

# Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

## Poliklinische behandeling individueel

### Welkom bij Jellinek

Je bent bij Jellinek om van je verslaving aan drugs, alcohol, gokken of iets anders af te komen. Je volgt hiervoor 1-op-1 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 totale behandeling duurt 13 weken. Je bent dan 1 dag per week in behandeling. 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 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.

#### 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 maandelijks 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 hebt voldoende aan 1x per week een behandeling.

#### Behandellocaties

**Amsterdam** Jacob Obrechtstraat 92

**Amsterdam** Klaprozenweg 111

**Amsterdam** Bijlmerdreef 1169

**Utrecht** Arthur van Schendelstraat 800

**Hilversum** Noorderweg 68

**Amersfoort** Utrechtseweg 11-13

**Amstelveen** Laan van de Helende Meesters 2

Kijk voor meer informatie op [jellinek.nl](http://jellinek.nl)

