Dagbehandeling

JellinekMinnesota

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 dagbehandeling van JellinekMinnesota. Dat betekent dat je in korte tijd hard werkt aan je herstel.
Je bent een hele dag in een groep bezig met je behandeling, vier dagen per week. Meestal bij Jellinek, soms online. Je slaapt niet bij Jellinek, maar thuis of in een safehouse. De totale behandeling duurt 8-10 weken.

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. Respect, eerlijkheid, openheid en verbonden zijn met anderen zijn belangrijk bij de behandeling.

Bij de Minnesota-behandeling 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.

Opbouw behandeling

Voorbereidende 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 behandeldoel is. En je houdt bij hoeveel en hoe vaak je drinkt of drugs gebruikt. Tijdens de behandeling is je counselor je eerste contactpersoon.

Detox

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

Bij de dagbehandeling volg je behandeling in een groep met maximaal twaalf mensen. Mannen en vrouwen zitten bij elkaar. De behandeling is vier dagen in de week, tussen 10.00 uur en 15.30 uur.
Je bent tussen 9.00 uur en 17.00 uur bereikbaar, bijvoorbeeld voor gesprekken of controles.

- Je hebt elke dag twee groepsbijeenkomsten, een lezing en een taakgroep met de groep. De counselor of psycholoog begeleidt deze groepssessies.
- Eén keer per week heb je een 1-op-1-gesprek met je counselor over hoe het gaat.
- 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.

Jellinek Minnesota

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.

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 plaats waar je tijdens en na de behandeling heen kunt.
- Je spreekt Nederlands.

Behandellocaties

Amsterdam Obrechtstraat 92

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

Jellinek Minnesota