



LOCATIE OLDENKOTTE

Rekken

Welkom bij Tactus

Welkom

Binnenkort word je opgenomen in onze kliniek Oldenkotte in Rekken.

Je komt dan ongeveer 12 weken bij Tactus logeren, omdat je een verslaving hebt.

Thuis is het te lastig om te stoppen met gebruiken.

Bij ons krijg je hulp om met je gebruik te stoppen.

In dit boekje lees je hoe het bij ons gaat en hoe wij je helpen te stoppen.

Zo weet je wat je kunt verwachten.

Jou leren kennen

We willen je goed leren kennen:

- Wie je bent en wat je belangrijk vindt.
- Waar je goed in bent en waar je hulp bij nodig hebt.

Hierover praat je met je persoonlijk begeleider.

Daarna maakt je begeleider samen met jou een plan met afspraken.

Dat noemen we het zorgplan.

Samen sterk

Je bent in de kliniek samen met anderen die ook willen stoppen met hun verslaving.

Het kan helpen om met elkaar te praten. Bijvoorbeeld als je je rot voelt of als je het moeilijk hebt.

Door hierover te praten, voel je je vaak minder alleen. Je voelt je dan vaak wat beter.

Dan wordt het makkelijker om je aan afspraken te houden.

De begeleiders en behandelaren van Tactus organiseren momenten om samen iets te doen.

Denk aan samen eten, sporten of praten in een groep.

Samen iets doen geeft je meer vertrouwen om over jezelf te praten.

Het kan helpen om te merken dat meer mensen dezelfde problemen hebben.

Goede zorg bij Tactus

In onze kliniek werken mensen die veel weten van verslaving

en van mensen met een licht verstandelijke beperking.

We begrijpen jou en weten hoe we je kunnen helpen.

Een tijdje logeren bij Tactus

Als je een tijdje komt logeren bij Tactus,

wil je vast weten waar je terecht komt en wat je nodig hebt. Je leest het hieronder.

1. Eigen kamer

Je hebt een eigen kamer met een:

- bed
- kast
- tafel en stoel
- smart tv (je kunt hier je eigen Netflix gebruiken als je je inlog weet)
- eigen wastafel en wc

Je hebt zelf de sleutel van je kamer.

Andere mensen die hier logeren mogen niet in je kamer komen.

Soms komt een begeleider langs. Dat gebeurt altijd in overleg.

Er is wifi en je mag op je kamer je telefoon, laptop of koptelefoon gebruiken.

Je mag geen spelcomputer meenemen naar de kliniek.



2. Gezamenlijke ruimtes

Er zijn ruimtes die door iedereen gebruikt worden:

- woonkamer en keuken
- douches
- Wasmachine en droger
- gezellige buitenplek (patio)
- ruimte om creatief te zijn
- ruimte om te ontspannen en spelletjes te spelen (pool, tafeltennis, darten, air hockey)

In de woonkamer staat een tv. Die mag op zaterdag en zondag de hele dag aan.

Op andere dagen mag de tv aan tussen 4 uur in de middag tot half 11 in de avond.

Tijdens het eten gaat de tv altijd uit.

Je gebruikt de wasmachine en droger voor je eigen kleding.

De kliniek wast het beddengoed en de handdoeken voor je.

Dit neem je mee

In de kliniek zijn kussens, dekens, handdoeken en beddengoed al aanwezig.

Jij neemt mee:

- geldig ID-bewijs: paspoort, ID-kaart, rijbewijs of verblijfsvergunning
- pinpas
- kleding, ook sportkleding en zwemkleding
- badslippers
- schoenen, ook om te sporten
- spullen voor de verzorging, zoals deodorant, tandenborstel, kam, lenzenvloeistof of make-up
- medicijnen die je gebruikt

Buiten de kliniek gaan: verlof

We spreken samen af wanneer je buiten de kliniek mag. Dat heet verlof.

Verlof is belangrijk. Je kunt dan bijvoorbeeld boodschappen doen, wandelen, naar een afspraak gaan of oefenen met weer thuis zijn. Verlof doe je **zonder** begeleider.

Verlof kan ook spannend zijn. Buiten is de kans op terugval groter dan in de kliniek.

