

Werkboek
Johannesbos
Detox

Inleiding

Van harte welkom op onze afdeling, Johannesburg Detox. Knap om deze stap te zetten in je leven, hierbij willen wij je graag ondersteunen.

WIE ZIJN WIJ

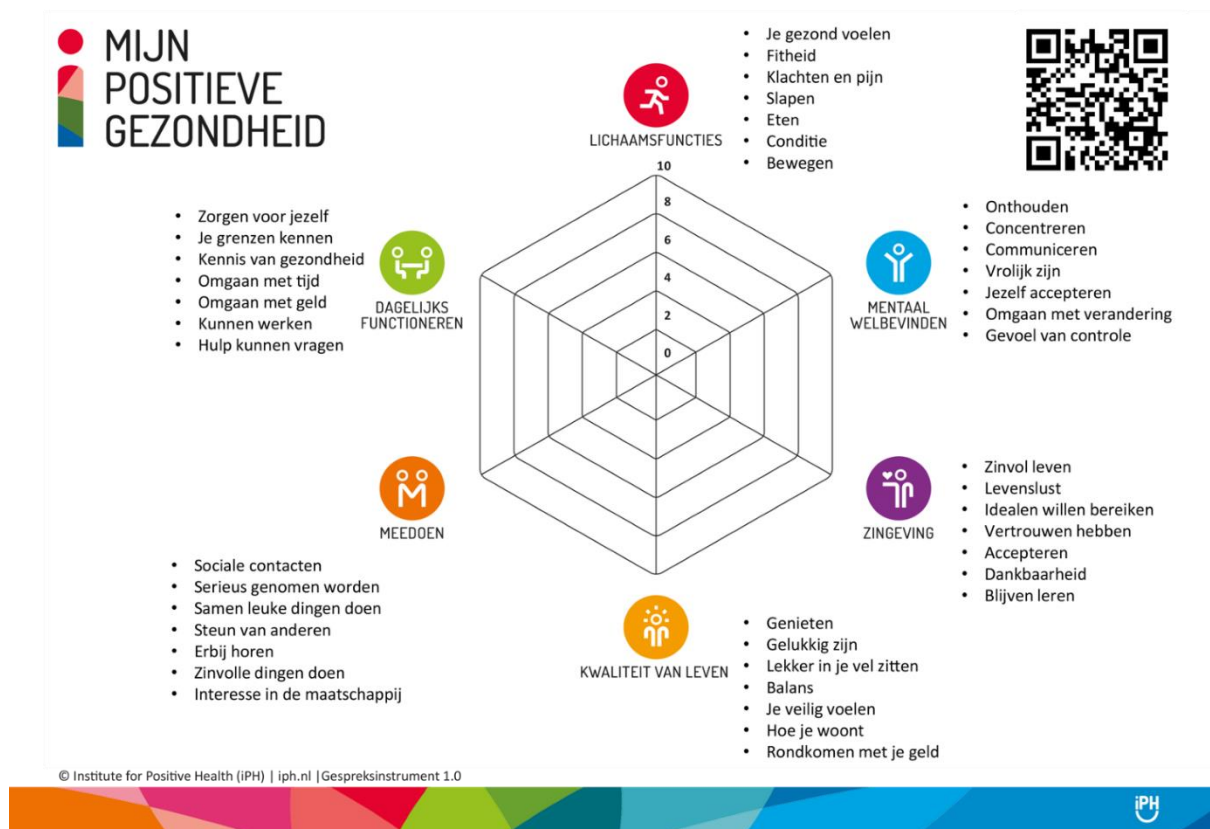
De afdeling Johannesburg Detox is onderdeel van cluster psychiatrie & verslaving. Het cluster voor volledige behandeling van psychiatrische- en verslavingsproblematiek. Johannesburg Detox is een opname opnameafdeling, waar mensen van 18 tot 65 jaar vrijwillig opgenomen kunnen worden, die problemen hebben met drugs, alcohol, medicatie, gamen of gokken en daarnaast psychische problemen ervaren. Er is plek voor 10 mensen. De behandeling is gericht op veilig ontgiften. Naast de detoxificatie van middelen is er aandacht voor het onder controle krijgen van het verslavingsprobleem en het behandelen van psychische klachten (GGZ Centraal, z.d.). Daarnaast wordt tegen het einde van je opname, samen met jou en je naasten gekeken naar welk vervolgtraject passend is bij jou.

Het behandelteam werkt vanuit de visie Positieve Gezondheid van Machteld Huber: *‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’* (Institute for Positive Health, z.d.). Waarbij wij jou vanuit de brede kijk op gezondheid, willen ondersteunen in je herstelproces. Herstel is je eigen unieke persoonlijke proces, waarbij je probeert de draad van het leven weer op te pakken en richting geeft aan je eigen leven. Daarbij gaat het ook om het ontwikkelen van veerkracht, om bijvoorbeeld sterker te worden in het omgaan met je verslaving. Wij vinden het belangrijk dat jij eigen regie neemt in de behandeling, we zullen je stimuleren en vragen mee te denken om vorm te geven aan je eigen behandeling en vervolgtraject. We willen samen met jou, verder kijken dan alleen naar problemen en kwetsbaarheden, maar we richten ons ook op je kwaliteit van leven en wat voor jou belangrijk en betekenisvol in het leven is (Institute for Positive Health, z.d.), waarbij wij uitgaan van jou mogelijkheden en krachten.

Wij werken met een multidisciplinair team bestaande uit een psychiater, een verslavingsarts, arts-assistenten in opleiding, (GZ-)psychologen, verpleegkundigen, ervaringsdeskundige, fysiotherapeut, diëtist en maatschappelijk werk. Tijdens de behandeling zullen zij samen met jou werken aan de diagnostiek en je behandeling.

Tijdens de behandeling krijgt je een persoonlijk begeleider toegewezen. De eerste dagen kun je rustig de tijd nemen om te wennen op de afdeling. Nadat je lichamelijk ontgift bent, zal je met je persoonlijk begeleider het spinnenweb invullen en bespreken. Het spinnenweb heeft zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, dagelijks functioneren, kwaliteit van leven en meedoen. Per dimensie beantwoord je meerdere vragen en de tool zal per dimensie een uitkomst geven in een samenvattend cijfer tussen de 1 en de 10. Doordat je het spinnenweb invult, krijg je een beeld en gedachte over hoe jij je eigen gezondheid ervaart. Op deze manier kun samen met je persoonlijk begeleider reflecteren op je eigen gezondheid en een keuze maken aan welke gezondheidsdimensies je tijdens de opname wil werken. Aan de hand van de uitkomst van het spinnenweb zul je samen met persoonlijk begeleider doelen maken en een keuze maken in het behandel aanbod. Waarbij het gaat om wat voor jou belangrijk is.

Wij vinden erbij horen en meedoen aan de behandeling belangrijk, waarbij wij als team je zullen stimuleren en uitnodigen om actief mee te doen aan de behandeling. Waarbij je zelf de verantwoordelijkheid mag nemen om mee te doen en te komen tot een zinvolle daginvulling.



Hieronder worden de 6 dimensies van het spinnenweb uitgelegd:

Deze 6 dimensies zijn:

- Lichaamsfuncties
- Mentaal welbevinden
- Zingeving
- Kwaliteit van leven
- Meedoen
- Dagelijks functioneren

	Lichaamsfuncties De dimensie lichaamsfuncties gaat over je fysieke gezondheid. Dan kun je denken aan: - Heb je lichamelijke ziektes? - Hoe is je fysiek functioneren? - Ervaar je klachten en pijn? - Hoe is je energieniveau? - Hoe is je eetpatroon? - Hoe is je slaappatroon?
	Mentaal welbevinden De dimensie mentaal welbevinden gaat over veerkracht, dat wil zeggen het vermogen om te kunnen omgaan met stress en tegenslag. Je kunt denken aan: - Het gevoel van onder controle hebben van je verslaving; - Kun je jezelf accepteren zoals je bent? - Kun je omgaan met verandering of raak je daar van slag van?

	- Zit je goed in je vel? - Hoe is je zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde? - Wat zijn je krachten en talenten? - Hoe is je stemming? - Hoe is het met je cognitie: kun je dingen onthouden, logisch nadenken, plannen en organiseren?
	Zingeving De dimensie zingeving gaat over hebben van een zinvol leven. Dan kun je denken aan: - Wat geeft jou leven zin? - Kun je dingen accepteren zoals ze zijn en kun je dit verdragen? - Heb je doelen in het leven en kun je die nastreven? - Waar ben je dankbaar voor? - Wat maakt jou gelukkig? - Welke drijfveren heb jij? Te denken valt aan levensovertuiging of religie; - Waar kom jij je bed voor uit? - Lukt het je om je te leren en te ontwikkelen? - Heb je vertrouwen in jezelf, in de toekomst of een ander?
	Kwaliteit van leven De dimensie kwaliteit van leven gaat over het kunnen genieten van het leven. - Ben je gelukkig, zit je lekker in je vel? - Heb jij balans in je leven waarin je rust en energie ervaart, waarin jij naar je eigen behoefte luistert voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid; - Voel je je veilig en voel je je veilig in je omgeving? - Hoe is je woonsituatie en ben je daar tevreden over? - Hoe is je financiële situatie en lukt het je om rond te komen met je geld?
	Meedoen De dimensie meedoen gaat over het hebben van sociale of communicatieve vaardigheden. Dan kun je denken aan: - Welke relaties zijn betekenisvol voor je en welke sociale contacten heb je? - Hoe ga je sociale contacten aan en hoe onderhoudt je ze? - Welke steun kunnen jou sociale contacten je geven? - Heb je het gevoel dat je erbij hoort en geaccepteerd wordt? - Heb je een daginvulling die betekenisvol voor je is, bijvoorbeeld, werk, vrijwilligerswerk zijn of andere activiteiten?
	Dagelijks functioneren De dimensie dagelijks functioneren gaat over vaardigheden die je bezit om voor jezelf te zorgen. Daarbij kun je denken aan: - Hoe ben je in staat om voor jezelf te zorgen? - Wat zijn je grenzen, wat kun je wel en wat lukt je niet en hoe geef je dit aan; - Kun je omgaan met je tijd, hoe is je dagstructuur, kun je een dag goed indelen, lukt het je om daar aan te houden? Hoe besteed jij je vrije tijd voor jezelf en ben je hier tevreden over? Hoe zorg je voor een balans in vrije tijd en werkzaamheden? - Kun jij omgaan met geld? - Lukt het jou om hulp te vragen? Hoe lukt het jou om hulp te vragen?

