

# Opname in kliniek

## JellinekMinnesota

### Welkom bij Jellinek

Je bent bij Jellinek om van je verslaving aan drugs, alcohol, gokken of iets anders af te komen. Je bent daarom opgenomen in de kliniek van JellinekMinnesota. Dat betekent dat je tijdens de behandeling bij Jellinek slaapt. Daar krijg je behandeling in een groep van zes tot negen mensen. Je blijft zes weken in de kliniek, ook in het weekend. Je volgt vijf dagen per week behandeling. In het weekend maak je huiswerk en bezoek je bijeenkomsten.

### Wat is JellinekMinnesota?

JellinekMinnesota helpt mannen en vrouwen met een verslaving aan alcohol, drugs, gokken of andere gedragsverslavingen, zoals gamen, seks, shoppen en eten. Onze behandelmethode is in Amerika ontwikkeld: het Minnesotamodel. Deze behandeling is gebaseerd op de twaalf stappen van de zelfhulpgroep Anonieme Alcoholisten. Respect, eerlijkheid, openheid en verbonden zijn met anderen zijn belangrijk bij de behandeling.

Bij de Minnesota-behandeling geloven we dat je anderen nodig hebt om beter te worden.

Ons motto is: 'Stoppen doe je zelf, maar niet alleen'. De behandeling is een goede basis voor een leven in herstel. Om het leven zonder verslaving vol te houden is het nodig om vaak naar een zelfhulpgroep te blijven gaan.

### Opbouw behandeling

#### Vorbereidende gesprekken

Voordat de groepsbehandeling begint, heb je een paar gesprekken met je counselor. Een counselor is een ander woord voor behandelaar. Je krijgt uitleg over de behandeling, over het behandelplan en wat je kunt verwachten. Jullie spreken af wat het behandeldoel is. En je houdt bij hoeveel en hoe vaak je drinkt of drugs gebruikt. Tijdens de behandeling is je counselor je eerste contactpersoon.

### Detox

Je stopt helemaal met drinken of drugs gebruiken. Je lichaam moet daar aan wennen: dat heet ontgiften. Tijdens het ontgiften blijf je meestal op de detox-afdeling. Het duurt gemiddeld één tot twee weken voor de drugs of alcohol uit je lichaam is. Na de detox begint de behandeling.

### Behandeling in een groep

In de kliniek ben je een hele dag bezig met je behandeling, vijf dagen per week.

- ♦ Je volgt drie groepsbijeenkomsten op een dag. Een counselor of psycholoog begeleidt deze bijeenkomsten. Onderdelen van de groepsbehandeling in de kliniek zijn lezingen, taakgroepen en sport. Een counselor is jouw aanspreekpunt tijdens de behandeling.
- ♦ Eens per week heb je een 1-op-1-gesprek met je counselor over hoe het gaat.
- ♦ Je hebt één keer tijdens de hele behandeling een familiegesprek: met je familie of dierbaren.
- ♦ Je bezoekt drie zelfhulpgroepen in de week ('s avonds en in het weekend). Dit is een vast onderdeel van de behandeling.



### **Zorg na de behandeling**

Na de behandeling kan je meetings blijven volgen bij de zelfhulpbijeenkomsten (praatgroepen) en gesprekken houden met je contactpersoon. Mensen die vaak naar bijeenkomsten van zelfhulpgroepen gaan, zoals de AA of de NA, herstellen beter dan mensen die dat niet doen.

### **Voor wie is deze behandeling?**

- Een andere behandeling heeft niet genoeg geholpen, of je hebt ook andere problemen.
- Je hebt een matige tot ernstige verslaving aan alcohol, drugs en/of gokken.
- Je wil helemaal stoppen met alcohol, drugs, gokken en roken.
- Je wil meedoen met het zelfhulpprogramma volgens het 12-stappenmodel.
- Je hebt een vaste woonplaats.
- Je spreekt Nederlands.

### **Behandellocaties**

**Amsterdam** Obrechtstraat 92

Kijk voor meer informatie op [jellinek.nl](http://jellinek.nl)

