



Gesprekstechnieken

Wees direct, draai niet om lastige onderwerpen heen.

Vraag ernaar, zeg waar het op staat, en benoem feiten.

Voorbeeldzinnen

"Welke voordelen heeft blowen voor jou?"

"Heeft blowen ook nadelen voor jou?"

"Wat vind jij lekker aan cannabis?"

*"Is er een moment in je leven geweest dat je vaker/meer
blowde? Vond je zelf dat je toen te vaak/
te veel blowde?"*



Gesprekstechnieken

Benoem zo concreet mogelijk wat jij ziet en waarom jij je daarover zorgen maakt, zonder daar direct een label aan te hangen.

Voorbeeldzinnen

*"De vorige keer rook ik een wietlucht en nu weer.
Ik heb de indruk dat je regelmatig blowt. Klopt dat?"*





Gesprekstechnieken

Probeer objectief te formuleren:
benoem waarde vrij wat je ziet.

Voorbeeldzinnen

"Ik ruik een wietlucht."

"Ik denk aan je rode ogen te zien dat je geblowd hebt."





Gesprekstechnieken

Benoem letterlijk wat je ziet.
Het kan het bespreken van een onderwerp vereenvoudigen. Benoem het gedrag wat je ziet tijdens het gesprek.

Voorbeeldzinnen

*"Nu ik met jou over jouw cannabisgebruik praat,
zie ik je op je stoel schuiven/hoor ik je zuchten.
Ik heb de indruk dat je wat onrustig wordt. Klopt dat?"*





Gesprekstechnieken

Denk je dat de jongere je begrijpt? Check het.

Voorbeeldzinnen

"Als je aan een vriend zou moeten uitleggen wat we net hebben besproken, wat zou je dan vertellen?"





Gesprekstechnieken

Geef informatie (geen oplossingen) zodat de jongere zelf een keuze of oplossing kan kiezen.

Voorbeeldzinnen

"Je geeft aan dat je graag minder wilt blowen maar dat dit vooral nog moeilijk gaat als je gestrest bent. Wat zou je kunnen doen als je gestrest bent om te voorkomen dat je gaat blowen?"

"Zijn er naast blowen bijvoorbeeld andere dingen die jou kunnen helpen ontspannen?"



Gesprekstechnieken

Verwachtingen scheppen: wees duidelijk over wat er mogelijk is tijdens het gesprek.

Voorbeeldzinnen

"Ik wil dit graag met je bespreken en zou daar graag een volgende keer op doorgaan."





Gesprekstechnieken

Durf stiltes te laten vallen om de jongere zelf met oplossingen te laten komen:
je geeft de jongere ruimte in het gesprek.

Streef naar een ontspannen, geduldige en toegankelijke houding. Neem voldoende tijd voor de jongere.

Voorbeeldzinnen

"Wil je hier iets op zeggen?"

"Wil je hier op reageren?"





Gesprekstechnieken

Vragen stellen: gebruik schaalvragen om inzicht te krijgen.

Voorbeeldzinnen

"Hoe gemotiveerd ben je om te minderen om te minderen met blowen op een schaal van 0 tot 10?"

of "Hoe gemotiveerd ben je om te stoppen met blowen op een schaal van 0 tot 10?"

of "Hoe gemotiveerd ben je om een maand te stoppen met blowen op een schaal van 0 tot 10?"



Gesprekstechnieken

Vragen stellen: vraag door na een schaalvraag.

Voorbeeldzinnen

"Wat vind je van dat cijfer?"



*"Wat zou je nodig hebben om van een .. naar een ..
te komen?"*

"Wil je dat zelf ook?"

"Hoe haalbaar is dat?"



Gesprekstechnieken

Lok verandertaal uit bij jongere door de ambivalentie en/of discrepantie te benoemen tussen de huidige en de gewenste situatie. Vermijd hierbij discussie.

Voorbeeldzinnen

"Je vertelt dat de voordelen zijn van het cannabisgebruik en de nadelen van het gebruik. Kun je zeggen wat momenteel zwaarder weegt voor jou?"





Gesprekstechnieken

Probeer open vragen te stellen. Die nodigen uit om even na te denken en geven veel ruimte om te antwoorden.

