

# Pret in herstel

voor persoonlijke  
begeleiding van  
herstellende  
verslaafden



Safehouse, beschermd en begeleid wonen,  
ambulante begeleiding en dagbesteding voor  
herstellende verslaafde

[www.pretinherstel.nl](http://www.pretinherstel.nl)

# Pret in herstel



Rust en een gezonde omgeving waar je kunt werken aan je herstel

**Wil je verder geholpen worden met jouw herstel na een behandeling in een 12 stappen Minnesota kliniek? Dan ben je bij Pret in herstel (Pih) aan het juiste adres.**

Je kunt niet terug naar je oude situatie met verkeerde vrienden, verstoorde relaties en werkloosheid. Wat je nodig hebt is rust en een gezonde omgeving waar je kunt werken aan je herstel. Pret in herstel biedt die omgeving. Je kunt bij ons verblijven in een beschermde woonomgeving of ambulante begeleiding krijgen in jouw thuisituatie. Wij helpen je bij je terugkeer in de maatschappij en begeleiden je om de kans op een gezond, nuttig en verslavingsvrij leven voor jou te vergroten. Hierbij geven we je mee dat een abstinente leven ook leuk, prettig en plezierig kan zijn.

## Missie

Onze naam Pret in herstel verwijst naar een leven in herstel dat leuk en uitdagend is. Wij bieden prettige, professionele begeleiding met en zonder verblijf, waarbij uitzicht is op een zelfstandig leven zonder enige afhankelijkheid.

## Visie

Wij zijn dienstverlenend aan elke persoon die een 12 stappen Minnesota behandeling heeft ondergaan, omdat wij een stuk van hem of haar in onszelf herkennen. Onze cliënten zijn als mens gelijkwaardig aan de begeleiders. Zo kunnen wij deel uitmaken van de oplossing, want herstellen van verslaving en gedragsproblemen doe je niet alleen.

Door onze benadering en begeleiding zal de uitstromende cliënt, als zelfredzaam burger, een passende plek innemen in de maatschappij, in relaties en in werk. Hierbij hanteren wij het 8-fasenmodel en de 11 leefgebieden. Openheid van geest, eerlijkheid en bereidwilligheid zijn onze principes, hier passen wij ons model op aan. Werken aan je 12 stappen Minnesota programma is verplicht. Wij werken samen met alle instellingen en klinieken die verslaafden behandelen op basis van het Minnesota-model.









Wij bieden een gezonde en positieve werkomgeving voor ons personeel, dat bestaat uit goed opgeleide (minimaal MBO4) gediplomeerd en ervaringsdeskundigen. Dit doen wij zodat de cliënt kan zien dat een leven in herstel leuk en uitdagend is. Vandaar onze naam: Pret in herstel.

## Ambitie

Wij streven ernaar 100% van onze cliënten middelen-vrij te laten uitstromen door middel van begeleiding ambulant en verblijf met begeleiding in één van onze woonvormen. Uit ervaring weten wij dat het niet realistisch is om een percentage van 100% na te streven, maar tijdens onze opname ambulant of in een van de woonvormen, redt 75% het om het traject af te maken. Een jaar na afloop van de begeleiding is 88% (gemeten door onafhankelijk onderzoeksbureau Facit) nog clean en heeft een plek verworven in de maatschappij. 90% van de cliënten die onze vragenlijst invult is ruimschoots tevreden over onze dienstverlening.



# Trajecten van zorg met Pret in herstel

  	Aanmelding	Detox	NuGGZ	Verslaving	indien nodig	Onderliggende problematiek	
				Alcohol		Angststoornis	Persoonlijkheid
				Middelen		Depressie	ADHD
						Lichte trauma	
			18 tot 68 jaar		Beschermd of begeleid wonen	Ambulante begeleiding & dagbesteding	
	Aanmelding	Detox	NuGGZ	Verslaving	of/en	Onderliggende problematiek	
				Alcohol		Angststoornis	Persoonlijkheid
				Middelen		Depressie	ADHD
						Lichte trauma	
 	Aanmelding		18 tot 68 jaar		Beschermd of begeleid wonen	Ambulante begeleiding & dagbesteding	
	Aanmelding		16 tot 24 jaar		Beschermd of begeleid wonen	Ambulante begeleiding & dagbesteding	
	Aanmelding		18 tot 68 jaar			Ambulante begeleiding & dagbesteding	

## Behandeling via NuGGZ



Bij NuGGZ werken we met een klein ervaren team. De inhoud van de behandeling wordt altijd afgestemd op de hulpvraag en klachten van de cliënt en onze gezamenlijke analyse van je klachten en problemen.

