

# Ambulante psychotherapie bij problematische alcoholgebruik (score 8-19 op audit)

Ine Notebaert Poperinge

## 1. Algemene kenmerken

### 1.1. Gespecialiseerde medewerkers

Psychotherapeut: **Ine Notebaert, Poperinge**

Middelengerelateerde opleiding en ervaring : één jaar stage op afdeling voor mensen met middelenproblematiek (Wending 1) in H.Hart leper in kader van mijn opleiding als master in de klinische psychologie.

### 1.2. Vooropgestelde duur en doelstelling van de behandeling:

Duur en frequentie: varieert afhankelijk van de nood en vraag van de patiënt. Vaak wordt gestart met een tweewekelijkse frequentie. In crisismomenten is wekelijkse opvolging mogelijk en naar het einde van de therapie kan de frequentie afgebouwd worden. Dit wordt telkens in onderling overleg bepaald. Doelstelling: de doelstelling wordt in onderling overleg met de cliënt geformuleerd. Dit kan gaan van het streven naar abstinentie tot het volhouden van abstinentie. Daarnaast is er bij cliënten die reeds abstinēt zijn ook de mogelijkheid om in te gaan op dieperliggende patronen en valkuilen die in de toekomst mogelijk een risico kunnen betekenen voor herval. Dit door middel van schematherapie, maar met blijvende aandacht voor de specificiteit van middelenproblematiek

### 1.3. Toegankelijkheid van het aanbod voor cliënt:

Individueel aanbod binnen de praktijk (intake: 60 minuten, vervolgesprekken: 45 minuten). Face-to-face-consultaties kunnen – indien noodzakelijk - afgewisseld worden met online consultaties.

## 2. Detail van inhoud

### 2.1. Psycho-educatie / info over verslaving:

- Info over verslaving (o.a. DSM-criteria)
- Motiverende gespreksvoering: cirkel van Prochaska en Diclemente, opmaken van de balans,...
- Info over neurologische processen (goesting en craving) en klassieke conditionering

### 2.2. Terugvalpreventie:

- Zicht krijgen op iemands terugvalketen (Marlatt en Gordon)
- Opmaak en up-to-date houden van crisiskaart/crisisplan

### 2.3. Sociale vaardigheden:

- via schematherapeutische benadering

### 2.4. Betrekken familie/context/steunfiguren:

- Voornamelijk het betrekken van dichte steunfiguren (vb partner, ouders,...) door hen mee uit te nodigen voor een sessie: bij de start van de therapie (focus op hetero-anamnese en psycho-educatie), tijdens de begeleiding zodat naasten ook mee met zijn met de evolutie van de cliënt en zijn behandelplan. Naar het einde van de behandeling: focus op hervalpreventie.
- Er wordt geen koppeltherapie aangeboden, indien nodig kan meegezocht worden naar passende ondersteuning voor de naaste/omgeving

## 3. Praktische gegevens

### 3.1. Contactgegevens

- Adres + openingsuren: Westouterstraat 31, 8970 Poperinge – consultaties op dinsdagavond en woensdag
- Telefoonnummer – bereikbaarheid: 0495/22.56.19 – [ine.notebaert@gmail.com](mailto:ine.notebaert@gmail.com)

### 3.2. Inschatting kostprijs behandeling

- Intake: 60 €, vervolgesprekken: 55 €. Te betalen aan het eind van elke sessie
- Beperkte terugbetaling via de mutualiteiten
- Indien nodig kan gewerkt worden met een afbetalingsplan
- Voor niet-tijdig geannuleerde gesprekken (= annulatie minder dan 24u op voorhand) wordt 30 € aangerekend.