Tijdens de detox en in de eerste weken dat je bij ons bent, heb je nog geen verlof.

In het begin ga je soms met een begeleider naar buiten.

Dat is nog geen verlof, maar hoort bij het rustig opbouwen.



Eten en koken

Gezond eten helpt bij je herstel.

Je kookt zoveel mogelijk zelf. Een begeleider helpt je daarbij als dat nodig is.

Je eet het ontbijt, de lunch en het avondeten samen met de andere bewoners en begeleiders.

Je kunt ook wat eten en drinken voor jezelf hebben. Dat bewaar je op je eigen kamer.

Maar: eten of drinken dat in de koelkast moet, mag je niet meenemen.

Als je verlof hebt, kun je hiervoor zelf boodschappen doen.

Heb je nog geen verlof? Dan gaat een begeleider met je mee om boodschappen te doen.

Ben je op de detoxafdeling? Daar doen we geen boodschappen.

Bezoek krijgen

Je mag bezoek krijgen in de kliniek. Daar gelden wel regels voor.

Dit gaat altijd in overleg met je begeleider. We kijken samen of het bezoek goed is voor jou.

Wil je meer informatie? Vraag je begeleider om de folder over bezoek.

Spullen krijgen of bestellen

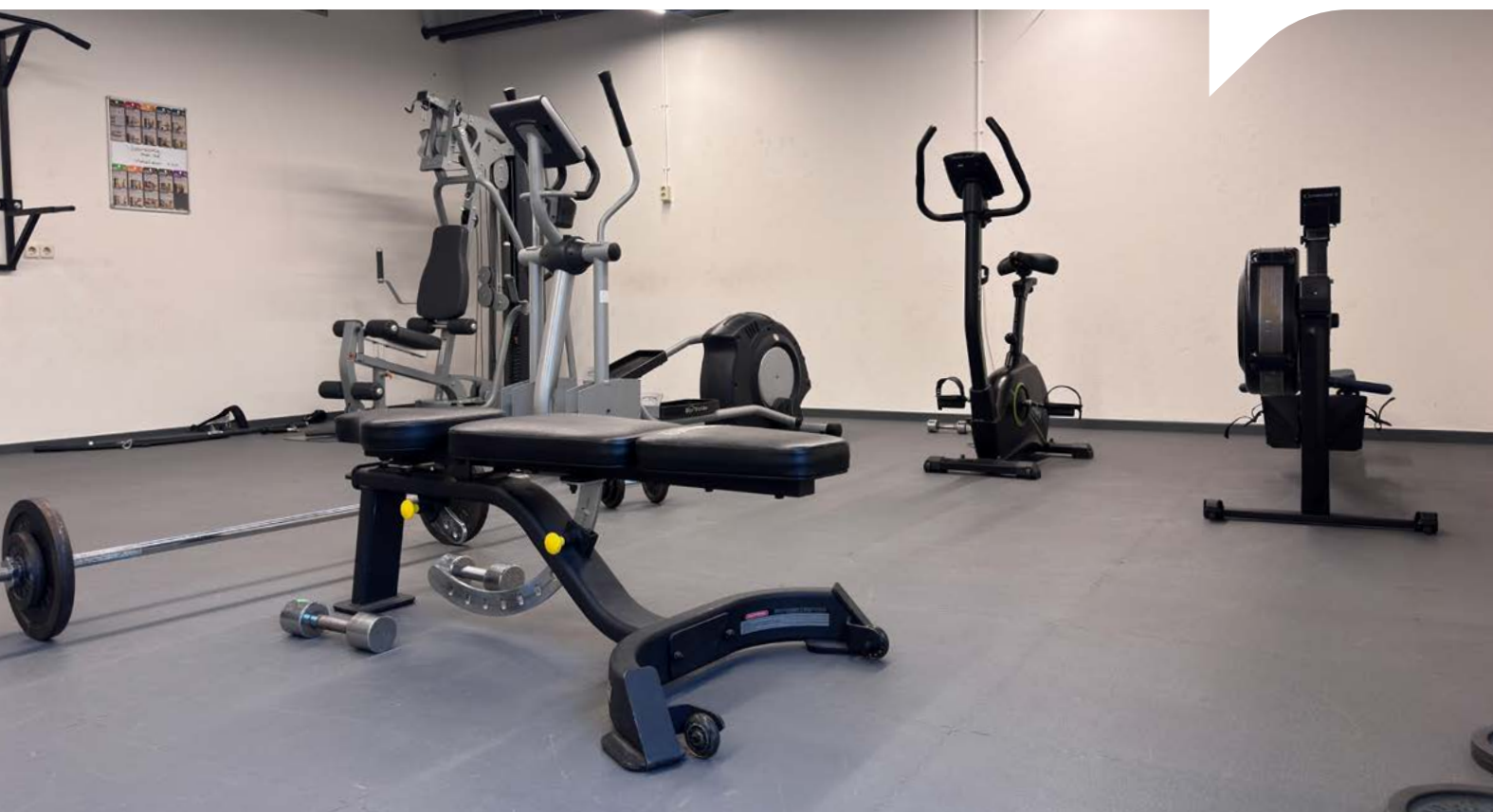
Iemand die jou bezoekt mag spullen voor je meebrengen, zoals kleding of spullen om je te wassen. De begeleiders controleren deze spullen voordat je ze krijgt. Je mag geen spullen via internet bestellen.

