

Routekaart naar herstel

Polikliniek Friesland



**Wat wordt
jouw route
naar herstel?**



Welkom bij de polikliniek Friesland. In dit traject ga je werken aan stoppen met middelen, aanpassen van gedrag, en beginnen met je herstel.

De weg naar herstel ziet er voor iedereen anders uit. Op deze routekaart kun je zien welke behandelingen er zijn en op welke locatie ze plaatsvinden. Er is een aantal vaste behandelingen dat iedereen krijgt. Daarnaast zijn er aanvullende behandelingen, aangepast op jouw persoonlijke traject.

De behandelingen zijn in groepsverband waar mogelijk en individueel waar nodig. Tijdens alle behandelingen is er ruimte voor psycho-educatie en leefstijl. De polikliniek Friesland heeft locaties in Leeuwarden, Drachten en Sneek.

Heb je vragen?

Je behandelaar helpt je graag verder.

“De hulp is heel persoonlijk en de begeleiding is alert. Ze staan altijd voor je klaar.”

In dit overzicht zie je welke route jij kunt bewandelen

Voor iedereen

- ☒ Informatiegroep verslaving
- ☒ Startgroep
- ☒ Cognitieve Gedragstherapie (CGT) Middelen

Optioneel bij behandeling van verslaving

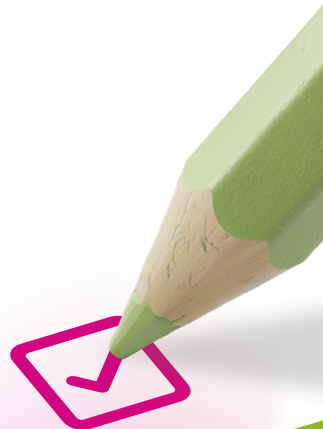
- ☐ CGT Specialisatie
- ☐ CGT Pijn
- ☐ Stoppen met roken (SMR)
- ☐ Man & Meer
- ☐ Terugvalpreventie (TVP)
- ☐ Structurerende deeltijdbehandeling
- ☐ Klinisch aanbod

Optioneel bij comorbiditeit

- ☐ CGT Insomnia (CGT-i)
- ☐ Vat van zelfwaardering
- ☐ Psychologisch onderzoek (Diagnostiek)
- ☐ Psychologische behandeling
- ☐ CGW-behandeling
- ☐ ADHD/ADD-coaching
- ☐ AFT (psychotherapie groepsgericht)
- ☐ Agressieregulatie
- ☐ Psychomotore Therapie (PMT)
- ☐ Running Therapie
- ☐ Muziektherapie
- ☐ Seeking Safety

Voor naasten

- ☐ CRAFT
- ☐ Partnergroep
- ☐ KOPP/KOV
- ☐ Systeemtherapie



Behandelingen voor iedereen

☑ Informatiegroep verslaving

Dit is een eenmalige bijeenkomst. Je kunt je partner of ouders meenemen. Hier krijg je uitleg over wat verslaving is. Je krijgt ook informatie over de verschillende behandel-mogelijkheden binnen VNN.

Iedereen die de behandeling vanuit Leeuwarden volgt begint met de Informatiegroep. Voor Sneek en Drachten is dit optioneel.

📍 Leeuwarden

☑ Cognitieve Gedrags-therapie (CGT) Middelen

Bij CGT leer je om anders te denken over je problemen dan je eerder deed. Ook ga je kijken naar je gedrag en oefenen met ander gedrag. Om goed te kunnen oefenen met ander gedrag is het belangrijk dat je hier gestopt bent met je gebruik.

Als je meer structuur nodig hebt, óf als je in behandeling bent voor een gokverslaving, volg je CGT+ of CGT Gokken in plaats van CGT Middelen. Meer informatie lees je verderop in de folder.

📍 Leeuwarden, Drachten, Sneek

☑ Startgroep

In Leeuwarden en Drachten start je in de wekelijkse Startgroep. In Sneek is dit optioneel. Het doel van deze groep is herkenning vinden bij anderen, verandering brengen in je gebruik of gedrag en het vergroten en vasthouden van je motivatie. We stellen weekdoelen en kijken samen terug op je week. Je krijgt informatie over thema's rondom verslaving. Er komt onder andere een ervaringsdeskundige langs.

