

# De Emiliehoeve

Geïntegreerd behandelen van verslavings-,  
persoonlijkheids- en aanverwante problematiek.



# De Emiliehoeve

## Voor wie is de Emiliehoeve bedoeld?

Voor jou, als je iemand bent die al langere tijd last hebt van verslavingsproblemen, en je vastloopt op verschillende levensgebieden en er maar niet in slaagt om daar verandering in te brengen.

Je hebt het gevoel dat je emoties ontregeld zijn. Mensen uit je omgeving lijken niet om te kunnen gaan met jouw reactie of jij bent anderen tot last door je gedrag. Door je gedrag nemen de mensen om wie je geeft meer afstand van je en raak je in sociaal isolement. Je bent ten einde raad en probeert de dag door te komen. Dit leidt vaak tot (destructief) gedrag dat alleen op korte termijn helpt:

- Je gaat je ondoordacht en impulsief gedragen om van spanning af te komen: verdovende middelen, alcohol, automutilatie (zelfverwonding), emotioneel eten enzovoort.
- Je bent erop uit om spanning te voorkomen, te vermijden: jezelf isoleren, confrontaties uit de weg gaan, dag/nacht ritme omgooien, je anders voordoen.
- Een grote emotionele kwetsbaarheid en een gebrek aan ondersteuning en/of kracht zorgen ervoor dat je hele persoon vast komt te zitten:
- Je zelfbeeld is verstoord, je ervaart een gebrek aan zelfvertrouwen, grote leegte.
- Je relaties met anderen verlopen chaotisch, afstandelijk en/of brengen veel angst met zich mee.
- Je denken is verstoord door piekeren, onrealistische verwachtingen, zwart/wit denken, wantrouwen, middelenmisbruik.
- Je bent in allerlei maatschappelijke problemen terechtgekomen, zoals schulden, politie en justitie of je bent dakloos.
- Je ervaart een grote onzekerheid over hoe jij je leven wilt leiden. Al te vaak reageer je automatisch, zonder na te gaan of een reactie gepast is in de huidige situatie.

## Wat willen we samen bereiken?

We willen samen met jou werken om het volgende voor elkaar te krijgen:

- Een stabiel leven zonder gebruik van alcohol en drugs
- Leren herkennen van gedragsneigingen
- Om kunnen gaan met je eigen ervaringen zoals gevoelens gedachtes en spanningen.
- Je impulsen leren verdragen en ander gedrag in te leren zetten i.p.v. gedragingen vanuit je 'automatische piloot'
- Nieuwe manieren leren hoe je met jezelf en anderen om kan gaan
- Je eigen sterke kanten ontdekken en erachter te komen hoe jij wil leven
- Jezelf aanleren dat jij keuzes kan maken hoe met bepaalde situaties omgaat
- Je zelfvertrouwen vergroten zodat je niet meer bang hoeft te zijn voor je ervaringen.

Dit alles kan ervoor zorgen dat jij beter om kan gaan met jezelf, je beter relaties op kan bouwen en je op een andere manier in de maatschappij staat. Dit is de basis voor een stabiel leven zonder alcohol en drugs.

## Klinisch en poliklinisch

De Emiliehoeve is een klinische voorziening waar je gedurende 6 maanden kan verblijven. Daarnaast heeft De Emiliehoeve ook poliklinische behandelingen. Dit zijn behandelingen

# De Emiliehoeve

waarbij je eenmaal of tweemaal per week komt voor behandelgesprekken of een groep. In deze folder wordt eerst de klinische behandeling uitgelegd. Daarna volgt informatie over de poliklinische behandelmogelijkheden.



## Klinische behandeling bij de Emiliehoeve. Wat is onze aanpak?

De klinische behandeling is gebaseerd op de uitgangsprincipes en technieken van de Dialectische Gedragstherapie (DGT), gecombineerd met elementen van een therapeutische gemeenschap. Dit maakt dat cliënten een oefentuin hebben om hun interpersoonlijke en emotie-regulatie vaardigheden te vergroten, waardoor een stabielere levenswijze opgebouwd kan worden en het impulsieve handelen afneemt. De behandeling kenmerkt zich door een herstelgerichte aanpak: dit betekent dat de kracht en de ervaringskennis van cliënten belangrijke elementen zijn in de behandeling. Het therapieprogramma bestaat uit een op elkaar afgestemd groepsaanbod gecombineerd met individuele therapie en coaching in vaardigheden. Doordat cliënten gedurende een langere periode in een groep samenleven, wordt er ook veel geleerd van elkaar.

