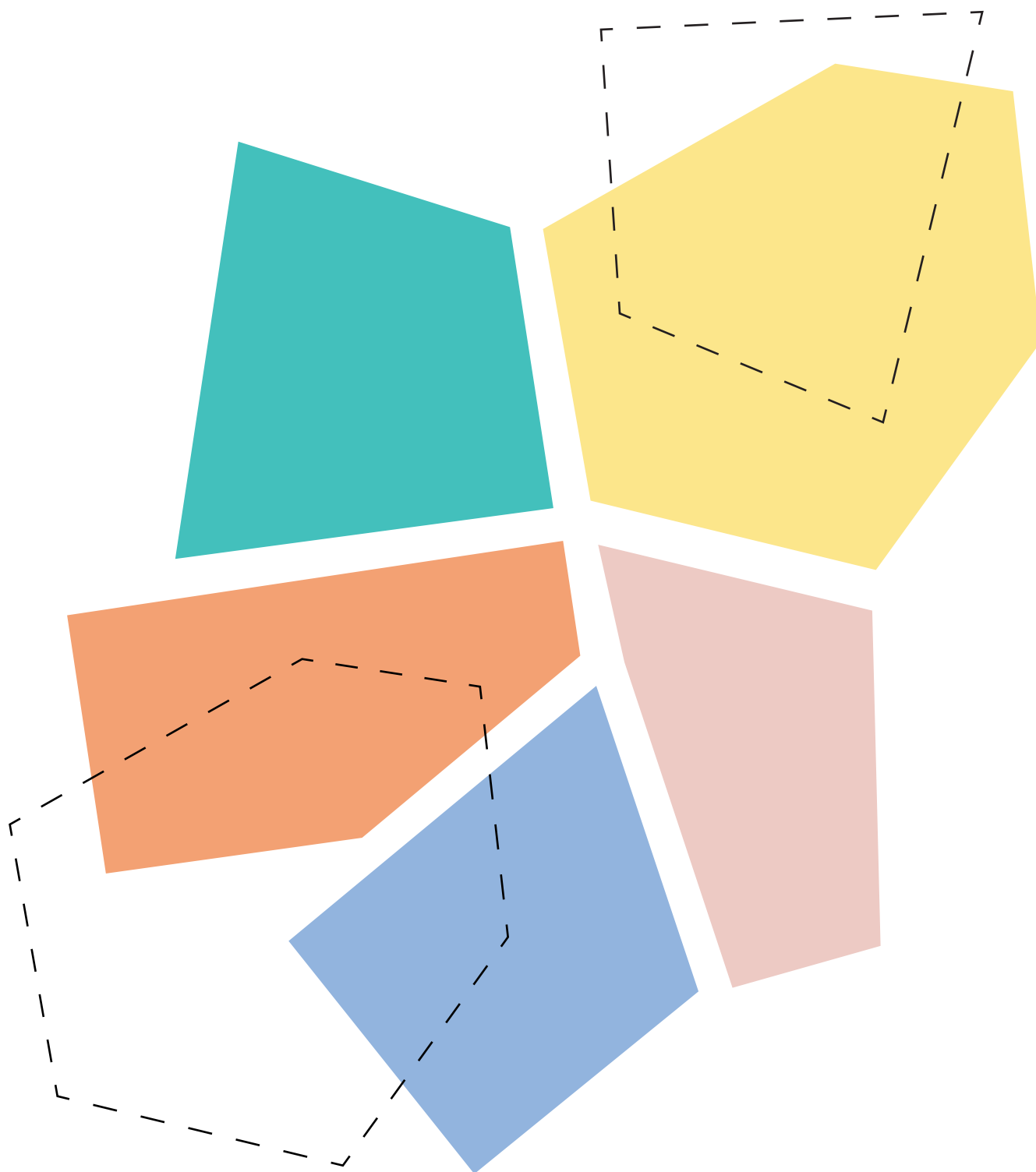


TRIPS

Handleiding voor behandelaren



TRIPS

Trips is een vernieuwende manier om met de jongeren in behandeling te werken aan het terugvalpreventieplan. Het plan gaat over oude gewoontes afleren en nieuwe aanmaken. In een vernieuwd boekje gaan jongeren stap voor stap en samen met jou (de behandelaar) terug- en vooruitkijken. Het boekje dient als een archief waar de inzichten worden opgeslagen, en met behulp van een interactieve brainstorm worden nieuwe gewoontes gevormd.