📍 Leeuwarden, Drachten, Sneek

“Een behandeling die heel goed voor mij werkte heb ik na overleg zelfs twee keer mogen doen.”

Optioneel bij behandeling van verslaving

CGT Specialisatie

Na de algemene/middelen CGT zijn er verschillende vervolgbehandelingen mogelijk:

☐ **CGT Fris Verder:** Deze groep is voor 55-plussers en gaat over ouder worden, gezondheid, verlies, zingeving en eenzaamheid.

 Leeuwarden

☐ **CGT+:** Een CGT behandeling met meer structuur en begeleiding voor wie dat nodig heeft. *Deze volg je in plaats van CGT Middelen.*

 Leeuwarden, Drachten, Sneek

☐ **CGT Gokken:** Een groep speciaal gericht op gokken. *Deze volg je in plaats van CGT Middelen.*

 Leeuwarden, Drachten

☐ CGT Pijn

Bij CGT Pijn leer je hoe pijn ontstaat en hoe je je focus kunt verleggen. Dit heeft invloed op je pijn. Je leert een gezondere manier van denken en handelen aan. Zo leer je beter met je chronische pijn omgaan. Deze behandeling wordt voornamelijk ingezet als je een verslaving aan pijnmedicatie hebt.

 Leeuwarden

☐ Stoppen met roken (SMR)

Als je blijft roken vergroot dit de kans op terugval in andere verslavingen. Het is daarom het beste om met alle verslavende middelen tegelijk te stoppen. Dat doe je in deze groep door te praten over:

- Voor- en nadelen van stoppen
- De invloed van tabak op je brein
- De macht van de tabaksindustrie
- Omgaan met sociale druk

 Leeuwarden, Drachten, in Sneek individueel

□ **Man & Meer (overmatig seksuele handelingen)**

In deze groep werk je aan het ontdekken van gezonde seksualiteit middels zelfwaardering en het vertrouwen in je eigen kunnen. Je leert de regie over je leven nemen en ervaren hoe dat voelt. We beginnen met het verhelderen van je eigen wensen en eindigen met een persoonlijke evaluatie en passend vervolgdadvies.

📍 Leeuwarden

□ **Terugvalpreventie (TVP)**

Bij terugvalpreventie leer je om je bereikte doelen vast te houden en te voorkomen dat je terugvalt in oude gewoontes of gedrag. Je leert handvatten en vaardigheden om triggers te herkennen, ermee om te gaan en gezonde keuzes te maken. Je maakt een persoonlijk signaleringsplan (of vult deze aan) waarin staat wat te doen bij verhoogd risico op terugval en wie je om hulp kunt vragen. De groep is bedoeld om elkaar te ondersteunen en terugval te voorkomen.

📍 Leeuwarden, Drachten

□ **Structurerende deeltijdbehandeling:**

Deze intensieve behandeling, van 16 weken drie dagen per week, volg je als je niet meer gebruikt en een middelvrij leven gaat opbouwen. In groepsverband werk je met een team van verschillende therapeuten aan terugvalpreventie, emotieregulatie, sociale relaties en een gezonde leefstijl.

📍 Drachten

Klinisch aanbod

Het kan zijn dat je na intake of behandeling in de polikliniek wordt doorverwezen naar een kliniek. De VNN-klinieken zijn:

- 📍 Bolsterburen (Heerenveen)
- 📍 De Borch (gezinskliniek in Eelderwolde)
- 📍 De Ekenwaard (forensische kliniek in Beilen)
- 📍 Vossenloo (Eelde)

Optioneel bij comorbiditeit

Heb jij een verslaving en daarnaast ook last van een psychische aandoening? Dat noemen we comorbiditeit. De volgende behandelingen zijn dan optioneel.

☐ **CGT Insomnia (CGT-i)**

Bij CGT Insomnia leer je over de functie en werking van slaap. Je krijgt adviezen en oefeningen om je gewoonten en gedachten die slapeloosheid in stand houden te veranderen. Hierbij kun je denken aan het beperken van de tijd die je wakker in bed doorbrengt, ontspanningsoefeningen en onderzoeken van je slaappatroon.

