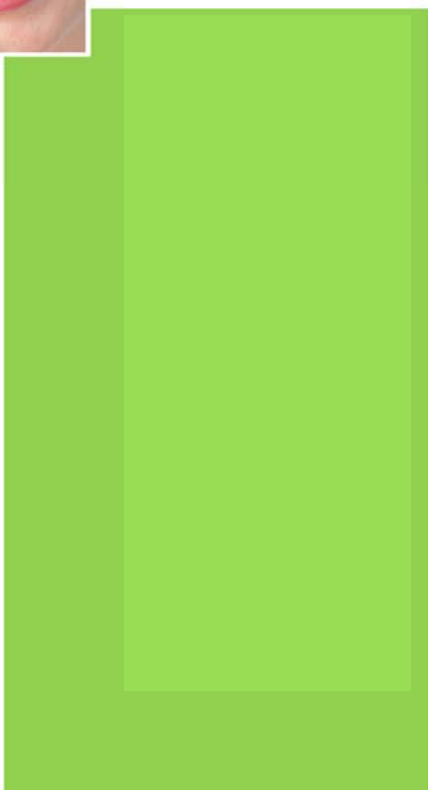


Als ik alcohol drink, dan....



Goed gevoel



Slecht gevoel



Werkwijzer weegschaal

- **Stap 1:** Verzamel met de groep of persoon “voordelen” van alcohol drinken.
vb. ontspanning, in de groep kunnen zijn, tot rust kunnen komen, beter met stress om kunnen gaan, enz...
De begeleider luister naar de “goede gevoelens” die de deelnemers opnoemen en schrijft ze afzonderlijk op groene post its. Alle voordelen worden onder mekaar geplakt.

Belangrijk:

Maak geen interpretaties of correcties; werk met wat de deelnemers ervaren.

Geef **erkenning** aan het belang van deze goede gevoelens voor de deelnemers (hiermee wil je niet zeggen dat het goed is om deze gevoelens d.m.v. alcohol te bereiken). Vraag eventueel wat dieper door: hoe belangrijk is dit goed gevoel ? Een beetje belangrijk, belangrijk, heel belangrijk ? Welke van al deze goede gevoelens is het belangrijkste ? (vb. top 3 maken)

- **Stap 2:** Verzamel met de groep of persoon “nadelen” van alcohol drinken. Vb. je krijgt opmerkingen van de omgeving, mensen worden kwaad, bent soms beschaamd, voelt je niet goed in je vel,...
De begeleider luister naar de “slechte gevoelens” die de deelnemers opnoemen en schrijft ze afzonderlijk op roze post its. Alle nadelen worden onder mekaar geplakt.

Belangrijk:

Maak geen interpretaties of correcties; werk met wat de deelnemers ervaren.

Geef **erkenning** aan de last van deze gevoelens.

- **Stap 3:** herhaal kort de belangrijkste voor- en nadelen die leven in de groep
- **Stap 4:** Bedek de nadelen: “ We gaan niet inzoomen op wat slecht voelt ”.
Bekijk de voordelen. We proberen te kijken hoe we de goede gevoelens kunnen behouden zonder alcohol te gebruiken. We gaan alternatieven zoeken.

Als je in groep werkt kan je de groep mekaar laten helpen.

Als je individueel werkt probeer je samen met de persoon te verbreden.