

AFRONDINGSGESPREK

Naam:

Datum:

Je behaalde een perfect parcours, met geen enkele positieve test. Je miste wel enkele testen, omwille van je werk of wanneer je met je vriendin naar het ziekenhuis moest, maar dan verwittigde je telkens op tijd.

Behandelingsplan

- *Alcoholgebruik:* Je gaf aan dat alcohol mogelijks gelinkt kon zijn aan je gebruik van cocaïne. Daarom besliste je zelf je alcoholgebruik te beperken tot max 2 pintjes of 1 aperitief. Je slaagt er in dit vol te houden, maar het blijft ongetwijfeld een belangrijk aandachtspunt, vooral in contact met je buurman.
- *Druggebruik:* Toen je hier voor het eerst kwam, was je al enkele jaren intensief cocaïne aan het gebruiken. Je gaf aan dat je hiermee volledig wil stoppen en je slaagt hier ook goed in. Wat je vooral motiveerde was je relatie, het financiële aspect, het sociaal contact (met cleane mensen) dat je miste... Toch zijn er enkele triggers waar je zal op moeten blijven letten: als je je verveelt, als je uitgaat in danscafés, als je contact hebt met bepaalde vrienden of als je op bepaalde plaatsen in je dorp komt. Aan de hand van de oefeningen hebben we samen enkele strategieën ontwikkeld om met deze risicosituaties om te gaan. Als mensen je iets aanbieden, let dan vooral ook op hoe je de boodschap brengt dat je gestopt bent. Het is je al enkele keren goed gelukt!
- *Huishouden:* je wilde meer doen in het huishouden en leerde zelfs strijken bij je moeder! Voor zover ik hoor, lukt het beter de taken te verdelen tussen jou en je partner.
- *Werk:* Je deed je werk graag, maar eigenlijk wilde je liever een job doen die minder risico's inhoudt voor je gezondheid. Bovendien was er op je werk veel gebruik aanwezig en maakte dit het je soms lastig. Je hebt nu echter heel mooie vooruitzichten om als dokwerker aan de slag te gaan. Ik wens je heel veel succes bij je nieuwe start!
- *Financiën:* samen met je moeder leerde je een boekhouding bij te houden van je uitgaven, zodat je ook meer zicht krijgt op hoeveel je kan sparen (en hoe groot het verschil is met periodes van gebruik). Je wilde ook meer sparen om op termijn een eigen huis te kopen voor jou, je vriendin en misschien wel een kindje?

- *Vrije tijd en sociale contacten:* Je cokegebruik nam gedurende een lange periode heel veel tijd in beslag, het was een gewoonte na het werk. In-tussen ben je opnieuw beginnen fitnessen, iets waar je je energie goed in kwijt kan. Je hebt ook allerlei ideeën voor activiteiten die je graag zou doen in je vrije tijd, zoals karten, naar Club Brugge gaan kijken, poolen, met je partner iets doen... Ik hoop dat je hierin nog meer actie onderneemt, zodat je dit ook echt kan gaan doen. Je vouchers kon je hier in ieder geval goed voor gebruiken! Ook voor het leggen van nieuwe contacten, moet je misschien nog wat meer durven.
- *Relatie en seksualiteit:* toen je hier voor het eerst kwam, waren er wel wat problemen in je relatie, aangezien je vriendin niets wist van je gebruik. Hierdoor was het vertrouwen weg. Gaandeweg heb je dit kunnen herstellen, door je goede testen hier. Je vond het ook belangrijk om meer je gedacht te zeggen en de ruimte te krijgen om zelf keuzes te maken, bijvoorbeeld in het contact met vrienden. Ik heb het gevoel dat dit nu beter lukt. Ook op seksueel vlak wilde je aan je relatie werken. Je sprak hierover met je partner.

Keuzeonderdelen

- *Slaapprotocol:* je kreeg enkele tips rond je slaappatroon. Blijf hiervoor wel alert.
- *Communicatie:* via het keuzeonderdeel rond sociale vaardigheden kreeg je enkele tips over hoe je beter kon communiceren o.a. naar je partner toe. Je nam je ook voor om met je vader over je gebruik te praten, wat je nog niet gelukt is momenteel. Indien je dit nog steeds wenst, ben ik ervan overtuigd dat je erin zal slagen om dit op een goede manier aan te brengen. Het zal misschien niet gemakkelijk zijn, maar onderschat jezelf zeker niet!

Voucherbesteding

Je hebt de vouchers goed besteed, vooral aan een aantal leuke vrije tijdsactiviteiten, zoals een bon om te karten, een Bongo-bon, fitness... Je vond het ook belangrijk om te investeren in je relatie, onder andere met een restaurant- en saunabon.

Algemene evaluatie

Je hebt een vlekkeloos parcours afgelegd hier, waarvoor een dikke proficiat! Je was van bij het begin vastberaden om geen cocaïne meer te gebruiken en je overwon vrij snel enkele moeilijke momenten. Chapeau! Je motivatie was enorm groot en dit toonde je ook elke keer als je hier kwam.

Tijdens de gesprekken vond je het soms lastig over gebruik te praten, maar het lukte je altijd heel goed je gevoelens te verwoorden, al had je zelf vaak het gevoel dat je daar niet goed in slaagde. Je maakte alles heel bespreekbaar, waardoor je ook je kwetsbare kant liet zien. Dit maakte het voor mij heel erg tof om jou in begeleiding te hebben, ook al stelde ik misschien af en toe wat moeilijke vragen 😊. Dan zuchtte je eens 😊, maar je probeerde er wel altijd op te antwoorden...

Aan het eind van je begeleiding, heb ik het gevoel dat onze methodiek bij jou gewerkt heeft. Je zal ongetwijfeld nog moeilijke momenten hebben, maar je bent er wel wat beter tegen gewapend.

Nu sta je voor de uitdaging ook zonder testen en intensieve gesprekken dezelfde weg te bewandelen. Uiteraard ben ik er nog altijd om je hierbij te ondersteunen in onze nazorggesprekken. Op werkvlak zal er immers ook heel wat veranderen en weet dat we daarvoor ook hier aandacht zullen hebben. Ik hoop dat de start in je nieuwe job goed verloopt! Ik weet dat je er immers al lang naar uitkijkt een nieuwe uitdaging aan te gaan. Voor de toekomst wens ik je ook heel veel geluk toe in alles wat je doet!

Vele groetjes,

Naam therapeut