Modules

Je zult tijdens de behandeling merken dat mensen verschillende modules volgen, hieronder even een korte uitleg.

MODULE CRISIS

Soms leidt een verslaving tot een hoog risico op gevaar voor iemand of diens omgeving. Dit kan worden veroorzaakt door intoxicatie (vergiftiging) of door onthouding (het niet meer gebruiken van het verslavende middel). Dan is een crisisopname van 5 dagen mogelijk. Tijdens een crisisopname heeft de cliënt geen vrijheden en mag alleen onder begeleiding van een verpleegkundige naar buiten. Dit om de lichamelijke toestand van de cliënt te bewaken en een eventuele terugval te voorkomen.

MODULE ONTGIFTING (O)

De module ontgifting is een geplande opname voor 10 dagen. In deze periode staat het ontgiften centraal. Iemand krijgt vrijheden wanneer zijn lichamelijke situatie dit toestaat, dat betekent dat lichamelijke controles stabiel moeten zijn.

MODULE ONTGIFTING EN DIAGNOSTIEK (O&D)

De module die jij volgt tijdens deze behandeling, heet de Module 'Ontgifting en Diagnostiek'. Dit is een geplande opname van 4 weken. Je krijgt je vrijheden wanneer je lichamelijke situatie dit toestaat, dat betekent dat lichamelijke controles stabiel moeten zijn. Dit zal een verpleegkundige met je bespreken. Tijdens deze opname ga je het 3e weekend op zaterdag van 08.00 - 20.00uur een dag met verlof en het 4e weekend van zaterdag 08.00 t/m zondagavond 20.00uur met verlof. Tijdens dit verlof kun je werken aan je herstel, door in je eigen omgeving te oefenen op een andere manier van leven zonder gebruik.

PERSOONLIJK BEGELEIDER (PB'ER)

Binnen de Detox werken wij met persoonlijk begeleiders. Dat betekent dat je persoonlijk begeleider jou ondersteunt in je herstelproces. Hierbij behoud jij zoveel mogelijk de regie over je eigen behandeling. Dat betekent dat wij samen met jou werken aan het in jezelf geloven, hoop hebben op een andere toekomst en de moed hebben om eigen beslissingen te nemen.

Wat doe jij in samenspraak met jou persoonlijk begeleider?

- Ongeveer na een week van je opname vul je het spinnenweb, je persoonlijk profiel en je persoonlijk plan in en bespreek je met jouw persoonlijk begeleider aan welke dimensies van positieve gezondheid je wilt werken en wat daarin je doelen zijn.
 - Tijdens individuele gesprekken bespreek je samen met je persoonlijk begeleider de voortgang van je proces.
 - Je werkt samen aan een signaleringsplan.
 - Aan het einde van je opname evalueer je met je persoonlijk begeleider je persoonlijk plan en waar je nu staat in je herstelproces.
- Ook vragen we je of je een evaluatie in wil vullen.

Omgangsnormen Johannesbos Detox

Op de afdeling zit je verschillende mensen bij elkaar, zonder dat je elkaar kent. Iedereen heeft zijn eigen normen en waarden. Om een veilige omgeving te creëren, vraagt dat van iedereen dat je rekening met elkaar houdt. Ontgiften kan een moeilijke en zware periode zijn, waarbij er moeilijke momenten aanwezig zullen zijn. We realiseren ons dat het niet makkelijk is om in een groep te verblijven als je bang, onzeker bent of je lichamelijk niet goed voelt. We zijn als groep verantwoordelijk voor prettige en veilige omgeving. Mocht je tegen problemen aanlopen, dan vinden wij het fijn dat je dit bespreekbaar maakt met elkaar of bij de verpleging. Om een prettig en veilig leefklimaat te behouden, hebben wij omgangsnormen op de afdeling.

Verblijf

Als je onder invloed bent van middelen verblijf je op je eigen kamer. Je verblijft daar tot dat je nuchter bent en daarna kun je deelnemen aan het programma. Tijdens de behandeling volgt iedereen zijn eigen programma op basis van zijn eigen mogelijkheden, wensen en behoeften. Zoals eerder geschreven, krijg je vrijheden wanneer je lichamelijke situatie stabiel is. Voordat je vrijheden krijgt, krijg je een gesprek met de verpleegkundige om je vrijheden voor te bespreken. In dit gesprek wordt besproken hoe je met vrijheden omgaat, wat je doel is, of er risicomomenten zijn en zo ja hoe denk je hiermee om te kunnen gaan. Wanneer je gebruikt maakt van je vrijheden, willen we dit graag weten. We vragen je dan ook om je af te melden als je de afdeling verlaat en ook je weer aan te melden bij terugkomst.

Bed- en rusttijden

Van maandag t/m vrijdag gaan wij uit van een nachtrust tussen 23.00 en 6.30 uur, we ontbijten om 07.45 uur. Op zaterdag gaan wij uit van een nachtrust van 01.00 – 07.30 uur, we ontbijten om 08.30 uur. En op zondag gaan wij uit van een nachtrust van 01.00 – 09.30 uur, ontbijten kan tot 10.00 uur. Er is in de nacht altijd een verpleegkundige aanwezig.

Etenstijden

Er zijn 3 vaste eetmomenten in het programma. Het ontbijt, de lunch en een warme maaltijd eten we gezamenlijk met elkaar. Deze staan beschreven op het weekprogramma. Eetmomenten in het weekend zijn anders, deze staan beschreven op het weekendprogramma.

Koffie/theemomenten

Er zijn 4 vaste koffie- en theemomenten in het programma, voor het ontbijt, in de ochtend, in de middag en in de avond. Deze staan beschreven op het weekprogramma. Het eerste bakje koffie drinken we gezamenlijk.

Veiligheid

Geweld wordt niet geaccepteerd op de afdeling!

Roken

GGZ Centraal heeft een rookvrij terrein. Voor diegene die roken zijn er aangewezen rookplekken. Tijdens groepsmomenten wordt er niet gerookt. Mocht je willen stoppen met roken tijdens je opname, dan is er de mogelijkheid om hulp te krijgen.

Medicatie

Voorgeschreven medicatie kan bij de verpleging gehaald worden op de volgende tijdstippen:

- Aansluitend na de maaltijden;
- Voor het naar bed gaan;
- Indien medicatie op andere tijden dan bovenstaand is afgesproken;

Je mag geen medicatie in eigen beheer hebben, tenzij anders is afgesproken met de arts.

Post

Persoonlijke post wordt afgeleverd op de afdeling. Deze komt binnen bij het secretariaat en zal worden uitgedeeld door de verpleging.

Postadres:

GGZ Centraal

Afdeling Johannesburg Detox

Veldwijk 75

3853 LC Ermelo

Bezoek

De bezoektijden zijn als volgt:

- Woensdagmiddag tussen 15.30 uur en 17.00 uur;
- Donderdagavond tussen 19.00 uur en 20.30 uur;
- Zaterdagmiddag tussen 15.30 uur en 17.00 uur;
- Zondagmiddag tussen 15.30 uur en 17.00 uur.

Huisdieren zijn op de afdeling niet toegestaan. Wil je graag je huisdier zien, dan kan dit buiten.

Lenen van geld of goederen

Iedereen is verantwoordelijk voor eigen bezittingen. Het is niet gebruikelijk om geld of spullen te lenen, te geven of te ruilen. GGZ Centraal is niet aansprakelijk voor vermissing, beschadiging of diefstal van uw eigendommen.

Fotograferen

Wij verzoeken om in het kader van respectvol met elkaar omgaan, geen foto's van elkaar te maken. Dit betekent ook dat wanneer je een foto wil nemen, eerst uitdrukkelijk de toestemming van de betrokken persoon vraagt. Hetzelfde geldt voor ander soort opnamen zoals video, film, mobiele telefoon, webcam e.d. Verzending en/of publicatie van gemaakte beeldopnamen, op welke wijze dan ook, kan uitsluitend plaatsvinden met uitdrukkelijke en schriftelijke (wilsbekwame) toestemming van betrokkene(n).

Kleding/verzorging

Er is mogelijkheid om je kleding zelf te wassen op de afdeling.

Cliënten Informatie

We gaan vertrouwelijk om met informatie die met ons wordt gedeeld.

Ontslag

Ontslag wordt geregeld binnen kantoortijden. Wanneer je met ontslag wil, dan heb je vooraf een ontslaggesprek met een behandelaar van de afdeling. Als je met ontslag gaat wordt er van je verwacht dat

je de slaapkamer netjes en schoon achterlaat. Wanneer je met ontslag gaat verzoeken we om al je spullen mee te nemen. Wanneer je spullen op de afdeling achterlaat worden deze nog drie weken bewaard.

