



PSYCHIATRISCH
CENTRUM
ARIADNE

Traject 'Alcohol- en medicatieafhankelijkheid':

Therapeutisch aanbod.

Auteur
Datum

Kernteam Egidius
02/2018

PSYCHIATRISCH CENTRUM ARIADNE

REYMEERSSTRAAT 13 A • 9340 LEDE • **TEL** +32 (0)53 76 21 11 • **FAX** +32 (0)53 76 21 99 • INFO@PCARIADNE.BE • WWW.PCARIADNE.BE



Broeders van Liefde

De instelling behoort tot de vzw Provinciaal der Broeders van Liefde • Stropstraat 119 • B-9000 Gent
Bankrekeningnummer: BE82 4355 1777 5168 • BIC: KREDBEBB • Ondernemingsnummer: 0406.633.304

1. Inleiding

Graag informeren we je over het volledige therapieaanbod binnen het traject 'Alcohol- en medicatieafhankelijkheid'. We proberen het aanbod steeds te verbeteren waardoor (kleine) aanpassingen ten opzichte van het hieronder omschreven aanbod steeds mogelijk zijn.

2. Groepssessies

2.1. Groepssessie "Fit & Gezond"

Psycho-educatie rond lichamelijke gezondheid, gezonde voeding, gezonde levensstijl.

Doelstelling:

Stimuleren tot een gezonde levensstijl.

2.2. Groepsergo

Moment waarbij je als cliënt kan stilstaan bij je eigen functioneren met specifieke aandacht voor de verslavingsproblematiek. Om dit doel te bereiken wordt gebruik gemaakt van creatieve opdrachten die nadien besproken worden.

Doelstelling:

Komen tot inzicht in eigen functioneren en plaats die verslaving daarbij inneemt.

2.3. Psychotherapeutische groepssessies

Het bespreken van een voorafgaand gekozen thema met aandacht voor de stem van de cliënt.

Doelstelling:

- Leren omgaan met verschillen, luisteren naar elkaar, respectvol spreken in groep,
- relevante thema's verslavingszorg bespreekbaar stellen.

2.4. Psycho educatie in groep

Psycho-educatie rond omgaan met verslaving vanuit het model van Prochaska en Di Clemente, aanbieden van informatie betreffende alcohol gerelateerde sequelen.

Doelstelling:

Motiveren tot abstinentie en terugvalpreventie.

2.5. Workshops

In groep een gekregen opdracht tot een goed einde brengen. De opdracht kan gelinkt worden aan bepaalde gebeurtenissen, aan actualiteit of aan interesse van cliënten (vraaggericht).

Doelstelling:

- sociale vaardigheden stimuleren,
- grenzen verleggen door nieuwe uitdagingen aan te gaan, interesse en betrokkenheid opwekken,
- uiten van gevoelens, zelfconfrontatie met problemen en eigen functioneren, afspraken leren maken, adequaat anticiperen,

3. Atelierwerking

3.1. Industrieel Atelier

Tijdens deze sessie kunnen cliënten deelnemen aan het industrieel werk, met ruimte voor creatieve opdrachten.

Doelstelling:

Bij creatieve opdrachten: het stimuleren van creativiteit.

Bij industrieel werk:

- oefenen van fysieke uithouding,
- leren samenwerken,

- inzicht krijgen in eigen functioneren,
- werkattitudes oefenen in functie van eventuele werkhervatting (stiptheid, tempo, ordelijkheid), structuur aanbieden.

3.2. Creatief Atelier

Verschillende materialen gebruiken als middel om bepaalde doelen te bereiken. Speciale aandacht voor activeren van Korsakov-patiënten (model van Lindenhof).

Doelstelling:

- activeren/stimuleren van flexibiliteit,
- initiatiefnemen, zelfstandigheid, sociale vaardigheden, realiteitszin, zelfinzicht, verantwoordelijkheidszin,
- afremmen van onrealistische ideeën,
- aanleren van coping vaardigheden,
- bevorderen van zelfwaardering en faalangst verminderen (specifiek voor Korsakov patiënten).