Deel 1 staat in het teken van **herkennen**. Hier gaan de jongeren bij zichzelf signalen leren herkennen van wanneer het minder met ze gaat. Ze gaan situaties leren inschatten die een risico voor ze kunnen zijn. En ze gaan hun eigen valkuilen onderzoeken. Ze sluiten dit deel af met handvatten die ze in moeilijke situaties kunnen inzetten. Zo zorgen moeilijke momenten of uitglijders er niet voor dat ze weer terug bij af zijn, maar kunnen ze juist helpen om van te leren. Om het in het vervolg aan te zien komen en eventueel te voorkomen.

Deel 2 staat in het teken van **nieuwe gewoontes**. Oude gewoontes afleren gaat makkelijker als er (gezonde) nieuwe voor in de plaats komen. Met die gewoontes geven de jongeren hun leven zin en hebben ze iets om naar uit te kijken. Of op terug te vallen als het even minder goed gaat. De jongeren gaan met hun boekje onderzoeken waar ze energie van krijgen. Samen met de jongere ga je in gesprek over hun missies, passies, activiteiten die daarbij aansluiten en de mensen in hun netwerk die ze hierin kunnen betrekken.

Voordat de jongeren met TRIPS aan de slag gaan kunnen ze de animatie over TRIPS bekijken. Door de QR code te scannen kom je bij het filmpje terecht (er staat ook een QR code in hun boekje).



Introductie

Benodigdheden:

- Deze handleiding
- Het TRIPS boek (voor de jongere)
- De bijbehorende sticky notes
- Pen en/of zwarte stift
- Camera telefoon

TRIPS is ontstaan vanuit een nieuwe perspectief op de verslavingsproblematiek. Hierin verschuiven we de focus van het voorkomen van terugval naar het versterken van de veerkracht van jongeren en hun sociale netwerk. Om zo beter om te kunnen gaan met de ups en downs die deel uitmaken van de reis naar herstel. De nieuwe lens is niet stoornisgericht, maar interactiegericht: het gaat over veerkracht en balans vinden.

Bij de start ontvangen de jongeren het boek en kunnen ze de animatie bekijken. Zo zijn ze al een beetje op de hoogte wat TRIPS inhoudt en wat hen te wachten staat. Je kiest er als behandelaar zelf voor wanneer je TRIPS wil inzetten in de behandeling.

Jullie kunnen het boekje op geheel eigen tempo invullen. Je kan meerdere stappen in één sessie invullen of het opdelen in meerdere sessies. Dat zal per jongere en fase van behandeling verschillend zijn.

Als behandelaar start je vooral telkens het gesprek en denk je mee waar nodig. Zie het boekje daarom ook als gespreksstarter tussen jullie beide. Voel je vrij om daar je eigen draai aan te geven. Door de antwoorden in het boekje op te laten schrijven hebben de jongeren een archief waarnaar ze altijd terug kunnen kijken. En zo hebben ze ook een mogelijkheid om dit thuis met hun netwerk te delen.

