



[DeSleutel]

MENSEN KANSEN GROEIEN

Tussenhuiswerking

TGG De Sleutel Gent

infobrochure

Inhoud

Welkom | 1

Visie | 4

Aanbod | 5

Werking | 7

1. Levensstijl | 10

2. Peerwerking | 12

3. Veiligheid/clean leven | 13

4. Welzijn | 14



Welkom in het Tussenhuis

Je hebt al een hele tijd geleden gekozen voor een clean leven en je blijft daarvoor kiezen?

Je ging tijdens je programma in de therapeutische gemeenschap al hard aan de slag met jezelf, je leerde jezelf daarbij beter en beter kennen en hebt zin hierin verder te groeien en te ontdekken?

Je hebt al de kracht en de uitdaging van de peerwerking ervaren en blijft dit als een meerwaarde zien waar je graag deel van uitmaakt en toe bijdraagt?

Je voelt je klaar voor een volgende grote stap richting meer vrijheid en re-integratie in de samenleving?

Je weet dat je al heel wat leerde en dat er je tegelijk nog uitdagingen te wachten staan?

Je kijkt uit naar meer vrijheid en beseft tegelijk dat je nog wel een veilig kader met duidelijke afspraken zal nodig hebben tijdens de volgende stap?

Je verlangt ook de komende periode naar individuele ondersteuning én begeleiding in groep?

Dan is onze tussenhuiswerking helemaal iets voor jou!

Visie

Wij geloven sterk dat een traject in het Tussenhuis jouw toekomst kan versterken. Hier kan je thuishkomen en oefenen met de uitdagingen van opnieuw een plaats te vinden in de samenleving.

Dat kan enkel als we dit samen doen. Je neemt daarin je eigen verantwoordelijkheid voor jouw persoonlijk traject. Daarnaast nemen jullie verantwoordelijkheid tegenover elkaar als peers, betrokken lotgenoten. En tot slot werk je hierin samen mét de begeleiding. Jij alleen kan het, maar je kan het niet alleen. Jij mag rekenen op onze begeleiding maar wij zullen het niet voor jou doen. Wel zullen wij hierin naast je staan.

Om jou zo goed mogelijk te ondersteunen werken wij met 4 belangrijke pijlers waarmee we steeds opnieuw rekening houden doorheen jouw traject.

Jouw levensstijl, de peerwerking, een clean leven en jouw welzijn zijn basiswaarden waarop we steeds terugvallen en waaraan we veel belang hechten. Wij zijn ervan overtuigd dat wanneer deze pijlers in balans zijn, dit ten voordele is van jouw toekomst. Het is dan ook belangrijk dat je op zoek gaat hoe je deze pijlers in jouw leven stabiel houdt.

Verder in deze brochure wordt elke pijler meer toegelicht.

Aanbod

GROEPSPROGRAMMA

Wekelijks vinden er 2 groepen plaats, het Tussenhuis-moment op maandagavond en de Zelfzorggroep op woensdag voormiddag. Verder focussen we ons op de peerwerking & de groepsdynamiek in huis. We bespreken de verschillende aspecten van samen leven en samen wonen.

INDIVIDUELE OPVOLGING

Je bespreekt de stand van zaken op de verschillende levensdomeinen in individuele gesprekken met jouw persoonlijke TH-begeleider. Je bepaalt de frequentie van deze gesprekken samen met jouw begeleider. Een handelplan vormt de kapstok om met verschillende thema's aan de slag te gaan.

NETWERKOVERLEG (NWO)

In een Netwerkoeverleg zetten we de verschillende partners die instaan voor jouw omkadering en jouw context samen aan tafel, dit zijn zowel mensen uit jouw hulpverleningsnetwerk als uit jouw persoonlijk netwerk.