De Dialectische Gedragstherapie (DGT) is ontwikkeld door Prof. Dr. M. Linehan aan de universiteit van Washington. Het uitgangspunt van deze therapie is de *bio-sociale theorie*. Deze theorie houdt in dat een in aanleg aanwezige (biologische) kwetsbaarheid samen met een niet steunende (*invaliderende*) omgeving en/of traumatische ervaringen persoonlijke groei kunnen verstoren. Hierdoor kan een persoon beperkt worden in zijn mogelijkheden om verantwoordelijkheid te nemen voor zichzelf en anderen. Tijdens je verblijf binnen de Emiliehoeve word je aangespoord om deze verantwoordelijkheid (zoveel als mogelijk) opnieuw te nemen. Vanuit de bio-sociale theorie gaan we ervan uit dat jezelf de mogelijkheid hebt om je aan te zetten tot ander gedrag. Je bent de spil in je eigen behandeling. Je leert vaardigheden aan om anders om te gaan met jezelf en met anderen. De behandelaren helpen jou om nieuwe vaardigheden uit te proberen, om over belemmeringen heen te komen en om gemotiveerd te blijven. We doen een beroep op je '*wijze geest*' om te doen wat helpend is en we richten je aandacht op gezonde krachtbronnen in je leven. Je onderzoekt wat je waardevol vindt, hoe je wilt leven en wat bij je past. Vervolgens kan je jezelf de mogelijkheid bieden om de eerste stappen te zetten om dit waardevolle leven te gaan leiden.

# De Emiliehoeve

Binnen de Emiliehoeve werk je niet alleen aan je problemen, maar aan alle persoonskenmerken die bijdragen tot een vastgelopen situatie. Deze aanpak vraagt van jou (je omgeving en de begeleiding) een grote toewijding (*commitment*). Dit wil zeggen: een bereidheid tot verandering (van binnenuit), maken van directe afspraken, poging tot daadwerkelijke gedragsverandering, bereidheid om problemen en gevoelens bespreekbaar te maken en bereidheid om adviezen op te volgen.

De Emiliehoeve is zo opgezet dat je goed kan oefenen met het nemen van verantwoordelijkheid, het oefenen van vaardigheden en het leren ontdekken wat bij je past. De Emiliehoeve zelf kan je zien als een minisamenleving. Alle bewoners hebben een plaats in een structuur die bepaalt welke taken iemand heeft en hoeveel verantwoordelijkheid hij of zij draagt. De structuur dient zowel de groep als jezelf: je leert door het oefenen met verschillende rollen om te gaan met verantwoording, frustraties, tekorten in sociale vaardigheden en in zelfstandigheid. Gedurende het verblijf van 6 maanden kan je verschillende rollen en functies vervullen op de afdeling. Hierdoor heb je de mogelijkheid om veel te leren over jezelf, over je krachtige en sterke kanten en je kwetsbaarheden.



## Ons multidisciplinair behandelteam bestaat uit:

- Klinisch Psychologen
- GZ Psychologen
- Psychologen
- Verslavingsarts
- Psychiater
- Verpleegkundig specialist
- Systeemwerker
- Maatschappelijk dienstverleners
- Behandelmedewerkers
- Ervaringsdeskundigen
- Verpleegkundigen

# De Emiliehoeve



## **Fasering van de klinische behandeling**

De klinische behandeling duurt 6 maanden. De behandeling is opgedeeld in fasen. In de verschillende fasen hebben verschillende aandachtspunten. De fasen dragen bij aan je herstelproces.

### *Startersfase*

In de startersfase ligt de nadruk op kennismaking en de basis leggen voor je behandeling. Je maakt kennis met je nieuwe leefomgeving, je groepsgenoten, de behandeling en de behandelaars. De behandelaars maken kennis met jou, je hulpvraag en jouw specifieke problemen. In de startersfase is het belangrijk dat je een aantal zaken goed gaat regelen voor het vervolg van je behandeltraject. Deze zaken dien je op orde te hebben om over te kunnen naar fase1 (fase-eisen).

### *Fase 1*

In fase 1 ligt de nadruk op het concreet maken van je hulpvraag en je leerdoelen. Je begint met het onderzoeken van een aantal vragen. Wat vind jij een leven dat voor jou de moeite waard is om geleefd te worden? Wat heb jij daarvoor concreet nodig om dit voor elkaar te kunnen krijgen? Wat zijn je sterke kanten en wat maakt je kwetsbaar voor terugval in gebruik? Je begint met richting geven aan je ontwikkelproces. Je gaat leerdoelen opstellen met het oog op het tastbaar maken van deze richting

### *Fase 2*

Fase 2 is de fase waarin je meer bereid bent om je emotionele vermijding los te gaan laten. Van jou wordt gevraagd om een voorbeeldfunctie binnen de cliëntengroep te vervullen. Je bent flink aan het oefenen om alternatief gedrag in te zetten in plaats van emotie vermijdend gedrag. In deze fase ga je ook meer oefenen buiten De Emiliehoeve. Je kan daardoor ontdekken waar je nog meer aan moet werken om er voor te zorgen dat je een stabiel leven zonder alcohol en drugs opbouwt.