Voorbeeldzinnen

"Hoe denk je over minderen of stoppen met blowen?"





Gesprekstechnieken

Zie of voel je weerstand bij de jongere?
Begrijp je de weerstand en kun je daar wat mee?
Pas dan kan je goed reageren.
Benoem en bespreek het.

Voorbeeldzinnen

"Ik denk te zien dat jij je wat ongemakkelijk voelt bij dit gesprek. Klopt dat?"

"Waarom vind je het ongemakkelijk?"





Gesprekstechnieken

Check of je het gesprek goed aanvoelt/aanvoelde.

Vraag wat de jongere van het gesprek vond. (Evaluatie)

Voorbeeldzinnen

"Ons gesprek gaat/ging, ervarar(de) jij dat ook zo?"

"Wat vond jij van dit gesprek?"





Gesprekstechnieken

Wees voorzichtig met adviseren.

Vraag eerst goed uit en neem daar de tijd voor.

Volg het tempo van de jongere.

Wees nieuwsgierig, stel verduidelijkende vragen.

Voorbeeldzinnen

"Kun je me daar iets meer over vertellen?"





Gesprekstechnieken

Denk je dat de jongere je begrijpt?
Sluit jouw taalgebruik en/of abstractieniveau
aan bij de jongere?

Aandachtspunten

Gebruik eenvoudige woorden, spreek zoveel mogelijk in de tegenwoordige tijd, gebruik geen beeldspraak. Een gelijkwaardig gesprek is moeilijk wanneer je niet dezelfde begrijpelijke taal spreekt.





Gesprekstechnieken

Houd rekening met de valkuilen in een gesprek.

Aandachtspunten

Probeer te voorkomen dat je gaat:

- ondervragen
- preken en moraliseren
- beschuldigen
- waarschuwen en dreigen
- bevelen en voorschrijven





Gesprekstechnieken

Stel niet direct persoonlijke vragen.

‘Werk’ van buiten naar binnen: Begin met het creëren van vertrouwen voordat je persoonlijke en/of onveilige vragen stelt.

Aandachtspunten

Probeer zonder oordeel te luisteren
(ook naar non-verbaal gedrag).





Gesprekstechnieken

Realiseer je dat de jongere vertrouwen en veiligheid nodig heeft om te komen tot veranderingsbereidheid en acceptatie van hulp.

Aandachtspunten

De jongere bepaalt het tempo.





Inhoud gesprek

Begin het gesprek bij de zorgen en/of vragen van de jongere.

Voorbeeldzinnen

“Wat wil jij vandaag bespreken?”



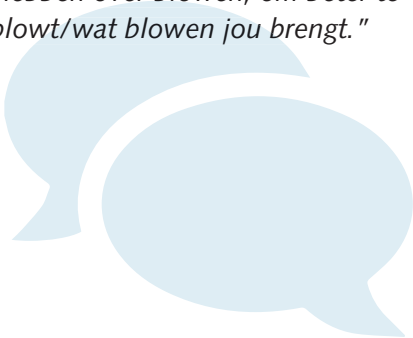


Inhoud gesprek

Leg aan de jongere uit wat de bedoeling is van het gesprek. Zet de eerste stap. Open het gesprek over cannabisgebruik.

Voorbeeldzinnen

"Ik wil het graag met je hebben over blowen, om beter te begrijpen waarom jij blowt/wat blowen jou brengt."





Inhoud gesprek

Wees duidelijk over wat wel of niet mogelijk is tijdens het gesprek.

Voorbeeldzinnen

*"Dit is een kort gesprek.
We kunnen het erover hebben of we
een vervolgesprek willen houden."*





Inhoud gesprek

Sluit aan bij de mogelijk reden(en) van het cannabisgebruik en de behoefte van de jongere. Houd daarbij rekening met het kennisniveau en mogelijkheden van de jongere. Maak met voorbeelden duidelijk dat het gebruik en de bijbehorende motieven vaker voorkomen.

Voorbeeldzinnen

"Sommige jongeren gebruiken cannabis omdat ze hun hoofd rustiger proberen te krijgen of tegen lichamelijke pijn. Anderen gebruiken het omdat het de gewoonte is onder vrienden. Hoe zit dat bij jou?"





