

Traject Alcohol- en/of Medicatieafhankelijkheid

Therapeutisch aanbod



Auteur Kernteam Vicro 2
Datum 04/2020

1. Inleiding

Graag informeren we je over het volledige therapieaanbod binnen het traject Alcohol- en/of Medicatieafhankelijkheid. Voor elke therapie wordt kort omschreven wat deze precies inhoudt en welke doelstellingen hieraan verbonden zijn.

We proberen het aanbod steeds te verbeteren waardoor aanpassingen ten opzichte van het hieronder omschreven aanbod steeds mogelijk zijn.

2. Psycho-educatieve therapieën

2.1 Psycho-educatie door de verpleegkundigen

Psycho-educatieve sessies rond het omgaan met verslaving vanuit het model van Prochaska en Di Clemente. Informatie betreffende lichamelijke gevolgen van alcohol- en medicatiegebruik wordt aangeboden, verschillende stellingen rond alcohol- en medicatiegebruik worden besproken.

Doelstellingen:

Motiveren tot verandering van alcohol- en/of medicatiegebruik. Informeren over de verschillende aspecten van alcohol- en/of medicatiegebruik en terugvalpreventie.

2.2 Psycho-educatie door de psychologen

Psycho-educatie over de invloed van middelengebruik op de hersenen en het gedrag. Verschillende triggers worden besproken, een voor- en nadelenbalans wordt opgesteld en de eigen veranderdoelstellingen worden bepaald.

Doelstellingen:

Motiveren tot verandering van alcohol- en/of medicatiegebruik. Informeren over verschillende aspecten van alcohol- en/of medicatiegebruik. Inzicht verkrijgen in de eigen risicosituaties, aanleren van adequate copingstrategieën om hiermee om te gaan. Terugvalpreventie

2.3 Educatieve infosessies

Informatieve sessies toegespitst op thema's die rechtstreeks of onrechtstreeks verband houden met een afhankelijkheidsproblematiek (bv zenuwachtigheid, tijdsbesteding, slaap,...).

Doelstellingen:

Adequate, wetenschappelijk gestaafde informatie verschaffen. Cliënten de eigen ervaringen en problemen laten verwoorden en mogelijkheden aanreiken om beter met deze ervaringen en problemen om te gaan.

3. Gesprekstherapieën

3.1 Groepsgesprek

In deze sessies wordt een voorafgaand gekozen thema in groep besproken.

Doelstellingen:

Leren omgaan met verschillen, luisteren naar elkaar, respectvol spreken in groep, relevante thema's i.v.m. verslaving bespreekbaar stellen, bevorderen agency (een stem geven aan de cliënt).

3.2 Groepsergo

Moment waarbij cliënten kunnen stilstaan bij hun eigen functioneren, met specifieke aandacht voor de afhankelijkheidsproblematiek. Om dit doel te bereiken wordt gebruik gemaakt van creatieve opdrachten die nadien in groep besproken worden.

Doelstellingen:

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

3.3 Doelzoekers

Met behulp van een instrument van het Vlaams Patiëntenplatform worden cliënten gestimuleerd om eigen doelstellingen te formuleren.

Doelstelling:

Nadenken over wat belangrijk is in zijn/haar leven en wat levenskwaliteit bezorgt, komen tot het formuleren van concrete levensdoelen, inzicht verkrijgen in het eigen functioneren door na te denken over het verleden, heden en de toekomst.

4. Vaardigheidstraining

4.1 Emotieregulatie

In deze sessies worden de functies van emoties en het 5G-model toegelicht. In groep wordt besproken hoe men met de eigen emoties in verschillende situaties om kan gaan.

Doelstellingen:

Inzicht vergroten in de eigen kwetsbaarheid, emoties en gedrag beter leren reguleren, verantwoordelijkheid m.b.t. eigen gedrag leren inzien, leren inzien dat men onder de meeste omstandigheden keuzemogelijkheden heeft.

4.2 Assertiviteitstraining

In deze sessies wordt bekeken wat assertiviteit precies inhoudt en hoe cliënten omgaan met het stellen van grenzen. Er wordt uitgelegd hoe je op een constructieve manier 'nee' kan zeggen en eigen gewoontes kunnen in vraag gesteld worden. Dit gebeurt aan de hand van verschillende oefeningen.

Doelstellingen:

Cliënten leren stilstaan bij hun manier van omgaan met anderen, hun vaste gewoontes en hun manier van grenzen stellen in verschillende situaties. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen assertief, subassertief en agressief gedrag. Aanleren van nieuwe strategieën om de eigen grenzen aan te geven en een eigen mening te formuleren op een assertieve manier. Daarnaast wordt ook stilgestaan bij de gevolgen hiervan.

4.3 Metacognitieve training

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

Doelstellingen:

Op een laagdrempelige manier denkfouten leren detecteren. Cliënten worden in de training uitgenodigd om kritisch te kijken naar verschillende thema's, waaronder: hun manier van omgaan met problemen, conclusies trekken, inlevingsvermogen, geheugenfouten, attributiestijl en eigenwaarde. Daarna worden ze aangemoedigd de training toe te passen in het dagelijks leven.

