

Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Klinische behandeling

Welkom bij Jellinek

Je bent bij Jellinek om van je verslaving aan drugs, alcohol, gokken of iets anders af te komen. Je volgt hiervoor de klinische behandeling Cognitieve Gedragstherapie, dit betekent dat je tijdens de behandeling de eerste 6 weken bij ons slaapt in de kliniek. Aansluitend krijg je nog 6 weken dagbehandeling. Je volgt de behandeling in een groep. Alle behandelingen bij Jellinek zijn rookvrij.

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Bij cognitieve gedragstherapie ga je actief aan de slag met je verslaving. CGT is onze meest gebruikte en effectieve behandelmethode. Je maakt huiswerkopdrachten en doet oefeningen om meer inzicht te krijgen in je gebruik. Door de behandeling leer je ander gedrag. Ook leer je anders te denken op momenten dat je eigenlijk wilt gebruiken.

Opbouw van de behandeling

Vorbereidende gesprekken

Voordat je de groepsbehandeling start, heb je een aantal gesprekken met je 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. Ook bespreken jullie de regels en afspraken in de kliniek en plannen jullie samen in wanneer de behandeling begint.

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. Bekijk voor meer informatie de folder over detox.

Behandeling in een groep

Je volgt een intensieve behandeling van 6 weken in de kliniek om je verslaving aan te pakken. Daarna volgt een deeltijdbehandeling van 6 weken. Je volgt de behandeling in een groep. Je leert weer hoe je op een gezonde manier je dag indeelt en wat je in je vrije tijd kunt doen. Ook werk je aan hoe je met emoties omgaat. Je krijgt voorlichting over alcohol- en drugsgebruik en over verslaving. En we kijken hoe je je dagen weer zinvol kan invullen. Je kunt als steun naast de groepsbijeenkomsten ook 1-op-1 gesprekken met je behandelaar krijgen.



Zorg na de behandeling

Als de behandeling is afgelopen, laten we je niet los. Je komt elke week naar de nazorggroep. Ook is een 1-op-1 gesprek met je behandelaar mogelijk. Hiermee helpen we je om het resultaat van de behandeling vast te houden.

Voor wie is deze behandeling?

- ♦ Je hebt een ernstige verslaving aan drugs, alcohol of gokken.
- ♦ Je wilt stoppen met drugs, alcohol en gokken (ook tabak).
- ♦ Je hebt door ernstige verslavingsproblemen ook hulp nodig om op een gezonde manier je dag in te delen en te kiezen wat je in je vrije tijd kunt doen.
- ♦ Je wilt je dag anders invullen en/of meer steun krijgen van de mensen om je heen.
- ♦ Je hebt een vaste plek waar je tijdens en na je behandeling terecht kunt.
- ♦ Je spreekt Nederlands.

Behandellocaties

Amsterdam Obrechtstraat 92

Kijk voor meer informatie op jellinek.nl