 Leeuwarden, Drachten, Sneek

☐ **Vat van zelfwaardering**

In deze groep werk je aan je gevoel van zelfwaardering. Als je je beter voelt over jezelf is het makkelijker om je gedrag te veranderen. Je kunt sneller je patronen doorbreken en staat makkelijker in contact met jezelf en anderen.

 Leeuwarden

☐ **Psychologisch onderzoek (Diagnostiek)**

Bij psychologisch onderzoek gaan we kijken naar hoe jij in elkaar zit. We onderzoeken waar je goed in bent en welke obstakels je tegenkomt. Om hierachter te komen, vul je vragenlijsten in, doe je testen en voeren we gesprekken. Door dit onderzoek kunnen we ontdekken of er bij jou bijvoorbeeld sprake is van autisme, AD(H)D of een trauma. Samen gaan we kijken welk onderzoek voor jou passend is.

 Leeuwarden, Drachten, Sneek

“Vanaf het begin zijn de verwachtingen duidelijk: je moet het zelf willen. Dan is er veel mogelijk.”

□ **Psychologische behandeling**

Om te herstellen en in herstel te blijven is het belangrijk om niet alleen je verslaving, maar ook onderliggende psychische problemen te behandelen. Afhankelijk van je hulpvraag werk je aan negatieve denkpatronen, onverwerkte trauma's, emotieregulatie of diepgewortelde patronen in je relaties en zelfbeeld.

Mogelijke therapieën zijn:

- Cognitieve gedragstherapie
- Schematherapie
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) of andere traumatherapie
- Emotieregulatietherapie
- Psychotherapie gericht op diepgewortelde patronen in je relaties en zelfbeeld.
- CGW-behandeling*

📍 Verschilt per behandeling

□ ***CGW-behandeling**

De CGW-behandeling is een interventie die wordt toegepast als je traject dreigt vast te lopen, of bij andere klachten zoals zelfbeeldproblematiek, angst- en stemmingsklachten, OCD of psychotische stoornissen. De nadruk ligt op doen en ervaren, bijvoorbeeld door exposure en gedragsexperimenten.

📍 Leeuwarden, Drachten, Sneek

□ **ADHD/ADD-Coaching**

Als je ADHD/ADD hebt kun je meedoen met deze behandeling. In deze groep kijken we zowel naar voordelen en nadelen van het hebben van ADHD/ADD. Je leert genuanceerd kijken naar je diagnose. De behandeling richt zich op omgaan met symptomen zoals onder andere concentratieproblemen, slaaphygiëne, hyperactiviteit en impulsiviteit.

📍 Individueel in Leeuwarden, Drachten en Sneek

□ **AFT (Psychotherapie groepsgericht)**

De AFT-groep is voor mensen die clean zijn, maar nog steeds worstelen met emoties, onzekerheid, relatieproblemen of terugtrekgedrag. Dit komt vaak voort uit angst voor gevoelens (affectfobie). We werken met de conflict driehoek, die inzicht geeft in hoe je met je emoties omgaat. Je kijkt naar je ware gevoelens, angst en schaamte, en naar je vermijdingsgedrag. Door deze dynamiek te onderzoeken leer je je gevoelens beter herkennen, te verdragen en op een gezonde manier te uiten.

📍 Drachten

□ **Agressieregulatie**

In de agressieregulatie-behandeling gaan we je vaardigheden en beschermende factoren in je leven vergroten en risicofactoren die kunnen leiden tot agressie verminderen. Je krijg inzicht in de emotionele, cognitieve en gedragsmatige processen die samenhangen met agressief gedrag en boosheid. Je leert inzichten en vaardigheden in je leven toe te passen. De behandeling is bedoeld voor cliënten met een licht verstandelijke beperking en agressief gedrag.

📍 Drachten

□ **Psychomotore Therapie (PMT)**

Bij PMT gaat het niet om praten maar om doen. Je doet allerlei oefeningen met je lichaam. Je leert hoe je omgaat met je grenzen, met dingen die niet lukken, beheersen van agressie, vertrouwen op anderen, enzovoorts. Durf je bijvoorbeeld om hulp te vragen als je over een smalle balk loopt? Je leert jezelf beter kennen en je kunt oefenen met ander gedrag.