Klachten

Wanneer je een klacht hebt of niet tevreden bent over de behandeling, gaan wij graag met je in gesprek. Dit kan bijvoorbeeld zijn met een verpleegkundige, behandelaar of de teamleider.

Patiëntvertrouwenspersoon

Het kan gebeuren dat je niet tevreden bent over je behandeling, verblijf of bejegening in GGZ-Centraal, of dat je vragen hebt over je rechtspositie. Voor deze zaken kun je een beroep doen op de patiënten vertrouwenspersoon (pvp) Carla Andringa, telefoonnummer: 06-19985960.

E-mail: c.andringa@pvp.nl

De pvp kan je adviseren welke stappen je kunt ondernemen en helpen bij het vinden van een oplossing. Zij kan, als je dat wenst, bemiddelen. Ook als je een klacht wilt indienen bij de onafhankelijke klachtencommissie van GGZ-Centraal kan de pvp je daarbij ondersteunen. De pvp is in dienst van de landelijke stichting patiënten vertrouwenspersoon (website: www.pvp.nl).

Cliëntenraad

De cliëntenraad is het medezeggenschapsorgaan van cliënten/patiënten en behartigt de belangen van allen die op enigerlei wijze zorg ontvangen van GGZ-Centraal.

De cliëntenraad heeft een vergader- en kantoorruimte in gebouw Beukenrode. Op werkdagen is in de ochtenden is vrijwel altijd iemand aanwezig voor het geven van informatie.

Contactgegevens :Telefoon intern 66411

Telefoonnummer extern : 0341-566411, 06-10623621.

Email : clienraadveluwe@ggzcentraal.nl

Familieraad

De familieraad behartigt de belangen van familieleden en direct betrokkenen van cliënten/patiënten van GGZ Centraal.

Contactgegevens:

Secretariaat familieraad p/a GGZ-Centraal

3850 BA Ermelo

Telefoon: 0341-566911

Email: familieraadveluwe@ggzcentraal.nl

Individuele opdrachten

Het schrijven van je persoonlijke verhaal

De eerste opdracht in je werkboek is het schrijven van je persoonlijke verhaal. Het schrijven van je zogenoemde herstelverhaal is een uniek en persoonlijk proces, wat voor iedereen anders is. Het herstelverhaal is niet zomaar een verhaal. Het is een beschrijving van negatieve ervaringen, inzichten in het leren omgaan met kwetsbaarheden en wat jou tot steun is geweest tijdens het herstelproces. Het is een verhaal van kracht en hoop en van vallen en opstaan. Het geeft je inzicht in de tegenslagen die je bent tegengekomen in je leven, maar geven ook de kans om de talenten en de krachten in jezelf te ontdekken. Het gaat niet alleen over gemis en verlies, maar ook over je mogelijkheden.

Opdracht:

Je schrijft je eigen herstelverhaal, waarbij de vragen hieronder een leidraad kunnen zijn voor het schrijven van je verhaal. Je bespreekt je verhaal met je persoonlijk begeleider.

Wil je een herstelverhaal lezen, dan kun je kijken op www.herstel-verhalen.nl

STEL JE VOOR

Om jezelf voor te stellen, kun je onder andere denken aan het beantwoorden van de volgende vragen:

- Wie ben je?
- Wat zijn je woonomstandigheden?
- Wat doe je voor werk of wat is je dagbesteding?
- Beschrijf je gezinssituatie?

[illegible]

PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

Om wat te vertellen over je psychische kwetsbaarheid, kun je onder andere denken aan het beantwoorden van de volgende vragen:

- Vertel over wat over je levensloop? Familie?
- Beschrijf in eigen woorden iets over je verslaving en eventueel andere psychische aandoeningen?
- Wat zijn je symptomen en klachten van je psychische aandoening?
- Beschrijf in eigen woorden iets over je kwetsbaarheden?
- Is je beeld over je kwetsbaarheid door de loop van de tijd veranderd?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HULPVERLENING

Om wat te vertellen over de hulpverlening, kun je onder andere denken aan het beantwoorden van de volgende vragen:

- Op welke manier ben jij voor het eerst in aanraking gekomen met de hulpverlening?
- Kun je beschrijven wat de hulpverlening voor jou betekent of heeft betekend?
- Ga je nu anders om met hulpverleners dan vroeger?
- Wat vind je fijn hoe hulpverleners met jou omgaan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ROLLEN

Om wat te vertellen over je rollen, kun je onder andere denken aan het beantwoorden van de volgende vragen:

- Beschrijf de betekenis van je rollen in het verleden en het heden?
- Welke verwachtingen en eisen stelt de omgeving en welke verwachtingen en eisen stel je zelf?

[illegible]

BRONNEN VAN STEUN

Om wat te vertellen over je bronnen van steun, kun je onder andere denken aan het beantwoorden van de volgende vragen:

- Kun je beschrijven wie of wat jou steun geeft?
- Wat betekent deze steun voor jou?

[illegible]

STIGMA EN ZELFSTIGMA

Om wat te vertellen over stigma en zelfstigma, kun je onder andere denken aan het beantwoorden van de volgende vragen:

- Welke ervaring heb jij met stigma's
- Het je last gehad van zelfstigmatisering?

[illegible]

KANTELPUNT

Om wat te vertellen over je kantelpunt, kun je onder andere denken aan het beantwoorden van de volgende vragen:

- Beschrijf waar jij de kracht en hoop vandaan hebt gehaald om door te gaan?
- Wat zijn daarbij jou talenten en krachten?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

VALKUILEN EN EIGEN OPLOSSINGEN

Om wat te vertellen over je valkuilen en eigen oplossingen, kun je onder andere denken aan het beantwoorden van de volgende vragen:

- Voor welke situaties en gebeurtenissen moet jij oppassen?
- Welke hulp en overlevingsstrategieën heb je ontwikkeld?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DE TOEKOMST

Om wat te vertellen over je toekomst, kun je onder andere denken aan het beantwoorden van de volgende vragen:

- Wat zijn je huidige dromen en wensen?
- Hoe zie jij je toekomst?
- Wat is voor jou van belang om weer baas te worden en te blijven over je eigen leven

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Het spinnenweb en persoonlijk profiel

Tijdens deze opname ga je werken aan je persoonlijke herstel.

Door de stappen van het actiewiel te volgen kom je tot het maken van een besluit die tot haalbare acties leidt voor jouw herstelproces. Het bestaat uit vijf stappen.



Door de vraag vanuit het actiewiel 'hoe gaat het nu?' te beantwoorden, vragen we je om het spinnenweb in te vullen. Door middel van het invullen van het spinnenweb breng jij je eigen gezondheid in kaart. Hiermee willen we jou stimuleren om zelf na te denken over hoe het met je gaat.

In overleg met een verpleegkundige spreek je af wanneer je het spinnenweb invult.

Ga naar de website www.mijnpositievegezondheid.nl en maak een persoonlijk account aan. Kies 1 van onderstaande tools:

- Jongeren 18-25 jaar
- Eenvoudige Tool
- Volwassen Tool

Vul het spinnenweb in door het beantwoorden van de vragen.

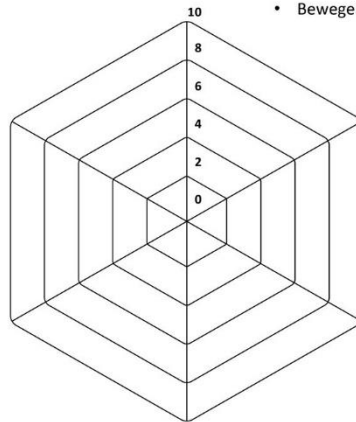
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



De uitkomst van het spinnenweb neem je mee naar het gesprek met je persoonlijk begeleider. Samen bekijk en bespreek je de resultaten. Door antwoord te geven op de vraag 'Wat wil je?' vragen we je om het spinnenweb, samen met je persoonlijk begeleider, uit te werken in je persoonlijke profiel.

Hierdoor krijg je zicht op wat echt belangrijk voor je is. We willen je laten nadenken, na het invullen van het persoonlijk profiel, of je ergens meer aandacht zou willen geven of iets zou willen veranderen.

PERSOONLIJK PROFIEL			
LICHAAMSFUNCTIES			
De huidige situatie	Wat gaat goed en wat wil je behouden?	Wat zijn je wensen en ambities?	Vroegere ervaring en mogelijkheden
MENTAAL WELBEVINDEN			
De huidige situatie	Wat gaat goed en wat wil je behouden?	Wat zijn je wensen en ambities?	Vroegere ervaring en mogelijkheden

ZINGEVING			
De huidige situatie	Wat gaat goed en wat wil je behouden?	Wat zijn je wensen en ambities?	Vroegere ervaring en mogelijkheden
KWALITEIT VAN LEVEN			
De huidige situatie	Wat gaat goed en wat wil je behouden?	Wat zijn je wensen en ambities?	Vroegere ervaring en mogelijkheden

MEEDOEN			
De huidige situatie	Wat gaat goed en wat wil je behouden?	Wat zijn je wensen en ambities?	Vroegere ervaring en mogelijkheden
DAGELIJKS FUNCTIONEREN			
De huidige situatie	Wat gaat goed en wat wil je behouden?	Wat zijn je wensen en ambities?	Vroegere ervaring en mogelijkheden

Persoonlijk plan

Aan herstdoelen werken is niet makkelijk, het gaat niet vanzelf want er moeten allerlei belemmeringen overwonnen worden. Motivatie is de beste motor, wensen die van jezelf zijn geven motivatie om het vol te houden en om belemmeringen te overwinnen.

