

100% Online behandeling

Jellinek Digitaal

Welkom bij Jellinek!

Je bent bij Jellinek om van je problemen door drugs, alcohol, gokken of iets anders af te komen. Je volgt hiervoor de online behandeling, Jellinek Digitaal. Dit betekent dat je de behandeling volledig online volgt. Je kiest zelf waar je de behandeling volgt. Je kunt zo direct de verbeteringen in je eigen omgeving toepassen. Je maakt oefeningen op je computer via een online programma en 1-op-1 gesprekken via beeldbellen met je behandelaar. Je bent dan 1 dag per week in behandeling, gemiddeld 13 weken lang.

Online behandeling bij Jellinek Digitaal

Intake

Voordat je de online behandeling start, heb je een intakegesprek met je behandelaar. Het intakegesprek is het eerste gesprek dat je bij ons hebt. De intake bestaat uit een beeldbelafpraak met een behandelaar en met de arts. Dit zijn vaak twee aparte afspraken. In totaal duurt het intakeproces ongeveer 2 uur. Als je het zelf prettig vindt, kan jouw naaste ter ondersteuning deelnemen aan deze afspraak.

Tijdens de intake willen we een goed beeld krijgen van je probleem en waar je hulp bij nodig hebt. We beslissen daarna samen welke behandeling het beste bij je past en plannen deze voor je in.

Behandeling

De behandeling bij Jellinek Digitaal is een volledig online behandeling. De behandeling bestaat uit twee onderdelen: contact met een behandelaar via beeldbellen en het maken van opdrachten in een online omgeving. Hierdoor kan je zelf bepalen waar en wanneer je deze online opdrachten maakt. Zo sluit de behandeling gaat aan bij jouw leven.

De behandeling is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. 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 wilt gebruiken. Je krijg gericht feedback van je behandelaar en brengt de vaardigheden meteen in de praktijk.



Zorg na de behandeling

Als de behandeling is afgelopen bieden we nog een half jaar nazorg. Dit bestaat uit een 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 hebt problemen door alcohol of drugs (met uitzondering van heroïne, crack of GHB en/of op het gebied van problemen met gedrag zoals gamen en seks).
- Je wilt stoppen of minderen met drugs, alcohol en gokken (ook tabak).
- Je kan één keer per week tijd vrijmaken om deel te nemen aan de behandelaafspraak.
- Je bent vertrouwd met beeldbellen.
- Je hebt beschikking tot een computer of telefoon met camera en internetverbinding.
- Je spreekt Nederlands of Engels.
- Je woont en verblijft in Nederland.
- Je bent ouder dan 18 jaar.

Behandellocaties

Online

Dagen / tijden

Individueel af te stemmen met jouw behandelaar.

Kijk voor meer informatie op jellinek.nl