Inhoud gesprek

Heb aandacht voor de belangrijke doelen van de jongere en in hoeverre het cannabisgebruik invloed heeft op het bereiken van deze doelen.

Voorbeeldzinnen

*"Je wilt je diploma halen;
heeft je cannabisgebruik daar invloed op?"*

*"Je wilt op hoog niveau sporten en je blowt vrij veel:
Hoe gaat dat samen?"*





Inhoud gesprek

Heb je je zorgen over de situatie met jongere gedeeld?
Reageer niet overdreven. Ga niet onnodig problematiseren.

Voorbeeldzinnen

"Je vertelt dat je er niet meer toe komt om naar school te gaan. Daar maak ik me best zorgen over. In hoeverre is een probleem voor jou?"





Inhoud gesprek

Onderzoek het referentiekader van de jongere.

De bredere familiecontext is van belang.

De invloed van andere familieleden kan groot zijn.

Voorbeeldzinnen

"Wie vindt het belangrijk dat het goed met jou gaat?"

"Hoe wordt er bij jou thuis gepraat over alcohol en drugs?"



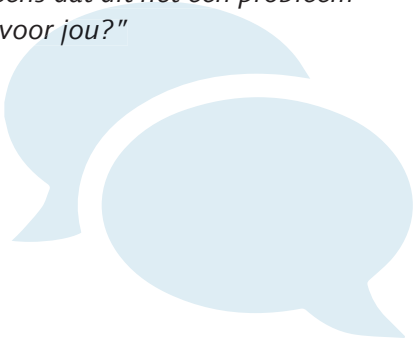


Inhoud gesprek

Besteed aandacht aan de probleemverheldering.

Voorbeeldzinnen

"Zijn we het erover eens dat dit het een probleem is voor jou?"





Inhoud gesprek

Maak het behapbaar voor de jongere door problemen afzonderlijk te bespreken.

Voorbeeldzinnen

“Wat is het eerste wat je aan wilt pakken?”

“Wat zou je als eerste stap willen doen?”

Two overlapping light blue speech bubbles are positioned in the lower right area of the slide. The top bubble is partially behind the bottom bubble, and both are empty.



Inhoud gesprek

Heb jij de jongere gevraagd hoe hij/zij tot nu toe omging met het probleem/de situatie?

Vraag naar de ervaringen van de jongere.

Voorbeeldzinnen

“Wat heb je tot nu toe gedaan en wat heeft voor jou wel of niet gewerkt?”





Inhoud gesprek

Verken samen met de jongere de oplossingen.

Voorbeeldzinnen

*"Er zijn vaak meerdere oplossingen voor een probleem.
Kan je een aantal manieren bedenken die bij jou passen?"*





Inhoud gesprek

Met uitleg en advies kun je zorgen wegnemen bij de jongere en de situatie normaliseren. Zo draag je bij aan het versterken van eigen kracht en help je onnodige medicalisering tegen te gaan.

Voorbeeldzinnen

*"Veel mensen voelen zich wel eens...
Het kan dan helpen om bijvoorbeeld..."*

Alternatieven voor gebruik geven.





Inhoud gesprek

Help de jongere aan informatie(bronnen) en ondersteuning op grond waarvan zij hun eigen goed geïnformeerde keuzes kunnen maken. Wijs op betrouwbare (online) informatie (websites).

Voorbeeldzinnen

Geef informatie, niet de oplossing.

*"Op deze websites kun je meer lezen/bekijken
over cannabis":*

Cannabis - DRUGSinfo.nl

Cannabis/wiet en hasj - Jellinek



Inhoud gesprek

Door goede informatie kan de jongere zichzelf veranderen.
De motivatie komt dan uit de jongere zelf.

Aandachtspunten

Verwijs de jongere naar betrouwbare websites, zoals:

www.drugsinfo.nl

www.drugsinfoteam.nl

www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/drugs/cannabis-wiet-hasj/





Inhoud gesprek

Onderzoek de factoren die de samenwerking met jongere kunnen beïnvloeden?

Voorbeeldzinnen

"Weten je vrienden dat je wilt stoppen met cannabisgebruik? Ken je anderen die dat ook willen?"