De wensen die je hebt worden tijdens de opname gebruikt als uitgangspunt om je te ondersteunen tijdens het werken aan je persoonlijk herstel. Door het aansluiten op je persoonlijke wensen, passie en eigen keus wordt de interne motivatie gestimuleerd.

Om de vraag ‘Wat kun je?’ te beantwoorden, vragen we je na te denken welke doelen haalbaar voor je zijn om vervolgens te besluiten wat je gaat doen. Maak de stappen klein, dit helpt je om het vol te houden en dat versterkt je zelfvertrouwen om vervolgstappen te zetten.

Om je doelen te concreet te maken vul je samen met je persoonlijk begeleider jouw persoonlijke plan in.

PERSOONLIJK PLAN			
Aan welke dimensie wil ik werken?:			
Wat wil ik bereiken (doel)?:			
Doel 1			
Waarom is dit voor mij belangrijk?			
Wat zou mij kunnen helpen.	Wat kan ikzelf doen en wat kunnen anderen doen.	Wanneer wil ik dit bereikt hebben.	Aantekeningen

Aan welke dimensie wil ik werken?:

Wat wil ik bereiken (doel)?:

Doel 2

.....

.....

.....

.....

Waarom is dit voor mij belangrijk?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zou mij kunnen helpen	Wat kan ikzelf doen en wat kunnen anderen doen	Wanneer wil ik dit bereikt hebben	Aantekeningen

Aan welke dimensie wil ik werken?:

Wat wil ik bereiken (doel)?:

Doel 3

.....
.....
.....
.....

Waarom is dit voor mij belangrijk?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zou mij kunnen helpen	Wat kan ikzelf doen en wat kunnen anderen doen	Wanneer wil ik dit bereikt hebben	Aantekeningen

Aan welke dimensie wil ik werken?:

Wat wil ik bereiken (doel)?:

Doel 4

.....
.....
.....
.....

Waarom is dit voor mij belangrijk?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zou mij kunnen helpen	Wat kan ikzelf doen en wat kunnen anderen doen	Wanneer wil ik dit bereikt hebben	Aantekeningen

Aan welke dimensie wil ik werken?:

Wat wil ik bereiken (doel)?:

Doel 5

.....

.....

.....

.....

Waarom is dit voor mij belangrijk?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zou mij kunnen helpen	Wat kan ikzelf doen en wat kunnen anderen doen	Wanneer wil ik dit bereikt hebben	Aantekeningen

Vervolgbehandeling

In de derde week van je behandeling krijg je een advies vanuit het behandelteam voor een vervolgbehandeling.

Het is goed om na te denken over de verschillende mogelijkheden tot een vervolgbehandeling, bijvoorbeeld de deeltijdbehandelingen binnen Johannesbos Detox, Julianaoord in Laren of b.v. zelfhulpgroepen. Informatie wordt je aangeboden op de afdeling (in de huiskamer), via voorlichting (Forza en deeltijdafdeling) en op internet. Probeer te bedenken wat je nodig hebt als je de detox verlaat. Wat voor soort behandeling past bij je, waar heb je behoefte aan. Ga je weer naar huis? Hoe zie je dat voor je? Als je over deze zaken nadenkt, kun je deze bespreken tijdens het diagnostiekgesprek dat je met de psycholoog en arts gaat voeren. Samen met het advies van het behandelteam kan je dit helpen om ook na je opname abstinente te blijven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NAZORG

Binnen Psychiatrie & verslaving op de Detox	Bed op Recept (BOR) Bed op recept is een korte opname van maximaal 48 uur. Deze korte opname is bedoeld voor cliënten die al in behandeling zijn binnen Psychiatrie & Verslaving. Met het inzetten van een BOR kan mogelijk een crisissituatie of een terugval worden voorkomen. Een BOR opname is in overleg met een behandelaar of verpleegkundige. Binnen kantoortijden kan de cliënt overleggen met de verpleegkundige van de Detox. Een BOR is vooraf niet te reserveren. De cliënt kan niet voor een BOR opname worden opgenomen wanneer hij onder invloed is van middelen. Een cliënt neemt zijn eigen medicatie voor 48 uur mee. Een cliënt hoeft bij opname niet gezien te worden door een arts. Koffie op Recept (BOR) Onder een KOR Bed wordt verstaan dat een cliënt buiten kantoortijden op de afdeling een kop koffie of thee kan komen drinken. Hij kan deze bezigheid inzetten om een moeilijk moment te overbruggen of een terugval te voorkomen. Tijdens kantoortijden kan de cliënt overleggen met zijn eigen behandelaar. Buiten kantoortijden kan de cliënt overleggen met de verpleegkundige van de Detox. Telefoon op recept (TOR) Een TOR houdt in dat een cliënt kan bellen met een verpleegkundige van de Detox wanneer hij voelt dat het slechter met hem gaat en als zijn signaleringsplan hiervoor geen oplossing biedt. Binnen kantoortijden kan een cliënt zijn behandelaar
--	---

	bellen. Buiten kantoor tijden kan de cliënt bellen met de Detox, de dienstdoende verpleegkundige biedt een luisterend oor.
Binnen Psychiatrie & verslaving deeltijd	vijfdaagse deeltijdbehandeling ‘ondersteuning & herstel’: De deeltijdbehandeling ‘ondersteuning & herstel’ is bedoeld voor mensen die kiezen voor volledige onthouding van verdovende middelen en eventueel ander ongewenst gedrag. Samen met jou kijken we waarom het nog niet gelukt is om blijvend te stoppen met gebruiken. Meestal komt dit omdat er nog meer problemen zijn. Bijvoorbeeld door andere psychische klachten, geldproblemen of gebrek aan zinvolle daginvulling. In de deeltijdbehandeling krijg je ook handvatten om meer grip te krijgen op je verslaving. Het maakt niet uit of je al eerdere behandelingen hebt gevolgd of dat dit de eerste behandeling is. Lees de folder op de site van GGZ Centraal: https://www.ggzcentraal.nl/wp-content/uploads/2020/11/psychiatrie-en-verslaving-folder-deeltijdbehandeling-ondersteuning-herstel.pdf vijfdaagse deeltijdbehandeling ‘inzicht & verandering’: De deeltijdbehandeling ‘inzicht & verandering’ is bedoeld voor mensen die kiezen voor volledige onthouding van verdovende middelen en eventueel ander ongewenst gedrag. Samen met jou werken we aan het leren herkennen van de onderliggende patronen. Door te onderzoeken hoe bepaalde patronen zijn gevormd en wat de functie ervan is. Vervolgens richten we ons op het veranderen van deze patronen, op het leren omgaan met deze bagage uit het verleden. Door te oefenen met nieuwe patronen, leer je nieuwe ervaringen op te doen. Het maakt niet uit of je al eerdere behandelingen hebt gevolgd of dat dit de eerste behandeling is. Lees de folder op de site van GGZ Centraal: https://www.ggzcentraal.nl/wp-content/uploads/2020/11/psychiatrie-en-verslaving-folder-deeltijdbehandeling-inzicht-verandering.pdf
Binnen Psychiatrie & verslaving poliklinisch	Een belangrijk doel in de poliklinische behandeling is om samen met jou je levensstijl te veranderen en grip te krijgen en te houden op je situatie. Net als bij behandelingen voor andere psychische problemen, behandelen we een verslaving met vormen van gesprekstherapie en medicatie. Daarnaast pakken we je doelstellingen ook op een praktische manier aan. Daarbij heeft de behandelaar een ondersteunende rol. We hebben verschillende behandelingen voor dubbele diagnose-problematiek. We werken met losse modules, die aansluiten bij je wensen en behoeften. Voorbeelden zijn leefstijltraining, motiverende gespreksvoering, mindfulness, schematherapie én virtual reality. Kijk voor meer informatie in de folders hieronder. De behandeling bij de polikliniek bestaat uit individuele gesprekken of groepsgesprekken.

Stichting Forzsa	Forzsa begeleidt mensen en diens naasten met verslavingsproblematiek. Dit kan gericht zijn op abstinentie en herstel, als gericht zijn op voorkomen van verergering van problematiek. Voor naasten bieden ze ondersteunend contact. Ze kunnen een continu begeleidingstraject aanbieden. Door de inzet van begeleiding voor- en na behandeling, wordt een versterkte kans geboden om nuchter te blijven en te herstellen. Ze kunnen ondersteunen in het bouwen van de 'brug', van verslaving naar een abstinente zinvol leven, in verbinding met anderen. Daarbij willen ze de schakel en continue factor zijn in het traject van intensieve zorg/ behandeling, naar steun vanuit zelfhulpgroepen en lotgenootschap. In de begeleiding kunnen ze nauw samenwerken met behandelorganisaties, Gemeenten, andere Wmo organisaties en (anonieme) zelfhulpgroepen. Voor verdere informatie lees de website: https://forzsa.nl/

Opdrachten vanuit het weekprogramma

Tijdens je opname kun je aan verschillende dimensies vanuit het spinnenweb werken. Hieronder worden alle dimensies met een uitleg beschreven. Ook word bij elke dimensie genoemd welke groepen met de daar bijbehorende opdrachten beschreven.



Lichaamsfuncties

De dimensie lichaamsfuncties gaat over je fysieke gezondheid. Je kunt dan denken aan je lichamelijke gezondheid, klachten en pijn, je energieniveau, je slaappatroon en je eetpatroon. Bij het aandacht hebben voor deze dimensie kun je werken aan je gezond voelen, veilig ontgiften, meer bewegen, fitter worden, je conditie verbeteren, gezonde voeding, gezonder eten, het verminderen van klachten en pijn en een gezond dag- en nachtritme.