3.3. Klei atelier

Creatief omgaan met klei. De techniek wordt gebruikt voor het maken van beelden en objecten.

Doelstelling:

- stimuleren van creativiteit, van doorzettingsvermogen, gevoel van zelfwaarde verhogen,
- leren kijken naar details,
- leren omgaan met frustraties (bij mislukking),
- culturele interesse stimuleren (voorbeelden zoeken in kunstboeken).

3.4. Hout atelier

Komen tot een afgewerkt product in hout waarbij er mogelijkheid is voor de cliënten om te participeren aan de verschillende deelaspecten van de opdracht (plan uittekenen, timmeren, schuren, verven, pyrogravure...). Uitzondering hierop is het gebruik van apparatuur waarvoor enige voorkennis vereist is (paneelzaag, frees...).

Doelstelling:

- zelfwaarde verhogen,

- samenwerken en overleggen,
- omgaan met tegenslagen en aanpassen aan veranderingen,
- mogelijkheid bieden om zowel grof als fijn motorisch te werken,
- aanleren werkhouding,
- inzicht krijgen in eigen functioneren,
- samenwerken en communiceren.

3.5. Kook-atelier

Therapie waar in kleine groepen eten wordt bereid voor het middagmaal. Telkens soep en een hoofdgerecht, soms ook een dessert.

Doelstelling:

- leren om op een georganiseerde manier de verschillende deelstappen uit te voeren om te komen tot een goed eindproduct,
- werken aan een succeservaring,
- aanleren van nieuwe handelingen bij het koken,
- leren samenwerken in groep,
- leren communiceren in groep,
- inzicht krijgen in eigen functioneren,
- structuur aanbieden,
- leren om een planning te maken,
- sociale contacten stimuleren.

4. Sport

4.1. Psychomotore Therapie → idem als zandsport/ beiden behouden?

Groepssporten in zaal zoals badminton, soft tennis, netbal,... groepswandeling.

Doelstelling:

- inwerken op sociale interactie
- zelfvertrouwen stimuleren
- zelfbeheersing verbeteren
- assertiever leren zijn
- verbeteren van motorische mogelijkheden
- motiveren tot meer bewegen

- verhelpen aan een teveel of tekort aan energie.

4.2. Zaalsport → cfr 4.1

Groepssporten in zaal zoals badminton, soft tennis, netbal,... groepswandeling.

Doelstelling:

- inwerken op sociale interactie,
- zelfvertrouwen stimuleren,
- zelfbeheersing verbeteren,
- assertiever leren zijn,
- verbeteren van motorische mogelijkheden,
- motiveren tot meer bewegen,
- verhelpen aan een teveel of tekort aan energie.

4.3. Fitness

Cardiotraining, krachttraining, stabiliteitstraining.

Doelstelling:

- verbeteren van motorische kwaliteiten (kracht, uithouding, lenigheid),
- leren doseren van inspanning,
- motiveren tot meer bewegen.

5. Ontspanning

5.1. Ontspanning- algemeen

Laagdrempelige ontspannende activiteiten zoals gezelschapsspelen, quiz, WII-console, Kubk,....

Doelstelling:

- stimuleren van sociale vaardigheden en assertiviteit,
- leren omgaan met regels en afspraken,
- leren omgaan met frustratie, tot consensus komen,
- stress verminderen,

- concentratie stimuleren.

5.2. Meditatie

Laagdrempelige groepsmeditatie. Aandacht richten aan iets vanzelfsprekend (zoals ademhaling) om andere gedachten te kunnen loslaten. Milde aandacht geven, zonder oordelend te zijn.

5.3. Relaxatie

Opwarmingsoefeningen, ademhalingsoefeningen, autogene training of spierontspanningsoefeningen van Jacobson, suggestieve ontspanningsoefeningen, bodyscan.

Doelstelling:

- ademhalingstechnieken bijbrengen,
- beter leren omgaan met spanning en stress,
- lichaamsbesef bevorderen.