Op belangrijke overgangsmomenten plan je samen met je begeleiding een netwerkoeverleg:

- rond je overgang van TG naar het tussenhuis
- rond de overgang naar het alleen wonen
- rond je graduatie
- indien nodig ook op een ander belangrijk moment in jouw traject

ALLEENWONERS FASE - SAMEN STERKER IN HET ALLEEN ZIJN

De Alleenwonersgroep is een initiatief voor ex-TH'ers die na het afronden van het éénjarige TGG-tussenhuisprogramma de stap zetten naar zelfstandig wonen. Hoewel dit een mijlpaal is in hun herstelproces, weten zij als geen ander dat deze fase ook nieuwe uitdagingen met zich meebrengt. Daarom komen zij in de eerste maanden na hun verhuizing twee keer per maand samen om hun ervaringen te delen en elkaar te blijven ondersteunen. Na twee maanden wordt de verwachting teruggeschoefd naar 1 x per maand.

Deze bijeenkomsten zijn meer dan een praatgroep. Ze vormen een veilige ruimte waar openheid, eerlijkheid en wederzijds respect centraal staan. De deelnemers geven elkaar eerlijke feedback, houden elkaar scherp en spiegelen gedrag waar nodig – niet vanuit oordeel, maar vanuit herkenning en betrokkenheid. Op die manier helpen zij elkaar om niet terug te vallen in oud gedrag, maar koers te houden richting een stabiel, clean en zelfstandig leven.

De kracht van de Alleenwonersgroep zit in het samenzijn: ieder woont alleen, maar niemand staat er alleen voor.



Werking

Hoewel het Tussenhuis het logische vervolg is van een TG-programma, blijft de overstap een keuze die je bewust maakt. Verblijven in het Tussenhuis is geen vanzelfsprekendheid en vraagt een voortgezet engagement. Wanneer je intekent voor het Tussenhuis, ga je akkoord met een aantal huisregels en afspraken. Je onderschrijft ook bovenstaande visie op het leven en je zet je dagdagelijks in om een clean leven voor jezelf en je huisgenoten maximaal mogelijk te maken. Dit document dient om je goed te informeren zodat jij die keuze kan maken.

In ons Tussenhuis bieden wij jullie 1 jaar een clean en veilig huis aan. Dit is ook de periode die nodig is om nadien met genoeg vertrouwen de stappen te zetten naar het alleen wonen. In de loop van jouw traject zal de begeleiding en controle afnemen en zal je eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid toenemen. Het Tussenhuisprogramma kan je indelen in drie belangrijke periodes.

Tijdens een eerste **landingsperiode** gaat het vooral over landen, thuiskomen, je plekje vinden en nieuwe stabiliteit vinden in je leven, je werk, je vrije tijd, je financiën, enz. In deze periode ben je nog niet bezig met het zoeken van een eigen woonst of van een voltijdse tewerkstelling. Jouw focus ligt op het 'wortelen' hier en nu.

Daarna volgt een **periode van stabiliteit** waarin het vasthouden maar ook het verder uitbouwen en ontplooien van jouw nieuwe leven centraal staat.

Op het einde van jouw verblijf in het Tussenhuis richt je jouw blik in een **uitvliegperiode** meer en meer op de toekomst, op wat je na het Tussenhuis wil en hoe je je hierop voorbereidt, hier zal je gaandeweg meer en meer zelfredzaamheid ontwikkelen.

We maken een onderscheid tussen verwachtingen en principes:



De verwachtingen, hierover kunnen we niet onderhandelen, dit zijn voorwaarden om deel te kunnen uitmaken van de tussenhuiswerking. Het tussenhuis is niet gewoon een tijdelijke woonst, wel een vervolgzorg aanbod. Deze minimale verwachtingen gaan over jouw engagement voor jezelf, voor elkaar in jullie hersteltraject én vinden wij essentieel om een veilig huis te creëren voor jou en je medebewoners.







De principes: om jullie kansen op herstel en het uitbouwen van een clean leven zo groot mogelijk te maken, zijn dit leidraden waarover we het regelmatig gaan hebben. Als je “ja” zegt tegen het tussenhuis, dan zeg je ook “ja” tegen dat je mee deze richting uit wil gaan. Het verschil met de verwachtingen is dat ze richting geven, dat er meer ruimte is voor jou om te bekijken hoe jij dit wil invullen en wat je hierin nodig hebt en wil onderzoeken.



Vrijheid groeit waar
je los laat en opnieuw
begint.

