

Ons behandelaanbod

Veel van ons aanbod is maatwerk. We bieden het aan in de vorm van 1 op1-gesprekken, in groepen, via online-modules en in een mix van de diverse vormen.

Ambulante Detox - Groep (de “stoppen met middelen groep”)

Deze groep volg je tweemaal per week, voor de duur van 6,5 week (13 bijeenkomsten). Jouw plan van ontgiftiging/detoxen wordt in groepsverband gevolgd en wekelijks worden de doelen en tussenstappen die hierbij nodig zijn besproken. Tevens komen er diverse herstelondersteunende thema's aan bod.

Gedragen door de kracht van de groep werk je aan het loskomen van verslavende middelen en oud verslavingsgedrag. Na deze groep is er een evaluatiemoment waarin we met je bespreken wat er nog nodig is om gestopt te blijven.

Ambulante Detox - Individueel

Samen met jouw behandelaar maak je een plan om los te komen van middelen en oud, ongewenst (verslavings)gedrag. In jouw plan wordt ook bepaald welke behandelvorm het beste bij je past om gestopt te blijven. Je komt, bij voorkeur, naar onze poli om aan jouw herstelplan te werken.

Opname Vervangende Detox Thuis

Het, onder intensieve begeleiding van Brijder, thuis ontgiften van drugs en/of alcohol. Er wordt samen met jou een afbouwplan opgesteld, waarin het streven is om binnen 10 dagen vrij te zijn van middelen. Ook zal er gesproken gaan worden over een plan voor na de detoxfase, wat is er nodig om gestopt te blijven?!

Indien blijkt dat het thuis ontgiften niet, of niet voldoende resultaat oplevert, kunnen we ook een opname in 1 van onze klinieken inplannen.

Cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken

Je leert meer over de relatie tussen denken, voelen en doen, waardoor jouw gebruik en/of gedrag verandert.

Je onderzoekt:

- In welke situaties heb je de neiging om te gebruiken of te gokken?
- Welke factoren lokken middelengebruik of gokken uit?
- Wat zijn de gevolgen van gebruik of gokken?
- Hoe ga je op een andere manier met deze situaties om?
- Wat heb je nodig om jouw doel vol te houden?

Deze behandeling wordt individueel; in groepsvorm, online en in een mix van vormen aangeboden.

Acceptance and Commitment Therapy

Deze therapievorm helpt je om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die je tegen kunt komen (Acceptance), zodat je kan blijven investeren in de dingen die je écht belangrijk vindt (Commitment).

ACT bestaat uit de volgende 6 verschillende processen/vaardigheden:

- Acceptatie: Ruimte maken voor vervelende ervaringen.

- Defusie: Afstand nemen van je gedachten.
- Het Zelf: Flexibel omgaan met je zelf(beeld).
- Hier en Nu: Aandacht voor het Hier en Nu.
- Waarden: Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt.
- Toegewijd Handelen: Investeren in je waarden.

Deze ACT-vaardigheden zorgen er samen voor dat je psychologisch flexibeler wordt. Het doel van ACT is dus niet zo zeer het reduceren van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. Bij ACT wordt er veel gebruikt gemaakt van metaforen en oefeningen; je ontwikkelt zo op een ervaringsgerichte manier de verschillende ACT-vaardigheden.

Deze behandeling wordt individueel; in groepsvorm, online en in een mix van vormen aangeboden.

De Herstelgroep

Een groep voor mensen aan het begin van hun herstelproces en voor hen die zijn vastgelopen in hun herstelproces. Deze groep wordt geleid door ervaringscoaches.

Wat je kunt verwachten:

Door aan te sluiten vanuit de ervaringen en opgedane kennis van ervaringscoaches wordt je uitgedaagd en gestimuleerd om “in beweging” te komen.

- We onderzoeken wat herstel inhoudt en vooral wat de jij daarin zelf kunt betekenen.
- Je gaat jouw veranderwens(en) binnen de diverse leefgebieden concreet maken en uitwerken hoe jij je wensen/doelen wilt behalen.
- We werken aan het versterken van jouw eigen regie/autonomie.

Na 8 bijeenkomsten van ieder 2 uur ben je voldoende gemotiveerd en voldoende in staat om zelf invulling te geven aan jouw herstelplan. Een herstelplan wat doelen kent binnen, en buiten Brijder. Die doelen gaan dus niet enkel en alleen over middelengebruik, maar nog meer over doelen in leefgebieden zoals daginvulling, steunsysteem, geldzaken en zingeving.

Na deze groep is er een evaluatiemoment waarin we met je bespreken wat er nog meer nodig is om jouw verandering te versterken.

Traumabehandeling (EMDR)

Dit is een therapievorm waarbij je wordt gevraagd aan een traumatische herinnering terug te denken. Tegelijkertijd wordt je afgeleid, meestal door oogbewegingen of door geluiden. Hierbij komt een proces op gang in de hersenen waardoor het natuurlijke verwerkingsproces wordt gestimuleerd.

Wij behandelen alleen enkelvoudige trauma's, geen meervoudige en complexe trauma's. Bij een enkelvoudig trauma maakte je één keer iets heftigs mee, bijvoorbeeld een ongeluk of overval. Deze heel vervelende gebeurtenis heb je nog niet goed verwerkt en dit leidde vervolgens tot een trauma.