"Ken je iemand die je zou willen helpen?"

"Hoe zouden jouw vrienden/ouders/begeleiders jou kunnen helpen bij het minderen/stoppen?"



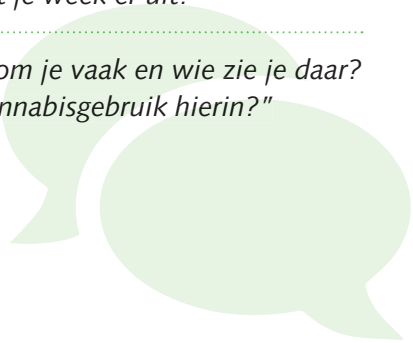
Houding/attitude

Contact maken: geef de jongere de kans het eigen verhaal te vertellen.

Voorbeeldzinnen

"Hoe ziet je week er uit?"

*"Op welke plekken kom je vaak en wie zie je daar?
En hoe past cannabisgebruik hierin?"*





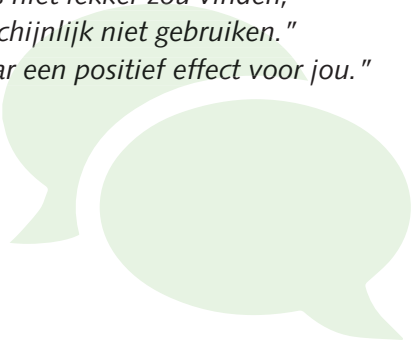
Houding/attitude

Erken het gevoel van de jongere.

Voorbeeldzinnen

*"Als je cannabis niet lekker zou vinden,
zou je het waarschijnlijk niet gebruiken."*

"Blowen heeft blijkbaar een positief effect voor jou."





Houding/attitude

Stel je terughoudend op.
Benoem dat er geen kant-en-klare oplossingen zijn
en dat de jongere hier zelf keuzes in moet maken.

Voorbeeldzinnen

*"Ik kan je niet vertellen wat je wel of niet moet doen
of hoe je ergens mee om moet gaan.
Dat is voor iedereen anders."*





Houding/attitude

Blijf je bewust van je rol en taak en de grenzen daarvan.
Communiceer hierover met jongere.

Voorbeeldzinnen

"Wat ik (niet) voor je kan doen is..."

"Ik kan je (niet) verder helpen bij..."





Houding/attitude

Sluit aan op de sterke kanten van de jongere, zonder de beperkingen uit het oog te verliezen.

Voorbeeldzinnen

*"Zijn er ook dingen die jij graag wil bespreken
in dit gesprek?"*





Houding/attitude

Zet de jongere in zijn/haar kracht en benadruk dat het om haar keuzes gaat.

Voorbeeldzinnen

"Wat wil jij bereiken in dit gesprek?"

"Welke aanpak werkt voor jou?"





Houding/attitude

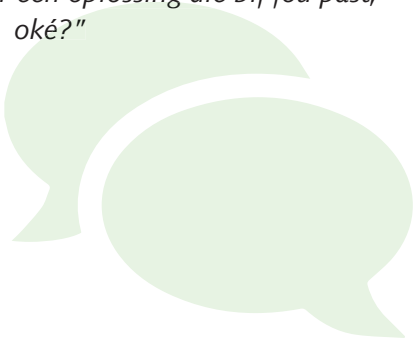
Maak aan de jongere duidelijk:

"Jij bent degene die het moet doen.

Het is aan jou. Het moet voor jou passen."

Voorbeeldzinnen

"We gaan op zoek naar een oplossing die bij jou past, oké?"





Houding/attitude

Ga uit van de mogelijkheden van de jongere en de omgeving. Veer mee met de jongere: wees volgend in het verhaal, niet leidend.

Voorbeeldzinnen

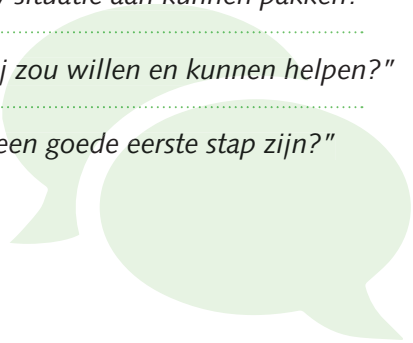
"Hoe zou je dit in jouw situatie aan kunnen pakken?"

