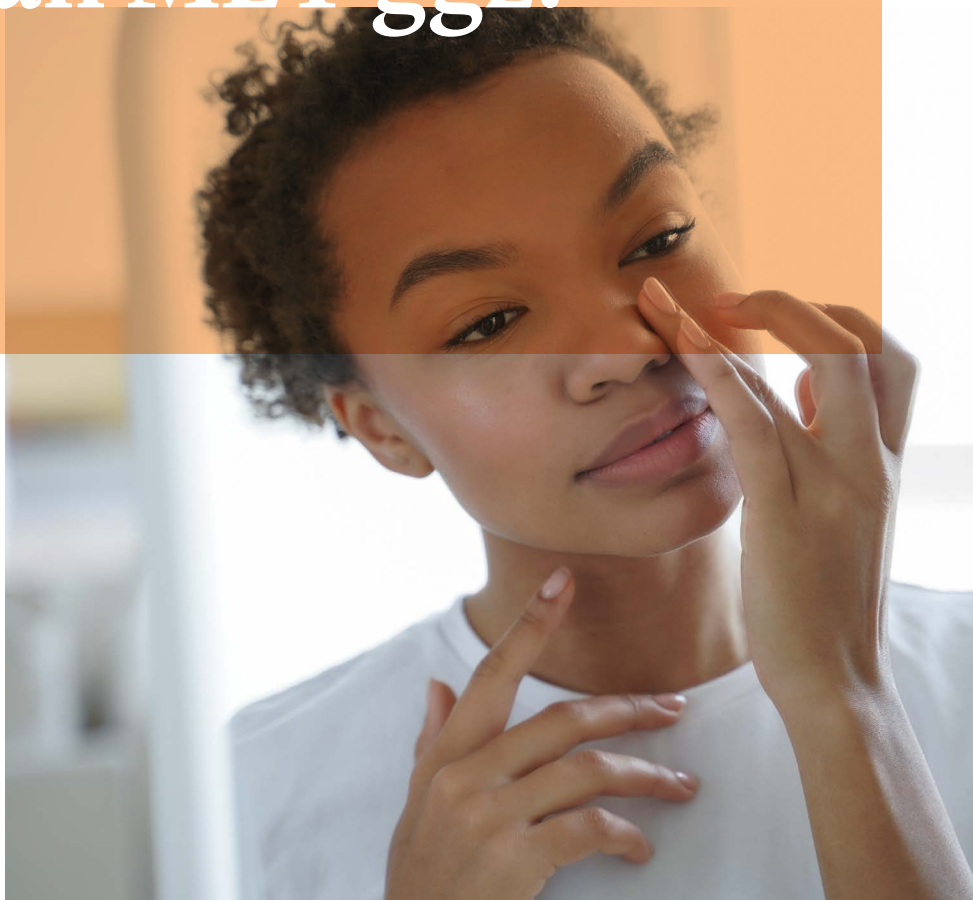


met ggz

de kortste lijn naar herstel

**Welkom bij
het Safehouse
van MET ggz!**





In het Safehouse werkt iedereen aan het herstel van een verslaving, net als jij. Ieder van jullie heeft onlangs een detox afgerond en heeft behoefte aan steun en veiligheid bij het opnieuw opbouwen van een leven zonder verslaving. Naast het herstel van een verslaving kun je ook op andere gebieden doelen hebben.

Herstellen van een verslaving doe je zelf, maar niet alleen. Iedereen heeft in het Safehouse zijn/haar eigen doelen en programma. Daar maken ook dagelijkse groepsbijeenkomsten met andere cliënten deel van uit.

In deze brochure staat alles wat je moet weten over je verblijf in het Safehouse. We wensen jou alle sterkte en succes toe op de weg naar jouw herstel!

Team Safehouse van MET ggz

Aanpak

Beginnen in Safehouse

De eerste periode in het Safehouse krijg je intensieve begeleiding. Naast een vast programma heb je de eerste maand dagelijks een gesprek met een begeleider. In deze periode mag je nergens anders overnachten. Alleen je directe naasten kunnen je bezoeken met toestemming van de begeleiding. Daarna wordt samen met de begeleiding gekeken wat helpend is bij jouw herstel.