DE VERWACHTINGEN

LEVENSTIJL	
	<ul style="list-style-type: none">- Aanwezigheid<ul style="list-style-type: none">● bij groepen (ma avond en woe vm)● bij geplande gesprekken● deel uitmaken van het programma- Dagbesteding<ul style="list-style-type: none">● minimaal 3 volle dagen● regelmatige vrije tijds besteding- Financiën<ul style="list-style-type: none">● transparantie – check met rekeninguittreksels- Geen gamen en energydrinks
PEERWERKING	
	<ul style="list-style-type: none">- Verantwoorde betrokkenheid (verantwoordelijkheid naar elkaar toe – elkaar de spiegel voorhouden)- Verbinding, samen tijd doorbrengen- Respect
CLEAN LEVEN/VEILIGHEID	
	<ul style="list-style-type: none">- Geen gebruik van drugs, alcohol & niet voorgeschreven medicatie- Geen illegale activiteiten- Geen verbale of fysieke agressie- Urinecontroles- Cleane contacten
WELZIJN	
	<ul style="list-style-type: none">- Psychiatrisch consult: In samenspraak met de psychiater plan je regelmatig een consult- Huisarts- Medicatie- Ambulante begeleiding

1. Levensstijl



DE VERWACHTINGEN

Je bent **aanwezig** op de geplande groepen (op maandagavond en woensdagvoormiddag). Als er een gesprek gepland werd met je begeleider, dan kom je die afspraak na. Daarnaast ben je ook voldoende aanwezig in het tussenhuis om deel uit te maken van het programma.

We weten dat het bij herstel van een verslaving belangrijk is om terug aan te haken in de samenleving, je nuttig te voelen en sociale contacten te hebben. Daarbij is het dus ook een verwachting dat je minimum **drie dagen per week een zinvolle dagbesteding** hebt (maatwerkbedrijf, werk, vrijwilligerswerk, opleiding,...) én dat je ook naast je werk een **regelmatige vrijetijdsbesteding** hebt (een vereniging, zelfhulpgroep, activiteiten waar je aan deelneemt, regelmatige sociale contacten buitenshuis,...)

Bewust leren omgaan met je **financiën** speelt ook een grote rol in het uitbouwen van een clean leven. Om je hierbij te helpen verwachten we daarin dat de keuzes die je hierin maakt kunnen worden besproken en dat je **transparant** bent (bv. Je rekeninguittreksels deelt met de begeleiding) wanneer hiernaar wordt gevraagd.



“

Vrije tijd wordt krachtig als je hem deelt.



DE PRINCIPES

Je bent voldoende aanwezig in het tussenhuis, het is jouw thuis en jouw uitvalsbasis. Dit betekent dat je **minimum 5 nachten per week** thuis slaapt en dat je jouw steentje bijdraagt aan het **huishouden**.

Qua levensstijl maak je keuzes die jou dichter bij een clean leven brengen en verder van hoge risico situaties en herval brengen. Hierbij denken we aan **zelfzorg**: gezonde voeding, lichaamsbeweging maar ook niet overdreven sporten, je draagt zorg voor een gezond slaappatroon. Nachtwerk houdt heel wat risico's in, dus je werkt overdag. Je zoekt een gezond evenwicht in de tijd die je besteedt aan je **smartphone gebruik & sociale media platformen**. **Gamen**, Spelconsoles/Game PC's (vb. Playstation, etc ..) zijn **verboden in het TH**.

Je onderhoudt gezonde **sociale contacten**.

Ook je **financiën** kunnen een belangrijke rol spelen in dichter of verder van herval staan. Je leert verder op een gezonde manier met je geld omgaan, je leert hierin bewuste keuzes maken. Je maakt zelf een maandbudget op en bespreekt dit met de begeleiding. We verwachten hierin ook transparantie, wat betekent dat we geregeld samen je rekeninguittreksels bekijken om te bespreken hoe je erin slaagt op een gezonde manier geld uit te geven.

