



D E S P I E G E L

**Houvast  
bij  
het  
ontwennen**





<b>In 't kort .....</b>	<b>5</b>
<b>Hoe gaan we te werk? .....</b>	<b>7</b>
De opname .....	7
1ste stap .....	8
2de stap .....	9
3de stap .....	10
<b>Samenleven in groep .....</b>	<b>11</b>
<b>Regels .....</b>	<b>12</b>
<b>Hoe ziet je weekdag er uit? .....</b>	<b>14</b>
<b>Vrouwenwerking .....</b>	<b>16</b>
<b>Contacten met familie en vrienden .....</b>	<b>17</b>
<b>Kostprijs .....</b>	<b>20</b>
<b>Wat breng je mee? .....</b>	<b>21</b>

## Vooraf

Je had vandaag je intakegesprek bij het Ontwenningprogramma van De Spiegel. We willen je alvast een beetje houvast geven vooraleer je wordt opgenomen.

Het is belangrijk dat je elke maandag en elke vrijdag, tijdens de kantooruren, even telefoneert naar De Spiegel (016 46 10 18) en aan de stafleden van het Ontwenningprogramma laat weten dat je nog geïnteresseerd bent in een opname. Daardoor blijft je plaats op een (eventuele) wachtlijst behouden. Wanneer er een plaats vrij komt, krijg je een opnameafspraak.



In deze brochure hebben we de belangrijkste informatie bij elkaar gezet.

## In 't kort

Een opname in het Ontwenningsprogramma duurt ongeveer 6 weken. Je verblijft dag en nacht in de leefgroep, ook in het weekend. Gemiddeld zijn er 8 bewoners op de afdeling. Zowel mannen als vrouwen kunnen bij ons worden opgenomen. De leeftijd van de bewonersgroep varieert tussen 18 en 45 jaar.

Het lichamelijk ontwennen staat centraal in de eerste periode van opname. Daarnaast krijg je terug regelmaat en structuur in je dagelijkse leven. Ook leer je jezelf opnieuw kennen zonder druggebruik. Het intens samenleven met je medebewoners is daarbij een belangrijke steun.



Later in het programma bekijken we samen wat je in de toekomst kan helpen om clean te blijven en word je, indien je dit wenst, doorverwezen naar een vervolgbehandeling (ambulante gesprekken, langdurige opname, ...).



# Hoe gaan we te werk?

## De opname

Voor de opname heb je een gesprek met iemand van het team. Tijdens dit gesprek wordt er gepeild naar je motivatie en worden er een aantal praktische afspraken gemaakt. Om een veilige en cleane omgeving te kunnen garanderen, moet iedereen douchen in aanwezigheid van een stafid. Hierna verblijf je een tijdje in een aparte ruimte. Dit is een plaats waar je tot rust kan komen. Er is een slaapgedeelte, maar ook een plaats waar je kan lezen of muziek kan beluisteren. Je krijgt een schriftelijke opdracht als eerste kennismaking met het programma. Wanneer je fysiek voldoende sterk bent en je de opdracht hebt afgewerkt, word je voorgesteld aan de bewonersgroep.



## 1ste stap

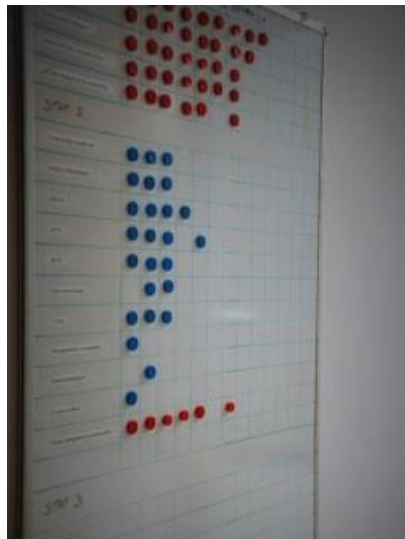
In de 1ste stap zal het accent eerder liggen op het ontwennen. Naast het stoppen met druggebruik krijg je in deze stap de tijd om het programma en je medebewoners te leren kennen. Je krijgt een bewonerspeter of -meter die je wegwijst en steunt bij de opdrachten tijdens deze eerste fase. Deze stap duurt gemiddeld een week.