Start en afsluiting van de dag

De dag start en eindigt met een groepsgesprek waarin we bespreken hoe het met je gaat en wat je die dag gaat doen of hebt gedaan. Openheid over zucht en terugvallen zijn een belangrijk onderdeel hiervan. Er komen ook andere onderwerpen aan bod zoals huishoudelijke zaken, het samen wonen en de sfeer in het Safehouse.

In dit huis (uitgangspunten geïnspireerd door het Minnesota model):

- ben ik boven alles een mens met kwaliteiten en talenten.
- leer ik omgaan met mijn kwetsbaarheid.
- vraag en aanvaard ik hulp.
- laat ik geen verslavend gedrag zien.
- ben ik zelf verantwoordelijk voor mijn gedrag en mijn toekomst.
- stel ik doelen waar ik dagelijks aan werk.
- kijk ik kritisch naar mezelf, ben ik eerlijk, open en erken en leer ik van mijn fouten.
- heb ik aandacht voor mijn naasten en onze relatie.
- ondersteun ik anderen door hen te helpen clean te blijven.
- ben ik verantwoordelijk voor mijn eigen proces en lever ik een positieve bijdrage aan het groepsproces.
- ben ik trots op mezelf.

Begeleiding

Je wordt tijdens je verblijf begeleid door een persoonlijk begeleider. Deze persoon is jouw eerste aanspreekpunt. Jullie hebben regelmatig een gesprek waarin jullie onder andere doelen en ambities, een weekplanning en moeilijke momenten bespreken. Doelen en afspraken worden vastgelegd in een begeleidingsplan. Daarnaast maak je met je begeleider een terugval-preventieplan/signaleringsplan dat jullie regelmatig samen evalueren.

Naast jouw persoonlijk begeleider werkt er een vast team van begeleiders in het Safehouse. De begeleiding is op vaste momenten aanwezig in de woning. Zij begeleiden de start en afsluiting van de dag en staan ook voor jou klaar als het nodig is. Ook volgen zij samen met jou afspraken op die je met je persoonlijk begeleider maakt. Er is verder een 24/7 bereikbare dienst. Vanaf 23.00 uur is er een bewakingsdienst die ook toezicht houdt op het Safehouse.

Een terugval voorkomen

Om een terugval te voorkomen:

- Neem je een terugvalpreventieplan mee vanuit je behandeling en daar hou je je aan (deze kan gedurende je verblijf aangepast worden als jou dat beter helpt).
- Neem je 2 keer per week deel aan meetings (lotgenotencontact).

- Wordt een terugval besproken in de groep (na de time-out).
- Vinden er urine-/blaas- en/of kamercontroles plaats (afhankelijk van de verslaving). Hier dien je aan mee te werken.

Daginvulling

Daginvulling biedt een doel en structuur om na de detox moeilijke momenten te weerstaan en is noodzakelijk voor je herstel. Een daginvulling is verplicht op doordeweekse dagen, voor minimaal één dagdeel per dag. Er wordt een actieve houding van jou verwacht. Organiseer dit voordat je in het Safehouse start. Mocht dit niet zijn gelukt, dan organiseren wij in overleg met jou (tijdelijk) een daginvulling.

Voorbeelden van daginvulling:

- Werk, vrijwilligerswerk of stage.
- Opleiding of cursus.
- Activiteiten in de wijk.
- Dagbesteding.
- Dagbehandeling of hersteltraining.

Samenwerking met naasten

Een gezond en steunend netwerk is van groot belang voor jouw herstel. Vanaf jouw start in het Safehouse betrekken wij jouw naasten of anderen op wie je kunt terugvallen bij de begeleiding. Als het nodig is, hebben we ook aandacht voor het herstel van sociale contacten of het aangaan van nieuwe sociale contacten.

Als je in het Safehouse
verblijft, heb je een
behandelaar nodig die
je ondersteunt.



