. Dit betekent ook dat we nooit informatie doorgeven of opvragen zonder jouw toestemming.

Het beroepsgeheim kan niet worden ingeroepen binnen de teamwerking van De Tunnel.

Voor een goede begeleiding is het immers belangrijk dat we allen op de hoogte zijn van jouw situatie.

De begeleiding vergadert wekelijks. Tijdens deze teamvergaderingen wordt er vooral aandacht geschonken aan het groepsgebeuren, de individuele groeimogelijkheden, persoonlijke werkpunten,...

Er is ook groepsbegeleiding. Deze begeleidster helpt je met huishoudelijke taken, koken, enz.

We zijn aanwezig:

- Maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 08.30u. tot 23.00u
- Vrijdag van 08.30u. tot 20.00u
- Zaterdag van 13.00u tot 19.00u
- Zondag van 16.00u tot 22.00u.

Let er op, er is dus geen begeleiding 's nachts! In dringende gevallen kan je het crisisteam bereiken met de telefoon in de inkomhal van de leefgroep. Dit nummer is gratis.

**Nummer: 011/28.38.73**

Daar het crisisteam instaat voor de noodoproepen 's nachts is het noodzakelijk dat wij jouw gegevens (naam en telefoonnummer) aan hen doorgeven.

Ook de apotheker en de dokter worden op de hoogte gebracht van je verblijf binnen het centrum om zo de eventuele aankoop van medicatie te vergemakkelijken.

Om je goed te kunnen begeleiden, wordt er een elektronisch dossier voor jou aangemaakt. De verwerking van je gegevens gebeurt anoniem.

## 5. De klachtenbrief

---

De Tunnel biedt je de kans om klachten rond de begeleiding in eerste instantie op te nemen met je individuele begeleiding.

Indien je ondanks het herhaaldelijk aankaarten van een probleem met de begeleiding, het gevoel hebt dat er met een klacht niets gedaan wordt, dan kan je alsnog een klacht indienen bij de teambegeleider. De teambegeleider bepaalt samen met jou of deze klacht doorgaat naar de directie.

## 6. Ondersteunende begeleiding buiten De Tunnel

---

Voor sommige problemen wordt er met jouw toestemming wel eens externe hulp ter ondersteuning ingeroepen (vb. verwerking van het verleden, alcohol- of drugproblemen, ...) Dit kan reeds gebeuren bij opname of gedurende het verblijf in De Tunnel.

## 7. Het financiële

---

Je opent een budgetrekening bij Belfius met je persoonlijke begeleid(st)er. Hier komen je inkomsten op.

Inkomsten zijn niet alleen je maandelijkse loon, maar ook vakantiegeld, kinderbijslag, belastingen, ziekingeld,...

De dagprijs voor je verblijf bedraagt € 29.80. Hiervan gaat € 25.64 naar verblijfskosten (namelijk eten, huur, elektriciteit, water, verwarming, ...) en €4.16 naar zakgeld.

Als je een eigen inkomen hebt, moet je zelf je verblijf bekostigen. Wel dient het OCMW in kennis gesteld te worden van alle inkomsten daar zij borg staan voor je verblijf.

Als je geen of onvoldoende eigen inkomsten hebt, worden er samen met het bevoegde OCMW hier rond afspraken gemaakt.

Verkwistingen en onregelmatigheden worden in geen geval toegestaan. Een abonnement nemen (bv. op gsm, tijdschriften...) is niet toegestaan.

### **Zakgeld en waarborg**

Zakgeld:

- Je zakgeld wordt gestort op je afnamerekening, elke week vrijdag.

Waarborg:



- Voor je kamer en je keukengerief betaal je een waarborg van 25 euro. Bij het verlaten van je kamer sluit je best de kamer af.
- Indien je de sleutel van je kamer verliest, dien je hiervoor de werkelijke kostprijs om deze bij te maken te betalen

## 8. Hoe werken wij?

---

We starten met de **intake**.

Tijdens het intakegesprek luisteren we naar jouw verhaal en jouw hulpvragen. We bespreken waar we de nadruk gaan leggen wat betreft de hulpverlening.

We maken afspraken waarrond we gaan werken en hoe we dit gaan doen.

### **Fase 1: Kennismakingsfase**

Vanaf de eerste dag van je verblijf in De Tunnel, start je in **fase 1**, de kennismakingsfase. Binnen deze fase wordt er samen met jou een handelingsplan opgesteld, waarin afspraken en doelstellingen worden gemaakt.