## 2de stap

De 2de stap duurt het langst. Vanaf dit ogenblik krijg je meer verantwoordelijkheid binnen de leefgroep. Niet alleen in het uitvoeren en opnemen van taken, maar ook in het zorg dragen voor anderen en voor jezelf. Op deze manier leer je jezelf 'opnieuw' kennen. Het is voor velen een lange tijd geleden dat ze nog volledig clean zijn geweest. Je leert omgaan met druk en je eigen frustraties, je leert opnieuw naar jezelf kijken door het samenleven in groep. Via de opdrachten in deze fase moet je meer en meer stilstaan bij wie je bent en bij gebeurtenissen uit je verleden. Het doel hiervan is om zicht te krijgen op wat er buiten misloopt en welke hulp je na dit programma mogelijk nodig hebt. Tijdens deze fase krijg je ook meer individuele ondersteuning van de staf en krijg je ook advies voor een verdere behandeling. Deze stap duurt ongeveer 4 weken.



### 3de stap

Tijdens de 3de stap ligt de focus vooral op het afronden van je verblijf. Je hebt nagedacht over je druggebruik en je hebt een keuze gemaakt voor de nabije toekomst. Het programma verlaten betekent ook dat je afscheid neemt van je medebewoners. Deze stap duurt ongeveer een week.



## Samenleven in groep

De nadruk van het programma ligt op het samenleven in groep. Samenleven met anderen kan niet zonder duidelijke regels en een goede taakverdeling. Hoe langer je in het programma bent, hoe meer verantwoordelijkheid je krijgt. Zo zal je bijvoorbeeld in het begin van het programma helpen in de keuken. Na verloop van tijd zal je meer leiding krijgen in het organiseren van de taken in de keuken. Hierbij wordt er rekening gehouden met ieders mogelijkheden en talenten. Ook in het zorg dragen voor elkaar krijg je meer en meer een voorbeeldfunctie.



# Regels

Regels zijn een noodzaak om het samenleven aangenaam en veilig te laten verlopen. We maken een onderscheid tussen basisregels en leefregels.

Er zijn 4 **basisregels**:

1. geen gebruik in huis;
2. geen seksuele contacten of relaties;
3. geen agressie of dreigen met geweld tegen jezelf, een ander of op materiaal;
4. niet systematisch het programma ondermijnen of boycotten.

Deze regels zijn er om een veilig klimaat te creëren. Bij het overtreden van deze regels kan je een sanctie krijgen of geschorst worden voor een bepaalde periode. De duur van de sanctie of schorsing hangt samen met de ernst van de overtreding.



Daarnaast zijn er **leefregels** in het programma. Die moeten het samenleven bevorderen. Deze worden tijdens je opname duidelijk.

Elke bewoner heeft zijn specifieke taak en verantwoordelijkheid binnen de leefgroep. Dit betekent dat de ene bewoner meer en/of andere verantwoordelijkheden heeft dan de andere. Deze structuur wordt regelmatig aangepast zodat iedereen kan experimenteren met leiding nemen, gezag aanvaarden, nieuwe bewoners wegwijs maken, ...



Het dagprogramma is goed gevuld. Er wordt verwacht dat je aan alle activiteiten deelneemt. In de voormiddag zijn er vooral groepsgesprekken, aansluitend gevolgd door werkmomenten (onderhoud van de leefruimtes en voorbereiden van de maaltijd). Activiteiten in de namiddag variëren: individuele werktijd, seminars, het voorbereiden van de weekendactiviteiten. Dagelijks wordt er in de late namiddag gesport.

De staf is altijd aanwezig om de activiteiten te begeleiden. Als je het moeilijk hebt kan je altijd op hen beroep doen voor een gesprek.

