

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Dagbehandeling

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 dagbehandeling Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Dit betekent dat je 3 dagen per week een behandeling volgt. Daarna ga je weer naar huis. De totale behandeling duurt 12 weken. Alle behandelingen bij Jellinek zijn rookvrij.

Wat is ACT?

Acceptance Commitment Therapy (ACT) is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie die effectief is gebleken voor diverse klachten, waaronder verslaving.

De A staat voor acceptatie. Je leert op een andere manier omgaan met lastige gevoelens/gedachten. In plaats van er tegen te vechten, ga je er ruimte voor te maken. Hierdoor bespaar je tijd en ga je aandacht besteden aan de 'C-kant'.

De C staat voor commitment; je gaat weer doen wat écht belangrijk voor jou is. Je gaat actief aan de slag met acties, die jouw leven waardevoller maken. Het uiteindelijke doel is om flexibel om te gaan met de problemen die je tegenkomt, zodat je tijd kunt besteden aan dingen die echt belangrijk voor jou zijn.

Opbouw behandeling

Eerste behandelspraak

Bij de eerste behandelspraak maak je kennis met je behandelaar. Je krijgt uitleg over de behandeling, over het behandelplan en wat je kunt verwachten. Jullie spreken af wat het behandelgoal is en je begint met bijhouden hoeveel en hoe vaak je gebruikt.

Detox (als dat nodig is)

Voordat je behandeling start, stop je helemaal met drinken of drugs gebruiken. Een arts maakt samen met jou een plan hoe je dit gebruik kan stoppen. Je lichaam moet hier aan wennen: dat heet ontgiften. Ontgiften gebeurt onder begeleiding van onze artsen, meestal in een kliniek op een detox afdeling. Het duurt gemiddeld 1-2 weken voordat de drugs of alcohol uit je lichaam is. Soms is een opname niet nodig en krijg je ondersteuning van een arts om te stoppen met de drugs of alcohol die je gebruikt. Na de detox begint de behandeling. Bekijk voor meer informatie de folder over detoxBehandeling (

Behandeling (12 weken)

Je volgt drie dagen per week overdag een behandeling. De behandeling vindt plaats in groepen van 6 tot 12 personen. Het programma besteedt aandacht aan de verschillende onderdelen van ACT, door ervaringsgerichte oefeningen en gedragsexperimenten. Je leert omgaan met psychische problemen en verslaving.



1-op-1 gesprekken

Je bespreekt 1-op-1 met jouw behandelaar hoe het gaat. Er wordt met jou gekeken waar jij ondersteuning bij nodig hebt. Je moet hierbij denken aan financiën, werk, contact met mensen om je heen en andere activiteiten die je doet op een dag.

Zorg na de behandeling

Als de behandeling is afgelopen, laten we je niet los. Je hebt elke maand 30 minuten contact met je behandelaar. 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 andere problemen, zoals problemen met ondersteuning van mensen om je heen en problemen om andere activiteiten op een dag te doen.
- Je spreekt Nederlands.

Behandellocaties

Amsterdam Jacob Obrechtstraat 92

Utrecht Arthur van Schendelstraat 800

Kijk voor meer informatie op jellinek.nl