Op de afdeling hebben wij een divers aanbod waarin je kunt werken aan de dimensie lichaamsfuncties. We zullen je per onderdeel een korte uitleg geven over wat de groep inhoudt.

SPORT

We hebben meerdere momenten in de week gepland staan waarin er een mogelijkheid is om te kunnen sporten. Bewegen heeft een gezonde bijdrage voor jou herstel. Door te bewegen verbeterd je conditie en zul je je fitter voelen. Elke maandag en donderdag kun je in de ochtend sporten in de fitnessruimte op het gebouw Oosterhoorn, deze groep wordt begeleid door een bewegingsagoog. Er is een mogelijkheid tot extra vrij sporten. Elke maandagavond is er zaalvoetbal, ook deze groep wordt begeleid door een bewegingsagoog. Ook kan je deelnemen aan running therapie die wordt begeleid door een running therapeut.

STOPPEN MET ROKEN

Er is een mogelijkheid om begeleiding te krijgen bij het stoppen met roken.

WANDELEN

Iedere dag wandelen we een half uur met de groep onder begeleiding van een verpleegkundige.

GROEP THEMA 'GEZONDE VOEDING'

Het lichaam haalt energie uit de voeding. Door gezond en gevarieerd te eten, krijgt het lichaam alle voedingsstoffen en vitaminen binnen die het nodig heeft om goed te functioneren. Deze groep wordt gegeven door de diëtist. De diëtist zal voorlichting geven over het stoppen met gebruik en welk effect dat kan hebben op je eetpatroon. Ook zal zij voorlichting geven over gezonde voeding. En samen met jou onderzoeken wat je eigen voedingspatroon is.

MAALTIJDEN

Er zijn 3 vaste eetmomenten in het programma. Het ontbijt, de lunch en een warme maaltijd. Deze maaltijden eten wij gezamenlijk met elkaar. Van maandag t/m vrijdag ontvangen wij de warme maaltijden uit de centrale keuken. Zaterdag en zondag koken we met elkaar.

GROEP THEMA 'SLAAPPATROON'

In deze groep geeft een verpleegkundige voorlichting over de slaapcyclus en er zullen tips besproken worden over hoe je zelf kunt bijdragen aan een gezonde slaaphygiëne.



Mentaal welbevinden

Bij mentaal welbevinden gaat over veerkracht, dat wil zeggen het vermogen om te kunnen omgaan met stress en tegenslag. Bij deze dimensie kun je denken aan het gevoel van onder controle hebben van je verslaving, omgaan met verandering, acceptatie van jezelf, zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde, wat zijn je krachten en talenten, hoe is je stemming en cognitie. Bij deze dimensie kun je aandacht hebben voor het jezelf leren accepteren. Het leren omgaan met verandering, gevoel van controle en balans. Het vergroten van veerkracht. Bewustwording en inzicht krijgen in jezelf. En het leren herkennen van je eigen krachten en talenten.

Op de afdeling hebben wij een divers aanbod waarin je kunt werken aan de dimensie mentaal welbevinden. We zullen je per onderdeel een korte uitleg geven over wat de groep inhoudt.

SIGNALERINGSPLAN

Het maken van een signaleringsplan is een belangrijk onderdeel van de behandeling. Een belangrijk onderdeel van het signaleringsplan is het zoeken naar een manier van ontspanning en het leren inzetten van interventies om spanning te verminderen. Het signaleringsplan zal ook bijdragen aan het vergroten van je veerkracht, waarbij veerkracht gezien wordt als het vermogen van de jou om om te gaan met een tegenslag. Een signaleringsplan kan je helpen inzicht te geven in symptomen waaruit blijkt dat het goed met je gaat, maar ook minder goed met je gaat, waardoor je jezelf steeds beter leert kennen. Het werken aan een signaleringsplan zal zorgen voor het vergroten van zelfmanagement, doordat je zelf leert omgaan met risicofactoren die de symptomen kunnen verergeren. Ook zal je leren welke acties of hulp ingeschakeld moet worden om het goed met je te laten gaan. Hierdoor zal mogelijk de kans op een terugval verkleinen.

In de groep ga je gezamenlijk aan de slag met het schrijven en het bespreken van het signaleringsplan. Deze groep wordt gegeven door een verpleegkundige.

VOOR- EN NADELENBALANS

In de groep wordt met elkaar de voor- en nadelenbalans van je gebruik besproken. Het helpt je om inzicht te krijgen in de voor- en nadelen van wel of niet gebruiken van middelen.

In de groep ga je gezamenlijk aan de slag met het schrijven en het bespreken van de voor- en nadelenbalans. Deze groep wordt gegeven door een verpleegkundige.

GROEP THEMA 'VERSLAVING & JE BREIN

In de groep zal de arts uitleg geven over hoe een verslaving in verschillende hersenfuncties werkt. Dit helpt je om inzicht te krijgen en bewust te worden in hoe een verslaving in je brein werkt. Mogelijk helpt dit ook om jezelf te leren accepteren. Deze groep wordt gegeven door een arts.

GROEP THEMA 'CRAVING'

In de groep zal de arts uitleg geven over hoe craving werkt in je brein. Dit helpt je om inzicht te krijgen in hoe craving werkt. Deze groep wordt gegeven door een arts.

GROEP THEMA 'STIGMA'

In deze groep krijg je informatie over stigmatisering en welke invloed dit op jouw leven kan hebben. Door het delen van ervaringen en herkenningen bevordert je het bewustzijn en manieren om hiermee om te gaan. De groep wordt gegeven door een ervaringsdeskundige en maatschappelijk werkster.

SPEL 'VITALITEIT'

Het vitaliteitspel ondersteunt je om op zoek te gaan naar je fysieke, mentale én emotionele balans. Je gaat op zoek naar hoe energiek en veerkrachtig je in het leven staat. Het prikkelt je om na te denken over hoe jij in je vel zit. Het spel wordt begeleid door een verpleegkundige.

GROEP MINDFULNESS

In deze groep willen we je kennis laten maken met mindfulness. Mindfulness is aandacht geven aan dat wat er is in het hier en nu. Het leren opmerken van lichamelijke signalen, gedachten en emoties staan centraal. Deze groep wordt gegeven door een mindfulness coach.

GEVOELSWERELDSPEL

Gevoelswereldspel is een spel die in groepsverband gegeven wordt. Het spel heeft kaarten met verschillende gevoelens. Dit spel kan op verschillende manieren gespeeld worden. Emoties worden vaak onderdrukt door gebruik. Tijdens deze groep is er aandacht voor gevoel en emotie. Er wordt stil gestaan bij welke gevoelens een je graag meer zou willen ervaren of juist welk gevoel je minder of niet zou willen voelen. Dit spel wordt begeleidt door een verpleegkundige.

KWALITEITENSPEL

Kwaliteiten spel is een spel die in groepsverband gegeven wordt. Het spel heeft kaarten met diverse kwaliteiten en kan op diverse manieren gespeeld worden. Er is aandacht voor kwaliteiten, erkennen of ontdekken van kwaliteiten van jezelf of een ander. Vragen kunnen bijvoorbeeld zijn wat het hebben van een kwaliteit iemand oplevert? Heeft iemand weleens last van zijn kwaliteit? Hoe zou een kwaliteit kunnen helpen in het herstelproces?. Deze groep wordt begeleid door een verpleegkundige.

GROEP CREATIEVE THERAPIE

In deze groep willen we je kennis laten maken met creatief bezig zijn. En hoe dit je mogelijk kan helpen om je te leren dat afleiding kan helpen om je gedachten even los te kunnen laten. Creatief is een invulling van vrije tijd en het kan zijn dat je hierdoor interesses ontdekt. Creatief vind het gebouw Berkenhof plaats en wordt begeleid activiteitenbegeleider.

VR-RELAX

Je kan op de afdeling gebruik maken van een VR-bril. De VRRelax kan je helpen om te leren ontspannen en zo je stressniveau naar beneden te brengen. Het kan ondersteunend zijn tijdens het ontgiften en jouw herstelproces. Wil je dit ontdekken? Vraag het aan een verpleegkundige op de afdeling en die vertelt je er graag meer over.

Voor- en nadelenbalans

Het belang van verandering inzien, kan je helpen om je motivatie voor verandering te vergroten. De voor- en nadelenbalans is een opdracht om inzicht te krijgen in je gebruik. Wat de voor- en nadelen zijn van gebruik, maar ook wat voor- en nadelen van niet gebruiken zijn.

Opdracht

Je maakt de opdracht in het werkboek. Deze opdracht wordt tijdens het groepsmoment die daarvoor gepland staat besproken.

Hieronder vind je wat voorbeelden:

Voordelen middelengebruik

Makkelijker contact maken, omgaan met symptomen of andere problemen, genot en vrije tijd en iets te doen te hebben.

Nadelen middelengebruik

Ernstigere symptomen, geld- en justitiële problemen, verlies huisvesting, problemen met werk, studie, relatie of opvoeding.

Voordelen van niet gebruiken

Minder conflicten met anderen, minder symptomen en terugvallen, minder geldproblemen, stabielere huisvesting, beter in staat zijn om te werken, te studeren, minder relatieproblemen.

Nadelen van niet gebruiken

Meer problemen met contact maken, problemen met omgaan van symptomen en gevoelens, gebrek aan activiteiten en zingeving.