2. Peerwerking



DE VERWACHTINGEN

Peerwerking is deel van de kracht van een tussenhuisprogramma. Dit werkt als iedereen daar zijn steentje toe bijdraagt. We denken daarbij aan **verantwoorde betrokkenheid**. Je neemt de verantwoordelijkheid naar elkaar toe om bij te sturen en te ondersteunen waar nodig en elkaar een spiegel voor te houden. Je gaat op een **respectvolle** manier met elkaar om en je zorgt voor voldoende **verbinding**, dat betekent dat je samen tijd doorbrengt en dat je weet hoe het gaat met je peers.



DE PRINCIPES

Een goeie peerwerking maken jullie samen mogelijk. Je doet eens samen een **uitstap of activiteit**, je bent ook geregeld samen thuis. Je draagt bij tot de sfeer van **vertrouwen**, dat betekent dat je bijvoorbeeld wat in de groepen wordt gedeeld niet verder vertelt. Je spreekt elkaar aan waar nodig, je geeft **feedback** in de groepen. Je zorgt mee voor een aangename **sfeer en cultuur** van peer-schap. Je toont interesse in elkaar en bent **betrokken**, dat betekent dat jullie van elkaar weten waar jullie mee bezig zijn, wat je zoal doet, hoe het met je gaat,... Je bent **rolmodel** voor elkaar, maar ook voor de bewoners van de TG.

3. Veiligheid/clean leven



DE VERWACHTINGEN

Je zorgt mee voor een veilig huis. Er is **geen plek voor verbale of fysieke agressie**. Er komt geen alcohol, drugs of niet-voorgeschreven verslavende medicatie binnen, noch ben jijzelf of iemand van je bezoekers onder invloed. Om mee een **clean huis** te waarborgen voor jezelf en je medebewoners werk je mee aan **urinecontroles** wanneer dat wordt gevraagd. Je bouwt geen **sociale relaties** uit met gebruikers of mensen waarvan je weet dat ze jou dichter bij het gebruik brengen. Je houdt je niet bezig met **illegale activiteiten**.



DE PRINCIPES

Je wil kiezen voor een leven vanuit “**right living**”. Dat betekent niet alleen een clean leven, maar is veel ruimer. Je maakt keuzes vanuit warme normen en waarden voor wat goed/juist is, ook als dat niet wordt gecontroleerd.

Je bespreekt je eventuele **craving** en wat je leerde over jezelf in je **hervalketen** neem je nu verder mee in de praktijk: hoge risicosituaties, alarmsignalen, functies van gebruik,... daar word je je verder bewust van en je bent bereid hiernaar te kijken en dit blijvend te bespreken.

4. Welzijn



DE VERWACHTINGEN

Psychiater, in samenspraak plan je regelmatig een consult. Je volgt de afspraken die je maakte met de psychiater en huisarts wat betreft je voorgeschreven **medicatie**. Deze medicatie bewaar je altijd in een afgesloten kluis op je kamer. Je draagt zorg voor jezelf door waar nodig, op tijd, naar de **huisarts** te gaan.

Je behoudt regelmatige **therapeutische gesprekken**, bijvoorbeeld in het ambulantly centrum.



DE PRINCIPES

Je bent je bewust van wat jij nodig hebt om je goed in je vel te voelen, om zorg te dragen voor je **psychische gezondheid**. Je hebt jezelf hierin al wat leren kennen en waar nodig ga je hierin verder op zoek. Als je weet wat jouw psychische noden, sterktes en valkuilen en draagkracht zijn, maak je dit bespreekbaar en zoek je hoe je jouw nieuw leven hier zo goed mogelijk op kan afstemmen.

Als je een **noodplan of signaleringsplan** hebt voor jou specifieke psychische noden (bv suïcidaliteit), dan gebruik en bespreek je wat je daarin hebt opgesteld.

We verwachten dus ook dat je jouw gedachten en ervaringen met bovenstaande topics open en spontaan deelt met jouw peers en de begeleiding.



Tussenhuis is een onderdeel van de werking van de
Therapeutische Gemeenschap voor dubbeldiagnose

Jozef Guislainstraat 43a
9000 Gent

Contact

0490 58.64.64 of 0471 70 10 61

info.tgg@desleutel.broedersvanliefde.be