Samenwerking met je behandelaar of andere instanties

Als je in het Safehouse verblijft, heb je een behandelaar nodig die je ondersteunt. Meestal is je behandelaar van de organisatie die je heeft verwezen, nog bij je betrokken. Mocht er geen behandelaar (meer) zijn, dan kunnen we je ondersteunen bij het vinden van een behandelaar. Eventueel kan de huisarts het na-traject van de behandeling doen; denk hierbij aan medicatie voorschrijven, drugs- of alcoholcontroles, enz. Begeleiding sluit regelmatig aan bij de gesprekken met behandeling. Als het nodig is, ondersteunt de begeleiding ook in het contact met andere instanties, zoals het UWV.

Huisvesting

Als je geen eigen huisvesting hebt als je start in het Safehouse, starten we meteen met zoeken naar huisvesting voor na je verblijf.

Huisregels

Wij hanteren de algemene regels zoals beschreven in “Huis- en gedragsregels Wonen MET begeleiding”.

Aanvullend voor het Safehouse gelden onderstaande regels:

- Gebruik van verslavende middelen is tijdens het verblijf in het Safehouse niet toegestaan.
- Bezit van alcohol en/of drugs is niet toegestaan. Hierop beëindigen we direct de begeleiding.

- Roken is niet toegestaan in en om de woning en mag niet in het zicht van andere bewoners gedaan worden.
- Je dient mee te werken aan urinecontroles en eventueel blaas-testen.
- Bij overtreding van de Opiumwet schakelen wij direct de politie in.
- Bij een uitglijder krijg je een time-out en is het niet toegestaan het Safehouse te betreden, dan wel moet je direct het Safehouse verlaten. De volgende dag hebben we een gesprek over de uitglijder en hoe dit is gekomen. Afhankelijk van dit gesprek kun je het programma in het Safehouse hervatten of beëindigen we de begeleiding. Openheid over het melden van de uitglijder en verantwoordelijkheid nemen voor je gedrag en keuzes wegen voor ons zwaar. Je bent zelf verantwoordelijk voor tijdelijke huisvesting bij een time out.
- Bij een terugval wordt het programma in het Safehouse direct beëindigd en moet je het Safehouse direct verlaten.

Huishoudelijke afspraken

Woonruimte

De kamer die je toegewezen krijgt, is voorzien van een kledingkast, gordijnen, bed, matras, bureau en stoel. Op verzoek kunnen ook een dekbed, kussen en beddengoed worden aangeleverd.

In de folder “Wie betaalt wat” (versie WMO, Jeugdwet of Forensische indicaties), vind je de details. Het is niet toegestaan om de muren en het plafond te schilderen. Ook zelf gaten boren of spijkers in de muur slaan zijn niet toegestaan. Een opgeruimd en schoon appartement vinden wij belangrijk omdat het je leefomgeving prettig maakt. Je bent zelf verantwoordelijk voor het schoon en netjes houden van je kamer. Het houden van huisdieren is niet toegestaan.

Bij vertrek vragen we je de kamer schoon en opgeruimd achter te laten voor de volgende bewoner. Wanneer er iets gerepareerd moet worden in je kamer, kun je dit doorgeven aan de begeleiding.

Gemeenschappelijke leefruimten

Je kunt vrij gebruik maken van de gemeenschappelijke ruimten. Om de nachtrust te waarborgen, kunnen de gemeenschappelijke leefruimten en keukens na 23:00 uur niet meer gebruikt worden. We willen het Safehouse schoon en netjes houden. We spreken daarom af dat je servies en bestek dat je gebruikt, na gebruik in de vaatwasser zet. Persoonlijke bezittingen kunnen niet in de gemeenschappelijke ruimten geplaatst worden. Het is niet toegestaan om het interieur van de gemeenschappelijke leefruimten aan te passen, zonder toestemming van de begeleiding.

Als je computerspellen, filmpjes of muziek wilt opzetten in de gemeenschappelijke ruimten, zorg dan dat deze geen kwetsende, pornografische of agressieve beelden/geluiden hebben. Als je twijfelt, vraag het dan eerst aan de begeleiding. Ook is het belangrijk dat andere mensen geen last van je hebben in de gemeenschappelijke ruimten.