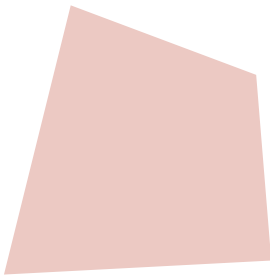
Deel 1

Introductie

'Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. Sommige maken je leven makkelijker en leuk en met andere gewoontes zou je liever stoppen. Het is niet altijd makkelijk om deze ongezonde of vervelende gewoontes af te leren. Het gaat met vallen en opstaan. Maar bij iedere uitglijder, misstap of moeilijk moment leer je iets nieuws over jezelf. Ook de dalen waren nodig om te komen waar je nu al bent. Daar mag je trots op zijn!'

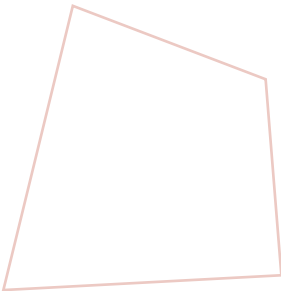
In dit deel gaan de jongeren eerst signalen, risicosituaties en valkuilen leren herkennen. Daarna gaan ze de hulpsteuntjes die ze hebben geleerd verzamelen. Zo hebben ze straks sneller door wanneer ze in oude patronen vervallen.

Hieronder vind je extra toelichting per onderdeel van Deel 1 in het boekje.



Signalen

In dit onderdeel bespreek je de lichamelijke, psychische en gedragsmatige signalen die aangeven dat het minder goed gaat. Praat samen over verschillende situaties en probeer hier de signalen uit te halen. Deze kunnen vervolgens opgeschreven worden in de drie vormen.



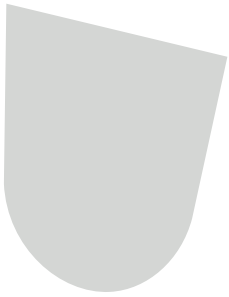
Signalen voor anderen

Op de pagina ernaast kan ingevuld worden of de omgeving ook signalen kan herkennen. Dus wat zien andere als het mindear goed gaat? Wat kunnen anderen opmerken? Hierbij kan je ook bespreken wat andere kunnen doen als ze dit opmerken.



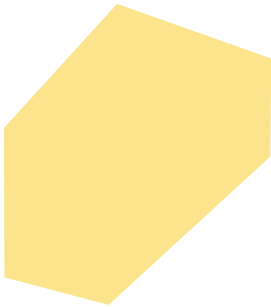
Risicosituaties

Hierbij sta je samen stil bij welke omstandigheden of situaties de kans op terugval groter kunnen maken. Welke situaties of gebeurtenissen vormen een risico? Waarom vormen juist die situaties een risico? Bespreek dit met de jongere en vul dat in in de vorm.



Valkuilen

Hierbij bespreek je welke gedachten of gedragingen opkomen als het minder goed gaat. Wat zijn de valkuilen waarop gelet moet worden? Verdeel deze onder in 'gedachten' en 'gedrag' en schrijf dat op.



Hulpsteuntjes

In dit onderdeel bespreek je de handvatten die ze in kunnen zetten als het minder goed gaat. Welke handvatten hebben ze geleerd in therapie en welke daarbuiten?

Boodschap aan jezelf

Boodschap aan anderen

Boodschap aan jezelf/anderen

In de onderdelen 'boodschap aan jezelf' of 'boodschap aan andere' kunnen de jongeren gedachten, ideeën, notities of andere krabbles kwijt voor zichzelf of voor anderen. Omdat TRIPS een persoonlijk archief is kunnen ze hier ook dingen kwijt die ze, los van de opdrachten, zelf waardevol vinden om te noteren.

Deel 2

Introductie

'Je weet nu bij jezelf te herkennen wanneer het minder goed met je gaat, waar je op moet letten en wat je dan kunt doen. Dan is het nu tijd om vooruit te kijken! Op welke manier wil je je leven verder gaan invullen. Wat vind je belangrijk? Wat wil je gaan doen? En met wie?'

Doormiddel van een brainstorm ga je met de jongere onderzoeken welke nieuwe gewoontes bij hen passen. Je gaat kijken naar hun netwerk, hun missies en/of passies en activiteiten waar ze energie van krijgen.