.....

"Wie ken je die je hierbij zou willen en kunnen helpen?"

.....

"Wat zou voor jou een goede eerste stap zijn?"





Houding/attitude

Lukt het om naast de jongere te staan? Werk samen, activeer de jongere en leg de regie bij de jongere.

Voorbeeldzinnen

"Zullen we samen bekijken wat ik voor je kan doen?"

"Hoe ik je zou kunnen helpen?"

Two overlapping light green speech bubbles are positioned in the lower right area of the slide. The bubble in the foreground is larger and partially obscures the one behind it. Both bubbles have a white outline and a small tail pointing towards the bottom right.



Houding/attitude

Lukt het je om met een positieve insteek in gesprek te gaan? Het startpunt is wat de jongere goed doet.

Voorbeeldzinnen

"Ik vind het goed dat je al de stap hebt gezet om..."

"Ik vind het knap van je dat je eerlijk bent over..."

"Ik vind het goed dat je hier over wilt praten met mij."





Houding/attitude

Versterk de jongere door initiatief te tonen en te denken in kansen en mogelijkheden. Bied een nieuw perspectief waar nodig om de jongere op weg te helpen.

Voorbeeldzinnen

"We kunnen een stap zetten in de richting van..."

"Als ... lukt biedt dat je de kans om..."

"Zou [mogelijkheid] iets voor jou kunnen zijn?"

"We kunnen ... zodat je kunt beginnen met..."



Houding/attitude

Kom afspraken na en waarborg de privacy:
betrouwbaarheid is belangrijk.

Voorbeeldzinnen

"Wat we nu bespreken is vertrouwelijk. Ik vertel het niet aan iemand anders tenzij jij dat goed vindt."

"Op [moment] zal ik bij je terugkomen over..."





Houding/attitude

Contact maken: "Wees mens."
Reageer zo spontaan mogelijk.

Aandachtspunten

Zorg voor een goed contact en een goede sfeer.

Zorg voor een vrijblijvend, informeel gesprek.





Houding/attitude

Contact maken: Benader de jongere op een empathische, positieve en ondersteunde manier.

Aandachtspunten

Toon oprechte interesse en nieuwsgierigheid naar belevingen en ervaringen van de jongere.





Houding/attitude

Blijf je bewust van je eigen normen,
waarden en referentiekader.
(jeugd, opvoeding, religie, eigen overtuiging)

Aandachtspunten

Stel jezelf als professional de volgende vragen:

Wat is mijn mening over cannabisgebruik?

Wat roept middelengebruik bij mij op en hoe beïnvloedt dat mijn gedrag? Wat zijn mijn verwachtingen van de jongere? Zet ik de jongere (onbewust) onder druk? Reflecteer ik (onbewust) persoonlijke opvattingen over (cannabis)gebruik op de jongere?



Houding/attitude

Streef naar een open, onpartijdige en niet-oordelende opstelling naar jongere toe.

Aandachtspunten

Zet niet 'jullie als jongeren/cliënten' en 'wij als professionals/medewerkers' tegenover elkaar.





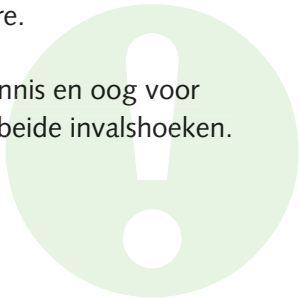
Houding/attitude

Streef een open en gelijkwaardige dialoog na waarbij ieders inbreng welkom is en waarin niet wordt geoordeeld. Realiseer je dat jongeren de experts zijn van hun eigen leven.

Aandachtspunten

De jongere heeft kennis van het leven van alledag:
erken of benadruk de ervaringsdeskundigheid
van de jongere.

De professional heeft vakkennis en oog voor
ontwikkelingsmijlpalen. Benut beide invalshoeken.





Houding/attitude

Ga uit van de eigen kracht, ervaring en deskundigheid van jongeren (empowerment).

Begeleid de jongere bij het maken van keuzes.

