

Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Avondbehandeling

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 avondbehandeling Cognitieve Gedragstherapie. Deze behandeling is voor mensen die overdag werken of studeren. Je krijgt de behandeling in een groep. De totale behandeling duurt 12 weken. Je bent de eerste 6 weken 4 avonden per week in behandeling. Twee van deze bijeenkomsten zijn online. De laatste 6 weken ben je 2 avonden per week in behandeling. Eén van deze bijeenkomsten is online. 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 plannen jullie samen in wanneer de groepsbehandeling 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.

Behandellocaties

Amsterdam Jacob Obrechtstraat 92

Kijk voor meer informatie op jellinek.nl

Behandeling in een groep

Je volgt de eerste 6 weken, 4 avonden in de week, een avondbehandeling. Twee van deze bijeenkomsten zijn online. Je volgt de behandeling in een groep. Ook heb je elke week een 1-op-1 gesprek met je behandelaar. 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. Na de eerste 6 weken wordt de vervolggroep gestart. Dit duurt ook 6 weken, 2 avonden in de week. Eén van deze bijeenkomsten is online.

Zorg na de behandeling

Als de behandeling is afgelopen, laten we je niet los. Je komt elke week naar de nazorggroep. Ook is er 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 wilt stoppen met drugs, alcohol en bijvoorbeeld gokken (ook tabak).
- ♦ Je kunt 4 avonden per week aan groepsbijeenkomsten meedoen.
- ♦ Je hebt een vaste plek waar je tijdens en na je behandeling terecht kunt.
- ♦ Je spreekt Nederlands.