5.4. Tai Chi

Tai Chi is een zachte bewegingsvorm die iedereen kan beoefenen. Tai Chi combineert gestructureerde bewegingen, diepe ademhaling en concentratie. Afhankelijk van de deelnemers kan er opbouwend gewerkt worden.

Doelstelling:

- concentratie verbeteren,
- lichaamsbesef bijbrengen,
- lichamelijke en geestelijke ontspanning bevorderen,
- bevorderen van correcte ademhaling,
- zelfbeeld verhogend werken.

6. Andere activiteiten

6.1. Time Management

Vaardigheidstraining waarbij kennis en technieken beoogd worden die de cliënt kunnen helpen meer verantwoordelijk te worden binnen zijn (vrije)tijdsbesteding. Cliënten laten kennismaken met 't Trefpunt.

Doelstelling:

- inzicht geven betreffende "foute" dagbesteding ten gevolge van verslaving,
- ontwikkelen en verbeteren van sociale vaardigheden,
- streven naar een zinnigere en gezondere kijk op (vrije)tijdsbesteding,
- actievere belangstelling voor zinvolle tijdsbesteding stimuleren om alzo angst en spanning te verminderen.

6.2. Interactieve educatie: alcohol en geheugen

Educatie over de onderdelen en de werking van het brein en over de geheugenfunctie. Info over geheugen bevorderende activiteiten: het nut van deelname aan de 'brainwalk', oefeningen op papier zoals Sudoku ed., het aanleren van Nintendo brain games en brain games op tablet/laptop(Neurocampus.com).

Doelstelling:

Komen tot inzicht over nadelige effecten van middelenmisbruik op de hersenen en het nut van behandeling.

6.3. Cognitieve training

Door middel van oefeningen op maat de cognitieve functies onderhouden en stimuleren.

Doelstelling:

- Stimuleren van aandacht, concentratie, geheugen.
- Bij Korsakov-patiënten speciale aandacht voor: ondersteunen en trainen van executieve functies door middel van dagplanning (compensatietraining: gebruik

van externe hulpmiddelen aanleren zoals agendagebruik en structureren van dagelijkse activiteiten).

6.4. Buitenkans

Verzorgen van dieren, tuinwerk (moestuin, fruituin), ontmoetingsplaats.

Doelstelling:

Toename van:

- zelfvertrouwen,
- gevoel van zelfwaarde,
- empathie,
- socialisatie,
- samenwerking,
- geduld,
- communicatieve vaardigheden,
- motivatie,
- zelfbewustzijn.

Het heel specifieke aanbod van dieren betekent:

- onvoorwaardelijke affectie,
- onmiddellijke affectie en aandacht,
- mogelijkheid om zorg te dragen voor een ander levend wezen,
- metaforen voor interactie en leerprocessen,
- non-verbale interactie,
- een band met de realiteit,
- een manier om zich het verleden te herinneren,
- geen stereotypen of vooroordelen,
- plezier.

6.5. Meta cognitieve training

Per sessie wordt een denkfout behandeld. Na een korte theoretische toelichting wordt er gewerkt met eenvoudige oefeningen om inzicht te verkrijgen in de denkfouten.

Doelstelling:

- op een laagdrempelige manier denkfouten leren detecteren,

- cliënten uitnodigen om kritisch te kijken naar hun manier van omgaan met problemen, deze te veranderen en de training toe te passen in het dagelijks leven.

6.6. Brainwalk

Wandeling van ca. 2 uur waar onderweg 4x gestopt wordt op een rustige plaats om een brein stimulerende oefening te doen. Tevens is er een koffiepauze in t'Evenwicht waar nogmaals een oefening wordt gedaan.

Doelstelling:

Via de lichaamsbeweging

- de bloedsomloop in de hersenen stimuleren
- de zintuigen nieuwe indrukken laten opdoen (aanbieden van prikkels),
- via de oefeningen optimaal het brein stimuleren.

6.7. Ontslagvoorbereiding

Opvolging nazorg. Voorstelling brochure re-integratie in de maatschappij.

Doelstelling:

Zicht geven op het aanbod van diensten na ontslag om de continuïteit van zorg te verzekeren. Heropnames voorkomen of uitstellen.