

Behandeling

Wat is het?

Een therapeutische gemeenschap is een leefgemeenschap van vijftien tot twintig mensen met een verslavingsgeschiedenis, die bereid zijn om aan hun problemen te werken. Zo'n gemeenschap werkt vanuit de overtuiging dat de verslaafde niet alleen verantwoordelijk is voor zijn herstel en verandering, maar dat hij ook in staat moet zijn om deze, met behulp van anderen, zelf te bewerkstelligen. Een multidisciplinair team begeleidt het proces van zelfhulp en wederzijdse hulp van deze groep lotgenoten .

Leren van elkaar

De manier van werken is bijzonder, omdat een therapeutische gemeenschap in zekere zin een zelfhulpgroep is. In een groep met lotgenoten leef, werk en woon je dag in dag uit samen.

Iedere bewoner krijgt een bepaalde taak en een bepaalde verantwoordelijkheid toegewezen. Er is een keukenploeg, een huishoudploeg en een ploeg voor de klussen en het onderhoud van de tuin.

Een therapeutische gemeenschap

Geschreven door Johan Buttiens

Wie langer in het programma zit, krijgt moeilijkere taken en meer verantwoordelijkheid. Doordat de taken en verantwoordelijkheden regelmatig wisselen, krijgt iedereen de kans om naast praktische vaardigheden die belangrijk zijn voor een zelfstandig leven, zoals koken en wassen, ook te oefenen met andere moeilijke situaties. Als verantwoordelijke voor de keukenploeg ben je bijvoorbeeld niet alleen verantwoordelijk voor de organisatie van de keuken, de aankopen, het menu en de hygiëne, maar ook voor het welzijn van de medewerkers. Je ondersteunt ze op moeilijke momenten, je confronteert ze met eventueel negatief gedrag en je stuurt het werk in de keuken aan.

Naast deze werkmomenten heeft een therapeutische gemeenschap vanzelfsprekend ook een aanbod op het vlak van psycho-educatie, vaardigheidstraining en psychotherapie.

Bovendien leer je om te gaan met zaken die belangrijk zijn voor iemand die jarenlang naar de drugs greep: hoe leer je je behoeftebevrediging uit te stellen? Hoe ga je om met autoriteit? Hoe hanteer je minder aangename emoties als kwaadheid, verdriet, angst en hoe zorg je dat je gedrag er niet onder lijdt? Hoe voorkom je dat je weer naar de drugs grijpt?

In deze groep van lotgenoten leer je veel dingen van elkaar. Sociaal leren noemen we dat. Bewoners die al wat verder in het programma zijn, staan als het ware een model voor de anderen. Van iedere bewoner wordt verwacht dat hij in de eerste plaats verantwoordelijkheid voor zichzelf neemt, maar in tweede instantie ook voor de medebewoners.

Om het samenleven mogelijk te maken en therapeutisch te laten zijn, is veiligheid nodig en een drugsvrij milieu waarin agressie niet getolereerd wordt en ook onderlinge (seksuele) relaties niet worden toegestaan. Dit laatste omdat elke gebruiker in de groep een persoonlijke geschiedenis heeft, waarin relaties en seks soms niet probleemloos verliepen. Niet zelden is er sprake van

grensoverschrijdend gedrag of misbruik in de jeugd. Regelmatig zien we dat tijdens de jaren van verslaving relaties en seks in het teken stonden van machtsmisbruik en afhankelijkheid.

Reïntegratie

Een behandeling in een therapeutische gemeenschap is gericht op reïntegratie. Doel van het programma is om aan de bewoners de bagage mee te geven, die het mogelijk maakt een plek in de maatschappij te vinden, zonder dat de het drugsgebruik hun leven beheerst.

Daarom volgt op een lange fase in een grote leefgroep een periode in het zogenaamde tussenhuis of halfweghuis. Daar bereiden bewoners zich in een kleine groep concreet voor op hun reïntegratie. Ze zoeken een zinvolle dagbesteding, zoals bijvoorbeeld (vrijwilligers)werk of een opleiding. Ze zorgen voor een vast inkomen. Tijdens hun vrije tijd gaan ze naar een sportclub. Beetje bij beetje bouwen ze een netwerk van cleane vrienden en familieleden uit. Uiteindelijk gaan ze op zoek naar een woonst.

Voorkomen van herval

De rode draad door het programma is het voorkomen van het herval in drugsgebruik, maar een behandelingsprogramma van een therapeutische gemeenschap biedt de bewoner geen garantie dat zijn verslaving nu definitief van de baan is. Bovendien maakt niet iedereen het programma af. Sommigen kiezen ervoor om vroegtijdig af te haken.

Een therapeutische gemeenschap

Geschreven door Johan Buttiens

Wat een verblijf in een therapeutische gemeenschap wel biedt is een drugsvrije periode, waardoor herstel op verschillende vlakken mogelijk wordt. In de eerste plaats fysiek herstel: het lichaam en de hersenen krijgen, na jarenlang gedrogeerd te zijn, tijd om te herstellen. Daarnaast biedt de gemeenschap hulp bij onder meer geestelijk, emotioneel, relationeel en financieel herstel.

Ook verwerf je de noodzakelijke bagage om het voortaan anders aan te pakken en andere keuzes te maken.

De rol van de familie

Last but not least: wat is de plaats van de familie in deze behandeling? Hoewel het om volwassen cliënten gaat blijft de band met de familie voor veel cliënten heel belangrijk. Steun van de familie tijdens en na het programma is dan ook essentieel voor het slagen van de behandeling. Die betrokkenheid kan gaan van aanwezig zijn op bezoekmomenten en informatieve bijeenkomsten, tot deelnemen aan familietherapiegesprekken waarin moeilijke dingen van vroeger besproken en verwerkt kunnen worden.

Johan Buttiens