

‘Ik heb weer plezier in mijn leven’



Informatie over de ACRA-behandeling

INFORMATIE VOOR JONGEREN

Je bent bij IrisZorg in behandeling, omdat je allerlei problemen hebt. Niet alleen met alcohol, drugs, gamen of internet, maar ook thuis, op school, op je werk of met vrienden. Samen bekijken we op welke gebieden jij zelf het liefst iets wilt verbeteren. Wij gebruiken daarbij de behandelmethode ACRA (Adolescent Community Reinforcement Approach). Dit is een individuele behandeling voor jongeren tot 24 jaar met verslavingsproblemen. In deze folder lees je hoe je hiermee een nieuwe start kunt maken, zodat je weer plezier krijgt in je leven, en de dingen doet die jij belangrijk vindt om vooruit te komen. IrisZorg helpt je daarbij!

Wat wil jij verbeteren?!

Wat wil je over twee tot vijf jaar bereikt hebben? Welke stappen kun je daar nu voor zetten? En wat zijn daarbij haalbare doelen? Met dit soort vragen ga je aan het begin van de ACRA-behandeling meteen aan de slag. Misschien is het nodig om je school af te maken om je doel te bereiken. Of je wil de relatie met je ouders of familieleden herstellen en hun vertrouwen terugwinnen. Ga je op zoek naar een leuke hobby of sport, zodat je daar nieuwe vrienden kunt maken die niet gebruiken. Zomaar een paar voorbeelden, waarmee je tijdens de ACRA-behandeling concreet aan de slag kunt. Heel praktisch en altijd gericht op doelen waaraan jij zelf wilt werken. Als je dat lukt, motiveert dat om door te gaan en verder te komen. Zelfs als je nog niet zeker weet of je wel echt kunt of wilt stoppen met alcohol, drugs, gamen of internet.

Minderen of stoppen is moeilijk...

Beter met alcohol en drugs leren omgaan, zodat het niet langer problemen oplevert... Tijdens de ACRA-behandeling is hier veel aandacht voor. Logisch, want vrijwel altijd heeft je middelengebruik te maken met andere problemen. We weten dat minder of stoppen moeilijk is, omdat je gewend bent geraakt aan de effecten van alcohol, drugs, gamen of gokken. Even een lekker ontspannen gevoel, een roes of een vermindering van pijn... Deze effecten bieden zo'n sterke beloning, dat ze verslavend kunnen zijn. Maar met ACRA is dat te doorbreken. Door de successen die je haalt bij het behalen van je eigen doelen, wen je weer aan minder heftige vormen van beloning. Zo vermindert je behoefte aan alcohol, drugs, gamen of gokken en kun je je leven weer op een gezonde manier vormgeven.

Actief aan de slag met je behandelaar

Tijdens de behandeling krijg je individuele ondersteuning door een eigen behandelaar. Hij of zij gaat samen met jou op zoek naar je sterke kanten. Dat biedt de meeste kans op resultaten waar jij trots op bent. Zeker in het begin heb je intensief contact met je behandelaar. Meestal een of twee keer in de week, op de polikliniek of thuis als dat nodig is. Samen bespreek je op welke leefgebieden je iets gaat verbeteren en wat je daarvoor nodig hebt. Zo sta je er dus niet alleen voor als je dingen moet regelen, als je gesprekken moet voeren om je opleiding weer op te pakken, werk te regelen, schulden te saneren etc. Hierbij word je ook getraind in het oplossen van problemen die je onderweg tegenkomt. Zo leer je bijvoorbeeld beter omgaan met risicovolle situaties waarin je gemakkelijk zou kunnen terugvallen in oude patronen.

Aandacht voor steun uit het gezin

Steun vanuit je gezin is belangrijk. Zij kennen jou immers al je leven lang, en je blijft altijd familie. Daarom worden je ouders en andere familieleden intensief betrokken bij de ACRA-behandeling. Ook zij kunnen aangeven welke doelen ze willen bereiken om de bestaande situatie te verbeteren. Daarbij leren zij onder meer om op een positieve en effectieve manier problemen met jou te bespreken en op te lossen. Ook worden zij, waar nodig, gecoacht om voor zichzelf op te komen. Jou als dat nodig is op een goede manier los te laten of samen één lijn te trekken, zodat jij weet wat thuis wel en niet kan.

Behandeling op maat

In principe start je met wekelijkse behandelgesprekken op een van de poliklinieken van IrisZorg. Soms is het nodig om in een afgeschermd omgeving het middelengebruik te doorbreken en in korte tijd te ontgiften. In dat geval kunnen we samen besluiten of je tijdelijk opgenomen wordt in de Jeugdkliniek in Tiel. Ook daar houd je contact met je behandelaar. Zo kun je na de opname meteen verder met ondersteuning van iemand die je al kent.

Zichtbare resultaten

Aan het begin van de behandeling bespreek je met je behandelaar welke behandeling het beste aansluit bij jouw situatie en problematiek. Daarna stelt je behandelaar in overleg met jou een behandelplan op. Hierin staat onder meer aan welke

doelen jij de eerste drie maanden wil werken. Tijdens je behandeling bekijk je regelmatig met je behandelaar hoe dat gaat. Daarbij vul je onder meer enkele vragenlijsten in, zodat je kunt zien wat de behandeling oplevert. Bijvoorbeeld wat betreft het aantal nieuwe leuke en gezonde activiteiten dat je bent gaan doen. Op basis van deze resultaten kan de behandeling worden aangepast of een ander accent krijgen. Zo kun je binnen een half jaar je belangrijkste problemen oplossen, zodat je weer vooruit kunt. Drie maanden na afloop van de behandeling vragen we je nog een keer enkele vragenlijsten in te vullen. Zo weten jij en je behandelaar precies wat je hebt bereikt.

Meer weten?

Wil je meer weten over behandeling bij IrisZorg? Kijk op www.iriszorg.nl.

IrisZorg

IrisZorg zet zich in voor jongeren en volwassenen die grip op hun leven willen krijgen. Problemen op het gebied van verslaving en wonen in combinatie met werk, financiën en relaties kunnen ertoe leiden dat het leven anders loopt dan gewenst. Onze zorgtrajecten richten zich op het versterken van de eigen kracht van mensen. De omgeving van cliënten wordt hier nauw bij betrokken. IrisZorg biedt zorg bij mensen thuis en op 60 locaties in Gelderland, Overijssel en Flevoland.

Kijk voor meer informatie op: www.iriszorg.nl



IRISZORG