VOORDELEN GEBRUIK	NADELEN GEBRUIK
VOORDELEN NIET GEBRUIKEN	NADELEN NIET GEBRUIKEN

Signaleringsplan

Het maken van een signaleringsplan is een belangrijk onderdeel binnen de behandeling. Een signaleringsplan kan je helpen inzicht te geven in signalen waaruit blijkt dat het goed met je gaat, maar ook minder goed met je gaat, waardoor je jezelf steeds beter leert kennen. Het werken aan een signaleringsplan zal zorgen voor het vergroten van zelfmanagement, doordat je zelf leert omgaan met risicofactoren die de signalen kunnen verergeren. Ook zal je leren welke acties of hulp je in kunt schakelen om het goed of beter met je te laten gaan. Hierdoor zal mogelijk de kans op een terugval of een crisis verkleinen. Het signaleringsplan zal ook bijdragen aan het vergroten van je veerkracht, waarbij veerkracht gezien wordt als het vermogen om om te gaan met een tegenslag.

Het signaleringsplan is geen vastgesteld plan en zal bij nieuwe inzichten bijgesteld kunnen worden.

Er zijn allerlei manieren om aan te geven hoe het met je gaat. Vaak baseren we het op onze stemming: ik voel me goed, ik voel me niet goed. Of op onze activiteiten: het gaat slecht want ik lig de hele dag op bed. De bedoeling van het signaleringsplan is om te komen tot een lijst van duidelijke waarneembare, zo concreet mogelijke kenmerken van hoe het met je gaat.

OPDRACHT

Je kan beginnen met het invullen van je signaleringsplan, deze bestaat uit 4 fasen. Elke fase is gekoppeld aan de dimensie van positieve gezondheid, hiermee vragen we je om met een brede blik je signaleren te beschrijven. Je mag per fase beschrijven vanuit de 6 dimensies van Positieve Gezondheid welke gedachten, gevoelens en gedrag er bij passen.

De 4 fasen	
Groen	Het gaat goed met mij.
Geel	Het gaat minder goed met mij, maar ik kan zelf nog verandering aanbrengen en heb nog geen hulp nodig
Oranje	Het gaat minder goed met mij en ik heb hulp nodig
Rood	Het gaat niet goed met mij, ik zit in een terugval of een crisissituatie.

Om erachter te komen welke interventies je in zou kunnen zetten, kan je de activiteitenlijst invullen. Sommige activiteiten zullen bij je passen, anderen weer helemaal niet. Je mag aankruisen wat je eventueel zou kunnen helpen en dit verwerken in je signaleringsplan.

Je signaleringsplan kun je samen met je persoonlijk begeleider bespreken. Tevens wordt er elke week tijdens de groep 'signaleringsplan' aandacht besteed hoe je het signaleringsplan kan maken en in kan zetten.

Groen (evenwicht). Waaraan merk ik dat het goed gaat met mij?		
	Signalen	Interventies
Lichaamsfuncties Je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie, bewegen.		
Mentaal welbevinden Onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle.		
Zingeving Zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid, blijven leren.		
Kwaliteit van leven Genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, hoe je woont, rondkomen met je geld.		
Meedoen Sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen doen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij.		
Dagelijks functioneren Zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen.		

Geel (spanning) Waaraan merk ik dat het minder goed gaat met mij?		
	Signalen	Interventies
Lichaamsfuncties Je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie, bewegen.		
Mentaal welbevinden Onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle.		
Zingeving Zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid, blijven leren.		
Kwaliteit van leven Genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, hoe je woont, rondkomen met je geld.		
Meedoen Sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen doen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij.		
Dagelijks functioneren Zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen.		

Oranje (dreigende crisis). Waaraan merk ik dat ik de controle dreig te verliezen?		
	Signalen	Interventies
Lichaamsfuncties Je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie, bewegen.		
Mentaal welbevinden Onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle.		
Zingeving Zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid, blijven leren.		
Kwaliteit van leven Genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, hoe je woont, rondkomen met je geld.		
Meedoen Sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen doen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij.		
Dagelijks functioneren Zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen.		

Rood (crisis). Wat gebeurt er als ik de controle verlies?		
	Signalen	Interventies
Lichaamsfuncties Je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie, bewegen.		
Mentaal welbevinden Onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle.		
Zingeving Zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid, blijven leren.		
Kwaliteit van leven Genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, hoe je woont, rondkomen met je geld.		
Meedoen Sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen doen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij.		
Dagelijks functioneren Zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen.		

Spanningsverminderinglijst

Mogelijke interventies die je in kunt zetten om je spanning te verminderen.

Televisie kijken	Naar de radio luisteren	
Naar muziek luisteren	Gezelschapsspelletjes doen	
Vrijwilligerswerk doen	Kaarten	
Puzzelen	Lezen	
De krant of een tijdschrift lezen	Zingen	
Muziekinstrument bespelen	Mediteren of yoga doen	
Tekenen of schilderen	Handvaardigheid zoals bv. pottenbakken	
Handwerken (breien, haken, borduren etc.)	Een dagboek bijhouden	
Fotograferen	Filmen	
Hengelsport	Tuinieren en planten verzorgen	
Je huisdier trainen en/of verzorgen	Met een verzameling bezig zijn	
Je huis/kamer opknappen	De inrichting van je huis/kamer veranderen	
Een karweitje doen in of rond het huis	Een inspannend karwei doen (hout zagen of hakken, tuin spitten)	
Kleding maken, naaien	Op het werk met anderen een taak uitvoeren	
Op het werk alleen een taak uitvoeren	Ouders, familie etc. bezoeken	
Vrienden of bekenden opzoeken	Met vrienden eten	
Een feestje geven	Koffie/thee drinken met vrienden of bekenden	
Bezoek ontvangen	Een brief schrijven of mailen	
Een praatje maken met een onbekende	Iets vertellen wat ik meegemaakt heb	
Praten over dagelijkse bezigheden (baan, school, hobby's etc.)	Officiële plechtigheden bijwonen	
Vrienden of bekenden opbellen	Kennis maken met een nieuw iemand	
Iemand raadgeven	Om hulp of advies vragen	
Mensen bezoeken die ziek of in moeilijkheden zijn	Iemand masseren	
Vrijen	Iemand knuffelen	
Flirten	Een afspraakje maken	
Kussen	Koffie of thee drinken	
Iemand vertellen wat ik van hem/haar vind	Naar aantrekkelijke mannen/vrouwen kijken	
Een douche of bad nemen	Iets fris drinken (limonade, vruchtensap etc.)	
Een pijp, sigaar of sigaret roken	In de zon liggen of een zonnebank nemen	
Gewoon maar wat rustig zitten	Lang uitslapen	
Een dutje doen	Op een terrasje zitten	
Naar een kapper gaan	Naar een schoonheidsspecialiste gaan	
Parfum gebruiken	Naar de film gaan	
Mijn uiterlijk (laten) verzorgen	Kokkerellen, nieuwe recepten proberen	
Zelf brood, taart of koek bakken	Hapjes maken	
Buitenshuis eten	Naar een café of bar gaan	
Naar een concert, toneelstuk, opera of ballet gaan	Naar een kermis, circus, dierentuin of pretpark gaan	
Op vakantie gaan	Naar feestjes of recepties gaan	
Naar de markt gaan	Naar de bibliotheek gaan	
Naar veilingen, autoverkoop etc. gaan	Winkelen	
Naar een zwembad gaan	Naar een sauna gaan	
Iets voor mezelf kopen	Een lezing of voordracht bijwonen	
Een museum of tentoonstelling bezoeken	Iets voor een ander kopen	
Reizen (auto, trein, bus etc.)	Een groepsreis maken	
Dansen, ballet, gymnastiek etc.	Fietsen of een fietstocht maken	
Een wandeling maken	Over sport praten	

Logeren bij familie	In clubverband aan sport doen	
Buiten clubverband sporten (voetballen, tafeltennis, skiën, schaatsen etc.)	Bijwonen van sportevenementen	
Astrologie bedrijven, horoscoop lezen	Bezoeken van grotten, watervallen, pittoreske wonderen	
Excursies en uitjes	Bestuderen van de natuur	
Leren over geschiedenis	Dingen met je burens ondernemen	
Dingen met je kinderen of kleinkinderen ondernemen	Oefenen of trainen met gewichten	
Films, video's en dvd's bekijken	Sportevenementen op televisie bekijken	
Computeren	Poolbiljart of biljart bekijken	
Houtbewerking	Motorvoertuigentechniek (repareren of bouwen van auto's)	
Waterpolo	Vliegen, zweefvliegen	
Een vreemde taal leren spreken	Naar een vreemd land reizen	
(indoor) sneeuw skiën, snowboarden	Internetten (surfen, downloaden)	
Chatten op internet	SMS of app versturen	
Motorrijden	Autoracen	
Bungeejumpen, sky diving	Spelcomputer (nintendo, playstation)	
Optreden voor publiek (band, dans, toneel, cabaret etc.)	Varen (kanoën, raften, zeilen, catamaran)	
Balsport (voetbal, volleybal, handbal, rugby, baseball etc.)	Tennis	
Aquarium houden	Terrarium houden met (exotische) dieren	
4 wheel drive, trike, quad of crossmotor rijden	Naar grote feesten of evenementen gaan	
(kite) surfen	Skaten	
Hockey	Golfen	
Verhalen schrijven of vertellen	Schaatsen, skeeleren	
Handelen of verkopen	Rondtrekken, kamperen	
Picknicken	Bergsporten	
Outdoor activiteiten	Verbeteren van je gezondheid (bezoek tandarts, nieuwe bril, dieet)	
Paardrijden		



Zingeving

De dimensie zingeving gaat het over het hebben van een zinvol leven. Je kunt dan denken aan je doelen of idealen nastreven, toekomstperspectief ervaren, acceptatie. Bij het aandacht hebben voor deze dimensie kun je werken aan je een positief toekomstbeeld. Het ervaren van een zinvol leven. Het weer vinden van drijfveren en geluksmomentjes. Op de afdeling hebben wij een divers aanbod waarin je kunt werken aan de dimensie zingeving. We zullen je per onderdeel een korte uitleg geven over wat de groep inhoudt.