Aandachtspunten

Vraag bijvoorbeeld naar waar de jongere goed in is of naar wat hij/zij zou willen bereiken.





Houding/attitude

Jongeren hebben behoefte aan gelijkwaardigheid, respect, serieus genomen worden en bevestiging.

Aandachtspunten

Luister naar de beleving en ervaring van de jongere en ga hierover niet 'in discussie'.





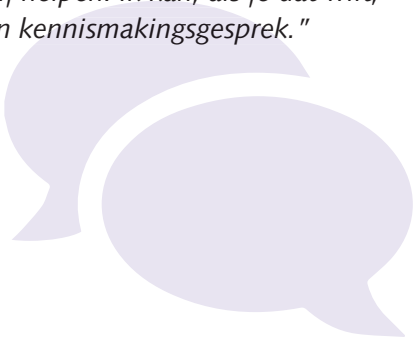
Samenwerking

Verwijs voor de ondersteuning van de jongere indien nodig naar iemand anders. Blijf betrokken tot het moment van overdracht en zorg voor een warme overdracht.

‘Loop zolang als nodig een stukje mee.’

Voorbeeldzinnen

"Hier kan ... je beter bij helpen. Ik kan, als je dat wilt, meegaan naar een kennismakingsgesprek."





Samenwerking

Het toeleiden naar zorg is een gezamenlijk proces tussen de jongere en jou als begeleider. Het start met het bespreken van vragen, wensen of zorgen. Daarna wordt met elkaar verkend wat er nodig is om de (gezondheids)situatie te verbeteren.

Voorbeeldzinnen

"Van wie zou jij hulp/ondersteuning willen?"

.....

"Wat zou jij aan willen pakken?"

.....

*"Heb je ergens vragen over/maak je je ergens
zorgen over?"*

.....

*"Waar heb jij behoefte aan? Van wie zou je willen
dat die je daarbij helpt?"*



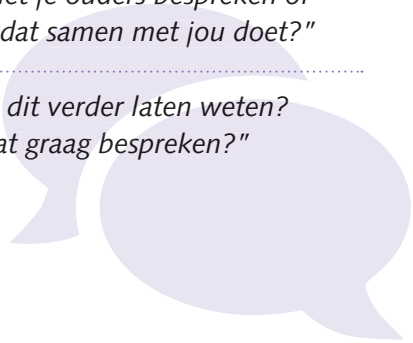
Samenwerking

Bespreek met de jongere: wie geïnformeerd moet worden over de situatie en hoe de jongere dat gaat doen.

Voorbeeldzinnen

"Wil je het zelf met je ouders bespreken of wil je dat iemand dat samen met jou doet?"

*"Aan wie wil je dit verder laten weten?
Hoe wil je dat graag bespreken?"*





Samenwerking

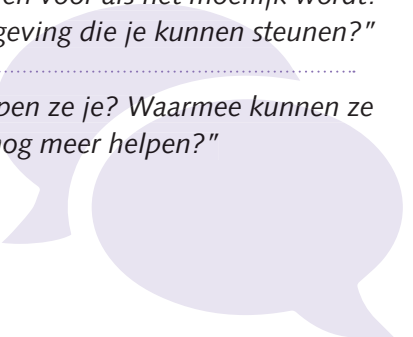
Onderzoek welke hulpbronnen de jongere ter beschikking heeft.

Vraag wie de belangrijke anderen zijn in het leven van de jongere.

Voorbeeldzinnen

*"Bij wie kun je aankloppen voor als het moeilijk wordt?
Heb je mensen in je omgeving die je kunnen steunen?"*

*"Hoe ondersteunen/helpen ze je? Waarmee kunnen ze
misschien nog meer helpen?"*



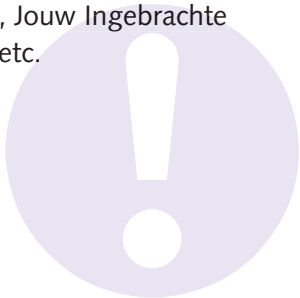


Samenwerking

Bespreek mogelijkheden op het gebied van zelfhulp, lotgenotencontact en de inzet van vrijwilligers en informele mentors. Wijs, indien nodig, de jongere op mogelijkheden tot steun buiten het eigen netwerk.