📍 Drachten

□ **Running Therapie**

Hardlopen helpt tegen psychische klachten. Dit kunnen bijvoorbeeld zijn; spannings- en vermoeidheidsklachten, depressie, angst- en paniekaanvallen, burn-out. Binnen 12 weken leer je tenminste 30 minuten aaneengesloten hardlopen. Daarnaast doen we ademhalingsoefeningen. Beweging verbetert je leervermogen en geheugen.

📍 Leeuwarden, Drachten

□ Muziektherapie

Bij muziektherapie ga je door het maken en luisteren van muziek aan het werk met jezelf. Je kunt inzicht krijgen in patronen in je denken, voelen en handelen. Binnen muziektherapie kun je oefenen met nieuw gedrag en het veranderen van oude patronen. Muziektherapie kan mensen helpen om hun sociale en communicatieve vaardigheden te verbeteren, hun emoties te uiten, zelfvertrouwen en copingvaardigheden te vergroten, zich te ontspannen, om te gaan met verlies, spanning te leren signaleren en grenzen aan te voelen en aan te geven.

📍 Drachten

□ Seeking Safety

Seeking Safety is een behandelmethode voor cliënten met verslaving en trauma. Deze behandeling richt zich op het vergroten van (coping) vaardigheden in het hier en nu, om veilig te blijven van gebruik en eventueel andere schadelijke coping. De behandeling kan ook een voorbereiding zijn op een verwerkingsgerichte traumabehandeling.

📍 Leeuwarden, in
Drachten individueel

**“Ik heb geleerd
dat ik eerlijk moest
zijn om van mijn
verslaving af te komen.
Tegen de begeleiding,
maar ook tegen
mezelf.”**

Voor naasten en het systeem

Voor naasten, je gezin en anderen die dicht bij je staan zijn er verschillende behandelingen. Het verschilt per behandeling of jij er zelf ook bij aanwezig bent.

□ CRAFT

CRAFT staat voor 'Community Reinforcement and Family Training', een training waarin de omgeving en familie bekrachtigd wordt. Je leert om te gaan met stress en je komt anders in contact met de persoon waar jij je zorgen om maakt. Je leert consequenties te stellen aan ongewenst gedrag. Maar nog belangrijker, je leert juist hoe je positief en gewenst gedrag bekrachtigt. Ook is er aandacht voor onveilige situaties.

📍 Leeuwarden, Drachten

□ Partnergroep

Praten met je partner of naaste over hun verslaving is niet makkelijk. Worstel je als partner met het gedrag van je partner met een verslaving? Dan kun je terecht bij de gratis gespreksgroep van VNN. In de gespreksgroep krijg je inzicht in verslaving en verslavingspatronen, heb je contact met lotgenoten en deel je ervaringen.

📍 Leeuwarden, Drachten

□ KOPP/KOV

Als een van je ouders verslaafd is of psychische problemen heeft, kan dit tot spanningen leiden in de gezinssituatie. Bij een gespreksgroep kunnen kinderen in alle vrijheid vertellen over dingen die ze lastig vinden, maar ook waarom ze zo van hun ouders houden. Ze krijgen uitleg over wat de verslaving van hun ouder inhoudt en leren hoe ze zichzelf staande kunnen houden in bepaalde situaties.

📍 Leeuwarden, Drachten, Sneek

□ Systeemtherapie

Als je een verslaving hebt, is er vaak veel ruzie met je ouders, je gezin, of andere mensen die dicht bij je staan. Je hebt allemaal veel meegemaakt en het vertrouwen is weg. Daardoor is het ook moeilijker om aan je herstel te werken. Bij systeemtherapie gaan we aan de slag met jou én je ouders of familie. Je leert hoe je op een veiligere manier met elkaar kunt omgaan. Zo kun je samen weer verder.

📍 Leeuwarden, Drachten

Altijd in de buurt

Heb je vragen of wil je meer weten? Dan kun je altijd bij je behandelaar terecht. Hieronder staan ook de algemene contactgegevens van de poliklinieken Friesland.

Polikliniek Leeuwarden

Oostergoweg 6
8932 PG Leeuwarden

☎ 058 284 76 47

Polikliniek Drachten

Zonnedauw 3
9202 PE Drachten

☎ 088 234 38 00

Polikliniek Sneek

Hegedyk 1
8601 ZR Sneek

☎ 088 234 38 00