Hieronder vind je extra toelichting per onderdeel van Deel 2 in het boekje.



De energie-gevers

Je gaat samen met de jongere actief opzoek naar een nieuw gezond ritme, een toekomstplan. Dat plan bestaat uit hun netwerk (blauw), missies/passies (roze) en activiteiten (oranje). Vul per onderdeel een aantal pot-its in. Als ze hierin vastlopen, kan je verderop in de handleiding voorbeelden vinden.



Combinaties

Na het invullen van verschillende post-its kunnen er combinaties worden gemaakt met de verschillende onderdelen. Ze combineren iemand (of meerdere) uit het netwerk met een missie of passie en een activiteit. Deze combinaties verzamelen ze als een brainstorm sessie aan tafel, op een muur of op het raam. De gemaakte combinatie vormt een nieuw gezond patroon. Zorg dat er een foto wordt gemaakt van een of meerdere combinaties. Er zijn meerdere combinaties mogelijk.



Foto

Hier is ruimte om een of meerdere foto's van de gemaakte combinaties te plakken (ze kunnen ook de post-its zelf hierin plakken). Zodat ze als herinnering bewaard kunnen blijven.



Mijn nieuwe gewoonte

Voorbeeld

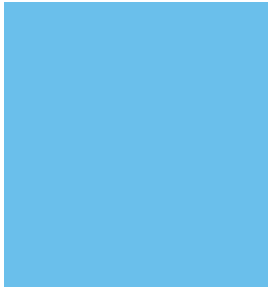
De gemaakte combinaties kunnen verzameld worden in het boek. Het voorbeeld geeft aan wat de bedoeling is van zo'n combinatie met daaronder een uitgeschreven (stappen)plan.

Mijn nieuwe gewoonte

Op deze lege pagina's kunnen de eigen (nieuwe) gewoontes geplakt, nagetekend en opgeschreven worden. Daaronder kan een plan geschreven worden hoe de jongere deze nieuwe gewoonte gaat uitvoeren. Dus wat is er voor nodig? Wat zijn de tussenstappen? Wanneer en hoe vaak gaan ze het doen? Zorg dat het behapbaar en concreet wordt zodat het laagdrempelig voelt om ermee te starten.

Voorbeelden sticky notes

Als de jongere vastloopt in het verzamelen van verschillende sticky notes hebben we hier per onderdeel een aantal voorbeelden die je kan voorstellen om op te schrijven.



Je netwerk

- Oma/Opa
- Huisgenoot
- Ouders
- Broer/Zus
- Klasgenoot
- Sportgenoot
- Buurman/Buurvrouw
- Collega
- Vrienden



Missie/Passie

- Ik word blij als ik creatief bezig ben
- Het geeft mij een goed gevoel als ik mensen kan helpen
- Mensen zeggen dat ik goed kan luisteren
- Ik ben graag fit
- Ik vind het belangrijk dat dieren goed behandeld worden
- Ik wil de wereld een stukje beter maken
- Ik zorg graag voor anderen
- Ik word heel blij van buiten zijn



Activiteiten

- Sporten
- Opruimen
- Koken
- Tekenen
- Wandelen
- Naar de film gaan
- Dansen
- Lezen
- een goed ontbijt maken
- Muziek maken

Aantekeningen

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

TRIPS is ontwikkeld door Redesigning Psychiatry, Brijder Jeugd en YOUZ verslavingszorg.
Met steun van het Agis innovatiefonds.

Uitgave 1, februari 2024

Bij vragen of opmerkingen over de inhoud kan je contact opnemen met:

Lucca Kroot (Redesigning Psychiatry): lucca@reframingstudio.com

Cynthia Kempe (Brijder Jeugd): C.Kempe@Brijder.nl

**Redesigning
Psychiatry**

Brijder 
Specialist in verslavingszorg