### Korte behandeling binnen de BGGZ

De BGGZ bestaat uit maximaal ongeveer 7 gesprekken en is geschikt voor lichte tot matige psychische klachten.

### Behandeling binnen de SGGZ

Binnen de specialistische ggz (SGGZ) bieden we intensieve behandeling voor matige tot ernstige psychische klachten, specifiek voor cliënten met een verslavingsachtergrond.

### Behandelvormen

NuGGZ heeft een eigen behandel-programma ontwikkeld, op basis van verschillende wetenschappelijk bewezen methodes. Zo bieden wij o.a. het volgende aan:

- Cognitieve gedragstherapie
- EMDR
- Schematherapie
- Interpersoonlijke psychotherapie
- Oplossingsgerichte therapie
- Diverse groepsbehandelingen
- Twaalf stappen benadering (Minnesota)

# Begeleiding in elf leefgebieden

## Financiën

Er wordt met jou in kaart gebracht of jouw financiën op orde zijn en of je daar hulp bij nodig hebt. Dit wordt in jouw begeleidingsplan omschreven en hierin krijg je ondersteuning van onze budgetcoach.

## Dagbesteding

Wij hebben een herstelgericht aanbod qua dagbesteding. Wij bieden verschillende vormen aan.

## Huisvesting

Samen met jou wordt onderzocht hoe het na-traject kan gaan worden. We kijken waar jij uiteindelijk je huisvesting zou kunnen krijgen -zonder of met eventueel ambulante zorg. We onderzoeken wat er mogelijk is en maken samen een keuze. Je moet wel een uitstroomadres opgeven bij binnenkomst. Dit is noodzakelijk mocht het het traject onverhoopt niet worden afgerond. Er wordt een zero tolerance beleid toegepast bij Pih. Dit betekent dat bij misbruik en gebruik van middelen of agressie je ervoor kiest om naar je uitstroomadres te vertrekken.

## Huiselijke relaties

Je woont samen met diverse mensen in een huis, iedereen met een eigen karakter en levenservaring. Hierdoor kun je veel van elkaar leren en wordt er vaak een vriendschap opgebouwd die voor het leven is.

## Geestelijke gezondheid

Er wordt bij Pih praktisch naar jouw geestelijke gezondheid gekeken en hiervoor worden er wekelijks groepen en workshops georganiseerd. Begeleidingsgesprekken worden door jouw persoonlijk begeleider aangeboden. Deze gesprekken worden geregistreerd en de doelen indien nodig aangepast. Herstel staat hier op 1 maar er wordt ook naar de onderliggende problematiek gekeken. Hierin is een open houding de basis van jouw herstel.

## Lichamelijk gezondheid

Indien nodig wordt hiervoor begeleiding gegeven. Mocht het zijn dat wij deze zorg niet in huis hebben, wordt er altijd met een ketenpartij de zorg geboden.

## Herstel

Het 12 stappen Minnesota model wordt hiervoor dagelijks ingezet om zelfredzaamheid te creëren, zodat als je uit zorg bent ook een gezond herstelsysteem hebt opgebouwd.

## Activiteiten dagelijks leven

We ondersteunen je vanaf dag 1 met huishouden, de was en koken, en er wordt waar nodig geholpen zodat je deze activiteiten als je uitstroomt vaardig hebt gemaakt.

## Sociaal netwerk

Het steunsysteem wordt samen met jou onderzocht en waar mogelijk de relatie versterkt. Hiervoor kan de begeleiding met jouw doelen stellen, om de relatie te herstellen. Alle begeleiders hebben hiervoor een naasten-opleiding gevolgd.

## Maatschappelijke participatie

Een belangrijk doel is dat je als mens kunt ontwikkelen in de maatschappij. Er wordt met jou gekeken of er doelen zijn die je, in het jaar dat je bij Pih zorg krijgt, kunt verwezenlijken. We willen graag als je uitstroomt dat je clean bent, werk hebt en een steunsysteem om je heen hebt georganiseerd.