Fase 1 duurt 4 weken. In deze 4 weken wordt er vooral gewerkt rond elkaar beter leren kennen, het leren van een aantal praktische, huishoudelijke dingen, het in orde brengen van je administratie en het naleven van de huisregels. Ook vragen we om al na te denken over je dagbezigheid.

Heb je dit onder de knie, dan kan je na een positieve evaluatie doorstromen naar fase 2.

Lukt dit nog niet dan kan de fase 1x verlengd worden met 4 weken.

Concrete afspraken:

- ✓ **Je moet op tijd opstaan en aangekleed beneden zijn**
  - Van maandag tot en met vrijdag vóór half 9.
  - Op zaterdag voor 13u.
  - Op zondag voor 16u.

- ✓ **Je alle taken in huis eens hebt gedaan, samen met een begeleidster**
  - Je doet je taak voor 12u en laat deze controleren door de groepsbegeleidster
  
- ✓ **Je elke week 1 wekelijkse taak doet en je houdt elke dag je kamer proper**
  - Je krijgt tijd van maandag tot vrijdag 20u om je taken en kamer te doen en je dient deze ook te laten controleren door de begeleiding. Je spreekt een vaste dag af met je IB. Indien dit niet in orde is krijg je de week nadien minder zakgeld!
  
- ✓ **Je dient in deze 4 weken min. 2 keer te koken met een begeleidster. Nadien kook je 1x/week samen met je IB.**
- ✓ **Je doet regelmatig je was en de strijk (min. 1 x samen met je individuele begeleidster)**
  
- ✓ **Je houdt je servies en kastje ook proper, Deze wordt ook dagelijks gecontroleerd op netheid.**
- ✓ **Om de week op maandag, ben je verplicht om om op de groepsvergadering aanwezig te zijn om 19 u.**
- ✓ **Aanwezigheid tijdens het eten**
  - Je kan ontbijten vanaf 08.30u tot 09.30u en lunchen tussen 12u. en 13u. Je bent niet verplicht hierop aanwezig te zijn,
  - Het avondeten is om 18u, hierop dien je wel aanwezig te zijn indien je dan geen verplichtingen hebt voor je dagbezigheid
- ✓ **Uitgaan en terugkomen**

Je bent ten laatste terug in De Tunnel:

- Maandag - donderdag: 22.00u
- Vrijdag/Zaterdag: Geen uur
- Zondag: 21.30u

- Je mag op weekend gaan van vrijdag 12u tot zondag 21u30

*Wanneer je de Tunnel verlaat of terug binnen komt, dien je steeds de begeleiding te verwittigen.*

- ✓ **Wanneer je geen dagbezigheid hebt, doe je extra taakjes in en rond het huis**

### **Fase 2:**

Bij deze fase werken we vooral aan je dagbesteding en verwachten we dat je intensief op zoek gaat naar een dagbesteding van minimum 3d/week. Fase 2 duurt 6 weken. Heb je in deze 6 weken geen dagbesteding gevonden, dan gaan we samen kijken waar dit aan ligt en je 6 weken evalueren. Afhankelijk van de evaluatie kan je misschien naar fase 3 of kan fase 2 verlengd worden of je verblijf stopgezet worden.

Fase 2 houdt concreet in dat:

- ✓ **De afspraken en regels blijven hetzelfde als in fase 1,**
- ✓ **Je krijgt 1 uitzondering om niet aanwezig te zijn op het avondeten mits op voorhand doorgegeven aan je IB**
- ✓ **Je bent beneden om 9 u**

**Wanneer je geen dagbezigheid hebt, doe je extra taakjes in en rond het huis**

Een dag bezigheid kan zijn:

- Werk
- School
- Een opleiding
- Vrijwilligerswerk
- ...
- ✓ **Het uur van thuiskomst van maandag-donderdag wordt nu 22.30u.**
- ✓ **De andere afspraken van fase 1 blijven gelden.**

### **Fase 3:**

Deze stabilisatiefase wordt om de 6 weken geëvalueerd. Afhankelijk hiervan stroom je door naar fase 4.

Fase 3 houdt concreet in dat:

- ✓ Je verder zoekt naar een definitieve dagbezigheid (indien je dagbezigheid stopt, heb je terug 6 weken tijd om een nieuwe te zoeken en dien je terug extra taakjes in en rond het huis te doen)
- ✓ Je dient beneden te zijn om 10u
- ✓ Je moet niet verplicht aanwezig meer zijn op het avondeten
- ✓ Je dient om de week te koken
- ✓ Uitgangsuren blijven wel tellen
- ✓ Alle andere afspraken van fase 1 blijven gelden.

