

# Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

## Dagbehandeling

### Welkom bij Jellinek

Je bent bij Jellinek om van je verslaving aan drugs, alcohol, gokken of iets anders af te komen. Hiervoor volg je de dagbehandeling Cognitieve Gedragstherapie. Deze behandeling is 3 tot 4 dagen per week en duurt gemiddeld 12 weken. Je krijgt de behandeling in een groep. 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

##### Vorbereidende gesprekken

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

#### Detox

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 één tot twee weken voor de drugs of alcohol uit je lichaam is. Na de detox begint de behandeling. Bekijk voor meer informatie de infoshheet over detox.

#### Behandeling in een groep

Je volgt de behandeling in een groep. Er zijn groepsbijeenkomsten om je verslaving aan te pakken. Je leert weer hoe je op een gezonde manier je dag indeelt en wat je in je vrije tijd kunt doen. Ook werk je aan hoe je met emoties omgaat. Je krijgt voorlichting over alcohol- en drugsgebruik en over verslaving. En we kijken hoe je je dagen weer zinvol kunt invullen. Naast de groepsbijeenkomsten heb je ook 1-op-1 gesprekken met je behandelaar.



### **Zorg na de behandeling**

Als de behandeling is afgelopen, blijven we je steunen. Je komt wekelijks naar de nazorggroep. Ook is een 1-op-1 gesprek met je behandelaar mogelijk. 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 (ook tabak).
- Je wilt je dag anders invullen en/of meer steun krijgen van de mensen om je heen.
- Je kunt verschillende dagdelen per week aan groepsbijeenkomsten meedoen.
- Je hebt een vaste plek waar je tijdens en na je behandeling terecht kunt.
- Je spreekt Nederlands.

### **Behandellocaties**

**Amsterdam** Jacob Obrechtstraat 92

**Amersfoort** Utrechtseweg 11-13

**Hilversum** Noorderweg 68

**Utrecht** Arthur van Schendelstraat 800

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