## Justitie

Waar nodig wordt er met jou naar een passende oplossing gekeken, en eventueel een juridisch traject ingezet. Hiervoor hebben wij contact met diverse advocatenkantoren.





*"You alone  
can do it,  
but you're not  
alone in doing it"*

*Maurice Scheerder,  
oprichter Pret in herstel.*

# Jeugd in herstel

Beschermd wonen voor jongeren (16 tot 24 jaar)



**Heb je een behandeling in een kliniek gehad maar weet je niet hoe je verder kunt in je herstel? Wij helpen je de volgende stap te zetten naar een verslavingsvrij leven.**

Veel jongeren kunnen niet zomaar terug naar huis door verkeerde vrienden, problemen met hun ouders of verzorgers, problemen op school of omdat ze niet veel nuttigs te doen hebben. Wat jij nodig hebt is een gezonde omgeving waarin je aan jouw herstel kunt werken door nieuw gedrag te oefenen.

Die gezonde omgeving vind je bij Jeugd in herstel. Je verblijft bij ons in een beschermde woonomgeving. We ondersteunen jou bij de volgende stap na de behandeling in een kliniek. We helpen je met de terugkeer naar huis en bieden je de basis voor een gezond, nuttig en verslavingsvrij leven. Bij ons ontdek je hoe een leven zonder gebruik leuk, prettig en plezierig is.

## Visie

Jeugd in herstel begeleidt jongeren die een 12-stappen Minnesota-behandeling of de 10 Acties van YWCC ondergingen. Bij ons ben je gelijkwaardig aan onze begeleiders, zodat we deel kunnen uitmaken van de oplossing. Herstellen van verslaving of gedragsproblemen doe je niet alleen, dat doen we samen.

Dankzij onze begeleiding ontwikkel je een goede basis om verleidingen te weerstaan en verstandige keuzes te maken. Wij streven ernaar jou gedrag aan te leren waarmee je op een gezonde manier kunt deelnemen aan het gezinsleven bij je ouders, familie of verzorgers. Je leert als burger op eigen benen te staan en een passende plek in te nemen in de maatschappij, in relaties en in je werk. Hiervoor gebruiken

we het 8-fasenmodel en de 11 leefgebieden. Onze kernwaarden daarvoor zijn openheid van geest, eerlijkheid en bereidwilligheid.

Onze medewerkers zijn (minimaal MBO4) gediplomeerd en bovendien ervaringsdeskundig. Zij werken in een gezonde en positieve werkomgeving waarmee ze jou laten zien dat een leven in herstel leuk en uitdagend is.

## Familieprogramma

Verslavingen treffen vaak heel de familie. Wij bieden daarom een programma aan waarbij zowel jij als jouw naasten, samen en ook los van elkaar, werken aan jouw herstel. Dat biedt de grootste kans op succes.

Veel ouders weten niet goed wat een verslaving inhoudt en kunnen er daarom niet goed mee omgaan. Het is een bekende valkuil van ouders om de verslaving ongemerkt te blijven voeden, waardoor ze die in stand houden.

Zodra jij nieuw gedrag hebt aangeleerd en positief bent veranderd kan het zijn dat ouders hebben stilgestaan of niet weten hoe ze met dat nieuwe gedrag moeten omgaan. Ouders kunnen terugvallen in oude patronen waar jij niet goed mee om weet te gaan. Dit vergroot het risico dat je opnieuw het oude gedrag gaat vertonen, waardoor een terugval op de loer ligt.

We vinden betrouwbaarheid en transparantie heel belangrijk. Zowel voor jou als je familie, onze medewerkers, partners, verwijzers en andere begeleiders waarmee je samenwerkt. Op die manier bouwen we samen aan de basis van jouw succesvol herstel.

# Beschermd en begeleid wonen



Wij zijn dienstverlenend aan personen die het verlangen hebben om te stoppen met gebruiken, omdat wij hem of haar als geen ander begrijpen. Onze cliënten zijn als mens gelijkwaardig aan de begeleiders, bijna allen ervaringsdeskundigen. Zo kunnen wij deel uitmaken van de oplossing, want herstellen van verslaving en gedragsproblemen doe je niet alleen. Door onze benadering en begeleiding zal de uitstromende cliënt, als zelfredzame burger, een passende plek innemen in de maatschappij, in relaties en in werk. Wij werken volgens het 12 stappen Minnesota model, het is daarom ook niet mogelijk om met een andere methodiek bij ons in te stromen.

