

Keuzekaart Alcoholproblematiek | Je leven vormgeven buiten de behandeling

Wanneer je sterk minder alcohol gebruikt of gestopt bent met het gebruiken van alcohol, zul je ook weer verder willen gaan met je eigen toekomst. Er bestaan diverse ondersteunende mogelijkheden, die je helpen met je herstel op allerlei levensgebieden.

Hulpmiddel→	Dagbesteding	Wellness Recovery Action Plan (WRAP)	Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB)	Individuele plaatsing en steun (IPS)
Wat houdt het in?	Dagbesteding biedt structuur en geeft zelfvertrouwen. Je doet op een vast moment activiteiten die bij je passen en die zorgen voor rust of vertrouwen in je eigen kunnen. Er bestaan ook vormen van dagbesteding waarbij je een vak kunt leren. Het voorkomt dat je thuis op de bank blijft zitten en verder wegzakt in je problemen.	Een WRAP maak je als onderdeel van je herstelproces. Ziekte en problemen worden niet ontkend, maar in een ander licht geplaatst. Werken aan individueel herstel en eigen regie gebeurt aan de hand van vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.	IRB ondersteunt je om naar tevredenheid mee te doen in de maatschappij. Denk daarbij aan wonen, werken, dag- en vrijetijdsbesteding, leren en sociale contacten hebben. Het gaat daarbij om het maken van je eigen keuzes met zo min mogelijk professionele hulp. Wat wanneer gebeurt, hangt van jezelf af: je stelt zelf prioriteiten in wat je wilt bereiken.	IPS is een methode die je helpt bij het krijgen van een betaalde baan of om terug te keren naar school of een studie. Je krijgt wanneer nodig langdurige begeleiding vanuit de ggz door een IPS-trajectbegeleider. Jij en jouw werkgever of studiebegeleider worden in de nieuwe situatie extra gecoacht en begeleid als daar behoefte aan is.
Wanneer wordt het ingezet?	Dagbesteding kan worden ingezet wanneer je in behandeling bent of chronische zorg nodig hebt. Je kunt ook aan dagbesteding denken wanneer je de stap van verblijf in een kliniek naar thuis zijn te groot vindt.	Een WRAP is tijdens je gehele herstelperiode nuttig. Vooral als je minder afhankelijk wilt zijn van zorg, kan het je goed helpen. Je maakt jouw WRAP in een stabiele situatie.	IRB kan starten zodra je in een "stabiele" fase zit. IRB helpt je om weer mee te doen in de maatschappij.	Als je als volwassene een IPS-traject wilt gaan doen, moet je arbeidsongeschikt zijn verklaard. Mogelijke werkgevers worden geïnformeerd en begeleid bij je integratie. Er worden afspraken op maat gemaakt om je de kans te geven om te groeien.
Waarmee kan het me helpen?	Het kan je helpen om je herstel en de overgang naar zelfstandig wonen of werken gemakkelijker te maken. Dagbesteding is een steun om de moeilijke momenten door te komen. Het kan je ook rust en zelfvertrouwen bieden.	Het plan geeft je antwoord op de vraag: wat heb je nodig, van wie en op welk moment, zodat je je weer goed of beter gaat voelen? Door in groepsverband te werken aan je actieplannen, wissel je ideeën uit en vind je herkenning. Daardoor ontdek je weer wat je zelf kunt en weet.	IRB helpt je om inzicht te krijgen in jouw eigen toekomstwensen en bewust keuzes te maken. Je leert belangrijke vaardigheden als contacten leggen en hulp invoeren wanneer dat nodig is.	IPS kan je helpen een betaalde baan te krijgen of een studie of school (weer) op te pakken. Je gaat de mogelijkheden verkennen en maakt een arbeidsprofiel of een studieplan.
Waar kan ik last van krijgen?	Soms bestaat dagbesteding uit productie-activiteiten en kan de druk hiervan te zwaar voor je zijn. Dezelfde bezigheid dag na dag uitvoeren kan voor sommigen juist ook te saai zijn.	Als jouw toestand te ontwrichtend is om in een groep te werken, is het beter om de ontwikkeling van de WRAP uit te stellen. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kan het lastig zijn een WRAP bijeenkomst te volgen.	De doelen die je wilt uitwerken moeten echt van jezelf zijn. IRB is niet geschikt om aan de slag te gaan met doelen of behoeften van anderen (zoals bijv. naasten of werkgevers).	IPS is niet geschikt voor mensen die de druk van een betaalde baan nog niet aankunnen of in een ander re-integratietraject zitten. Daarnaast zijn de IPS-mogelijkheden wat minder beschikbaar dan vroeger.
Wat kan ik verwachten?	Wanneer je opgenomen bent in een kliniek of woont op een klinisch terrein, bespreek je met je vaste begeleider welke dagbesteding bij je past. Voor mensen buiten de kliniek bestaan er plekken in de gemeente waar je naartoe kunt.	In acht bijeenkomsten van 2,5 uur maak je samen met twee ervaringsdeskundige groepsleiders een begin met je eigen WRAP. Je werkt dit thuis verder uit. Eventueel kan een WRAP-begeleider je ook apart ondersteunen bij het maken van een WRAP.	De IRB-begeleider is erin gespecialiseerd om je te ondersteunen bij het realiseren van jouw wensen. Dit gebeurt in drie fasen: 1. Samen uitzoeken wat je wilt bereiken en welke begeleiding je daarbij nodig hebt. 2. Samen plannen wat en wie je wanneer nodig hebt. 3. Trainen en toepassen van vaardigheden en het krijgen/gebruiken van hulpbronnen.	Nadat je met jouw behandelaar je wensen hebt besproken rond studie of werk, word je in contact gebracht met de IPS-trajectbegeleider. Als IPS bij je past, ga je samen een werkplan maken en aan de slag. Het uitgangspunt is: eerst plaatsen, dan scholen. Je komt snel in een gekozen functie en wordt later gericht getraind in de benodigde werkvaardigheden.

Deze Keuzekaart is gebaseerd op de kwaliteitsstandaarden van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid, in samenwerking met leden van Stichting het Zwarte Gat. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.