4.4 Relaxatie

In deze sessie worden verschillende opwarmingsoefeningen, ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen aangeleerd. Onder andere autogene training of spierontspanningsoefeningen van Jacobson, suggestieve spierontspanningsoefeningen en bodyscan komen aan bod.

Doelstellingen:

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

5. Atelierwerking

5.1 Klei-atelier

Een werkstuk maken in klei: de cliënt kiest zelf zijn werkstuk, het werkstuk wordt opgebouwd in verschillende stadia. Er wordt aandacht en tijd besteed aan de afwerking.

Doelstellingen:

Stimuleren van creativiteit en doorzettingsvermogen, zelfwaardegevoel verhogen, leren kijken naar details, leren omgaan met frustraties (bij mislukking), culturele interesses stimuleren (voorbeelden zoeken in kunstboeken).

5.2 Muziekatelier

Elke deelnemer kan vragen om een muzieknummer te spelen dat voor hem/haar een betekenis heeft of waar hij/zij een herinnering aan heeft. Men is vrij om hier verdere toelichting bij te geven waarom hij/zij voor dit nummer heeft gekozen. Elke sessie staat in het teken van een vooraf bepaald thema.

Doelstellingen:

Intrapersoonlijke processen op gang brengen of bevorderen. Mogelijkheid bieden om gevoelens op een andere manier te uiten. Sociaal contact bevorderen.

5.3 Artistiek atelier

Atelier waar je op een creatieve manier ideeën in een beeld kunt omzetten. Je kan ook steeds vertrekken vanuit een afbeelding van een bestaand kunstwerk dat je aanspreekt en daar je eigen werk van maken. Er is een mogelijkheid om met verschillende soorten technieken te werken: potloodtekening, acrylverf, pasteltekening, aquarel,...

Doelstellingen:

Ontdekken van mogelijkheden binnen tekenen en schilderen. Mogelijkheid geven om gevoelens en gedachten weer te geven op papier. Grenzen verleggen. Aandacht, waarnemen en concentratie verhogen.

5.4 Kookatelier

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

Doelstellingen:

Leren om op een georganiseerde manier de verschillende deelstappen uit te voeren om te komen tot een goed eindproduct (executieve functies). Aanleren van nieuwe handelingen bij het koken. Leren om een planning te maken. Inzicht krijgen in eigen functioneren en werken aan een succeservaring. Leren samenwerken en communiceren in groep en sociale contacten stimuleren.

6. Activerende therapieën

6.1 Actualiteit

De kranten van de voorbije week worden uitgedeeld, iedereen knipt artikels uit die hij/zij belangrijk vindt. Na bespreking wordt er van de artikels een muurkrant gemaakt die op de afdeling in de gang wordt uitgehangen als weekoverzicht.

Doelstellingen:

Stimuleren van het volgen van nieuws en het lezen van kranten om zo connectie te behouden met wat er in de wereld gebeurt. Communicatie bevorderen, stimuleren tot het vormen van een eigen mening en het uitwisselen ervan. Leren respecteren van elkaars mening.

6.2 Reportage

In groep kijken naar een TV-reportage en het bespreken hiervan.

Doelstellingen:

Een bepaald onderwerp bespreekbaar maken. Discussie en reacties stimuleren. Communicatieve vaardigheden trainen, respectvol met elkaar omgaan, elkaar laten uitspreken,.. Meer inzicht krijgen in bepaalde thema's.

6.3 Workshop

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

Doelstellingen:

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, enz. ...

7. Bewegingstherapieën

7.1 Zaal sport

Psychomotore therapie aan de hand van groepssporten zoals badminton, softtennis, netbal,... groepswandeling.

Doelstellingen:

Inwerken op sociale interactie. Zelfvertrouwen stimuleren en zelfbeheersing verbeteren. Assertiever leren zijn. Verbeteren van motorische mogelijkheden en motiveren tot meer bewegen, het verhelpen aan een teveel of tekort aan energie.

7.2 Fitness

(Neuro)motorische revalidatie aan de hand van individuele oefentherapie.

Doelstellingen:

Verbeteren van evenwicht, coördinatie, stabiliteit en kracht.

7.3 Tai Chi

Tai Chi is een zachte bewegingsvorm die iedereen kan beoefenen. Tai Chi combineert gestructureerde bewegingen, diepe ademhaling en concentratie.

Doelstellingen:

Concentratie verbeteren, lichaamsbesef bijbrengen, lichamelijke en geestelijke ontspanning bevorderen, bevorderen van correcte ademhaling, zelfbeeldverhogend werken.

7.4 Brainwalk

Wandeling van ca. 2 uur waar onderweg een aantal keer gestopt wordt op een rustige plaats om een brein stimulerende oefening te doen. Tevens is er een koffiepauze in het ontmoetingscentrum 't Evenwicht waar nogmaals een oefening wordt gedaan. Indien weersomstandigheden het niet toelaten, wordt een vervangactiviteit voorzien (brain games).

Doelstellingen:

Via de lichaamsbeweging de bloedsomloop in de hersenen stimuleren en de zintuigen nieuwe indrukken laten opdoen (aanbieden van prikkels), en via de oefeningen optimaal het brein stimuleren. Sociale contacten stimuleren door kennis te maken met ontmoetingscentrum 't Evenwicht.