Sleutels

Wanneer je bij ons komt wonen, krijg je een sleutel van je eigen kamer. Deze sleutel kan ook gebruikt worden voor de voor- en achterdeur. Wees zuinig op je sleutel: als je hem kwijt raakt, hebben we niet altijd meteen een reservesleutel bij de hand. Tevens worden hiervoor kosten in rekening gebracht (2023; €25,- per sleutel). Raak je hem kwijt, meld dit dan zo snel mogelijk aan de begeleiding. Begeleiding heeft een loper die op alle deuren past.

Maaltijden

De ochtend- en middagmaaltijd kan je zelf bepalen. In de avond wordt er gezamenlijk gezond gekookt en gegeten rond 18:00 uur. Indien je vanwege je daginvulling niet aanwezig kan zijn, laat je dat weten. De maaltijd wordt dan bewaard.



Wassen

Er zijn een wasmachine en wasdroger aanwezig in het Safehouse. Stem met je medebewoners af wanneer wie kan wassen.

Huishoudelijke taken

Je bent verantwoordelijk voor het schoonhouden van je eigen kamer. Voor de gemeenschappelijke leefruimten maak je met de medebewoners een rooster voor de schoonmaak. Hiervoor zijn jullie samen verantwoordelijk.

Verzekering

Een zorgverzekering en een wettelijke aansprakelijkheidsverzekering zijn verplicht en dien je zelf af te sluiten. We adviseren je een inboedelverzekering af te sluiten voor je persoonlijke eigendommen. Je bent zelf verantwoordelijk en aansprakelijk voor je spullen. Als je niet aanwezig bent in huis of in je kamer, dan is het belangrijk dat je de deur op slot doet. De begeleiding kan en mag wanneer zij dit noodzakelijk vindt, jouw kamer betreden.

Als je zelf weg wilt, zonder overleg met ons of tegen advies in, dan kun je een ontslagdatum bespreken met de begeleiding. Als je zonder bericht wegblijft en niet binnen 48 uur terugkeert, wordt het verblijf beëindigd. Dit gebeurt altijd in overleg met de gemeente. Wij ontruimen dan je kamer. Eigendommen die binnen 14 dagen niet worden opgehaald, worden verwijderd. Hier kun je dan geen aanspraak meer op maken.

Beëindiging verblijf in Safehouse

Je verblijf in het Safehouse is altijd tijdelijk en duurt maximaal twee jaar. Als je doelen zijn behaald, of als je om andere redenen wilt of moet vertrekken, spreek je samen met de begeleiding een datum af waarop je vertrekt.



Overige informatie

Over MET ggz

MET ggz is een organisatie die in heel Limburg behandeling en begeleiding biedt aan mensen van alle leeftijden met psychische klachten. Voor meer informatie: www.metggz.nl.

Kosten

Je hebt een indicatie voor Beschermd Wonen ontvangen van een gemeente in Noord- en Midden-Limburg. Je verblijf in het Safehouse wordt betaald door deze gemeente. Je bent wel een eigen bijdrage verschuldigd. Deze wordt door het CAK geïnd. Voor meer informatie: www.hetcak.nl.

Cliëntenraad

MET ggz heeft een cliëntenraad die de belangen van alle cliënten behartigt. Wil je je aanmelden of heb je een vraag, dan kan dit via: clienntenraad@metggz.nl.

Rechten en plichten

Voor informatie over je rechten en plichten verwijzen we je naar onze folder “Samen voor uw herstel”. Kijk op onze website.

Privacy beleid

MET ggz verwerkt jouw persoonsgegevens in een dossier. Hierin leggen we alle informatie over jou vast die nodig is voor de begeleiding. Op grond van de Algemene Verordening Gegevensbescherming zijn jouw persoonsgegevens beschermd. In deze wet staan de spelregels voor het omgaan met jouw gegevens. Eén van deze regels gaat over de geheimhoudingsplicht. Dit betekent dat onze medewerkers niet zonder toestemming jouw persoonsgegevens mogen delen.

Voor akkoord

Naam

Datum

met

Postbus 21
6040 AA Roermond
088 114 94 94
info@metggz.nl
www.metggz.nl

maart 2023

elkaar