

Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Poliklinische behandeling Licht Verstandelijk Beperkten (LVB)

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 poliklinische behandeling Cognitieve Gedragstherapie. Dit betekent dat je een uur per week een behandeling (soms ook online) volgt. Daarna ga je weer naar huis. De behandeling bestaat uit 26 bijeenkomsten.

Dit zijn 1-op-1 gesprekken met je behandelaar. 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

1-op-1 gesprekken

Er zijn 1-op-1 gesprekken met je behandelaar om je verslaving aan te pakken. Je krijgt inzicht in de momenten waarop je alcohol of drugs gebruikte en wat je anders kunt doen. Je gaat aan de slag met wat je denkt en hoe je kan zorgen dat je niet gebruikt. Als het nodig is leer je weer hoe je op een gezonde manier je dag indeelt en wat je in je vrije tijd kunt doen.

Detox (als dat nodig is)

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.

Zorg na de behandeling

Als de behandeling is afgelopen, laten we je niet los. Je hebt na behandeling nog een half jaar elke maand telefonisch contact met je behandelaar. Hiermee helpen we je om het resultaat van de behandeling vast te houden.

Voor wie is deze behandeling?

- ♦ Je wilt stoppen of minderen met drugs, alcohol en gokken.
- ♦ Je vindt het fijn als je iets meer tijd krijgt om dingen te snappen of te begrijpen.
- ♦ Je kunt elke week naar de behandeling komen en je mag iemand meenemen.

Behandellocaties

Amsterdam Jacob Obrechtstraat 92

Kijk voor meer informatie op jellinek.nl