# De Emiliehoeve

## *Fase 3*

In fase 3 ligt de nadruk op het terugkeren in de maatschappij en het los gaan laten van de klinische behandeling. Het verfijnen van je vaardigheden en het voorbereiden op de toekomst zijn centrale thema's. In deze fase zal je geregeld op verlov gaan om te oefenen om weer buiten De Emiliehoeve te zijn.



## **Het belang van een werkzaam therapeutisch klimaat**

Binnen De Emiliehoeve verblijven 33 cliënten. Wanneer mensen in een groep samenleven is het noodzakelijk dat er afspraken gemaakt worden. Anders wordt het leven op de afdeling chaotisch en onveilig. Het naleven van deze afspraken is een uiting van respect naar je omgeving. Samenwerkingsafspraken leiden tot een werkzaam therapeutisch klimaat. Een dergelijk klimaat is belangrijk omdat dit de basis vormt om te kunnen werken aan jezelf en om te kunnen veranderen.

Hieronder vind je verschillende regels en afspraken die tot doel hebben om gedragsverandering bij jou mogelijk te kunnen maken. De ervaring leert dat gedragsverandering het beste op een georganiseerde en veilige manier plaats kan vinden. Op een georganiseerde manier werken aan gedragsverandering houdt in dat

# De Emiliehoeve

je de therapieonderdelen die je aangeboden worden ook zo trouw mogelijk volgt. Daarnaast kan gedragsverandering alleen goed plaats vinden als iedereen zich inzet om een veilige omgeving tot stand te brengen en te handhaven. Verbaal of fysiek geweld of het dreigen hiermee zetten deze veiligheid onder druk. Hierdoor is men niet meer gericht op het doel van therapie en het respectvol omgaan met elkaar. Ook hergebruik van middelen zet de beoogde gedragsverandering van jezelf onder druk. Hergebruik van middelen kan ook bij je medecliënten onnodige reacties teweeg brengen. Elkaar ondersteunen bij het veranderen van gedrag bevordert de therapie. Het aangaan van intieme relaties binnen de cliëntengroep is niet de bedoeling. Het leidt de aandacht af van de bedoelde gedragsverandering. De aandacht gaat dan naar de relatie en niet meer naar de therapie en het veranderen van jezelf.

## *Communicatie en omgaan met informatie*

Als team van de Emiliehoeve willen we benadrukken dat we streven naar een klimaat waarin de communicatie gekenmerkt wordt door openheid, eerlijkheid en samenwerking. Het team geeft geen informatie aan derden zonder jouw toestemming. We waarderen het wanneer cliënten en familieleden zelf hun tevredenheid, twijfels of irritaties bespreekbaar maken. In het kader van een zo volledig mogelijke gegevensverzameling nemen we, mits je toestemming hiervoor geeft, contact op met vorige behandelaren. Van jou verwachten we dat je persoonlijke gegevens over anderen die je tijdens je behandeling verneemt, respectvol behandelt en niet doorvertelt of verspreidt.

## **Poliklinische behandeling binnen De Emiliehoeve. Wat zijn de mogelijkheden?**

Binnen De Emiliehoeve zijn er verschillende mogelijkheden om poliklinische behandeling te krijgen. Hieronder volgt een overzicht.

### *Dialectische Gedragstherapie (DGT)*

DGT is een helpende behandeling gebleken voor mensen die kampen met problemen in het beheersen van impulsen. Ook mensen die te veel drugs en alcohol gebruiken, kunnen baat hebben bij deze behandelvorm. DGT bestaat uit een wekelijkse individuele therapie en vaardigheidstraining. De behandeling start met een *pretreatmentfase*, waarbij aandacht is voor *commitment* aan de behandeling en waarin samenwerkingsafspraken gemaakt worden. De behandeling richt zich op het vergroten van interpersoonlijke en emotie-regulatie vaardigheden en afname van impulsiviteit, waardoor een stabiele levenswijze opgebouwd kan worden zonder gebruik van alcohol en/of drugs.

### *Individuele behandeling*

Binnen De Emiliehoeve is het mogelijk om individuele therapie te krijgen. In overleg met jou en je verwijzer kunnen we bekijken of wat wij binnen de Emiliehoeve voor je kunnen betekenen.

## **Aanmelden bij De Emiliehoeve**

# De Emiliehoeve

Mocht je in behandeling willen komen bij De Emiliehoeve, is het nodig dat je behandelaar of de huisarts jou naar ons verwijst. Nadat wij de verwijsbrief hebben ontvangen, word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek nemen we samen met je door waar je tegen aanloop, wat je krachtige kanten zijn, hoe jij denkt over jouw herstelproces en onderzoeken we wat De Emiliehoeve voor jou kan betekenen.

## Vragen over behandeling of opname?

Je kan contact opnemen met het algemene telefoonnummer van de Emiliehoeve of met Emmy Groenewegen, zorgcoördinator. Onderstaand de contactgegevens.

De Emiliehoeve  
Johan van der Bruggenstraat 1  
2553 NZ Den Haag  
088 0358 36 16

Emmy Groenewegen  
06 20139197