



# Jellinek



## Combinatie persoonlijk contact + onlinebehandeling

WEER CONTROLE OVER UW ALCOHOL- OF MIDDELENGEBRUIK



*Onderdeel van Arkin*

Persoonlijk contact, onlinecoaching én op elk moment van de dag inloggen op uw eigen webpagina. Zo combineert u de voordelen van een-op-eengesprekken met die van een onlinebehandeling.

**Wat kunt u van de behandeling verwachten?** De behandeling helpt u om grip te krijgen op uw gebruik, waardoor u weer goed kunt functioneren. Tijdens de behandeling voert u persoonlijke gesprekken op de polikliniek. Daarnaast krijgt u een beveiligde persoonlijke webpagina via MijnJellinek. Hier vindt u informatie op maat over de behandeling, huiswerkopdrachten en oefeningen om uw alcohol-, middelen- of gokgedrag onder controle te krijgen. Ook het mailcontact met uw behandelaar verloopt via MijnJellinek.

Over de omvang van het onlinecontact en het aantal persoonlijke gesprekken (van 3 tot 10) maakt u afspraken met uw behandelaar. De behandeling duurt maximaal zes maanden. Na afronding kunt u nog zes maanden gebruikmaken van MijnJellinek.

Tijdens de behandeling werken we met cognitieve gedragstherapie, een van de meest effectieve behandelingen voor verslaving.

**Hoe succesvol is cognitieve gedragstherapie?** Bij cognitieve gedragstherapie gaat het om het veranderen van uw gedrag en uw manier van denken. Hoe u denkt heeft namelijk invloed op hoe u zich voelt en hoe u zich gedraagt.

Cognitieve gedragstherapie is een actieve manier van behandelen: niet alleen tijdens de behandelaafspraken, maar juist ook in uw dagelijks leven gaat u actief aan de slag. U werkt aan de verandering van uw alcohol- of middelengebruik door het maken van huiswerkopdrach-

ten en het doen van oefeningen. Tijdens de behandeling werkt de behandelaar nauw met u samen om uw gebruik te veranderen en beter te functioneren.

De behandelvorm wordt toegepast bij een groot aantal psychische klachten en problemen en is daarvoor effectief gebleken. Uit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat ook problemen met alcohol, middelengebruik en gokken goed behandeld kunnen worden met cognitieve gedragstherapie. Voor deze problemen is cognitieve gedragstherapie zelfs een van de meest effectieve behandelvormen.

**Geen wachttijd** Zodra is afgesproken dat u start met de behandeling, kunt u inloggen op MijnJellinek. U maakt via een filmpje kennis met uw behandelaar en kunt meteen aan de slag met de informatie en de eerste huiswerkopdrachten. Wachten tot uw eerste behandelgesprek hoeft dus niet.

**Als er meer nodig is** Soms gaat het stoppen met alcohol of middelen niet zomaar, maar is medische begeleiding nodig. Jellinek heeft daarvoor verschillende mogelijkheden, zoals een korte opname of een kort dagprogramma. Mocht het nodig zijn, dan is de behandeling goed te combineren met medicijnen. Ook kunt u, naast deze behandeling, een behandeling krijgen voor psychische klachten, zoals een depressie of angstklachten.

**Voor wie is de behandeling bedoeld?** Mensen met matige tot ernstige problemen met het gebruik van alcohol of drugs en mensen die willen stoppen met roken of gokken. U bent vertrouwd met internet en hebt een mobiele telefoon. Die hebt u nodig voor het inloggen op MijnJellinek.

**Meer weten en aanmelden?** Voor vragen over behandeling in Amsterdam mailt u naar [behandelingen@jellinek.nl](mailto:behandelingen@jellinek.nl). Of u neemt contact op met de Bureaudienst van Jellinek via 020 - 590 15 00. Bel voor het maken van een afspraak met Aanmelding en Advies: 020 - 590 44 44. Aanmelden kan ook via [www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl).

Voor informatie en aanmelding in Hilversum mailt u naar [behandelingen-hilversum@jellinek.nl](mailto:behandelingen-hilversum@jellinek.nl) of u belt met 035 – 622 29 11. Uw behandelaar kan u ook informeren.

**Informatie over Jellinek** De afdeling curatieve verslavingszorg voor volwassenen van Jellinek heeft als eerste in de verslavingszorg een TOPGGZ erkenning. Op [www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl) vindt u uitgebreide informatie over onze organisatie, de behandelmogelijkheden, de Cliënten- en Naastbetrokkenenraad en uw rechten en plichten als cliënt.

Jellinek werkt vanuit diverse locaties in Amsterdam en Hilversum en via Internet.

mei 2014