## Hoe ziet je weekdag er uit?



- 07.20 u.** opstaan, tijd voor persoonlijke hygiëne en ontbijt
- 08.40 u.** start van de dag met een ochtendbijeenkomst
- 09.30 u.** groepstherapie
- 11.00 u.** huishoudelijk werk en koken
- 12.40 u.** middagmaal
- 14.00 u.** gevarieerd aanbod: informatieve sessies, planning van de weekendactiviteiten of ruimte voor individuele werktijd.
- 16.00 u.** sport
- 18.20 u.** avondmaaltijd
- 20.15 u.** avondpraatje, waarin iedereen zijn dag overloopt, daarna vrije tijd
- 23.00 u.** slapen

Doorheen de dag zijn er meerdere pauzemomenten voorzien.



In het weekend is er meer ruimte voor vrije tijd en ontspanningsactiviteiten die door de bewonersgroep worden gepland. Ook activiteiten zoals een namiddag bowlen of zwemmen zijn mogelijk. Er zijn wel budgettaire beperkingen. Net zoals tijdens de week, gebeurt ook tijdens het weekend alles met heel de bewonersgroep samen en is er steeds een staf lid aanwezig.

# Vrouwenwerking

Als je kiest voor een opname in De Spiegel, dan kom je vaak in een heterogene groep terecht, waarbij vrouwen een minderheid vormen. We besteden daarom extra aandacht en zorg aan specifieke thema's, verbonden aan het vrouwelijke of het mannelijke geslacht.

Wekelijks is er een apart therapiemoment voorzien, waar je thema's kan bespreken, die je liever niet met medebewoners van het andere geslacht bespreekt.

Voor de vrouwen is er wekelijks een activiteit samen met de vrouwen van de Therapeutische Gemeenschap (TG). Dit kan een creatieve activiteit zijn of een seminarie over een typisch vrouwenthema.



De infrastructuur is aangepast zodat iedereen voldoende privacy heeft.



# Contacten met familie en vrienden

Wie in het Ontwenningsprogramma wordt opgenomen laat niet alleen zijn vertrouwde omgeving achter maar neemt ook tijdelijk afscheid van familie, partner, goede vrienden en soms kinderen. Een residentiële opname is vaak een ingrijpende verandering in het leven van alle betrokkenen. Dikwijls hebben de relaties met geliefden heel wat te lijden gehad onder de problemen die een drugverslaving met zich meebrengt en biedt een opname aan iedereen de kans om even op adem te komen zodat werken aan herstel mogelijk is. Terwijl voor sommige families deze *time-outperiode* een welgekomen verademing is, is voor anderen vooral de scheiding zwaar en weegt het gemis.

Afspraken over het contact met de buitenwereld als je in het programma bent opgenomen:

- **Contactblok**

De eerste 3 dagen van je opname heb je geen contact met de buitenwereld. Ontwennen en het wennen aan het programma staan dan centraal. Je familie kan wel met het team bellen om te vragen hoe het met je gaat.

- **Telefoons**

Je mag 3 telefoontjes per week doen van elk maximum 10 minuten. In overleg met het team wordt bekeken naar wie je belt (er wordt de voorkeur gegeven aan familie, partner, ...). Bij deze telefoons is telkens iemand van het team aanwezig. Zelf kan je tijdens je opname geen telefoons ontvangen. Als je kinderen hebt krijg je 1 extra telefoon per week om met hen te bellen.

- **Schrijven en mailen**

Je mag onbeperkt brieven ontvangen. De brieven die je ontvangt open je in het bijzijn van een staflid zonder dat ze door de staf worden gelezen. Dit openen doen we uit veiligheidsoverwegingen zodat er geen ongewenste dingen in huis worden gesmokkeld.



Je kan e-mails ontvangen en laten versturen via het volgende e-mailadres: [ontwenning.team@despiegel.org](mailto:ontwenning.team@despiegel.org). Je hebt als bewoner zelf geen toegang tot het internet. De mails die je krijgt print het team voor je uit, waardoor we je geen absoluut briefgeheim kunnen garanderen wat betreft de digitale post.