VERS-training

Mensen die last hebben van een verslaving hebben vaak moeite om hun emoties te reguleren. De VERS is een training die hen helpt om te leren hun emoties beter te hanteren, waardoor ze minder (snel) hoog oplopen. Tijdens deze training wordt de focus gelegd op bewustwording van emoties. Het beter begrijpen van- en grip krijgen op emoties om er beter mee om te leren gaan, vormen de basis van de VERS. Handvatten om onvoorspelbare sterke emotionele reacties te leren beheersen worden tijdens deze training aangereikt.

Mindfulness

In deze training leer je beter omgaan met stress, sombere en angstige gevoelens en het gejaagde leven van alledag. Ontdek hoe je milder voor jezelf en anderen kunt zijn en maak kennis met de basis van mediteren.

Je leert als het ware je eigen denkprocessen en gevoelens te observeren, zonder dat je er iets mee "moet". Hierdoor krijg je meer afstand van je gedachten en word je minder meegesleurd door alle gedachten die op een dag langskomen. Je krijgt meer innerlijke rust en er ontstaat meer verbinding tussen hoofd (ratio) en hart (gevoel).

Deze behandeling wordt individueel; in groepsvorm, online en in een mix van vormen aangeboden.

ADHD-coaching

Naast de (mogelijke) inzet van ADHD-medicatie bieden we ook coaching aan. Die bestaat uit praktische ondersteuning bij bepaalde taken en zaken die als lastig worden ervaren. Het gaat hierbij vooral om het aanleren van vaardigheden die helpen bij het oplossen van dagelijkse problemen, maar dragen ook bij aan het behalen van je doelen.

Programma Verslaving & Ouderschap (PVO)

Een gesprek met een medewerker rondom jouw gezinssituatie kan onderdeel van jouw behandeling uitmaken. Dit gesprek wordt ook wel een PVO-consult genoemd. Brijder vindt het belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan de omgeving van de cliënt, aangezien deze een belangrijke rol kan/zal spelen in jouw herstel.

Systeemgesprekken

Onze ambulante behandeling biedt ook de mogelijkheid voor familie en vrienden om betrokken te worden bij het herstelproces. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van systeemgesprekken, vanzelfsprekend zal jij, de cliënt, daar toestemming voor moeten geven.

Gesprekken met een ervaringscoach

Een gesprek met iemand die je echt begrijpt; omdat er veel herkenning is in wat jij meemaakt, of hebt meegemaakt in relatie tot je verslavingsproblematiek. Hij/zij snapt hoe verslaving en het bijbehorende gedrag werkt, aangezien dat ook vaak een onderdeel is geweest van het leven van de ervaringscoach.

Misschien kan de ervaringscoach je laten zien, doen vertrouwen, dat een leven zonder middelen ook voor jou haalbaar is.

Medicatieverstrekking via onze medicatiepoli

Onze locatie beschikt over een medicatiepoli waar je onder toezicht jouw medicijnen of methadon verstrekt krijgt. Hierover worden duidelijke afspraken gemaakt met jouw behandelaar indien je gebruik wil maken van deze poli.

Terugkombijeenkomsten "B2B" (Back to Brijder)

Voor een ieder die bij Brijder Alphen uitgeschreven is bestaat er de mogelijkheid om 4x per jaar (gratis) naar een terugkombijeenkomst te komen om (succes)ervaringen te delen.

Daarnaast zijn wij als begeleiders van die bijeenkomsten ook een "waakvlammetje" en kunnen we mogelijke terugval en de negatieve gevolgen daarvan voorkomen. We kunnen vroegtijdig het gesprek met je aangaan omtrent de signalen die wij (denken te) zien die tot terugval in oud gedrag/gebruik kunnen leiden.

Medische behandeling

Aandacht voor gezondheid

Middelengebruik veroorzaakt vaak schade aan de gezondheid. Alleen bij gokken en gamen is dat niet het geval. Wist je dat tabak en alcohol beiden in de top drie staan van verloren levensjaren?

Stoppen met middelen zorgt vaak voor herstel van je gezondheid en je levensverwachting. Soms is niet alleen stoppen, maar ook medicatie om je daarbij te helpen nodig.

Behandeling in de verslavingszorg is vaak in de vorm van een training of een psychologische therapie. Maar bij alcohol kunnen we ook medicijnen gebruiken om je te helpen met stoppen of gestopt te blijven. Bij acuut stoppen met alcohol is medicatie zeer gewenst in de vorm van vitamines en medicijnen tegen de ontwenningssymptomen (vóór en tijdens de ontgifting). Doe je dat niet dan kan dat leiden tot ernstige klachten en/of ziektes. Voorbeelden zijn een toeval (insult/epilepsie), een delier (volledig in de war zijn waarbij je hallucineert) en Korsakov (blijvende ernstige schade aan je geheugen).

Na het stoppen met de alcohol gaan veel mensen verder met alleen een psychologische behandeling. Eigenlijk is dat vreemd want het gebruik van medicijnen zorgt ervoor dat het risico op een terugval in de alcohol ongeveer 10% kleiner is. De combinatie van therapie met medicatie is bewezen veel succesvoller dan alleen therapie.

Stoppen met roken

Roken is verantwoordelijk voor heel veel ernstige ziektes en staat in Nederland op nr. 1 als het gaat om verlies van gezonde levensjaren en vervroegd overlijden. In onze klinieken mag niet meer gerookt worden, omdat we denken dat met het stoppen van roken de kans op een succesvolle behandeling van je verslaving groter wordt.

Stoppen met roken is eigenlijk zeer moeilijk, de kans op succes is kleiner dan 10% per stoppoging. Daarom is het verstandig een stoppoging goed voor te bereiden met je huisarts of behandelaar. De kans op succesvol stoppen wordt door de hulp van medicijnen ongeveer vijf keer zo hoog.