ZINGEVINGSSPEL

Het zingevingsspel ondersteunt je om op zoek te gaan naar je eigen zingeving. Je komt meer te weten over wat je drijft, waar je blij van wordt en wat er voor jou toe doet in het leven. Het spel prikkelt je na te denken over wat je inspireert en waar je energie van krijgt. Het spel wordt begeleid door een verpleegkundige.

GROEP THEMA 'ZINGEVING'

In deze groep wil stil gestaan met verschillende onderwerpen rondom het thema zingeving, je kunt denken aan bijvoorbeeld 'toekomst, idealen nastreven en waar kom jij je bed voor uit'. Ook is er ruimte om zelf met een thema te komen. Deze groep wordt gegeven door een geestelijk verzorger.



Kwaliteit van leven

De dimensie kwaliteit van leven gaat het om welbevinden, geluk beleven, genieten en ervaren van gezondheid. Zit je lekker in je vel, hoe is je balans tussen rust en energie. Bij het aandacht hebben voor deze dimensie kun je werken aan het ervaren rust en balans. Veilig wonen, werken en rond kunnen komen met je geld.

Op de afdeling hebben wij een aanbod waarin je kunt werken aan de dimensie kwaliteit van leven. We zullen een korte uitleg geven over wat de groep inhoudt.

GROEP 'THEMA WONEN EN FINANCIËN'

In deze groep worden de thema's wonen, werk en financiën besproken. Deze groep wordt gegeven door maatschappelijk werk een verpleegkundige. Er is ook ruimte om individueel een gesprek te plannen met de maatschappelijk werk om je te ondersteunen bij je hulpvraag.



Meedoen

De dimensie meedoen gaat het over participatie in de maatschappij. Je kunt dan denken aan je sociale en communicatieve vaardigheden, betekenisvolle relaties, sociale contacten die je hebt, de steun die je ervaart, geaccepteerd worden en voelen, je maatschappelijke betrokkenheid en het hebben van voor jou betekenisvol werk. Bij het aandacht hebben voor deze dimensie kun je werken aan het in kaart brengen van je sociale netwerk en je steunsysteem. Ook kun je werken aan het weer participeren en het meedoen in de maatschappij.

Op de afdeling hebben wij een divers aanbod waarin je kunt werken aan de dimensie meedoen. We zullen je per onderdeel een korte uitleg geven over wat de groep inhoudt.

VOORLICHTING FORSZA

Elke week komt stichting Forsza voorlichting geven op de afdeling. Forsza begeleidt mensen met verslavingsproblematiek. Zij geven tijdens deze groep voorlichting over wat zij doen en waarin een zelfhulpgroep ondersteuning kan bieden tijdens je herstel. Deze voorlichting wordt gegeven door ervaringsdeskundigen van stichting Forsza.

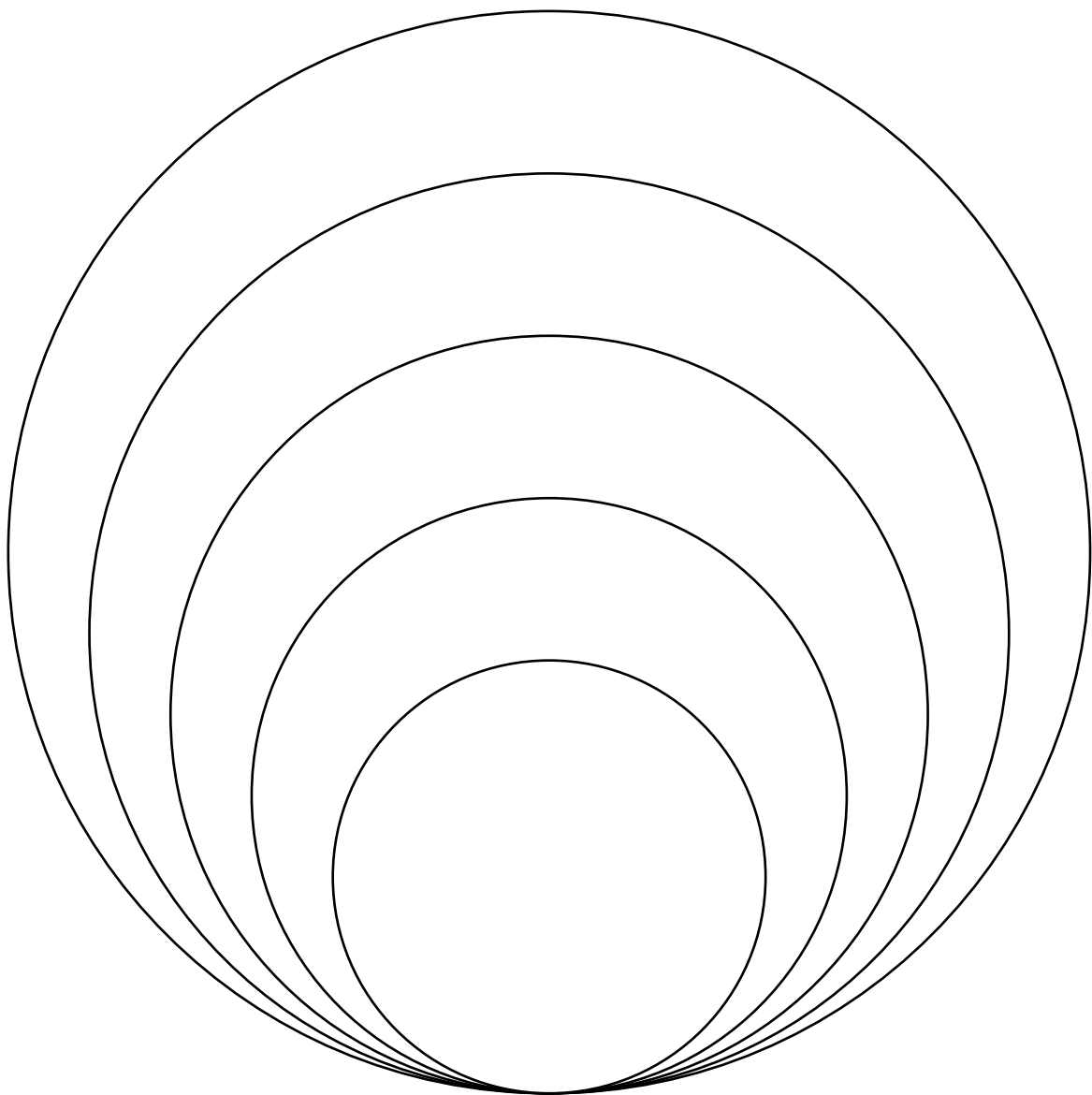
GROEP THEMA 'SOCIAAL NETWERK'

Tijdens deze groep willen we je bewust laten worden van jouw sociale netwerk, hierbij vragen we jou om je persoonlijke netwerkcirkel in te vullen. Tijdens de groep is er aandacht voor hoe jij je netwerk effectief kan inzetten tijdens jouw herstelproces. Wanneer het ontbreekt aan netwerk, kijken we hoe je dit zou kunnen vergroten en hoe jij hieruit jouw steun kan halen. Deze groep wordt gegeven door een verpleegkundige.

Als voorbereiding voor deze groep maak je de opdracht 'sociale netwerkcirkel'

Sociaal netwerkcirkel

Het invullen van een sociaal netwerkcirkel zal je helpen om inzicht te krijgen in jou sociaal netwerk, welke personen belangrijk voor je zijn en welke steun je daaruit ervaart. Ook hulpverleners kun je in je plan opnemen. Het invullen van je sociaal netwerk heeft als doel om hulpbronnen in de omgeving te activeren en je draagkracht te vergroten. We vragen je om het sociaal netwerkcirkel in te vullen, zie figuur 1. Je mag jezelf in de onderste cirkel schrijven waarbij je in elke andere ring van de cirkel je andere naasten kan plaatsen, denk hierbij aan vrienden, familie, collega's, kennissen, burens etc. Plaats de mensen in de cirkel die dichtbij je staan of wat verder van je af staan. Vul daarna het tabel om concreet te maken, wat naasten voor je betekenen en welke rol ze in je leven spelen.



Figuur 1. Sociaal netwerkcirkel

Persoon waar het omgaat:	Groepering: 1. Gezin 2. Werk/school 3. Clubs 4. Hulpverlening/instanties 5. Los/vast vrienden 6. Vrienden 7. Familie 8. overig	Hoelang kennen jullie elkaar:	Hoe vaak zien jullie elkaar: 1. Bijna nooit 2. Enkele keren per jaar 3. Maandelijks 4. Wekelijks 5. Dagelijks	Heb je het gevoel dat je bij hem of haar terecht kan: 1. Bijna nooit 2. Soms 3. Bijna altijd	Beschrijf wat hij of zij voor jou betekent? Welke steun kun je van ze vragen?	Waar zou je graag steun of hulp bij willen? Of welke steun of hulp wil je behouden?
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						



Dagelijks functioneren

De dimensie dagelijks functioneren gaat het over gaat over vaardigheden die je bezit om voor jezelf te zorgen. Je kunt dan denken of je in staat bent om voor jezelf te zorgen. Je grenzen kennen en aangeven. Hoe is je dagstructuur, hoe is je balans hierin. Lukt het je om hulp te vragen. Bij het aandacht hebben voor deze dimensie kun je werken aan het aanleren van vaardigheden om voor jezelf te kunnen zorgen en het leren aangeven van je grenzen.