Medicijnen

Als je bij Oldenkotte aankomt, geef je jouw medicijnen af aan een verpleegkundige. De verpleegkundige zorgt ervoor dat je de medicijnen op de goede manier en op tijd inneemt. Je mag geen medicijnen op je kamer bewaren. Ook geen paracetamol of ibuprofen.

Sporten en bewegen

Bewegen helpt bij je herstel. Je kunt binnen en buiten sporten, alleen of met anderen. Je sport samen met een sportleraar of met een PMT'er. De sportleraar helpt je om fit te blijven en gezond te leven. De PMT'er (psycho-motorisch therapeut) gebruikt sport en beweging als onderdeel van therapie.



Vervoer

Je regelt zelf je vervoer als je naar de kliniek komt en ook als je met verlof gaat. Of je leent een fiets van de kliniek. Dat mag voor maximaal 4 uur. Je mag niet met andere cliënten meerijden in hun auto.

Veiligheid

We willen dat het veilig is voor jou en anderen in de kliniek. Daarom controleren we op alcohol en drugs.

We doen dit op 3 manieren:

1. urine onderzoek: je levert een beetje plas in
2. blaastest: je blaast in een apparaat
3. kamer-check: we kijken in je kamer en bij je kleding of er geen alcohol of drugs zijn. Bij binnenkomst vragen we je om je zakken leeg te maken.

Roken en vaperen

De kliniek en het terrein zijn rookvrij. Roken mag alleen op speciale plekken buiten. Waar je mag roken, staat duidelijk aangegeven. Je mag daar alleen tabak roken (sigaretten, shag, sigaren).

Vaperen is verboden. Niemand mag een vape gebruiken of bij zich houden. Heb je een vape bij je? Dan lever je die in bij een begeleider. Je krijgt de vape terug als je weer naar huis gaat. We doen dit omdat we niet kunnen controleren wat er in een vape zit. Dat kan gevaarlijk zijn voor je gezondheid.

We kunnen je ook helpen met het stoppen met roken. Stoppen met roken helpt om ook van andere verslavingen af te komen.

TOPGGz keurmerk



Bij Tactus hebben we een speciaal TOPGGz-keurmerk.

Een keurmerk is een bewijs van kwaliteit.

Dat betekent dat wij hele goede zorg geven. We nemen de tijd voor jou.

We werken samen met mensen die jij belangrijk vindt en we zoeken samen wat bij jou past.

Ook doen we onderzoek en bedenken we nieuwe manieren om mensen beter te helpen.

Je bent welkom!

We maken er samen het allerbeste van bij Oldenkotte.

Je bent welkom!



Tip

Laat je huis netjes achter en
ruim alcohol en drugs op.
Zo kom je straks weer thuis in
een huis zonder verleidingen.

Meer weten of hulp nodig?

Kijk op www.tactus.nl/oldenkotte of bel 088 - 382 28 87