



## PROGRAMA TERAPÈUTIC DELS CENTRES RESIDENCIALS D'AAT

El programa terapèutic es divideix en tres etapes diferenciades:

- Contenció
- Rehabilitació
- Reinserció

Cada etapa té uns objectius de treball concrets, que s'intenten abordar des de les intervencions que esdevenen de les activitats que conformen el Programa.

El contingut del programa terapèutic consisteix en:

Psicoteràpia individual: Una sessió setmanal, amb la psicòloga del centre. Té per objectiu l'aprofundiment i anàlisi d'aquells factors que han contribuït a la drogodependència, així com l'elaboració d'elements que facilitin la reconstrucció del seu món intern.

Dinàmiques grupals: Espai conduït per educadors on cada dia, de dilluns a divendres i durant 2 hores, es treballa a partir de les aportacions que fan els membres del grup sobre diferents aspectes relacionats amb la seva problemàtica addictiva, confrontant-los, analitzant-los i buscant estratègies, si s'escau. Una part d'aquestes dinàmiques es fan amb suport documental.

Tutories de seguiment individual i valoració del programa terapèutic (presentació de la programació individual i objectius setmanals, avaluació del desenvolupament del planning de la setmana anterior,...). Setmanalment amb el responsable tutor referent.

Actitudinals: tècnica grupal projectiva que té una doble vessant de treball (grup i individual). Té per objectiu identificar actituds prototípiques del món de les addicions i que, mitjançant la convivència, observem en els altres. L'objectiu final és acabar identificant-les en un mateix. Setmanalment a cada centre es fa un grup actitudinal conduït per un educador.

Programa d'Educació Sanitària: setmanalment la infermera condueix un espai grupal estructurat des del que s'aporten els coneixements necessaris per fomentar la cura de la salut i les actituds preventives. Queda inclòs dins d'aquest espai el Programa de Prevenció de la Sobredosi.

Psicoteràpia grupal: Setmanalment es desenvolupen diferents espais de psicoteràpia grupal específics sobre diferents aspectes:

- Taller de DBT (tècnica dialectico-conductual) per ajudar a la regulació emocional,
- Taller de dependència emocional, per ajudar a identificar les actituds relacionals dependents i identificació de les diferents violències,
- Taller d'habilitats socials, espai que pretén afavorir l'adquisició i la incorporació d'eines per millorar la relació i interacció social
- Taller de prevenció de recaigudes, espai d'anàlisi i de reflexió grupal que pretén identificar situacions de risc i evitar les recaigudes en el consum de tòxics

Tallers de manualitats a través dels que es treballen paral·lelament la creativitat i molts aspectes relacionats amb l'adquisició d'hàbits i la responsabilitat: horaris, cura del material, higiene, paciència, compromís, constància,...

Taller de relaxació que mitjançant l'aprenentatge de tècniques de relaxació contribueixen a l'estabilització emocional de la persona i al control dels impulsos.

Taller de DMT (Dansa moviment teràpia) és un espai terapèutic on setmanalment i a través dels moviments corporals, es potencia el desenvolupament i la integració física, emocional, cognitiva i afectivo social de la persona.

Participació en la autogestió del funcionament del centre (tasques de neteja, manteniment, alimentació: menús, compra, àpats,...). Reunions Funcionals setmanals per tal de revisar el funcionament del centre, i aportar idees de millora.

Espai de valoració diària, per poder expressar i valorar aquelles coses que han passat durant el dia. És un espai d'intercanvi, anàlisi i aportacions i, per tant, d'enriquiment individual i grupal.

Activitats de lleure: participació en l'elecció i preparació de les activitats de lleure pel cap de setmana i festius, per tal de dotar el temps lliure de continguts diferents, ampliant el coneixement de les activitats de lleure i possibilitant la descoberta de nous interessos.

Sortides al domicili familiar Aquestes sortides estan condicionades a la presentació i aprovació, per part de l'equip, de la programació de la sortida, i queden subjectes a la bona evolució en el desenvolupament de programa individual. De la mateixa manera, i a mesura que s'avança en el procés terapèutic, es va ampliant la periodicitat en les sortides de cap de setmana.

Taller d'integració socio-laboral on es treballen els elements previs a la incorporació al món laboral (anàlisi de la necessitat de formació, elaboració de currículum, preparació d'entrevistes de selecció, coneixement i contactes amb recursos i empreses



d'inserció,...). Quan ja hi ha l'oferta laboral i es fa efectiva la incorporació, s'intenta adaptar l'horari i el seguiment de les activitats terapèutiques.

Activitats externes al centre i de caràcter individual: en la mesura que la persona respon amb responsabilitat als espais d' autonomia que va gestionant, aquests és van ampliant amb l'objectiu d'afavorir la seva projecció i participació en l' entorn social. Es potencia la participació en les diverses activitats, adaptant-les als interessos personals. Destaquem la importància d'establir nous canals de comunicació i coneixença, amb persones de l'entorn normalitzat i amb interessos comuns, i que poden esdevenir part important del futur teixit social.

Volem remarcar la múltiple vessant terapèutica d'aquest espai perquè més enllà del que cada tipus d'activitat directament proporciona (coneixements, destreses, salut...), contribueix de forma molt important en el desenvolupament personal: autogestió, responsabilitat, habilitats comunicativo-relacionals....

Aquestes activitats solen ser:

- Esportives: per tal de potenciar la millora i cura de l'estat físic de la persona, així com a element d'ajuda en la canalització de l'ansietat, regulació de l'estrès,...
- Formatives: per tal de proporcionar coneixements que puguin ser eines per a la futura incorporació al món laboral o d'aprofundiment en interessos personals
- Aficions: represa i/o participació en activitats per les quals la persona té especial interès, i que contribuiran a augmentar els nivells de satisfacció personal a la vegada que poden possibilitar l'establiment d'una nova xarxa de relacions que poden esdevenir un element complementari en el seu dia a dia.
- Voluntariat: aquest és un dels elements que també ens semblen rellevants perquè comprèn la possibilitat d'un canvi de posició personal, en la relació amb un mateix i el món: la participació desinteressada i compromesa aportant elements de construcció d'un món més solidari, i conseqüentment, deixant de sentir-se víctima per sentir-se agent de canvi social, contribuint a treballar l'empatia i enfortir la pròpia autoestima. També reforça la normalització i l'ampliació del teixit social.

Sortides socials: Quan la persona ja participa activament en activitats externes al centre i en la mesura que va creant un nou un teixit social al seu voltant, apareixen noves propostes de trobades i activitats per fer. L'objectiu d'aquestes sortides és



ampliar la dimensió de les relacions socials en nous contextos (sopars de feina, trobades de final de curs,...).

Per part de l'equip es fa el seguiment de la participació en les diverses activitats.

Cal insistir en el fet que els nivells d'autonomia s'adquireixen i amplien en relació amb l'evolució en el tractament, així com amb el grau de compromís i responsabilitat en el desenvolupament de les diverses activitats. Per tant, queden subjectes a revisió i replantejament, si es considera oportú.

Aquest Programa Terapèutic és de caràcter general i comprèn les activitats que desenvolupem en els centres i que han de contribuir en l'assoliment dels objectius marcats en el Pla de Tractament Individualitzat (PTI) de cada usuari/a.

La persona usuària participa directament en el disseny del PTI, recollint la seva percepció sobre avenços i objectius a assolir.

Última revisió: setembre del 2020