### **Fase 4**

Je komt in fase 4 als je aan je einddoel zit qua dagbezigheid en de andere aspecten van het leven in De Tunnel ook goed lopen. (regels/afspraken) In deze fase gaan we dan concreter werken rond het zelfstandig wonen en verwachten we dan ook wat zelfstandigheid van jou waardoor de begeleiding wat minder intensief zal worden.

Samen gaan we met jou:

- ✓ Een budgetplanning opmaken
- ✓ Inschrijven bij het sociaal verhuur kantoor
- ✓ Je krijgt om de week 1 vaste taak die jouw verantwoordelijkheid is
- ✓ Opstaan voor 10.30u.
- ✓ Als je een dag thuis bent, doe je een dagtaak
- ✓ Om de week koken

- ✓ Je hebt geen uur meer van terugkomst maar het is wel belangrijk dat je je afspraken en verplichtingen van de dag erna nakomt
- ✓ Je krijgt nu 1 keer om de twee weken zakgeld zodat je kan leren langer toe te komen met je budget

### **Fase 5:**

**Fase 5** is de eindfase waarin het alleen wonen centraal staat. Hierin zijn er nog zeer weinig regels omdat we nu van je verwachten dat je het zonder kan.

- ✓ Je hoeft geen groepsvergadering meer te volgen
- ✓ Je plant je eigen dag structuur (ook qua opstaan), je hoeft geen dagtaken te doen
- ✓ Je hebt geen uur meer van terugkomst
- ✓ Je krijgt om de week 1 vaste taak die jouw verantwoordelijkheid is
- ✓ 1 keer per maand kiezen we een dag om te koken
- ✓ Je krijgt nu je zakgeld 1 keer per maand
- ✓ Je kan een aanvraag indienen bij begeleid wonen indien je dit wenst

## **9. Basisregels**

---

Om het samenleven en de werking zo goed mogelijk te laten lopen, het huis te runnen en veiligheid te bieden zijn de regels heel belangrijk voor ons. Wanneer we dan ook merken dat je deze regels overtreedt, betekent dit onmiddellijk vertrek

- Dagbezigheid verplicht
- Drugbeleid en medicatie
- Geen racisme en niet pesten, geen agressie of bedreigingen naar medebewoners of begeleiding
- Bezoek na de uren mag niet,
- Budgetbeheer verplicht

## 10. Groepsvergadering

---

Om de week op maandagavond om 19u. is er een verplichte groepsvergadering waarin enerzijds de praktische punten worden besproken (zoals verdeling wekelijkse taken, punten van het team...). Anderzijds wordt er stil gestaan bij de noden van de leefgroep. Binnen dit luik kunnen er ook punten naar het team toe geformuleerd worden en groepsactiviteiten voorgesteld worden.

Omwille van het groepsgebeuren is het zeer belangrijk dat je je positief inzet en dingen tracht aan te brengen die de groep vooruit helpen en niet omgekeerd.

Conflicten binnen de leefgroep kunnen in dit groepsmoment uitgesproken worden. Open communicatie met respect voor elkaar is hier de basis. Tijdens de groepsvergadering kunnen er ook op vraag van de gasten een vormingsmoment gehouden worden rond bepaalde thema's (bv. verkiezingen, respect, communicatie, omgaan met elkaar...).

## 11. Koken

---

Het koken gebeurt met een beurtrol en wordt ingedeeld op de groepsvergadering.

### Het takenpakket van de kok

- Aanwezig zijn om 16.30u,
  - Eten klaarzetten en klaarmaken,
  - Tafel dekken,
  - Potten en pannen afwassen,
  - Tafel afvegen, keuken opruimen en afvegen,
  - GFT-bakje leegmaken en uitwassen.
- 
- *Indien je moet koken en op het laatste nippertje niet meer kan, dien je zelf te wisselen met iemand anders.*
  - *Indien je niet bent komen opdagen terwijl jij moest koken, dien je de kook over te nemen van de persoon die in jouw plaats heeft gekookt.*
  - *Indien ook dit niet lukt, zal de begeleiding een extra kook voor je regelen in de volgende week.*

## 12. Bezoek

---

### Bezoekuren:

- **door de week:**  
19u. - 22u30, behalve tijdens de groepsvergadering geen bezoek
- **Woensdag:** van 13u tot 22.30..
- **Vrijdag:** 13 - 19u30.
- **Zaterdag:** 13 - 18u30.
- **Zondag:** 16 - 21u30.

