

Jellinek Outreachend Team (JOT)

Amsterdam

Welkom bij Jellinek!

In Amsterdam kun je terecht bij het Jellinek Outreachend Team (JOT) als je merkt dat je door het gebruik van alcohol en/of drugs je leven niet kunt leven zoals je dat graag wil. Outreachend betekent dat we niet alleen behandeling op de locaties van onze organisatie bieden. We komen ook naar je toe als dat beter voor jou is.

Wat doet het JOT?

Het JOT behandelt langdurige verslaving aan alcohol en/of drugs. Vaak is er ook sprake van psychische problemen. In de behandeling krijgen problemen rondom werkloosheid, eenzaamheid, financiën en een woning ook de aandacht. Zo kunnen we de verslaving beter behandelen. Het JOT helpt je bij het zoeken naar een andere leefstijl in plaats van de alcohol en/of drugs. Als je nee zegt tegen de verslaving, is het goed om te onderzoeken wat je daarvoor in de plaats gaat doen.

We geloven er in dat je het beste aan je verslaving kan werken in je eigen omgeving. De mensen om je heen kunnen betrokken worden bij de behandeling. Denk hierbij aan familie, vrienden en professionals van andere zorg- en welzijnsorganisaties. Samen sta je toch vaak sterker. Het JOT staat ook voor hen klaar voor vragen en advies.

Opbouw van de behandeling

Kennismakingsgesprek (intake)

Voordat je een behandeling start, heb je een kennismakingsgesprek met een behandelaar. Dit gesprek heet het intakegesprek. We praten dan met jou over wat je belangrijk vindt in je leven, je gebruik en waar je graag hulp bij wil. Ook onderzoeken we met jou wat nodig is en wat we daarin vanuit het JOT voor jou kunnen betekenen. We geven je uitleg over de behandeling, het behandelplan en we vertellen je wat je kunt verwachten.

Daarnaast heb je een medisch verslavingsonderzoek bij de verslavingsarts. We bespreken met jou of medische begeleiding nodig is voor of tijdens de behandeling. Je moet hierbij denken aan het ontgiften van alcohol en/of drugs bij je thuis, het krijgen van methadon en anti-trek-medicijnen. Bij dringende lichamelijke of psychische klachten die te maken hebben met je verslaving kan je naar een verslavingsarts of psychiater. Voor overige klachten ga je naar je eigen huisarts.

Community Reinforcement Approach (CRA)

Community Reinforcement Approach (CRA) is een behandelmethode die wordt ingezet bij verslaving aan middelen. Je gaat samen met de behandelaar op zoek naar positieve dingen in je leven, die een vervanging kunnen zijn voor je gebruik van drugs en/of alcohol. Denk daarbij aan sporten, contact met mensen om je heen en andere activiteiten die je doet op een dag. Je leven wordt dan als meer prettig ervaren. Hierdoor is drugs en/of alcohol steeds minder belangrijk voor je of heb je het zelfs niet meer nodig. Je kan ook deelnemen aan de groeps-CRA, waarbij je ook veel leert en steun ervaart van lotgenoten.



Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Bij cognitieve gedragstherapie ga je actief aan de slag om te stoppen met je verslaving. Je maakt huiswerkopdrachten en doet oefeningen. Door de behandeling leer je ander gedrag. Ook leer je anders te denken op momenten dat je eigenlijk wil gebruiken.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy.

De A staat voor acceptatie, je leert vervelende gevoelens en gedachten te accepteren en er niet langer tegen te vechten.

Zo ontstaat er tijd voor 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.

Individuele Plaatsing en Steun (IPS)

IPS is de methode om je te helpen bij het krijgen of houden van betaald werk of in het geval van jongeren bij het volgen van een studie. Je hebt vaak een intensieve zorg nodig.

Behandeling

De behandeling die je krijgt is de Community Reinforcement Approach (CRA); eventueel samen met Cognitieve Gedragstherapie (CGT) of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Daarnaast is het vaak ook handig om gebruik te maken van Individuele Plaatsing en Steun (IPS). Een uitleg over de soorten behandeling vind je hieronder.

Verslaving Intensief Team (VIT)

Het JOT heeft ook een Verslaving Intensief Team. Dit team bestaat uit een verslavingsarts en/of psychiater en een verpleegkundige. Zij komen, als het nodig is, elke werkdag bij jou langs. Dit gebeurt als er sprake is van een crisissituatie door het gebruik van alcohol en/of drugs en je snel extra zorg nodig hebt. Zo krijg je de zorg die op dat moment het beste bij je past.

Bemoeizorgteam

Het JOT heeft ook een bemoeizorgteam. Zij helpen je als je nog niet klaar bent om een behandeling te volgen, terwijl er wel grote zorgen zijn over je gezondheid en je leefsituatie. Bijvoorbeeld omdat je geen huis hebt, je psychische klachten hebt of omdat je schulden hebt of heel ziek bent. Het bemoeizorgteam maakt eerst geduldig en rustig contact met jou. Ze proberen met jou een ingang te zoeken om je te laten behandelen. Soms door eerst hele praktische zaken te regelen. Dat doen we niet alleen, maar samen met de mensen om je heen en andere hulporganisaties in de stad.

Bereikbaarheid

Bij vragen of voor advies kun je terecht bij onze bureaudienst. Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 9.30 uur en 12.30 uur en 13.00 uur en 17.00 uur via de telefoon:

020 590 19 70 of per mail:

jot-bureaudienst@jellinek.nl

Voor wie is deze behandeling?

- ♦ Je bent 18 jaar of ouder en woont in Amsterdam.
- ♦ Je hebt een (langdurige) verslaving aan alcohol en/of drugs.
- ♦ Je hebt al meerdere behandelingen voor je verslaving gehad.
- ♦ Je wilt je gebruik veranderen.
- ♦ Je hebt problemen met wonen, werk, contact met mensen om je heen, financiën etc.
- ♦ Je spreekt Nederlands of Engels. Is dat lastig, dan kijken we welke mogelijkheden we hebben om je toch te helpen.

Behandellocaties

Amsterdam Domselaerstraat 126

Indien nodig op andere locaties in de stad of bij je thuis.

Dagen / tijden

Van maandag t/m vrijdag,

van 9.00 uur tot 17.00 uur op afspraak.

Kijk voor meer informatie op **jellinek.nl**