Aandachtspunten

Bijvoorbeeld: (preventie)medewerkers van de instelling voor verslavingszorg, een ervaringsdeskundige, (online) zelfhulp-programma's, Jouw Ingebrachte Mentor (JIM), etc.





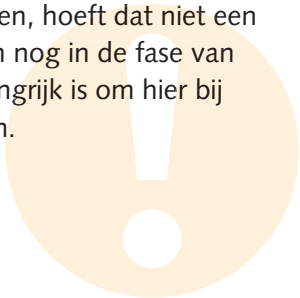
Kennis/informatie

Gedragsverandering bestaat uit de fasen:
Voorbeschouwing, Overpeinzing, Besluitvorming,
Vorbereiding, Actie, Nieuw gedrag, Terugval.

Het herkennen in welke fase een jongere zit,
is belangrijk bij het bespreken van een probleem.

Aandachtspunten

Bedenk hierbij dat dit vaak géén lineair proces is. Als een jongere cannabis gebruikt heeft nadat hij zich voorgenomen heeft om te stoppen, hoeft dat niet een terugval te zijn. De jongere kan nog in de fase van de 'Overpeinzing' zitten. Belangrijk is om hier bij aan te sluiten.





Kennis/informatie

Het moment van signalering/erkenning van een probleem ligt niet altijd gelijk voor de jongere en de professional.
'Loop in hetzelfde tempo.'

Aandachtspunten

Probeer niet te 'pushen' of te 'overtuigen' wanneer de jongere nog niet klaar is voor een volgende stap.





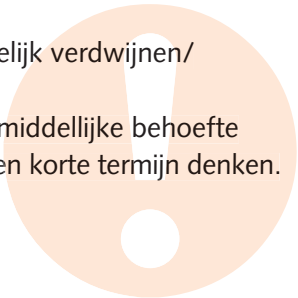
Speciale groepen jongeren

Houd rekening de 'eigenheid' van specifieke groepen jongeren. Denk bijvoorbeeld aan jongeren met een licht verstandelijke beperking, kinderen van ouders met psychische problemen, een verslaving of een verstandelijke beperking of jongeren die veel ervaring hebben met hulpverlening.

Aandachtspunten

Wees alert op:

- Sociaal wenselijk of aangeleerd gedrag: verschil in 'ja-zeggen' en 'ja-doen'.
- Onopvallend gedrag: zoveel mogelijk verdwijnen/onzichtbaar zijn.
- De neiging om te kiezen voor; onmiddellijke behoefte bevrediging, de makkelijkste weg en korte termijn denken.





Speciale groepen jongeren

Voor sommige jongeren is 'even samen oplopen' (meegaan) nodig omdat het anders niet gebeurt.

Aandachtspunten

Sommige jongeren leren door te ervaren en niet door te luisteren. Stimuleer jongeren zodat ze positieve ervaringen op doen.



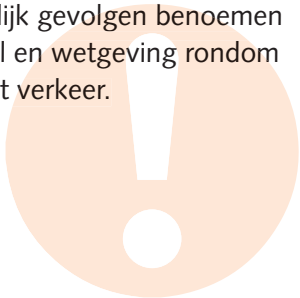


Speciale groepen jongeren

Sommige jongeren hebben een 'ander' of 'verstoord' referentiekader. In de naaste omgeving kan middelengebruik bijvoorbeeld heel 'gewoon' zijn.

Aandachtspunten

De jongere kan de professional nodig hebben om de norm te stellen, zoals: de meeste jongeren gebruiken geen cannabis. Maar denk ook aan feitelijk gevolgen benoemen en informatie over regels op school en wetgeving rondom coffeeshops en in het verkeer.





Speciale groepen jongeren

Wees ervan bewust dat een beperking bij sommige jongeren gevolgen kan hebben voor de sociaal emotionele ontwikkeling.

Aandachtspunten

Houd rekening met:

- Onderontwikkelde of verstoorde sociale vaardigheden.
- Andere ideeën over wat goed en slecht is omdat zij ook andere waarden en normen hebben.
- Lage weerbaarheid.