*Wanneer je bezoek ontvangt buiten deze uren kan dit vertrek betekenen, uitzonderingen kunnen altijd aangevraagd worden aan de begeleiding.*

## 13. Je kamer

---

- Je kamer is privé. Zonder toestemming van de begeleiding komt niemand op je kamer tenzij je uitzondering vraagt.
- Begeleiding kan op elk moment een kamercontrole doen; dit kan evenzeer overdag als tijdens een nachtcontrole.
- Geen huisdieren
- Geen kaarsen, niet roken in huis.
- Als je verblijf ten einde is, kunnen je spullen maximaal 4 weken bewaard worden in de kelder. Daarna worden de spullen geschonken aan St. Vincentius.

## 14. PC en muziek:

---

### Beschikbaarheid draadloos internet:

- Maandag - Donderdag: 17u - 23u
- Vrijdag - Zondag: onbeperkt
- Vakantieperiodes: onbeperkt

### Computergebruik:

- Mogelijkheid om de pc te gebruiken op de bureau tijdens begeleidingsuren,

- Voor ontspanning: hier gelden dezelfde uren als de bij de beschikbaarheid van het draadloos internet
  - Voor persoonlijke situatie: tijdens begeleidingsuren
  - Computergebruik in verband met de persoonlijke situatie heeft voorrang op gebruik voor ontspanning
- Mogelijkheid om te printen/ scannen/ kopiëren,

*Eigen laptop en TV zijn toegestaan. Let wel: het houden van waardevolle spullen op je kamer is op eigen risico!*

Muziek:

- Hou rekening met medebewoners en burens!
- Installatie kan afgenomen worden als men dit niet respecteert.

## 15. Respect voor de buurt

---

- Lawaai dat storend kan zijn voor de burens wordt niet getolereerd. Hierbij ben je zelf verantwoordelijk voor de bezoekers die je ontvangt en die eventueel ook lawaai veroorzaken.
- Elke klacht die we ontvangen vanuit de buurt wordt besproken in ons team en kan gevolgen hebben voor je verblijf. Indien nodig signaleren we het probleem aan de politie.

### AKKOORDVERKLARING

Hierbij verklaar ik, ondergetekende, ..... het huisreglement te hebben gelezen en goedgekeurd.

Datum: .....

Handtekening: .....



## 1.5 Drugbeleid

### DRUGBELEID VOOR GASTEN

<p><b>Waarom een drugbeleid:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Het gebruik van drugs kan een ernstig probleem zijn op je weg naar zelfstandigheid en zelfredzaamheid</li> <li>2. De Belgische wetgeving zegt dat drugs illegaal zijn en dus strafbaar.</li> <li>3. We willen ook niet dat je door je eigen houding andere jongeren in de problemen brengt. Wij willen borg staan voor de veiligheid en de goede naam van het huis en de groep.</li> <li>4. Onder drugs verstaan wij zowel amfetamines, opiaten als cannabis en alcohol.</li> </ol> <p><b>Geen drugs in De Tunnel!</b></p> <p>Indien er vermoedens of bewijzen zijn dat je drugs gebruikt in De Tunnel of op het terrein van De Tunnel, dan is dit voldoende om je onmiddellijk te laten vertrekken. Indien begeleiding dus ook maar enig vermoeden of bewijs van gebruik heeft in of rond het huis, moet je hier vertrekken. Deze vermoedens kunnen oa. gebaseerd zijn op je –veranderende- houding, gedrag, urinecontroles, op basis van eigen waarneming van een begeleider, klachten van medebewoners die onderzocht zijn naar waarheid, klachten van je familie, je werk, je school, aanwijzingen zoals verbrand aluminiumfolie.</p>	<p><b>Wat als je gebruikt?</b></p> <p><b>Harddrugs</b> zoals speed, cocaïne, heroïne, XTC, LSD.</p> <p>Als je harddrugs gebruikt, zal je De Tunnel moeten verlaten. Als je wil werken rond je gebruik, willen we graag samen met jou naar een oplossing zoeken.</p> <p>Als je niets aan je situatie wil doen, moet je binnen de week vertrekken.</p> <p>Softdrugs zoals weed, hasj en alcohol.</p> <p>Er is een verschil tussen af en toe gebruiken en voortdurend gebruiken!</p> <p>Daarom zullen we bij het begin van je verblijf een urinecontrole doen om te zien hoe hoog de waarde is. Indien begeleiding nadien merkt dat je minder goed functioneert, kijken we of deze waarde gestegen is. Zo ja, worden er onmiddellijk individuele afspraken gemaakt.</p> <p>Indien er ondanks deze afspraken nog geen positieve evolutie merkbaar is binnen je traject, moet je het opvangcentrum verlaten. Onder invloed thuishkomen kan niet, er wordt van je verwacht dat je onmiddellijk naar je kamer gaat.</p>	<p><b>Medicatie</b></p> <p>Medicatie waarvoor je geen doktersvoorschrift of toestemming van de begeleiding hebt, kan niet.</p> <p>In de bureau van de begeleiding is een kast waarin alle medicatie wordt bijgehouden. Je houdt je medicatie niet zelf bij, dit doet de begeleiding omdat sommige medicatie verslavend zijn en onder toezicht ingenomen moeten worden. Soms (als je de volgende morgen heel vroeg moet gaan werken) kan je de medicatie per uitzondering op je kamer houden. Maar deze beslissing wordt steeds door het team genomen. Ook voor medicatie kunnen urinecontroles gevraagd worden. Misbruik van medicatie kan eveneens een reden zijn om het opvangcentrum te moeten verlaten.</p>
--	--	---