- **Bezoek**

Eén keer per week kan je op een weekdag (niet in het weekend) een bezoek plannen. Dit kan zowel overdag als 's avonds op de voorziene uren. Het gaat om een *gezinsgesprek* dat 45 minuten duurt en waarbij steeds een begeleider aanwezig is. De begeleider is aanwezig om daar waar nodig te ondersteunen en uitleg te geven. Net zoals bij de telefoons nodig je mensen uit in overleg met het team. Je kan maximaal 5 personen uitnodigen per gesprek.



- Als je **kinderen** hebt, is het belangrijk dat je ook tijdens je opname contact met hen hebt. Een keer per week, kan je je kinderen uitnodigen voor een extra *kindbezoek*, naast het gewone gezinsgesprek. Dit is een bezoek waarbij het contact met je kind(eren) centraal staat. Je kan gedurende een uur alleen zijn met je kind(eren). Er is wel steeds een stafid in de buurt.

## *Kostprijs*

Het grootste gedeelte van je verblijf wordt betaald door het ziekenfonds. Je betaalt enkel het wettelijke remgeld dat afhangt van je verzekeringsstatuut (loontrekkende, persoon ten laste, invalide, ...). Dat bedrag schommelt tussen € 150 en € 500 per maand.

Bijkomende kosten zijn: een bezoek aan de tandarts of een andere gespecialiseerde medische verzorging, aankoop van tabak of postzegels en telefoons.

Bij opname wordt hiervoor een waarborgsom gevraagd van € 120.

# Wat breng je mee?

- Geldige identiteitskaart;
- bankkaart;
- € 120 voorschot (indien mogelijk);
- eventueel trein- en/ of busabonnement.

Kledij met een maximum van:

- 2 jassen;
- 15 T-shirts of hemden;
- 7 truien;
- 8 broeken of rokken;
- zwembroek of zwempak, badmuts;
- sportkledij (3 trainingsbroeken, 2 trainingsvestjes, 4 sport T-shirts, sportschoenen);
- 15 paar kousen;
- 10 onderbroeken, 5 bh's;
- 2 pyjama's;
- 2 paar schoenen;
- 1 paar pantoffels;
- eventueel: muts, handschoenen, sjaal, pet, broeksriem, zonnebril, zakdoeken.

Hygiëneproducten:

- tandpasta en tandenborstel;
- shampoo, eventueel conditioner;
- zeep of douchegel;
- deodorant;
- kam en/ of haarborstel;
- haargel;
- parfum;
- persoonlijke verzorging o.a.: bodylotion, gezichtscreme, ...;

- voor de mannen: Scheermesjes en scheerschuim of een scheerapparaat, aftershave en eventueel tondeuse of baard-trimmer;
- voor de vrouwen: Maandverband en/of tampons, make-up: enkel mascara, eyeliner, fond de teint, ontschminker, eventueel een haardroger en/of stijltang, scheermesjes of lady-shave en eventueel juwelen;
- sigaretten en/ of tabak in gesloten verpakking;
- eventueel uurwerk;
- eigen literatuur: eventueel een boek maar geen tijdschrift;
- persoonlijke foto's;
- je sociale administratie;
- eventueel een knuffel;
- enkel je voorgeschreven medicatie.

Wat breng je niet mee bij opname:

- lakens en dekbed;
- dure kledij;
- handdoeken en washandjes;
- postzegels, enveloppen;
- schrijfgierief;
- waardevolle spullen zoals dure juwelen, cd's, mp3-speler;
- voeding en/of frisdrank;
- eigen vervoermiddelen (auto, fiets, brommer, ...).

Tot binnenkort



## Contactgegevens



D E S P I E G E L

Ontwenningprogramma

Pellenbergstraat 160

3010 Kessel-Lo

☎ 016 46 10 18

☎ 016 46 40 15

[ontwenning.team@despiegel.org](mailto:ontwenning.team@despiegel.org)

[www.despiegel.org](http://www.despiegel.org)