

Behandellocaties:

Amsterdam Jacob Obrechtstraat 92

Amersfoort Utrechtseweg 11-13

Hilversum Noordse Bosje 43

Utrecht Arthur van Schendelstraat 800



**Acceptance and
Commitment
Therapy (ACT)**
Poliklinische behandeling

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 Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Dit betekent dat je 45 minuten per week een behandeling volgt. Je volgt de behandeling op locatie of vanuit huis via beeldbellen. De totale behandeling bestaat uit 13 bijeenkomsten. Je bent in het begin 1 dag per week in behandeling, later is deze behandeling één keer per twee weken. Alle behandelingen bij Jellinek zijn rookvrij. Je mag bij de poliklinische behandeling zelf de keuze maken om wel of niet te stoppen met roken. Op de locatie van Jellinek is roken niet toegestaan.

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.

Voor wie is deze behandeling?

- ♦ Je hebt een matige tot ernstige verslaving aan drugs, alcohol of gokken.
- ♦ Je wilt stoppen met drugs, alcohol en gokken (ook tabak).
- ♦ Je hebt andere psychische problemen (bijvoorbeeld angst, trauma of depressie)



Opbouw behandeling

Eerste behandelaafspraak

Bij de eerste behandelaafspraak 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 behandeldoel is en je begint met bijhouden hoeveel en hoe vaak je gebruikt.

Detox (als dat nodig is)

Tijdens een detox stop je met de drugs of alcohol die je gebruikt. Het duurt gemiddeld 1-2 weken voordat de drugs of alcohol uit je lichaam is. Je wordt voor een detox als het nodig is opgenomen op onze detox-afdeling. Soms is een opname niet nodig en krijg je ondersteuning van een arts om te stoppen met de drugs of alcohol die je gebruikt. Bekijk voor meer informatie de folder over detox.

Behandeling (13 bijeenkomsten)

Je start één keer per week met 1-op-1 gesprekken van 45 minuten met jouw behandelaar. Bij de 1-op-1 gesprekken met de behandelaar bespreek jij wat je belangrijk vindt in je leven en bepaal je het doel van de behandeling. Je leert niet alleen door te praten of met je hoofd bezig te zijn. Je leert vooral door ervaringsgerichte oefeningen en gedragsexperimenten. Later vinden deze gesprekken elke twee weken plaats.

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.