Op de afdeling hebben wij een divers aanbod waarin je kunt werken aan de dimensie dagelijks functioneren. We zullen je per onderdeel een korte uitleg geven over wat de groep inhoudt.

WEEKOPENING

Op maandag beginnen we de week met een weekopening. We staan stil bij je dag en weekplanning, we kijken samen met je vooruit. We bespreken onder andere waar je komende week aan wilt werken, wat je doelen zijn, welke afspraken je hebt staan. We staan ook stil bij de mensen die op weekendverlof zijn geweest en bespreken hoe het was om een weekend thuis door te brengen, welke leermomenten er geweest zijn. Wat waren moeites maar vooral ook wat waren leuke en fijne momenten. En waarin merk je dat je gegroeid bent of sterker bent geworden? We bespreken hoe je je signaleringsplan hebt kunnen inzetten. Deze groep wordt gegeven door een verpleegkundige.

DAGOPENING

In de groep wordt elke ochtend de dag voorbesproken. De agenda voor de dag wordt doorgenomen. De dag planning wordt doorgenomen. Afspraken worden genoteerd. Er is aandacht voor hoe je nacht is geweest, hoe je je voelt, hoe je daginvulling eruit ziet en of je doelen hebt om aan te werken. Deze groep wordt begeleid door een verpleegkundige.

DAGAFSLUITING

In de groep wordt elke avond de dag nabesproken. Er is aandacht voor de hoe de dag is verlopen. Hoe het met je gaat? Je doelen worden geëvalueerd en de planning voor de avond wordt doorgesproken. Deze groep wordt begeleid door een verpleegkundige.

WEEKENDVOORBESPREKING

De eerste 2 weekenden van je opname verblijf je op de afdeling. We bespreken tijdens deze groep het weekendverlof voor met diegene die ook op de afdeling blijven. Er is aandacht voor hoe het voor je is om het weekend op de afdeling te verblijven, of je plannen hebt voor het weekend of je bezoek verwacht.

In het weekend is er een andere planning met een geplande structuur. De vrije momenten in de dag planning worden gezamenlijk met de groep ingevuld. De taakverdeling voor het weekend is anders als doordeweeks, de taakverdeling wordt ook gezamenlijk ingevuld. Met elkaar wordt er zaterdag en zondag gekookt, met elkaar wordt het menu samengesteld.

In het 3^e weekend van je opname en het 4^e weekend van je opname ga je met verlof. We bespreken tijdens deze groep je weekendverlof voor, ook staan we erbij stil dat je weekenden zonder gebruik er mogelijk anders uit zullen zien dan voor je opname. Ter ondersteuning zou je een weekendplanning kunnen schrijven, dit zou je kunnen helpen om inzicht te krijgen in je daginvulling en de balans tussen ontspanning en inspanning.

PROJECTBEGELEIDING

Tijdens deze groep, zorgen we er met elkaar voor dat onze leefomgeving netjes en hygiënisch is. Samen met je groepsgenoten verdeel je aansluitend aan de dagopening de taken.

TAAKBESPREKING

Aansluitend aan de dag afsluiting wordt in groepsverband op dinsdagavond de takenlijst besproken. De taken van afgelopen week worden geëvalueerd. Ook worden de nieuwe taken voor de aankomende week verdeeld en ingevuld op een nieuw rooster. Dit gebeurt in overleg met elkaar.

Weekendplanning

In het derde weekend van je opname, mag je een zaterdag op verlof. Het vierde weekend van je opname mag je van zaterdag op zondag met verlof.

Wanneer je op weekendverlof gaat, vragen wij je na te denken over een planning:

- Door vooraf na te denken over je weekendinvulling en door dingen te plannen, kom je minder snel voor verrassingen te staan, b.v. voor moeilijke/onveilige situaties.
- Een dag en een weekend buiten de afdeling zijn goede oefensituaties. Je kunt nagaan waar je tegen aanloopt, wat valt je mee of wat valt je tegen? Wat heb je al geleerd of waar wil je nog aan werken tijdens de opname.
- Ook kun je tijdens je verlof oefenen met je signaleringsplan. Mogelijk kun je je signaleringsplan ook bespreken met familie en naasten.

Het is goed te weten dat:

De weekenddag loopt van zaterdagochtend 08.00 uur, tot zaterdagavond 20.00 uur.

Het gehele weekendverlof loopt van zaterdagochtend 08.00 uur t/m zondagavond 20.00 uur.

Je mag altijd bellen met de afdeling om te bespreken hoe het met je gaat of als je ondersteuning nodig hebt, telefoonnummer: 0341-566714.

Datum:

Zaterdag(van 08.00 uur tot 20.00 uur)

Mijn planning ziet er als volgt uit:

Zaterdag:

08.00uur

..... 20.00 u.u.

Datum:

Zaterdag (van 08.00 uur tot 20.00 uur)
Zondag..... (tot 20.00 uur)

Mijn planning ziet er als volgt uit:

Zaterdag:

08.00uur

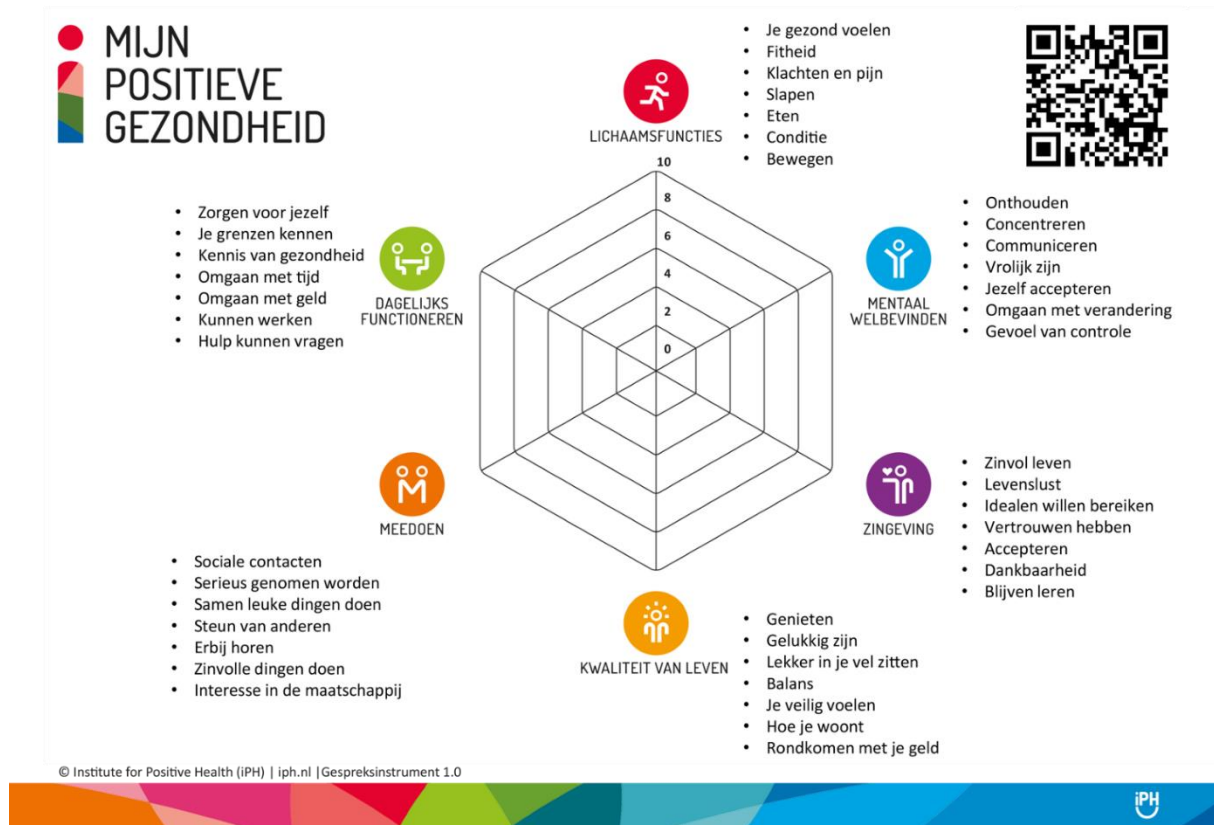
[illegible]

Zondag:

..... 20.00 u

Evaluatie opname Detox

.Je opname binnen de detox is bijna afgerond. De laatste stap is het evalueren van je doelen uit je persoonlijk plan. Welke doelen zijn behaald, welke doelen wil je nog verder aan werken. Sta met je persoonlijk begeleider stil bij hoe er is samengewerkt. Ook vragen we je nogmaals het spinnenweb in te vullen in je eigen account op www.mijnpositievegezondheid.nl om te inzichtelijk te krijgen, hoe je kijkt op je gezondheid op dit moment is.



Je krijgt aan het einde van je detox een evaluatiegesprek met een verpleegkundige. Bespreek met je persoonlijk begeleider je persoonlijk plan en evalueer je doelen.

Daarnaast vul je de ROM, CQ45, Mansa in. Dit is een digitale vragenlijst die inzichtelijk maakt hoe het met je gaat en daarnaast ook een meting is voor de organisatie.

ggz
CENTraal

HIER
BEN
IK