## Werkwijze van Pih

Je meld je aan bij Pih op onze website via 'aanmelden'. Hierna maakt een casemanager met jou een afspraak voor een telefonische screening. Hierin wordt basaal gekeken of wij bij jouw zorgvraag passen. Daarna wordt er een intake gepland en in 60 minuten een voorlopig begeleidingsplan opgesteld samen met een intake rapport. Dit gebeurt in ons AVG-bestendig ECD-systeem. Hieruit komt een ZRM-matrix met jouw gehele zorgvraag in beeld. Dan wordt de aanmelding gedaan bij jouw gemeente van herkomst. Van daaruit wordt er door de gemeente en Pih bepaald wat jouw passende zorgvraag is en met welke zorg wij die zorgvraag kunnen ondervangen. Hieruit komt een traject van beschermd- of begeleid wonen. Het is ook mogelijk om direct een ambulante traject aan te gaan mits er een lichte zorgvraag is. Dan krijg je de zorg thuis en bij ons op locatie. (Ambulante begeleiding is wel regio gebonden). Beschermd- of begeleid wonen heeft landelijke dekking. De vergoedingen zijn veelal in (ZIN) zorg in natura. Dit betekent dat je zelf geen administratie hoeft bij te houden en er wordt niet van jou verwacht dat je verantwoording over de zorg moet doen. Wij hebben overeenkomsten met diverse gemeenten en daardoor is ons systeem door de gemeente op alle punten helemaal gecontroleerd. Zie bij partners welke gemeenten dat zijn. Voor de gemeenten waar wij geen overeenkomst mee hebben, wordt er op factuurbasis, subsidie, betaalovereenkomst of via PGB de vergoedingen afgegeven.

Het ligt aan de indicatie van de gemeente of jijzelf huur moet betalen voor jouw kamer bij Pih. Dit wordt met jou besproken als de indicatie en beschikking binnen is. De (ZEB) zelfstandige eigen bijdrage bij ons is 350,- per maand en wij verzorgen daarin ook de lunch en een sportpas die je op kantoor kan ophalen. Je kunt dan in de ochtend of middag gaan sporten. Verder zit het uitje bij deze prijs inbegrepen.

Wij organiseren iedere maand een uitje en 2x per jaar gaan wij naar een attractiepark of een buitenevenement. Ook gaan wij ieder jaar naar de conventie, en is het mogelijk om je hiervoor op te geven. Dit is allemaal rondom het programma van Pih georganiseerd.

Je komt rechtstreeks vanuit de kliniek bij ons in opname (mits er plaats is). Je gaat dan wonen in een huis met een eigen 1 persoons slaapkamer. We gaan dan in de eerste 6 weken analyseren welke zorgvraag jij hebt en dit wordt dan met jou geëvalueerd. Hierop worden de doelen bijgesteld en dit herhaalt zich iedere 3 maanden tot jouw uitstroom. Verder is het mogelijk om bij ons behandelcentra NuGGZ onderliggende problematiek te laten behandelen. Denk aan ziektebeelden zoals persoonlijkheidsstoornis, angst- en depressieve klachten en lichte trauma verwerking. Kijk op de site van NuGGZ voor het complete behandelaanbod.

## Beschermd woonomgeving

Het verblijf en de begeleiding sluit aan op de 12 Stappen Minnesota behandeling. Je krijgt persoonlijke begeleiding door een eigen begeleider. Je gaat naar groepen en je doet mee met de groepsactiviteiten.

