



Jellinek
Minnesota



JellinekMinnesota
Poliklinisch

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 poliklinische behandeling van JellinekMinnesota. Dat betekent dat je een dag per week behandeling volgt. Meestal bij Jellinek, soms online. Na elke behandeldag ga je naar huis. Je doet de behandeling in een groep en hebt ook individuele gesprekken. Deze behandeling duurt in totaal 10-14 weken (ongeveer drie maanden).

Wat is JellinekMinnesota?

JellinekMinnesota helpt mannen en vrouwen met een verslaving aan alcohol, drugs, gokken of andere gedragsverslavingen, zoals gamen, seks, shoppen en eten. Onze behandelmethode is in Amerika ontwikkeld: het Minnesotamodel. Deze behandeling is gebaseerd op de twaalf stappen van de zelfhulpgroep Anonieme Alcoholisten. Door het volgen van deze twaalf stappen kun je je eigen rol in de problemen begrijpen. Respect, eerlijkheid, openheid en verbonden zijn met anderen zijn belangrijk bij de behandeling. Bij de Minnesotabehandeling geloven we dat je anderen nodig hebt om beter te worden. Ons motto is: 'Stoppen doe je zelf, maar niet alleen'. De behandeling is een goede basis voor een leven in herstel. Om het leven zonder verslaving vol te houden is het nodig om vaak naar een zelfhulpgroep te blijven gaan.

Voor wie is deze behandeling?

- ♦ Je hebt een matige tot ernstige verslaving aan alcohol, drugs en/of gokken.
- ♦ Je wil helemaal stoppen met alcohol, drugs, gokken en roken.
- ♦ Je wil meedoen met het zelfhulpprogramma volgens het 12-stappenmodel.
- ♦ Je hebt een vaste woonplaats.
- ♦ Je spreekt Nederlands.

Opbouw behandeling

Vorbereidende gesprekken

Voordat de groepsbehandeling begint, heb je een paar gesprekken met je counselor. Een counselor is een ander woord voor behandelaar. Je krijgt uitleg over de behandeling, over het behandelplan en wat je kunt verwachten. Jullie spreken af wat het behandelgoal is. En je houdt bij hoeveel en hoe vaak je drinkt of drugs gebruikt. Tijdens de behandeling is je counselor je eerste contactpersoon.

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.

Behandeling in een groep

- Je hebt elke donderdag twee bijeenkomsten met de groep. De counselor begeleidt deze groepsessies. Ook heb je elke donderdag een taakgroep, die de groep zelf organiseert.
- Eén keer per week, of eens per twee weken, heb je een 1-op-1-gesprek met je counselor over hoe het gaat, met jou en je behandeling.
- Je hebt ook één keer tijdens de hele behandeling een familiegesprek: met je familie of dierbaren uit je omgeving.
- Je bezoekt drie [zelfhulpgroepen](#) in de week. Dit is een vast onderdeel van de behandeling.

Zorg na de behandeling

Na de behandeling kan je meetings blijven volgen bij de zelfhulpbijeenkomsten (praatgroepen) en gesprekken houden met je contactpersoon. Mensen die vaak naar bijeenkomsten van zelfhulpgroepen gaan, zoals de AA of de NA, herstellen beter dan mensen die dat niet doen.

Behandellocatie

Amsterdam Jacob Obrechtstraat 92



Jellinek

Kijk voor meer informatie op
jellinek.nl