## **1.6 Internet- en gamebeleid voor cliënten**

### **Waarom een internet- en gamebeleid?**

Overmatig internet- en gamegebruik kan gevolgen hebben voor je persoonlijk functioneren, binnen en buiten De Tunnel. Het kan je traject naar zelfstandigheid en zelfredzaamheid belemmeren. Om deze reden ontwikkelden we internet- en gamebeleid. Ons doel is om, samen met jullie, te streven naar gezond internet- en/of gamegebruik. Hiermee bedoelen we: een evenwicht tussen internet en/of gamen en andere zinvolle manieren van dagbesteding.

### **Wat is problematisch gebruik?**

Problematisch gebruik wordt gezien als gebruik dat het eigen functioneren en ontwikkelen belemmert. Dit gaat niet enkel over je traject binnen De Tunnel, maar gaat ook over school, werk, vrije tijd, relaties ...

Voorbeelden: persoonlijke verwaarlozing, niets anders doen dan internetten en/of gamen, te laat of niet opdagen op school/werk, taken niet uitvoeren ...

### **Afspraken**

#### Beschikbaarheid draadloos internet

- Maandag – donderdag: 17u – 23u
- Vrijdag – zondag: onbeperkt
- Vakantieperiodes: onbeperkt

#### Gemeenschappelijke computer

In de bureau van de begeleiding wordt een computer voor jullie ter beschikking gesteld. Deze kan gebruikt worden in functie van jullie persoonlijke situatie (bv. huiswerk, solliciteren, bus opzoeken ...), maar ook gebruikt ter ontspanning.

- Gebruik in verband met de persoonlijke situatie: tijdens begeleidingsuren
- Gebruik ter ontspanning: tijdens beschikbaarheid draadloos internet
- Gebruik voor persoonlijke situatie heeft voorrang op gebruik ter ontspanning

### **Individuele begeleiding**

Bij bezorgdheid omtrent je internet- en/of gamegebruik zal je individuele begeleidster hierover met je in gesprek gaan.

Een zinvolle dag- en vrijetijdsbesteding vinden we heel belangrijk. Samen met je individuele begeleidster zal je hier aandacht aan besteden. Dit geldt voor iedereen binnen de leefgroep.

Wanneer we merken dat je dagbesteding en –structuur beïnvloed worden door je internet- en/of gamegebruik, bespreken we dit tijdens je individuele begeleiding.

Indien nodig kunnen we ook overgaan tot een doorverwijzing naar CAD (Centra voor Alcohol- en andere Drugproblemen) Limburg. Dit kan op vraag van jezelf, maar ook op vraag van de begeleiding. Uiteraard wordt dit steeds met je besproken en dien je je toestemming te geven.

## 1.7 Inspiratie SOS-kaartje

Afkomstig uit: Met vallen en opstaan, motivatiebevordering en terugvalpreventie bij alcohol- en andere drugproblemen. Casselmans, Joris (1996).