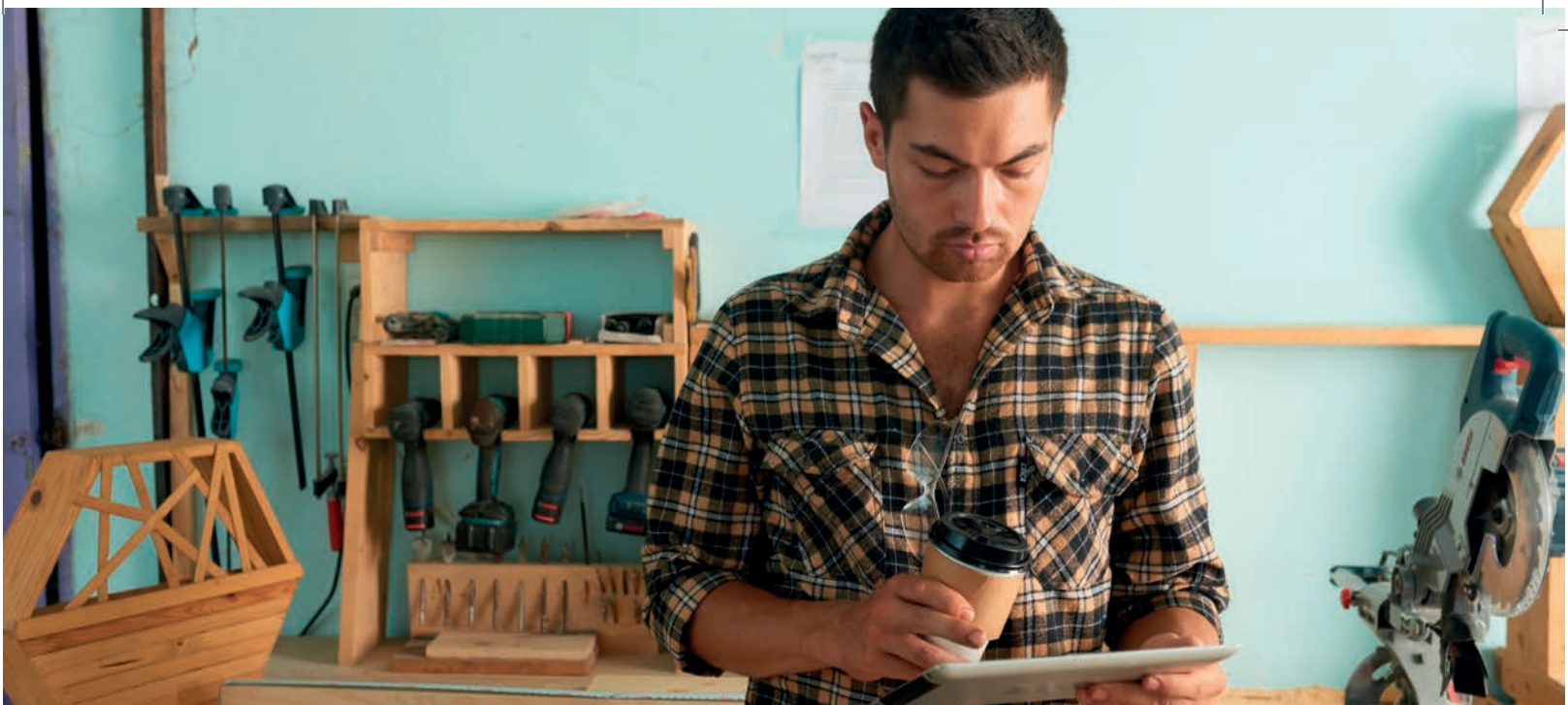
Er is 24/7 permanent of zorg in de nabijheid. Dit ligt aan de locatie waar je verblijft. Er is 24/7 een begeleider telefonisch beschikbaar. Indien nodig is er binnen 15 tot 30 minuten een begeleider op locatie.

Tevens wordt er van je verwacht dat je je eigen verantwoordelijkheid neemt. Als je dit doet is er een grote kans van slagen. Wij werken samen met alle instellingen en klinieken in Nederland die verslaafden behandelen op basis van het Minnesota-model en ook hebben we een samenwerking met verschillende 12 stappen verslavingsklinieken.

## Aanbod dagbesteding beschermd wonen:

- Herstelgroepen
- Housecall
- Koken
- Sport
- Recreatieve en educatieve uitjes
- Spreker
- Community meeting
- Computer training
- Wat te doen bij brand
- Workshop Huisvesting
- Workshop Relapse preventie
- Workshop Re-integratie
- EHBO
- Workshop 12 stappen
- Workshop Budget
- Yoga
- Meditatie
- Mindfulness
- Outdoorsport
- Kunstschilderen





# Ambulante begeleiding



Verblijven in onze woonomgeving is niet altijd nodig. Soms is het wenselijker om vanuit jouw eigen thuishouding aan de slag te gaan met je herstel. Onze hulpverleners kunnen jou, vanuit onze ambulante begeleiding, thuis begeleiden volgens het 12 stappen Minnesota model. Wij helpen je bij je terugkeer in de maatschappij na behandeling in een 12 stappen kliniek en begeleiden je naar een gezond en verslavingsvrij leven. Herstelen van verslavings- en gedragsproblemen doe je zelf, maar niet alleen! Wij helpen je daarbij door je mee te geven dat een verslavingsvrij leven leuk, prettig en plezierig kan zijn.

