

Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Poliklinische behandeling in een groep

Welkom bij Jellinek

Je bent bij Jellinek om van je verslaving aan drugs, alcohol, gokken of iets anders af te komen. Je volgt hiervoor in een groep de poliklinische behandeling Cognitieve Gedragstherapie. Dit betekent dat je twee uur per week een behandeling volgt. Daarna ga je weer naar huis. De totale behandeling duurt 13 weken. 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

Kennismakingsgesprek

Voordat je de groepsbehandeling start, heb je een gesprek met je behandelaar. Je krijgt uitleg over de behandeling, over het behandelplan en wat je kunt verwachten. Jullie spreken af wat het behandel doel is. En je houdt bij hoeveel en hoe vaak je drinkt of drugs gebruikt. Ook plannen jullie samen in wanneer de groepsbehandeling begint.

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.

Behandeling in een groep

Startgroep (3 sessies op locatie)

De eerste drie bijeenkomsten zijn groepsessies in een open groep. In deze groep wordt de basis voor de behandeling besproken. Je stelt doelen en leert hoe je je aan deze doelen houdt.

Vervolggroep (10 sessies op locatie)

Bij de vervolggroep leer je hoe je je verslaving verder aanpakt. Je krijgt inzicht in de momenten waarop je alcohol of drugs gebruikte en wat je anders kunt doen. Je gaat aan de slag met negatieve gedachten die er voor zorgen dat je weer gaat gebruiken. 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.

Zorg na de behandeling

Als de behandeling is afgelopen, laten we je niet los. Je komt elke maand naar de nazorggroep. 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 gokken.
- ♦ Je hebt voldoende aan 1x per week een behandeling.
- ♦ Je spreekt Nederlands of Engels.

Behandellocaties

Amsterdam Jacob Obrechtstraat 92

Kijk voor meer informatie op jellinek.nl