## Hoe doen wij/jij dit?

Je meld je aan voor ambulante begeleiding bij Pih op onze website bij aanmelden. Hierna maakt een casemanager met jou een afspraak voor een telefonische screening. Hierin wordt basaal gekeken of wij bij jouw zorgvraag passen.

Daarna wordt er een intake gepland en in 60 minuten een voorlopig begeleidingsplan opgesteld samen met een intake rapport. Dit gebeurt in ons AVG-proef ECD-systeem. Hieruit komt een ZRM-matrix met jouw gehele zorgvraag in beeld. Dan wordt de aanmelding gedaan bij de gemeente waar jij woont. Van daaruit wordt er door de gemeente en Pih bepaald wat jouw passende zorgvraag is en met welke zorg wij die zorgvraag kunnen ondervangen. Je krijgt de zorg thuis en bij ons op locatie. (ambulante begeleiding is wel regio gebonden). Zie hieronder welke gemeenten dat zijn.

De vergoedingen zijn veelal in (ZIN) zorg in natura. Dit betekent dat je zelf geen administratie hoeft bij te houden en er wordt niet van jou verwacht dat je verantwoording over de zorg moet doen. Wij hebben overeenkomsten met diverse gemeenten en daardoor is ons systeem door de gemeente op alle punten helemaal gecontroleerd. Verder is het mogelijk om bij ons behandelcentra NuGGZ de onderliggende problematiek te laten behandelen. Denk aan ziektebeelden zoals persoonlijkheidsstoornis, angst en

depressieve klachten en lichte trauma verwerking. Kijk op de site van NuGGZ, voor het complete behandelaanbod.

## Dagbesteding

Bij Pret in herstel kennen we de waarde van werk. Het is een belangrijke stap op weg naar herstel en je terugkeer in de maatschappij. Dagbesteding is een mooie eerste stap om beweging in je leven te brengen en toekomstperspectief te bieden.

Deze vormen zijn wel gemeente en regio gebonden; wij hebben de mogelijkheid om in deze gemeenten en van daaruit cliënten, te voorzien van zorg.

## Aanbod Ambulante Begeleiding:

- Huisbezoek
- 1 op 1
- Herstelgroepen
- Koken
- Gezamenlijk eten
- Sport
- Recreatieve en educatieve uitjes
- Spreker
- Financieel

## Wachttijd check

Tijdens de aanmelding wordt er basaal nagegaan of je wel voor een opname in aanmerking komt bij onze instelling. Dit is een heel proces en wij verwachten dan ook van jou dat je ons daarin meehelpt.

### Wat er vooraf gebeurt;

- Er worden allerlei documenten verzameld en dat is beschreven in ons protocol. Die worden na jouw aanmelding verzonden via mail.
- Daarna wordt er een intake met jou afgenomen; dit kan telefonisch, face-to-face of via skype.
- Dan wordt er beoordeeld of je op de wachtlijst komt of dat je gelijk een reservering op een plaats bij ons krijgt.

- Dan wordt er een pakket samengesteld die je bij de gemeente moet inleveren en hiervan willen we een bevestiging.
- Mocht je eerder uitstromen en je hebt een indicatie van jouw gemeente dan wordt er met jou gekeken of er niet een plaats is bij een collega. Het belangrijkste is dat je z.s.m. een indicatie hebt zodat wij jou ook snel kunnen plaatsen.

## Belangrijk om te weten

De wachttijd is altijd een inschatting. We weten namelijk nooit helemaal precies van tevoren hoeveel cliënten er met spoed of langer begeleid moeten worden.



Geopend ma t/m vr van 08:30 - 17:00  
Bezoek alleen op afspraak

Laan van Meerdervoort 178  
2517 BH Den Haag  
Tel: +31 (0)70 887 5874  
info@pretinherstel.nl

[www.pretinherstel.nl](http://www.pretinherstel.nl)